

Suplement de  
Tardor a l'Auditori

# L'ACTUAL.cat

# 488

DEL 21 AL 27 DE SETEMBRE DE 2018

Setmanari d'informació local

CASTELLAR DEL VALLÈS



FUTBOL | P 15

## Triomf de prestigi al difícil camp del Cardedeu (1-2)

Dos gols de Nayim Eskali fan sumar els primers tres punts de la lliga a la Unió Esportiva Castellar en la tercera jornada

FORMACIÓ | P 03

## Inici de curs renovat

L'Ajuntament ha fet obres de millora a l'escola municipal d'Adults i a l'escola de Música Torre Balada



La directora de l'escola d'adults, Antònia Pérez, en una imatge de la nova recepció del centre, dimarts passat. Les obres de l'escola de música encara estan en marxa. || Q. PASCUAL

**Destapa't**  
Anuncia't  
per créixer

comunicacio@ielou.cat  
T | 93 707 00 97

**optimón**  
òptic

**DEIXA'T ENLLUERNAR!**

Ulleres graduat o de sol  
CECOP + lents **56€**

Ulleres graduat o de sol  
de marca + lents **99€**

\*Consulteu Promoció en Òptica  
C. Passeig, 36 - T. 93 714 22 88  
opticaoptimon.cat

**FARMÀCIA  
YANGÜJELA**

La saviesa adquirida de  
més d'un segle

**Obert 365  
dies de l'any**  
de 8 a 22h  
\*de 9 a 22h festius i  
caps de setmana

**P**  
Ctra. Sentmenat, 1  
T | 93 714 52 89  
652 72 82 80

**10 anys**  
treballant pel teu somriure  
20 anys a Castellar

**ParkCastellar**  
centre mèdic odontològic i estètic  
Dr. Alfredo González Sancho | Col·legiat: 3237

c | Portugal s/n Local 1-2 (Davant de l'Espai Tolrà) | 93 714 21 95  
No tanquem al migdia | Dissabtes obert

## publicitat

# InunCat

Pla d'emergències per inundacions a Catalunya  
protecció civil



## Informa't sobre les inundacions

 Generalitat de Catalunya  
Departament d'Interior

Trobareu més informació a:  
[www.gencat.cat/interior/inundacions](http://www.gencat.cat/interior/inundacions)  
[@emergenciescat](https://twitter.com/emergenciescat)

**1** Escolta la ràdio per informar-te del temps i l'estat de les carreteres.



**2** Abans que arribin les pluges, revisa la teulada, les instal·lacions i els desguassos de la casa.



**3** Si et sorprenen pluges fortes, no travessis rieres, ni torrents, ni zones que es puguin inundar. Dirigeix-te als punts més alts.



**4** A casa, puja a les zones altes amb els documents importants, aliments i aigua potable.



## Evita els perills de les inundacions.

En cas de precipitacions importants, intenta protegir-te a casa o en un edifici segur. Informa-te'n, actua amb prudència i, si necessites ajut, truca al 112.

**112** emergències

Estudies fora de  
Castellar? Informa't i  
demana el teu ajut...



T'has de desplaçar fora de Castellar per cursar estudis que no s'ofereixen a la vila?

Si vas néixer entre 1993 i 2002 i fa més de 12 mesos que estàs empadronat/da a Castellar, **solicita la teva subvenció!**

### COM HO POTS FER?

De forma telemàtica al web [www.castellarvalles.cat/ajutstransportjoves](http://www.castellarvalles.cat/ajutstransportjoves)  
Presencialment al SAC (El Mirador)  
Termini: del 24 de setembre al 14 d'octubre

**Nota:**  
Les subvencions es concediran per ordre d'arribada de les sol·licituds estimades positivament, fins a esgotar el pressupost disponible



Ajuntament de  
Castellar del Vallès

# Posada al dia de les escoles municipals

L'Escola Municipal d'Adults ha redistribuït l'espai mentre que a la Torre Balada s'està millorant l'accessibilitat interior

© Jordi Rius

Uns 411 alumnes han començat aquesta setmana el curs a l'Escola Municipal d'Adults i a l'Escola Municipal de Música Torre Balada. I ho han fet amb novetats, bàsicament de reordenació dels espais. D'una banda, l'Escola Municipal d'Adults, que ha comptabilitzat fins al moment de començar el nou curs un total de 271 inscripcions, manté obert el període de matriculació fins al 28 de setembre. Per la seva banda, l'Escola Municipal de Música Torre Balada inicia el nou curs 2018-2019 amb 140 alumnes inscrits.

A l'Escola Municipal d'Adults, que va començar les classes dimarts, s'ha remodelat l'entrada reordenant l'espai de recepció, sala de professors i direcció. Just a l'entrada s'ha col·locat un vidre que permetrà a la persona que entri a l'escola "ser atès de seguida perquè se'l veurà des de recepció. Fins ara ens trobàvem que moltes persones que entraven al centre estaven perdudes i no sabien on anar", constata la directora de l'escola, Antònia Pérez. Durant l'estiu, s'ha pintat l'escola de tal forma que cada aula "té un color determinat, amb una paret i la porta d'un color diferent de la resta de l'aula", afegeix Pérez. Al centre també s'han fet nous armaris, s'han incorporat tres pissarres blanques i ja hi ha projectors a totes les aules. A l'aula d'ordinadors també s'ha aprofitat per reordenar l'espai i s'ha col·locat també un armari.

Precisament, una de les novetats en l'oferta educativa del centre aquest any és el curs d'iniciació a la informàtica, que ja compta amb una desena d'alumnes. Al curs es treballaran nocions bàsiques d'informàtica com l'entorn Windows (carpetes, arxius, finestres, disc extern de memòria, etcètera), entorn Google (eines de cerca, Drive -textos, presentacions, formularis, full de càlcul, etc.-), Gmail, Google fotos, Youtube, aplicacions mòbils, gravació i edició de vídeo, xarxes socials, entre d'altres temes. Enguany, l'Escola d'Adults ofereix el curs cinquè d'anglès tot i que l'oferta és diferent al matí respecte a la tarda. Així, al matí, s'ofereixen els cursos 2n i 3r - el que dona l'equivalència MECR A2.2- mentre



Unes estudiantos passen per davant d'un plafó d'anuncis de l'escola, on es pot veure l'oferta de cursos. || Q. PASCUAL

**80.000**  
EUROS

És el que costen les obres de Torre Balada

que a la tarda tots els cursos de primer a cinquè. Cal dir que el 87% dels alumnes que han passat pel nivell 3 han tret el certificat. Els bons resultats avalen la trajectòria del centre. El 70% de les persones que es van apuntar a la preparació per a l'accés a proves de majors de 25 anys van treure un 7 i el 75% dels que es van apuntar a la preparació per a les proves d'accés a Cicles Formatius de Grau Superior el van superar amb una mitjana de 7,25.

#### ESCALA INTERIOR A TORRE BALADA

A l'Escola Torre Balada, que va començar les classes dilluns, s'està enllestit una nova escala d'accés a les diferents plantes, per adequar-la a la normativa. Més endavant es millorarà la façana i s'intervindrà als jardins. Les obres han obligat a reordenar les classes i ha afectat una aula on esta-

va secretaria, que ha d'ubicar-se en un nou lloc. "Bàsicament el que queda és pintar, posar el vidre d'una finestra i col·locar una lluernia", explica Cati Sancho, nova directora del centre des del 3 de setembre. Les obres no han interromput les classes on s'han pogut observar "que s'ha reactivat l'afluència d'alumnes". Les obres tenen un cost de 80.000 euros.

Entre la formació musical que s'hi imparteix en diversos plans d'estudis hi ha programes de diferents nivells, adreçats a infants i joves a partir de 3 anys, i també propostes per a majors de 18 anys, com una aula de música per a adults i un cor de gospel. A més, també es pot participar de diferents grups i combos (rock, latin, jazz, música de cambra, guitarres, vent, orquestres). L'Escola de Música manté també oberta la inscripció a les seves disciplines formatives s. +

#### + ESCOLES BRESSOL

### Portes obertes al Moments en família

L'Ajuntament de Castellar i l'empresa concessionària del servei de les escoles bressol municipals, Suara Cooperativa SCCL, han anunciat les dates de les jornades de portes obertes al servei d'espai familiar "Moments en família", que tindran lloc els dies 25, 26 i 27 de setembre. Aquests tres dies, de 10 a 12 hores, les famílies amb infants de 0 a 3 anys podran apropar-se al carrer Prat de la Riba, 23 (mateixa ubicació de l'Escola Bressol Municipal Colobrers) per assabentar-se de les novetats d'aquest servei de cara al nou curs 2018-2019 i per formalitzar inscripcions. També es pot sol·licitar informació a través del telèfon 93 714 22 19 (EBM Colobrers) o 93 714 37 15 (EBM El Coral). Com en els cursos anteriors, s'han previst dues propostes d'atenció en funció de les edats dels infants, que es donaran a conèixer en el marc de les jornades. Així, "Moments de descoberta" és un espai adreçat a famílies amb infants de 0 a 12 mesos per compartir dubtes i inquietuds sobre la criança i descobrir noves possibilitats de comunicació amb els nadons a través de l'estimulació sensorial. D'altra banda, per a famílies amb fills i filles de 12 a 36 mesos es durà a terme "Moments d'expressió", un espai per compartir jocs, música, moments de diàleg i expressió corporal. Totes dues propostes es duran a terme els dimarts, de 10 a 12 hores, a partir del 2 d'octubre, i fins al juny de 2019. Les escoles bressol municipals van iniciar dimarts 4 de setembre el nou curs 2018-2019 amb 140 alumnes inscrits, 46 a l'EBM El Coral i 94 a l'EBM Colobrers. Al primer centre han quedat vacants quatre places. Durant tot el mes de setembre, cada aula disposarà de dos professionals per poder oferir una atenció més acurada i propera als infants.

**Atra'm**  

Moda i Complementes de la talla 34 a la talla 60.  
Exclusivitat de Marca.

C/ Roger de Llúria, 10. T. 93 019 96 26

**'a anuncia't!**  
•• comunicacio@ielou.cat | T| 93 707 00 97

**GARBÍ**  
RESTAURANT

**COMPARTeix**  
**PICA**  
**DISFRUTA**

Pota de pop, parmentier de patata i oli de carbó als sopars de platets ni més ni menys...  
De dimecres a dissabte a partir de les 21h

Reserves: 93 714 65 57 · c | Barcelona, 52 · 08211 Castellar del Vallès  
info@restaurantgarbi.com | www.restaurantgarbi.com



## BECA | CONVOCATÒRIA

## Ajuts de mobilitat per als joves

La beca s'adreça a castellarencs nascuts entre 1993 i 2002 que cursin estudis postobligatoris que no s'ofereixen a la vila

© Rocío Gómez

A finals de setembre comença la segona tornada a l'escola, aquesta vegada, per als més grans. La represa lectiva per als universitaris castellarencs, i per a bona part dels estudiants de la vila que apostin per la formació postobligatòria arriba carregada amb una doble despesa: la inversió en transport per desplaçar-se als centres educatius. Enguany, però, el curs arriba amb una novetat. L'Ajuntament ha creat una línia de subvencions a la mobilitat per als joves nascuts entre els anys 1993 i 2002 que es desplacin fora de Castellar el curs 2018-2019 per cursar estudis postobligatoris que no s'ofereixen al municipi.

En aquest sentit, caldrà que els alumnes realitzin graus universitaris, cicles formatius de grau mitjà o superior o programes de formació i inserció a fora de Castellar. A més, per poder accedir a aquesta subvenció, caldrà estar empadronat a la vila com a mínim 12 mesos abans de trametre la sol·licitud. Segons detalla el regidor de Joventut, Dani Pérez, **"la idea sorgeix després de constatar que l'oferta formativa pos-**

**tobligatòria a Castellar és força limitada. La realitat és que els joves es veuen obligats a marxar fora. Des de l'Ajuntament vam pensar que en aquest àmbit els podríem donar suport"**.

D'altra banda, el regidor assegura que la proposta ha estat rebuda **"amb bons ulls per part dels joves, i que ha generat molta expectació"**. De fet, Pérez apunta des que es van anunciar els ajuts de mobilitat, **"són molts els joves que s'han adreçat a l'Ajuntament per informar-se per tal de demanar-los per aquest curs"**.

## DOTACIÓ DE 50.000 EUROS

En el cas dels estudiants castellarencs que s'hagin de desplaçar a Sabadell per cursar els seus estudis, la quantia de la subvenció serà de 100 euros, mentre que si el desplaçament s'ha de realitzar a altres municipis, es concediran 200 euros als estudiants que compleixin els requisits. L'ajut s'atorgarà un cop a l'any, i és previst, segons han apuntat des de la regidoria de Joventut, que es renovi pel proper curs.

Quant al termini per demanar les subvencions, tant de forma telemàtica al web municipal com presencialment al Servei d'Atenció Ciutadana d'El Mirador,



La línia d'autobusos C1 de la Vallesana és un dels principals mitjans de transport per als estudiants || SARBUS

14  
OCTUBRE

És la data límit  
per demanar la  
subvenció

s'obrirà el proper dilluns 24 de setembre, i es tancarà el 14 d'octubre.

És important destacar que les subvencions es concediran per ordre d'arribada de les sol·licituds estimades positivament, fins a esgotar el pressupost disponible, que és de 50.000 euros.

Finalment, tota la informació relativa

a aquesta subvenció es pot trobar a l'enllaç [www.castellarvalles.cat/ajutstransportjoves](http://www.castellarvalles.cat/ajutstransportjoves). En cas de tenir algun dubte sobre la tramitació dels ajuts, la ciutadania es pot adreçar a la Regidoria de Joventut que es troba a carrer Portugal, 2, o bé al correu electrònic [castellarjove@castellarvalles.cat](mailto:castellarjove@castellarvalles.cat). ➔

## SOLIDARITAT | VOLUNTARIAT

## Una castellarenca a Proactiva Open Arms

La voluntària Cèlia Carbonell col·labora amb l'organització de rescat de refugiats al mar Mediterrani

© R.G./G.P.

La jove castellarenca Cèlia Carbonell va passar l'estiu passat a un camp de refugiats de Grècia. Concretament, va fer estada a l'illa de Quios, que per la seva proximitat amb Turquia, uns 10 quilòmetres, a partir del 2015 va començar a rebre onades de refugiats.

Malgrat que s'ha graduat en Publicitat i Relacions Públiques a la Universitat Pompeu Fabra, des de la seva experiència a Quios, la Cèlia reconeix que no s'ha pogut desvincular de l'àmbit del voluntariat. **"Quan vaig arribar em vaig trobar amb una realitat que desconeixia. És molt important que, persones com jo, que vivim a Castellar i que no teníem ni idea de què passava a l'altre cantó del Mediterrani, optem per treballar per fer-hi alguna cosa, i sobretot visibi-**



Cèlia Carbonell, treballant a la cuina del camp de refugiats de Quios, en la seva primera visita || CEDIDA

litzar-ho", explica la Cèlia.

A banda del treball a peu de camp, la castellarenca remarca que és vital l'ajuda als nousvinguts que arriben al nostre país **"sense recursos, sense saber els seus drets, com el d'asil, i desorientats"**. És per això

que des de fa un any és professora voluntària de castellà i català per a nousvinguts al Vallès, i també ha treballat per a l'ong d'ajuda als refugiats Proactiva Open Arms, en què ha dut a terme un període de pràctiques i encara hi està vinculada. Car-

bonell reconeix que sovint la tasca de voluntariat no és fàcil. De vegades **"es criminalitza i es persegueix"** la feina dels activistes, quan de fet **"estem fent la feina que haurien de fer els governs, ens haurien de donar suport"**, remarca la jove. En

aquest sentit, la castellarenca apunta que Proactiva Open Arms també ha patit aquesta situació de persecució, per exemple, quan el vaixell de l'organització va ser aturat a les costes italianes fa uns mesos. **"Hem de seguir endavant, no rendir-nos com va fer l'Open Arms. Ara acabem de celebrar el seu tercer aniversari"**, diu la voluntària.

Quant al significatiu canvi de rumb de les polítiques migratòries de l'estat espanyol, més obertes als ports d'acollida, la castellarenca es mostra molt escèptica. **"És una estratègia, pura aparença. La situació de l'estret a la frontera sud és molt greu. Els diaris parlen d'allau de persones, però la realitat és que des de 2013 està arribant aquesta quantitat de persones i no se'ls està donant cap tipus de suport"**, lamenta Carbonell. La voluntària recorda els casos de la nau Aquarius de SOS Mediterranée, o del vaixell d'Open Arms que per primera vegada va desembarcar l'estiu passat a Barcelona amb una seixantena de persones i al port de Palma de Mallorca i València.

Tanmateix, per a Carbonell és de vital importància tornar a posar vaixells de vigilància i de rescat al mar. **"Els vaixells de Proactiva i de l'Aquarius estan aturats, però cada dia surten persones des de Llíbia a la recerca d'una vida millor. Cal que els països no posin pals a les rodes perquè els vaixells tornin al mar. Cada dia continuen morint persones al mar"**, conclou. ➔

## SETMANA DE LA MOBILITAT | ACTES



Un alumne del Mestre Pla, acompanyat d'un agent, posa un avís sobre una moto. || J. RIUS

## Tallers d'educació viària i caminada saludable

La iniciativa europea respon al lema 'Combina i mou-te'

Castellar del Vallès ha programat un any més diverses propostes per celebrar la Setmana Europea de la Mobilitat, una activitat que promou hàbits de mobilitat més sostenibles, segurs i saludables com són els desplaçaments a peu, en bicicleta, en transport públic o amb vehicle elèctric, així com visualitzar els canvis possibles en l'ús de l'espai públic i millorar la qualitat de l'aire i la reducció de la contaminació.

Aquest 2018, la iniciativa, que se celebra a Catalunya del 16 al 22 de setembre, respon al lema "Combina i mou-te!" i promou la utilització de diferents mitjans de transport segons el desplaçament.

A la vila, com és habitual, alumnes de quart de primària de les escoles realitzaran entre el 25 i el 28 de setembre tallers d'educació viària i ambiental, una activitat que compta amb la col·laboració de la Policia Local de la vila. Enguany, seran uns 250 els nens i nenes que aprendran nocions diverses sobre les normes de circulació, seguretat, protecció del medi ambient i mobilitat sostenible. Les escoles que prendran part a la iniciativa són els

col·legis Mestre Pla, Joan Blanquer, Sant Esteve, El Casal, El Sol i la Lluna, FEDAC Castellar, Bonavista i Emili Carles-Tolrà. En aquests tallers, els alumnes reben a les seves aules una sèrie de nocions teòriques durant la primera part amb la intervenció de la tècnica de l'Ajuntament, Laia Planas, i de dos agents de la Policia Local. Després, els alumnes, dividits en dos grups, surten al carrer per posar en pràctica les nocions apreses i fins i tot, posen sancions simbòliques als cotxes si veuen que estan mal aparcats.

### CAMINADA SALUDABLE

També s'han inclòs en la programació de la Setmana Europea de la Mobilitat la caminada que obrirà el curs 2018-2019 del cicle de caminades saludables Camina i fes salut. La proposta tindrà lloc dimecres 26 de setembre, i començarà a les 9.30 hores des de la porta de l'Àrea Bàsica de Salut. A més, la programació de la Setmana Europea de la Mobilitat 2018 inclou la 10a Bicicletada de Festa Major, que va reunir més de 300 ciclistes el matí de diumenge 9 de setembre. + || REDACCIÓ

## BREUS

## VIA PÚBLICA | OBRES

### Comença la reforma de la plaça de Josep Maria Folch i Torres

L'Ajuntament de Castellar del Vallès ha iniciat aquesta setmana els treballs de remodelació de la plaça de Josep Maria Folch i Torres (també coneguda popularment com la plaça del Molí). L'actuació, que s'inclou dins la segona fase de remodelació de L'Illa del Centre, permetrà connectar mitjançant plataforma elevada aquest espai amb la cruïlla dels carrers de Josep Anselm Clavé i Doctor Rovira i la plaça dels Horts. Així, i com a element d'obertura de l'espai, s'eliminarà el mur lateral que limita la plaça amb la vorera dreta del carrer de Clavé. A més, la intervenció al conjunt de la plaça permetrà generar diversos espais amb paviments diferenciats que inclouran dues zones de joc infantil i dues zones d'esbarjo. Els treballs inclouen la preservació de l'antic molí de vent que s'havia fet servir per a l'extracció d'aigua per al rec dels horts de la zona.

Properament també s'ha de dur a terme la remodelació de la plaça dels Horts, que permetrà reorientar-ne els usos i consolidar-ne alguns altres que ja s'estan portant a terme. + || REDACCIÓ

## URBANITZACIONS | OBRES



### Treballs d'asfaltat a les urbanitzacions de Can Font i a El Balcó de Sant Llorenç

L'Ajuntament de Castellar del Vallès ha dut a terme durant les darreres setmanes diverses actuacions de renovació del paviment asfàltic de prop de 10.000 metres quadrats de carrers a les urbanitzacions d'El Balcó de Sant Llorenç i Can Font-Ca n'Avellaneda. Els treballs han inclòs l'asfaltat dels carrers de Guinart i dels Xiprers (Can Font) i dels Ametllers (en la imatge) i de Sant Julià (Ca n'Avellaneda).

A la urbanització d'El Balcó de Sant Llorenç s'han pavimentat els carrers de Comagrossa (en tota la seva longitud) i de les Jeies (en el seu tram superior).

Les feines d'asfaltat es completaran aquesta setmana al carrer de la Canaleta al nucli agregat de Sant Feliu del Racó. El conjunt d'aquestes obres d'asfaltat, que ha dut a terme l'empresa Artífex, ha suposat una inversió total de 255.000 euros. + || REDACCIÓ



**novavet**  
clínica veterinària

**DEURES PENDENTS?**  
Posa'l al dia en vacunes i desparasitació

Bon inici de temporada!



C. Barcelona, 26-28  
Castellar del Vallès  
T | 937 144 759  
novavetsi@gmail.com

Administrador  
Finques  
Col·legiat

**FINQUES MARTÍN BARBERAN**

És avala una trajectòria de més de 30 anys d'experiència professional, més de 200 comunitats administrades i la intervenció a més de 1.000 projectes.

**Bona Festa Major!**

Tel. 93 774 69 29 - C/Passeig 26 - Local  
[martinbarberan@telefonica.net]

**Pallarès & Fernández**  
ADVOCATS

**Puigverd Assessors**

**No badi, confii els seus drets als millors professionals**

T. 93 691 73 50 (Centraleta) · C. Sta. Perpètua, 16  
www.pallaresfernandez.com · www.puigverdassessors.com

## política

JUNTS PER CASTELLAR | TROBADA A BÈLGICA

## L'alcaldable de Junts per Castellar es reuneix amb Puigdemont

Pau Castellví es va trobar amb el president a la Casa de la República, a Waterloo

Divendres passat, el candidat a l'alcaldia de Junts per Castellar Pau Castellví va ser rebut pel president Carles Puigdemont a la Casa de la República a Waterloo (Bèlgica). "Se'm va citar a Bèlgica en qualitat d'assessor en política internacional", explica Castellví, que ha treballat en diplomàcia pública i actualment és membre electe de la direcció de la Joventut Liberal Europea (LYMEC). Castellví sosté que "aquest proper any serà determinant i és un honor poder defensar el mandat de l'1 d'octubre a l'Ajuntament de Castellar, a les cancelleries europees i allà on faci falta".

Segons una nota de la formació castellarenca, l'entrevista va durar més de dues hores i va incloure un dinar. Un cop tractats diversos temes rellevants de l'agenda del govern de la República, Castellví li va voler traslladar al President la situació que es viu a Castellar: "El President Puigdemont coneix el cas de Castellar. Ja el mes de juny va voler participar des de Berlín en la meua presentació com a candidat de Junts per Castellar, aquest nou projecte que il·lusiona a tanta gent del nostre poble", explica l'alcaldable, el qual també subrat-



Carles Puigdemont amb Pau Castellví a Waterloo. || CEDIDA

lla que "Castellar és un símbol: si la República guanya a Castellar, bastió d'un dels autors de l'aplicació de l'article 155, la República guanyarà a Catalunya. El President creu en nosaltres. No li podem fallar".

Sobre la situació que viu Puigdemont a Bèlgica, Castellví destaca que "les conviccions del Pre-

sident Puigdemont segueixen intactes malgrat tot el que li estan fent a ell, al seu govern i al seu poble". Pel cap de llista de Junts per Castellar, Puigdemont és el primer President de la República catalana. "L'han volgut silenciar i en intentar-ho l'han fet encara més fort", assegura. + || REDACCIÓ

1-0 | ANIVERSARI



El grup fotogràfic de la Comissió de l'1-0 de Castellar, dimarts passat || R.GÓMEZ

## Concurs fotogràfic per l'1-0

Amb motiu del primer aniversari del referèndum sobiranista de l'1 d'octubre, la Comissió de l'1-0 de Castellar del Vallès té previst organitzar diverses activitats la jornada del 30 de setembre. Entre les propostes que programarà el col·lectiu, hi figura un concurs de fotografia segons va detallar el grup fotogràfic de la Comissió de l'1-0 de Castellar en una roda de premsa dimarts passat. "Volem fer un recull de fotografies de l'1 d'octubre de fa un any a Castellar del Vallès i a Sant Feliu del Racó. Moments especials que s'hagin viscut tant en els preparatius com en el mateix 1 d'octubre", van explicar els organitzadors. Un jurat seleccionarà les tres millors fotografies a les quals se'ls atorgarà un obsequi. Des de la comissió detallen que en funció del material que rebin, organitzaran una exposició o fins i tot es plantegen editar un fotollibre. "Les fotografies es poden enviar fins el 26 de setembre al correu octubre@cm62.com o a través de l'etiqueta d'Instagram #locastellar. Els premis s'entregaran en un sopar, una botifarrada popular, que tindrà lloc el proper diumenge 30 de setembre a la plaça d'El Mirador", van apuntar. En cas que l'usuari tingui perfil privat a Instagram, haurà d'enviar un correu a octubre@cm62.com o demanar seguir el compte @comfotos1 a Instagram. Durant la roda de premsa, la comissió va explicar que, malgrat que la programació d'activitats encara s'està acabant de definir, a hores d'ara es pot confirmar que la tarda del 30 de setembre es durà a terme una rua per les escoles de Castellar que van exercir de col·legis electorals. D'altra banda, els organitzadors també van posar l'accent en què "és una celebració transversal, per a tota la ciutadania de Castellar. Volem recordar i celebrar l'esforç i la lluita, i el triomf d'haver pogut votar ara fa un any". "Serà una retrobada per celebrar que vam fer un referèndum contra tot pronòstic", van afegir. "No és una celebració de cap partit polític", van remarcar. + || R.GÓMEZ

## ACTIVITATS PER A GENT GRAN

Curs 2018-2019

I♥60



## Inscripcions:

Regidoria de Programes Socials (Portugal, 2C - tel. 93 714 40 40), de di. adv. de 9 a 14 h  
Casal Catalunya (Prat de la Riba, 17 - tel. 93 715 89 98), de di. a dg. de 10 a 13 h i de 15 a 19 h (dv., fins a les 18.30 h)

Més informació: [www.castellarvalles.cat](http://www.castellarvalles.cat)

## Activa el teu cervell

Exercitarem el cervell amb exercicis que fomenten l'entrenament de la memòria

## Idiomes

Anglès per viatjar, anglès conversa, català escrit

## Informàtica

Iniciació a la informàtica, Excel, edició de vídeo, Photoshop, PowerPoint

## Habilitats i aficions

Pintura a l'oli, puntes al coixí, modisteria, cosir de blanc, punta de mitja i ganxet

## Activitats físiques

Gimnàs - diafreoteràpia, pilates, ioga, swing

## Activitats culturals i lúdiques

Musicoteràpia, sardanes, sevillanes, ball en línia, coral, teatre, bridge



PLA ESTRATÈGIC | CASTELLAR DEL FUTUR

# Es reprenen les sessions participatives del Pla 20/20

S'han programat tres tallers sobre l'àmbit social, econòmic i territorial



Un dels tallers participatius que es va fer durant la primera etapa del Pla Estratègic 20/20 || AJ. CASTELLAR

© Cristina Domene

La segona etapa de Pla Estratègic Castellar 20/20 es reprèn després de l'estiu. El projecte que ha de definir com volem que sigui la vila en la propera dècada continua amb la fase més creativa. Aquest mes de setembre es realitzaran diferents sessions participatives on, a partir de la diagnosi que es va realitzar a la primera etapa, els objectius estratègics sorgits i les aportacions de les diferents xerrades del "Cicle Reflexions", els participants podran realitzar les propostes d'accions en el marc de tres àmbits diferents: el social, l'econòmic i el territorial.

La primera etapa del Pla, desenvolupada al 2017, va consistir en fer una diagnosi a través de diferents tallers participatius per conèixer com veien els ciutadans de Castellar el municipi. La segona etapa, la del 2018, es va centrar en el *Cicle Reflexions, Diàlegs sobre el futur*, on diferents experts van explicar propostes que s'estan duent a terme a nivell de territori i fins i tot en l'àmbit europeu. "Ara engegarem la sèrie de tallers amb la ciutadania per fer les propostes que després hauran de configurar les línies estratègiques del pla", ha explicat Joan Creus, Comissionat del Pla Estratègic Castellar 20/20.

El primer taller va tenir lloc ahir, a la Sala Lluís Valls Areny, on els participants, van debatre, aproximadament durant dues hores i mitja, propostes sobre l'àmbit social. La dinàmica va ser semblant

a la de la primera etapa. "La metodologia d'aquests tres tallers, tenint en compte l'èxit dels primers, serà la mateixa. La gent tindrà un document de base, amb continguts que s'han treballat en els darrers mesos, perquè comencin a proposar, escoltar i debatre", expressa Creus.

La propera setmana, dijous 27 de setembre, a les 18.30 h. tindrà lloc la sessió d'Àmbit Econòmic i dijous, 4 d'octubre, la de l'Àmbit Territorial. Els dos tallers es fan a la sala Lluís Valls Arenys i tenen una durada prevista de 2,5 hores. Són oberts a tota la ciutadania tot i que es recomana confirmar assistència a través d'un formulari que s'ofereix al portal municipal [www.castellarvalles.cat](http://www.castellarvalles.cat).

"Les idees, propostes i l'anàlisi extreta d'aquests tallers serviràn per elaborar i redactar les línies estratègiques del pla".

#### CALENDARI

Segons el Comissionat, de moment, s'estan complint les expectatives del projecte: "El disseny del Pla era aquest, dedicar el 2017 a la diagnosi i el 2018 a la reflexió i elaboració de propostes, aixecant el cap i veient el municipi que volem al futur i acabarem aquest 2018 amb l'elaboració d'un document que durant els inicis del 2019 farem públic i acabarem d'arrodonir amb la participació de tots els interlocutors socials". Al portal municipal es pot llegir la informació generada al llarg del procés com la diagnosi quantitativa, la qualitativa o la fase de propostes. +

## Reflexions i diàlegs

Pel *Cicle Reflexions. Diàlegs sobre el futur*, que s'ha dut a terme durant els mesos de febrer i juny, han passat més d'una dotzena de ponents. El cicle el va inaugurar, al febrer, Josep Maria Marinat i la seva ciència optimista. Al febrer, també va passar per les xerrades Genís Roca, expert en transformació digital. Les diferents xerrades programades han tingut molta bona acollida, omplint, en diverses vegades, la Sala Petita de l'Auditori de gom a gom. "Hem programat ponents de diferents àmbits, sempre girant al voltant del social, econòmic i de territori, ponents innovadors, que ens han aportat molta llum en moltes qüestions", ha afirmat Creus. Al març, Sonia Ruiz i Lourdes Muñoz van parlar sobre igualtat i transversalitat de gènere i Esther Vivas sobre alimentació. A l'abril, els convidats van ser el periodista i divulgador social Jaume Barberà, el president de *Lead to Change*, Xavier Marcet i els professionals de RESFO, Jordi Uyà i Montse Llos. L'habitatge i l'educació van ser els protagonistes del mes de maig, amb Carme Trilla, Carles Barba i Ismael Palacín. El cicle va cloure al juny amb la presidenta d'Abacus cooperativa, Maravillas Rojo i "La implementació de Planet Youth a Tarragona", amb la psicòloga clínica, Patricia Ros.



## EL TEU DENTISTA A CASA

Dr. Alfredo González  
Col·legiat núm: 3237



## Què és un implant dental?

La millor manera d'explicar-ho és comparar un implant dental amb una dent real. Una dent natural es compon d'una arrel i una corona. La part de la dent que vostè pot veure o utilitzar per menjar és el que anomenem corona. A continuació de la corona trobem l'arrel, que subjecta a la dent a través de l'os maxil·lar. Quan vostè perd una dent, perd tant l'arrel com la corona. Per a reemplaçar-ho amb un implant dental és essencial una arrel nova. El metall de Titani "arrel" és introduït en un forat que nosaltres creem a la seva mandíbula, substituint l'arrel perduda de la seva dent natural. Quan la fase inicial de curació és completada, col·loquem un suport anomenat "pil·lar" i després d'això col·locarem la corona o part visible de la dent.

### Per què he de substituir les meves dents perdudes?

Quan vostè perd una dent, habitualment, és bo que sigui reemplaçat. La pèrdua d'una dent compromet la seva "mossegada", l'habilitat de mastegar i fins i tot la parla. Així mateix, s'incrementa la càrrega en les seves peces restants dentàries la qual cosa pot danyar la salut d'aquestes. Addicionalment, quan vostè perd una dent, es redueix l'os; això produeix un envelliment prematur del rostre i pot tenir un seriós impacte o afectació estètica.

### Quants implants necessito?

El nombre d'implants necessari per a la seva boca ho determinarà el seu metge implantòleg després de l'estudi del seu cas. El nombre ideal d'implants és un per cada arrel dental perduda. En alguns casos de pèrdues d'un únic molar, que tenen dues o tres arrels, necessitem dos implants per a substituir aquesta peça. Habitualment, necessitem més implants en el maxil·lar superior que en la zona anterior de la mandíbula. Això és degut al fet que el maxil·lar superior té una consistència més esponjosa, passa el mateix a la mandíbula posterior (zones de molars) on és freqüent l'ús de dos implants per a substituir un molar amb dues arrels. La construcció d'una pròtesi fixada per implants és com la d'un edifici: com més fonaments col·loquem millor suportarà les càrregues. És important un equilibri entre el nombre d'implants i l'economia del pacient. La decisió final entre les diferents opcions serà un acord entre el pacient i el seu metge implantòleg. Quants implants necessito?

### Quan puc posar-me implants?

Existeixen diferents filosofies que determinen el temps d'espera per a la col·locació dels implants després de la pèrdua de les dents naturals. En alguns casos podem inserir els implants immediatament després de l'extracció de les dents. En aquests casos és imprescindible que no existeixi infecció activa com a causa per a l'extracció de les peces dentals. En altres casos recomanem uns dies o setmanes d'espera per a col·locar els implants, a fi d'aconseguir un tancament previ de la geniva. Finalment, en casos més delicats on es precisa la màxima curació d'os prèvia als implants, li recomanem un temps d'espera major.

Dr. Alfredo González

# Els millors Instagram #fmcastellar18

Ja comença a ser tradició el concurs d'Instagram que promou L'ACTUAL en motiu de la Festa Major. Aquest anys, a banda dels tres guanyadors que gaudiran d'un val de 60 euros per un dinar o sopar en qualsevol restaurant de Castellar del Vallès, s'ha inclòs en el palmarès sis finalistes que obtindran un lot de productes de la marca municipal FEM Castellar, obsequi que també

aconseguiran els guanyadors. Els nou afortunats poden contactar amb L'ACTUAL a través del seu correu [lactual@castellarvalles.cat](mailto:lactual@castellarvalles.cat) per rebre informació de com recollir els premis aconseguits. Aquest any, s'han pogut compartir a les xarxes socials gairebé un miler de fotografies d'Instagram amb els hastags #fmcastellar18 i #fmcastellar2018 ➔

## GUANYADORS

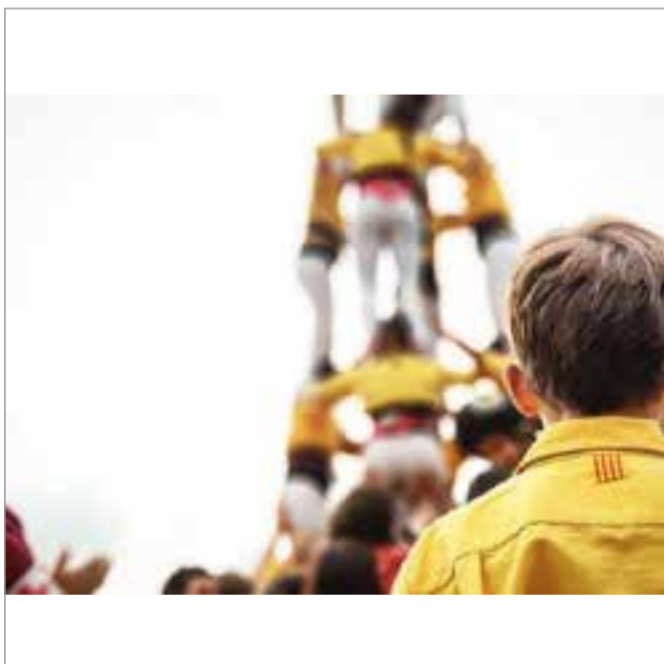
1er

@jninerola



2on

@fuenon



3er

@ffarriol



## FINALISTES



@jordimateo70



@mireiacasamada



@segala5



@enid77



@uricommas23



@capdevilapere



## COMUNICACIÓ | RÀDIO CASTELLAR

## Arrenca el 'Connectats'

El nou espai de Ràdio Castellar que s'emet de 4 a 7 de la tarda és una producció conjunta amb Sant Cugat, Sabadell, Terrassa, Badalona i El Prat

© Redacció

El magazín radiofònic de La Xarxa 'Connectats' s'ha estrenat el dimecres dia 12 amb la participació de Ràdio Castellar. De quatre a set de la tarda, el nou programa combina informació i entreteniment per a les ràdios locals que hi participen. L'espai el condueixen a Ràdio Castellar Rocío Gómez, Jordi Rius i Guillem Plans i Salva Solé està al control tècnic. Com a espai multimèdia ofereix els seus continguts en directe al 90.1 FM, a través de [lactual.cat](http://lactual.cat) i també estaran disponibles en format podcast per poder-los recuperar en qualsevol moment i amb tota facilitat.

'Connectats' ha nascut com alternativa al programa 'La Tarda', que va tancar portes el juliol passat i en el qual també va col·laborar l'emissora municipal de Castellar. El magazín oferirà informació, entrevistes, tertúlies, connexions amb l'exterior, concursos i seccions especialitzades que contribuiran a fer difusió més



Guillem Plans, Rocío Gómez i Jordi Rius fan el 'Connectats' a Ràdio Castellar. || REDACCIÓ

enllà del municipi de les persones i activitats que s'hi desenvolupen.

'Connectats' està liderat per cugat.cat, i, a banda de Ràdio Castellar, s'elabora gràcies a la col·laboració de quatre emissores locals més adherides a La Xarxa: El Prat Ràdio, Ràdio Sabadell, Ràdio Municipal de Terrassa i Ràdio Ciutat de Badalona. +

laboració de quatre emissores locals més adherides a La Xarxa: El Prat Ràdio, Ràdio Sabadell, Ràdio Municipal de Terrassa i Ràdio Ciutat de Badalona. +

## BREUS

## Mor el dj castellarenc Pedro Daoiz, conegut com a Selector Retrodisco

El dj castellarenc Pedro Daoiz Valenzuela va morir la nit de dimecres passat, 12 de setembre, a causa d'una llarga malaltia a l'edat de 56 anys. En la seva faceta de dj, Daoiz era conegut com a Selector Retrodisco. El castellarenc, que va estar fortament vinculat a l'escena musical vallesana, va col·laborar en diversos mitjans de comunicació com ara Ràdio Ciutat Vella. Segons ha detallat el seu entorn, pel seu caràcter enèrgic i juvenil es va guanyar el sobrenom de Peter Pan. + || REDACCIÓ



## Troben morts a la Catalunya Nord un castellarenc i el seu fill

L'home i el nen de 6 anys trobats morts dijous de la setmana passada en un cotxe entre Portbou i Cervera de la Marenda, a la Catalunya Nord, són un nen de Sabadell i el seu pare, el castellarenc P.A., que feia anys, però, que no vivia a la nostra vila. Divendres havia estat denunciat per l'exparella perquè no li havia entregat el nen, que tenen en custòdia compartida. La policia catalana està investigant la relació entre tots dos fets ja que va ser arran de la denúncia de la dona divendres a una comissaria dels Mossos de Sabadell que es va poder activar el sistema informàtic interpolicial amb la matrícula del cotxe del castellarenc i relacionar l'accident a França amb la desaparició. + || REDACCIÓ

Quan ets pare,  
dormir és tot un somni.



### Volkswagen Touran. La rutina no ha canviat, ha desaparegut.

Quan ets pare, anar a dormir ja no és el mateix, és tota una aventura. Per això el Volkswagen Touran incorpora els últims assistents perquè no et preocupis per res, fins i tot els dies que hagis dormit poc.

Consum mitjà (l/100 km): 5,5. Emissió de CO<sub>2</sub> (g/km): 128. Model visualitzat: Touran Sport amb equipament opcional.



Volkswagen

### Sarsa

Ctra. Sabadell a Castellar del Vallès, Km. 6,4 - Tel. 937 144 440 - 08211 Castellar del Vallès

[www.sarsa.com](http://www.sarsa.com)

## opinió

Podeu escriure les vostres cartes a [lactual@castellarvalles.cat](mailto:lactual@castellarvalles.cat). Deixeu nom, cognom, número de telèfon i número del DNI. Màxim 20 línies. Les cartes de més extensió poden ser extractades. Els escrits es publicaran per estricte ordre d'arribada. Les opinions han de ser respectuoses amb les persones i institucions.

© Junt del Cercle del Col·leccionistes

### Agraïment

Volem agrair a tots els participants i visitants que varen venir a gaudir de l'Exposició que varem fer i que van col·laborar en la Tómbola i en el sorteig del qual en van sortir tots els 4 premis, tot confiant que els guanyadors en gaudeixin. Els números van ser: 1<sup>a</sup> premi el 8041; 2<sup>a</sup> premi el 8767; 3<sup>a</sup> premi el 9630; 4<sup>a</sup> premi el 6387. Tots els premis ja han estat lliurats. L'assistència va ser com cada any, molt lluada, va assistir l'Alcalde i regidors als quals esperem que sortissin satisfets. Donem las gràcies a l'Ajuntament i a tots els que han fet possible tornar a fer l'Exposició i esperem tornar a gaudir l'any que ve de tots vosaltres. Gràcies

© Antoni Comas

### La bona relació de parella guareix

A la vida de parella, més d'hora o més tard, s'arriba a una situació d'estabilitat en les relacions, fruit exquisit de prémer i afuixar per part dels dos, per arribar a estructurar una relació cordial i positiva. Quan s'arriba a aquest estatus es pot garantir, com diuen els metges i els psicòlegs, una vida ordenada, coordinada i feliç, cosa que conseqüentment activarà la salut i, per tant, allargarà la vida. Convé reflexionar sobre aquestes motivacions vitals per beneficiar-nos d'aquests aspectes tan convenients per als dos participants de les vida en comú.

### FOTO DE LA SETMANA



### La castellanera Natàlia Cerezo, a la Setmana del Llibre en Català

L'escriptora castellanera Natàlia Cerezo va signar llibres a la Setmana del Llibre en Català, a la plaça de la Catedral, el dissabte passat dia 15. Cerezo és autora de *A les ciutats amagades*, de l'editorial Rata. Una de les visites inesperades i que van fer especial il·lusió a l'autora va ser la del també escriptor i professor Josep Lluís Badal, ripolletenc molt vinculat a Castellar del Vallès. A més, també van visitar el seu estand altres persones que van demanar-li que signés el llibre. Segons va manifestar ella mateixa, va ser una molt bona experiència. ✦ || M. ANTÚNEZ.

© Junts per Castellar

### Obres? Sí, però no així

**A**quest equip de govern ja ens té acostumats a que, davant la imminència d'unes eleccions municipals, apareguin obres onsevulga, sobretot aquelles que creen més impacte visual davant el públic. Arranjaments de voreres, asfaltat de carrers, remodelació de places, parets i jardins, adequació d'espais d'aparcament... són alguns exemples de les darreres actuacions al nostre poble. Celebrem que el consistori hagi apostat per la millora de les infraestructures i espais de la vila. Tanmateix, tenim uns recursos limitats i s'han d'assignar de manera que es prioritzi allò que cal executar amb caràcter d'urgència, que és el que aquest Ajuntament no fa.

Constantment ens trobem amb veïns que ens transmeten la seva frustració després d'anys reclamant a l'Ajuntament millores en diversos punts del municipi sense obtenir-ne resposta. És el cas del pèssim estat de l'asfalt en molts carrers de St. Feliu, l'Airesol i el Balcó, però també en altres punts del poble, que suposa una greu amenaça per a la seguretat dels conductors. Parlem també de veïns dels carrers de l'exemple (carrers Jaume I, Balmes, Agustina d'Aragó, General

Prim, Lluís de Requesens) que han reivindicat fins la sacietat la necessitat d'arranjar les voreres, extremadament estretes que impedeixen el pas de dues persones sense haver de trepitjar la calçada. Per no parlar de la necessitat d'una piscina municipal, condicionada i a l'abast de tothom, com la que té qualsevol altre poble de Catalunya de més de 300 habitants. Es fan obres i arranjaments sense notificar ni avisar al veïnat afectat. No es vetlla prou per garantir la seguretat dels veïns a la zona d'obres (l'any passat una persona va patir un accident per negligència de l'empresa i manca de supervisió de l'Ajuntament). Gairebé mai es té en compte per a res l'opinió dels principals afectats. Això sí, després s'organitza una votació popular per decidir en què es gasta una minúscula part dels pressupostos i ja ens pengem la medalla de la participació ciutadana. No és això. Qui més sap què necessita Castellar (i què no) són els seus habitants i, per tant, la seva aportació és essencial des de l'inici fins al final del desenvolupament de qualsevol projecte. Junts per Castellar aposta per un poble participatiu en tots els àmbits, creiem en el feedback i la consulta continuus amb el botiguer, la gent gran, els joves, les famílies, els infants, les entitats. No volem un Ajuntament d'esquena al ciutadà, volem un Ajuntament controlat pel ciutadà. Només d'aquesta manera farem un poble en què tothom s'hi senti còmode i, sobretot, escoltat.

© Decidim Castellar

### 11 de setembre i 1 d'octubre

**A**nosaltres ens agrada recordar que l'11 de setembre i l'1 d'octubre són dates per commemorar la lluita popular per la seva llibertat i la dels seus pobles. En els últims temps, a Catalunya estem vivim moments on la força de la gent i la seva organització s'ha posat de manifest. Tanmateix això no ha agradat al poder, als Estats, a l'Estat Espanyol. Quan la gent es movilitza i lluita pels seus drets acte seguit la repressió del poder establert cau damunt nostre. El moviment social, polític i popular que som, sabem el que volem, volem millorar la vida de la gent, les nostres vides, la vida de la gent treballadora que és majoritària en el nostre país. Volem construir, adquirir i gestionar sobiranes, i volem per aconseguir-ho que ens acompanyin les institucions. Volem una millor educació per la gent, una educació que desperti consciències, que desperti l'esperit de lluita i sigui alliberadora, volem que la gent visqui en dignitat, que tingui on viure, treball, que pugui exercir totes els seus drets civils i polítics, que es pugui expressar, que es respecti el seu dret a la dissidència.

Volem abolir tot lastre de masculisme, de violència patriarcal, sexista, discriminatòria, volem acollir a la gent que pateix vingui d'on vingui, volem respectar els seus drets, defensar la pertinença col·lectiva per avançar com a poble. Volem igualtat. Volem ser sobirans d'una sanitat pública, alimentària i energètica per a tothom. No volem que els poders de l'IBEX35 ens diguin que hem de menjar i com ens hem de cuidar o escalfar, només així el medi ambient serà respectat. Volem un país lliure, la nostra llibertat i tot això ho hem de lluitar des dels nostres pobles, viles i ciutats, volem que els nostres representants municipals acullin aquesta lluita i posin la Institució al seu servei per aconseguir allò que volem. Sabem que això no agrada als poders fàctics, al règim del 78 i que la seva arma de repressió sempre està a punt. El pes de la repressió és feixuc però resistirem combatius, pacífics i amb coratge. Davant la repressió no hi ha neutralitat possible. Catalunya i la seva gent ha patit i està patint una onada de repressió brutal per part de l'Estat Espanyol, ara potser de forma més sibilina, per tal que la seva voluntat no només no sigui escoltada, sinó que sigui aplastada. Això no ens ho mereixem i no ho hem de permetre. El nostre Govern, els partits que el formen i el Parlament, no ens demostren de forma clara que la voluntat popular expressa-

da i les seves demandes s'estiguin prou defensant i respectant davant dels atacs de l'Estat Espanyol i el seu aparell. Recordem totes les lleis socials i de caire econòmic i energètic que es van aprovar en el nostre Parlament, que van ser suspeses o declarades nul·les pel TC i que per manca de determinació i valentia política encara no s'estan aplicant. El poble té paciència però no pot esperar indefinidament, no volem dilacions. El poble mana, el govern obeix. Això és DEMOCRÀCIA. L'1 d'Octubre va ser un gran dia, vam guanyar, la gent va mostrar la seva força, va decidir quin país vol. No volem més repressió, ni ferits, volem que les nostres preses i presos polítics, exiliades i exiliats, tota la gent encausada, per una justícia injusta i poderosa siguin lliures ja. No es pot negociar o dialogar mentre estiguin mancats de llibertat. No es pot negociar amb repressió o amenaces. Es tracta no ja d'una qüestió nacional, es tracta de JUSTÍCIA DEMOCRÀTICA. No ens deixarem vèncer ni per la retòrica ni per l'oportunisme, ni per la por. Tenim dret a decidir com volem viure. L'11 de setembre i l'1 d'octubre, dies per celebrar que nosaltres, les catalanes i catalanes, continuem vius i il·lusionats malgrat la repressió i les petites i grans derrotes, conscients de que la lluita continua. VISCA LA LLIBERTAT DEL POBLE DE CATALUNYA!

# 12.000 usuaris únics

a

Edita: Ajuntament de Castellar del Vallès · C. Major, 74 1r Pis · 937 472 123 · Director: Julià Guerrero · Redactor en cap: Jordi Rius · Direcció d'art: Carles Martínez Calveras  
 Redacció i Fotografia: Marina Antunez, Cristina Domene, Rocío Gómez · Compaginació i disseny de publicitat institucional: Carles Martínez, Jordi Batalla i Èlia Guàrdia  
 Publicitat: Ielou comunicació, S.L. · 937 070 097 · comunicacio@ielou.cat · Impressió: Gráficas de Prensa Diaria · Distribució: TEB Castellar · Tiratge: 5.500 exemplars  
 Correu electrònic: lactual@castellarvalles.cat · Dipòsit legal: B-13007-2008

opinió

## Sobre la lectura

Quan Montaigne escriu, al segle XVI, que no viatjava mai sense llibres perquè li eren la millor companyia i el millor nodriment per al viatge de la vida, no s'havien inventat ni els smartphones, ni les tauletes, ni els GPS, ni tantes altres coses que ens acompanyen en les escapades que fem i durant el transcurs dels nostres dies. Montaigne va ser un àvid lector i un gran escriptor. I la majoria de llibres que llegia contenien saviesa, bellesa i veritat.

Avui potser es llegeix i s'escriu més que mai, però no tot pren cos en el format tradicional del llibre. Les pantalles són omnipresents i ens xuclen. Hi llegim i hi escrivim. Mol-tíssim. El fet de llegir, doncs, està assegurat. Què passarà, però, amb els llibres de paper? Sembla que de moment s'aguanten.

Conserven encara el prestigi de ser els principals conductors de cultura i de saviesa. Ara bé, n'hi ha tants —i se'n fan tants cada dia, de bons i de dolents— que el destí final de molts llibres i publicacions no pot ser altre que la deixalleria i el reciclatge. Ja no són un tresor, sinó bens consumibles. Tot i que cal confiar que les bones obres literàries i els clàssics continuïn reeditant-se sempre.

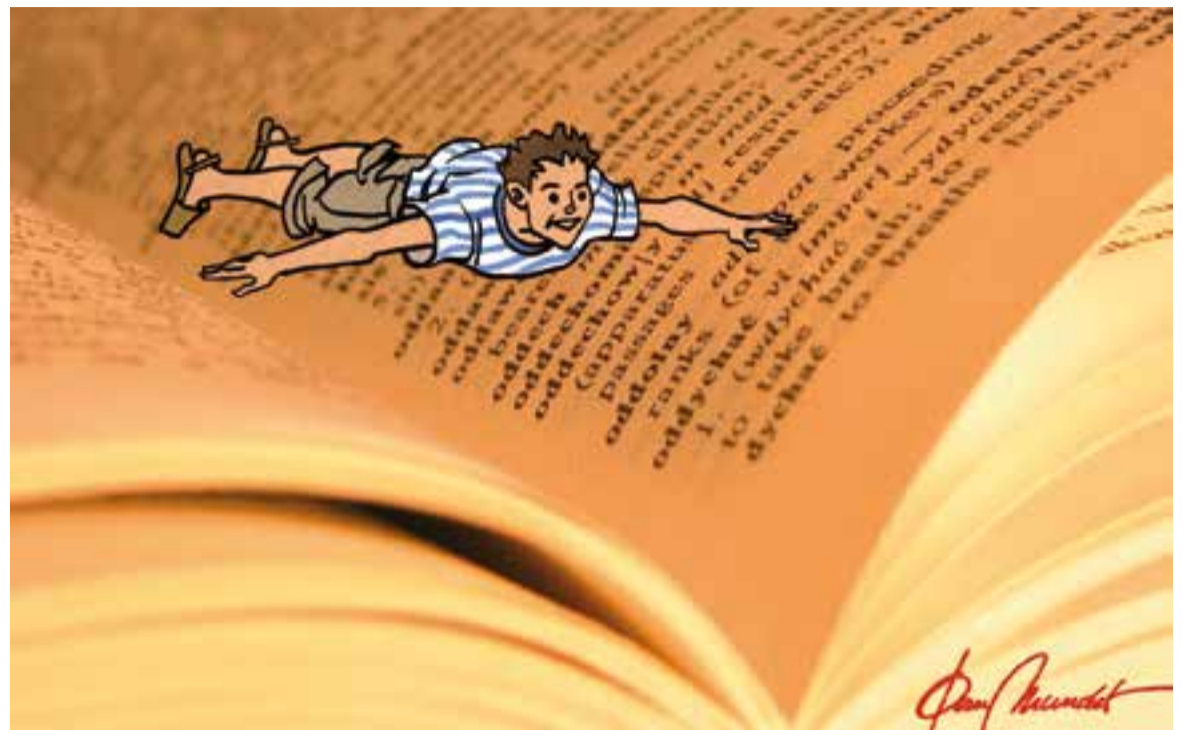
Amb tot, llegir llibres —i, si pot

PLAÇA MAJOR



JACINT TORRENTS  
Escriptor

### La lectura ens ajuda a conèixer-nos a nosaltres mateixos i a jutjar el món



© Lectura. || JOAN MUNDET

ser, que siguin bons— és molt important. Obtindrem una distracció plaent amb les novel·les i els contes, compartirem reflexions i pensaments de totes les èpoques, ens adelitarem amb narracions de viatges, biografies i pàgines d'història, assaborirem el llenguatge amb les poesies que afinen la nostra sensibilitat... Diuen els entesos que els beneficis de la lectura són molt importants i, sobretot, necessaris en les etapes de formació de la persona. Tant com l'exercici físic. I que,

a totes les edats, és important llegir. De fet, l'home és l'únic ésser viu que somriu i llegeix. Bé, gairebé tothom...

Dels múltiples fruits que s'atribueixen a la lectura, jo en ressaltaria tan sols un: l'estimulació del pensament crític en favor de l'ésser humà. Perquè la lectura ens ajuda a conèixer-nos a nosaltres mateixos i a jutjar el món. I avui semblen molt necessàries aquestes facultats a causa de les polítiques educatives i culturals que se segueixen de fa anys. Que, dis-

sortadament, ens posen en sintonia amb altres societats on les classes dirigents han perdut la carta de navegar en aquest sentit.

Esforcem-nos, doncs, a llegir, si no volem acabar essent una massa de persones amb escàs criteri, pocs ideals i horitzons limitats. I si no desitgem que els nostres fills puguin ser manipulats, i volem que arribin a ser lliures i amos del seu destí, estimulem-los a la lectura. Una mica cada dia. Tots hi sortirem guanyant!

© Núria Raspall\*

### Barraques de vinya, història i treball

Feria molts dies que tenia ganes de parlar de les barraques de vinya que tenim escampades pels rodals i la inauguració, la setmana passada, de la barraca de vinya de la Ronda Llevant, n'ha sigut l'excusa perfecte. Com a veïna de la zona, aquesta inauguració em va fer especial il·lusió i és que a mi, aquestes "cabanetes", que en diem a casa, sempre m'han agradat molt i quan surto a córrer o a caminar amb les meves filles, m'agrada descobrir que en van apareixent.

Aquestes barraques, formen part del nostre patrimoni i de la nostra història com a poble i és gràcies al grup de recerca de la Pedra Seca, del Centre Excursionista de Castellar, que les podem gaudir. De fet, aquest grup de veterans incansables, en tenen documentades més de 140 al nostre terme municipal i, no sé si ho sabeu però, cada una d'aquestes barraques té un número i un nom. Així, podeu trobar la barraca d'en Simeó Caba, la de la Sílvia, la de la Molsa, la del Pi o la del Mussol, però a mi, la que més m'agrada és la 142, la que trobareu pujant al Puig de la Creu per un dels seus corriols. Ja sé que no

és la paraula tècnica però aquesta cabaneta, és "doble"!

Les barraques de vinya, com el seu nom indica, anaven molt lligades al conreu de la vinya. Aquest tipus de conreu obligava al pagès a una atenció gairebé constant al llarg de l'any, a diferència d'altres conreus com el blat on "només" calia prepara la terra, sembrar i segar. Degut a que el pagès s'havia de passar llargues jornades al camp, va néixer la necessitat de construir un refugi on buscar aixopluc o on guardar les eines per treballar la terra i evitar, així, haver-les de transportar diàriament. Castellar era terra de vinyes i en tenia fins a dalt de tot del Puig de la Creu, d'aquí que n'hi hagi tantes al nostre voltant.

Però tornant a la feina minuciosa dels nostres *pedrasequers*, segurament mai serem prou conscients del valor que té la feina que fan. Amants de la natura, excursionistes en gran mesura, reconstrueixen part del què va ser Castellar fa molt anys. Des del nostre grup municipal vam presentar, ja fa un temps, una moció "Pedra Seca. Reconeixement i rutes", on entre d'altres coses es demanava que des de l'Ajuntament es fomentés l'educació de la població en l'àmbit del patrimoni cultural i, en particular, de la pedra en sec, o bé, es promoguéssim, fomentés i activessin rutes i recorreguts que incloguessin aquestes barraques. Potser seria bo començar per les escoles i instituts i portar als joves

a fer un tomb per la història del seu poble visitant aquestes barraques que el grup de la pedra seca ens ha recuperat, o bé preparant activitats familiars per fer-hi amb els més menuts els caps de setmana, o bé organitzant-hi trobades musicals o literàries... perquè quan coneixem una cosa és més fàcil respectar-la i si la respectem, li sabrem donar el valor que li toca.

\*Regidora d'ERC

© Ignasi Giménez\*

### Magnífica Trobada de la Tardor d'El Puig de la Creu

Sense cap mena de dubte, pujar al Puig de la Creu, és un dels hàbits més descriptius dels veïns i veïnes de Castellar que tenim interès i estima vers la natura, la vida sana, les vistes panoràmiques i la contemplació del nostre territori. Això ha estat i és així, des de moltes generacions ençà. No tinc cap dubte, a més, que és una de les qüestions importants que hem de saber transmetre als nostres fill i filles. Amb aquesta premissa per enda-

vant, doncs, és una gran notícia que després de 17 edicions, la Trobada de Tardor, segueixi aglutinant tanta gent. S'ha establert ja com una tradició, quan arrenquem curs, gaudir d'aquesta trobada que organitza amb tanta dedicació el Gener Martí i la seva família, amb el suport de l'Ajuntament i comerços de la vila.

Els nostres Gegants, El Sol i la Lluna, juntament amb el Menna i la Caterina de Sentmenat, van fer les delícies de grans i petits. El repic de les campanes, l'esmorzar de brasa, van fer-nos recuperar energia i gaudir d'un gran matí, que va estar amenitzat per la ballada de sardanes i la música de la Cobla Ciutat de Granollers. Ens trobem, doncs, davant d'una Trobada que cal preservar, pel seu valor simbòlic pels castellarencs i castellarenques; pels valors que fa transmetre: la germanor, el respecte per l'entorn, l'estima vers el territori, l'alegria de comptar amb tresors com aquest al nostre municipi. Per tots aquests motius, i molts més, cal agrair l'esforç de totes les persones i entitats implicades, que possibiliten aquestes Trobades màgiques, dos cops a l'any, a un paratge incomparable de casa nostra. Visitarem El Puig de la Creu moltes vegades durant el curs, i no farem a la Trobada de Primavera, amb els contrastos de l'entorn propis de l'estació. Que per molts anys ens hi anem retrobant.

\*Alcalde

50.000  
visites web  
mensuals

www.lactual.cat  
#lactualesinformacio

## el menjador

### el Menjador

**El Racó d'en Marín**  
Pl. Europa, 11  
5,30 € / ració generosa

**La bona teca**  
Josep Tarradellas, 1  
i Mercat municipal  
10 € / quilo

**\*\*L'Actual visita els establiments sense avisar, de forma anònima, i paga totes les consumicions.**

© Manel Bonafacia

Parlem sovint aquí de les tapes, perquè és una manera de sopar que s'ha popularitzat i no hi ha bar o restaurant a Castellar que no n'ofereixi, fins i tot els més formals els han fet un raconet. I abans de les vacances parlàvem de les patates braves, una de les tapes més populars i demanades, amb

## No descuidem l'ensaladilla russa

la truita de patates, les croquetes... i l'ensaladilla russa.

En català normatiu n'hauríem de dir ensalada, però ningú ens entendria: ja tarda l'IEC a acceptar el terme. I ja tarden molts locals a reincorporar l'ensaladilla a la seva carta, perquè per escriure aquest article n'he consultat força i n'hi ha molts que no en tenen. Què ha passat amb l'ensaladilla, que al conjunt d'Espanya és tan popular i aquí sembla una mica arraconada? Potser ha passat el mateix que passarà amb altres tapes ara triomfadores, que a base de no tractar-les bé, la gent se'n cansa. O potser és que la gent prefereix fer-se la russa a casa, per por que amb la calor i la descura, la maionesa ens pugui fer mal? No ho sé,estic segur que els restaurants van sobre segur i fan la maionesa amb ous pasteuritzats, o directament recorren a la industrial. Potser és simplement que la gent en demana menys i fer una bona ensalada russa no és senzill i porta feina. Per a molta gent, l'ensaladilla ha quedat reduïda a uns daus de patata i verdures bullits i amanits amb molta maionesa, potser també amb ou dur o tonyina. A vegades és això, però ha de ser més que això. M'explicaré.

Si pelem i tallem a daus patates, pastanagues i mongetes, i ho bullim tot junt, la patata quedarà aigualida i se'n desfarà abans no es cogui la pastanaga, i bona part del sabor (i les propietats) de les verdures se'n aniran aigüera avall. És pitjor encara si agafem un paquet d'ensaladilla congelada, la posem a bullir i l'amanim de qualsevol manera: els nostres fills no us ho perdonaran mai! No hi poseu qualsevol maionesa de pot, feu-la a casa, que si la guardeu a la nevera i la consumeu aviat, no hi ha perill: només cal que poseu un ou a temperatura ambient dins el got de la batidora, un pols de sal i tres o quatre dits d'oli d'oliva suau o de girasol. Unes gotes de llimona i vinagre o una punta de mostassa hi queden molt bé. Poseu el braç elèctric al fons del got, l'engegueu i, sense moure'l, deixeu que l'oli i l'ou emulsionin i la maionesa munti sola. Perquè l'ensaladilla us quedi bé, compreu unes bones patates kennebec, o les més comunes monalisa, que ho aguanten tot. Les bulliu amb la pell en aigua amb sal abundant, i les deixeu refredar. Bulliu també unes mongetes, unes pastanagues i un parell d'ous en pots diferents i sense pelar; ni les unes ni els altres. Ho deixeu refredar tot una



mica i peleu les patates i les pastanagues. Talleu-les com us agradi més: jo les aixafo amb una forquilla, tant les unes com les altres, però no per fer-les puré, només per trencar-les, que quedin trossos irregulars. Trenqueu també amb la forquilla els ous durs i ho poseu tot en un bol gran. Ajusteu la sal, hi afegiu tonyina i maionesa i remeneu. Li voleu donar un plus? Talleu petites unes anxoves, uns cogombrets agredolços i una ceba dolça a dauets, donaran profunditat de sabor; un toc cruixent i un punt àcid al plat. I unes olives, farcides o negres, incorporades a la barreja o a sobre per donar-hi color: I una mica de pebrot escalivat, si voleu donar-li més contrast cromàtic. O pernil, o llagostins cuits... La darrera versió l'he fet afegint-hi uns daus de remolatxa cuita. Poseu-hi allò que més us agradi, però feu l'esforç, que val la pena!

### L'OFERTA A CASTELLAR

Als bars de Castellar no sempre en tenen. Dissabte, per preparar aquest article, vam mirar sense èxit dues o tres cartes abans d'assegurar el tret i anar al Racó d'en Marín, un dels nostres preferits. La vam encertar: la seva ensaladilla és senzilla i molt bona. L'ingredient bàsic és una patata molt ben cuita, que no es desfà, barrejada només amb ou dur ratllat, olives picades i julivert. Bona maionesa, amb mesura i, per sobre, rodanxes d'ou dur, olives farcides i tonyina esmicolada. Si no voleu anar al bar ni comprar-la congelada, i no teniu temps de cuinar la vostra ensaladilla, hi ha una bona alternativa: a les rostisseries en solen tenir: A La Bona Teca la fan bona; és una russa canònica, amb força patata, menys verdures i tonyina, maionesa i ou dur ratllat per sobre.

### Escola Municipal d'Adults

Formació bàsica, accés a estudis superiors, reciclatge per al món laboral i tallers per al lleure i la cultura per a adults



Assumpció, Mercè i Olga

"La formació ha de ser permanent i l'Escola d'Adults ens dona aquesta possibilitat"

### Matrícula oberta al curs 2018-2019 fins al 28 de setembre

Si estàs interessat/da a inscriure't a alguna de les propostes de l'oferta formativa, vine al centre (C. Pedrissos, 9, local, tel. 937148355) i informa't!  
Inscripcions de dl. a dv. de 9.30 a 12.30 h i de 18.30 a 21 h.

Consulta l'oferta formativa al web municipal o contactant amb l'Escola d'Adults.

**Escola Municipal d'Adults**  
C. dels Pedrissos, 9, Local  
T. 937148355

femc\_st\_ll\_r

### Tauler d'Anuncis Municipal



#### TALLERS SETMANALS DE LA LUDOTECA

**Dies:** del 24 al 28 de setembre  
**Horari:** de 17 a 19.30 h

A més del joc lliure, tots els nens i nenes que vulguin podran  **jugar amb la piscina de boles.**

I dimecres 26, també **juguem en família:** obert a les famílies amb infants de totes les edats.

+ INFO:  
a/e ludoteca@castellarvalles.cat,  
tel. 93 715 92 89



#### SUBVENCIONS REFORMES ASCENSORS

La Generalitat ha obert fins al 30 de setembre el termini per sol·licitar subvencions per reformar ascensors lents en habitatges unifamiliars (s'exclouen de la convocatòria els ascensors en edificis d'habitatges, remuntadors d'escales i plataformes).

Les sol·licituds s'han de presentar de forma telemàtica a <http://web.gencat.cat/ca/tramits> o bé presencialment a qualsevol Oficina de Gestió Empresarial.

+ INFO:  
[www.castellarvalles.cat](http://www.castellarvalles.cat)



**Antonio Llamas, tercer al Campionat de Catalunya**

L'atleta veterà dels Triatlètics Antonio Llamas va aconseguir la tercera posició del Campionat de Catalunya de Triatló a Sant Pol de Mar (Maresme). Llamas, de 60 anys, pujava al podi en categoria 60-64 i aconseguí el cinquè podi d'aquesta temporada en

sis triatlons disputats. Participant en el Circuit Tricircuit, amb vuit proves durant tota la temporada, el castellarenc ocupa el tercer lloc a la classificació general d'aquesta competició, abans de participar a Vilanova i la Geltrú i Sant Vicenç de Montalt.

# L'horitzó grana: refer-se i evolucionar

L'HC Castellar enceta una nova etapa dirigida per l'entrenador Pere Gassó, a la Lliga A de Primera Catalana

© G.P.

Serà un any de reptes complicats per als grans. L'HC Castellar encara la cinquena temporada seguida a Primera Catalana amb l'objectiu d'adaptar-se a les mides de la categoria, sense necessitat d'èpica per salvar els mobles a última hora. Amb la voluntat d'evitar arribar a maig amb la feina a mitges, patinant pels pavellons amb la calculadora a la mà dreta i una classificació plena d'incerteses a l'esquerra. La incombustible afició no se les mereix, aquestes temptatives d'infart.

La graderia local va penjar l'última pancarta d'eufòria l'abril del 2014, el dia en què el club va aconseguir l'ascens de 2a Catalana. A la temporada següent, l'equip va agafar el ritme de la categoria i va aconseguir placidesa a la classificació. Però després d'aquell any, el conjunt aleshores dirigit per Alejandro Ruglio es va desfer, majoritàriament traslladat a pocs quilòmetres, repintat de blanc-i-blau al club veí, que, amb això, va fer un salt a la Nacional Catalana. Amb jugadors de la casa i alguns reforços, de la mà de Fidel Truyols, el Castellar s'ha arrapat a Primera Catalana tres temporades més, patint fins a l'última jornada del calendari. Aquest setembre, el Castellar comença una nova etapa.

L'arribada de Pere Gassó a la banqueta per a la temporada pretén marcar un canvi de dinàmica. L'entrenador malgratenc, que admet que l'equip "ha començat a entrenar tard", acumula anys d'ex-



**Sergio Ruiz intenta aturar una pilota en un llançament directe. La porteria ha estat l'única posició reforçada.** || A. SAN ANDRÉS

periència a diferents categories i té clar quina ha de ser la nova direcció: **"hem de jugar en equip, i no individualment. Mentalitzar-nos per treballar conjuntament. Canviarà el sistema de joc, i costarà, però en notarem el resultat"**.

Tanmateix, l'arrencada de la temporada s'ha vist afectada per diversos entrebancs. L'equip comp-

ta amb la valuosa arribada de Gerard Estrany a la porteria, però hi ha dues baixes importants, de Xavi Almohalla i Gerard Galván, que completaven la plantilla i permetien fer rotacions sense que el joc es veiés afectat. A aquesta debilitat, s'hi ha sumat la sanció de dos partits que carrega de l'any passat Xavier Vernet i la lesió al genoll de

Gerard Tantinyà. La golejada encaixada de la primera jornada, a Roda de Ter, n'és una conseqüència. Els grans van acudir a la cita, que va acabar en un 7 a 0 a favor dels locals, amb només quatre jugadors del primer equip, a més dels dos porters, i un únic reforç del conjunt de Segona Catalana.

Tot i aquests contratemps, la

intenció dels dos capitans és de patinar amb el cap ben alt. **"Hem començat la temporada amb més baixes de les esperades, i s'ha vist reflectit en la moral de l'equip. No obstant això, els ànims del col·lectiu són de progrés, i d'un canvi notable en el sistema de joc amb la finalitat de millorar els resultats de la temporada passada, per no haver de patir a les últimes jornades"**, valora Marcel Montllor. I Gerard Tantinyà afegeix: **"Les baixes són condicionants molt importants. Però estic segur que amb les ganes i el compromís de tots ho podem tirar endavant. Serà complicat i haurem de suar molt, però ho aconseguirem"**. Per aguantar el desgast de les jornades, serà molt important l'estat físic de la plantilla. És per això que, aquesta temporada, s'ha reincorporat Àlex Hernández a l'equip tècnic. El preparador físic considera que **"és molt important fer un bon treball per minimitzar riscos, tot i que les lesions, malauradament, sempre poden aparèixer quan menys les esperes"**.

Com a novetat a la categoria, aquesta temporada l'HC Castellar ha quedat emparellat amb els equips que formen la Lliga A de Primera Catalana, que representen la meitat de Catalunya en amunt. D'aquesta manera, s'enfrontarà a molts clubs de la província de Girona, així com a molts d'altres de la comarca d'Osona. Aquesta nova distribució, però, no es carrega un dels al·licients de l'any. Hi haurà derbi contra l'HC Sentmenat. Serà aquest dissabte, a les 21h, al Pavelló Dani Pedrosa. +

## CLASSIFICATS

### OFERTA

**PROFESSORA TITULADA AL CONSERVATORI SUPERIOR DE MÚSICA DEL LICEU** amb experiència dona classes de piano particulars per a nens i nenes i adults. T. 618654473

**TRASPÀS** del bar-restaurant-cafeteria del Mercat Municipal de Castellar del Vallès. Raó en el mateix establiment.

### VARIS

**TENDA DE SEGONA MÀ. UNS PETITS ENCANTS!** Veniu a veure-ho. Antic - Modern - Vintage. Renovem continuament existències. Decoració, roba per a totes les edats, coixets i parcs per a nadons, etc... De dl a dv de 10 a 13:30h i de 17 a 20h. Ds matins. C. Centre, 37 (Casco Antic) de Castellar del Vallès.



## esports

## BIKE TRIAL | FEDERACIÓ CATALANA

## Alan Rovira, també campió de la Copa Catalana

## Lluc Roa és guanyador del campionat en categoria prebenjamí

Després de proclamar-se campió del món de biketrial a Itàlia, la fam de títols no s'acaba pel pilot Alan Rovira, que aquest cap de setmana va aconseguir la victòria a l'última cita puntuable de la Copa Catalana de la Federació Catalana de Ciclisme.

El flamant campió del món -que gaudeix d'una pancarta commemorativa a l'entrada de Castellar pel Passeig- arribava a la cursa amb només tres punts d'avantatge sobre el seu immediat rival, l'olorí Martí Vayreda. 'El Bixu', però, qualava una actuació perfecta i no penalitza-

va cap peu en cap de les dues passades a les cinc zones marcades per a la categoria R1. El seu rival marcava 10 punts de penalització, acabant en tercera posició pel darrere del vigatà Martí Riera, adjudicant-se la Copa Catalana de biketrial.

Els deixebles de Rovira també aconseguïen destacades actuacions, sent la millor la de Lluc Roa que aconseguia una treballada segona posició en prebenjamins a només un punt de penalització del vencedor, Grau Franch. Els 27 punts sumats li servien per proclamar-se vencedor del campionat.

Després de les quatre proves puntuables, Naia Rovira acabava en 3a posició en benjamí (5a general), mentre que Unai Téllez era 7è (6è general) i Toni Abellán era 9è. Izan Téllez era 5è (3r general) a l'Open Blanc, Unai Marcos 8è en aleví (7è general). Jan Herraiz era 12è en R3 (11è general). ✦ || A. SAN ANDRÉS

## ALAN ROVIRA

Campió de la categoria R1

## LLUC ROA

Campió de en prebenjamins

## NAIA ROVIRA

5a posició en benjamins



Els integrants de l'Escola de trial 'ELBIXU' a la Copa Catalana. || CEDIDA

## TENNIS | WTA

## Les lesions no frenen Garcia en la lluita pel Top100



La tenista castellarenca durant la disputa d'un torneig. || CEDIDA

## La tenista segueix sumant posicions i ja és la 138 del món

Georgina Garcia segueix la seva carrera cap al top100 mundial del WTA després de participar a Zagreb (Cròacia) i Quebec (Canadà).

Últimament la tenista castellarenca no està tenint sort als torneigs que participa i això es va reflectir als quarts de final del ITF 60K de Zagreb. Garcia va superar en primera ronda a Rebeca Sramkova (1-6/7-6/6-4) arribant a segona per enfrontar-se a la sèrbia Bojana Jovanoski a qui superava (1-6/6-3/6-5) tot i els problemes físics. A quarts, però, la local Tereza Mrdeza s'ho trobava tot de cara per aconseguir una plàcida victòria

(6-3/6-3). Mrdeza (183 WTA) aconseguiria la victòria final.

"Als primers partits vaig guanyar-los amb molta dificultat. Els vaig haver de remuntar tots dos tot i les molèsties físiques. A més la pista no anava gaire bé pel meu joc, ja que estava molt lenta i les pilotes eren de pista ràpida i no botaven gens. En l'últim partit vaig acabar per lesionar-me a la cama" va explicar la tenista, que tot i la lesió es veia obligada a viatjar al Quèbec.

Allà superava en primera ronda la rusa Evgeniya Rodina (4-6/6-3/6-1) però no es veia capaç de superar la local Rebecca Marino. Tot i acabar el partit i no retirar-se la de Castellar queia derrotada (6-7/6-2/6-4) i tornava a casa per tractar de recuperar la lesió a la cama.

"Vaig viatjar a Canadà un dia després de tornar de Croàcia. Dimarts tornava a la pista. Jugava amb ma-

reigs i les llums em dificultaven molt el joc. El cansament va passar-me factura. El primer partit pensava que el perdia. Al primer set no podia fer break, però després vaig deixar-me anar, guanyant en tres sets. El fisio va embenar-me per jugar els dobles, que van ser un desastre. La pista era idònia però el jet-lag també va passar factura. El públic en el partit enfront de la canadenca va ser molt desagradable, ja que feien sorolls quan havia de fer la sacada. És segurament el pitjor públic que m'he trobat mai i difícilment hi tornaré. El tracte va ser molt dolent" va reconèixer a L'Actual.

Tot i això, la tenista suma vuit posicions al rànquin i Garcia ja és al 134 individual del WTA, sent la cinquena millor espanyola i està pendent de decisió mèdica per tornar a competir la pròxima setmana. ✦ || A. SAN ANDRÉS



CONSORCI PER A  
LA NORMALITZACIÓ  
LINGÜÍSTICA

SERVEI LOCAL  
DE CATALÀ

Cursos presencials i semipresencials

## INSCRIPCIONS CURS 2018-2019

Proves de col·locació i inscripcions per a nous alumnes:  
Fins al 25 de setembre  
(demaneu dia i hora)

Horari d'inscripcions:  
Matins: de 10 a 13 h  
Tardes: dimarts i dijous de 18 a 20 h

Servei de Català  
El Mirador  
Pl. del Mirador, s/n  
Tel. 93 714 30 43  
castellarvalles@cpnl.cat

FUTBOL | 2A CATALANA

# El Castellar assalta Cardedeu (1-2)

Dos gols de Nayim Eskali fan sumar els primers tres punts de la lliga als blanc-i-vermells, en un partit amb molta feina

© Albert San Andrés

Els començaments de lliga per la UE Castellar són difícils, però en el moment que l'equip aconsegueix donar un cop a la taula sempre ho acaba fent amb un rival complicat. Els de Juan Antonio Roldán van superar per 1 a 2 al FC Cardedeu i sumen els tres primers punts en un camp on no havia guanyat en les últimes cinc temporades.

Les cinc baixes per lesió -Dani Quesada, 'Juanan' Campos, Brian Gil, Jordi Torres i Marc Estrada- podien ser un bon handicap per a la UE Castellar en la visita al municipal de Cardedeu, un camp on històricament ha sumat pocs punts. En les últimes visites, només dos empats feien d'aquest camp un lloc difícil per aconseguir la primera victòria de la temporada.

Però no trigaven gaire els de Juan Antonio Roldán a revolucionar el partit, ja que en només quatre minuts, el davant Nayim Eskali es feia el murri i recuperava una pilota per fer gol, després que el porter local Carlos Rodríguez no s'entengués amb la defensa.

Quan encara no s'havia recuperat l'equip de Marc Fortuny, Eskali -jugador format a les files del CF Caldes i conegut pel tècnic local, que la fins la passada temporada va estar a la banqueta blaugrana- tornava a aprofitar un refús del porter, després del xut de Jan-Marc Roldán, que es plantava tot sol dins de l'àrea, havent rebut una assistència en una recuperació.

Amb el 0-2 el partit es posava molt de cara pels blanc-i-vermells, que tot i la superioritat al marcador ho seguien intentant. Els locals però, començaven a despertar aviat i al 10, una contra entre Paituvi i Guillem Ruiz feia intervenir a Alberto Serrano per primera vegada i al 16, un xut marxava fregant el pal a la dreta del porter.

El joc s'igualava entre dos rivals que deixaven jugar a futbol, en el que és, amb molta probabilitat, un dels pocs partits de la categoria on es pot veure joc de toc, com han demostrat als últims anys els dos equips.

5

BAIXES

en un inici de temporada complicat per la UE Castellar

FUTBOL  
2A CATALANA · GRUP IV · J3

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| Vic-Riuprimer - Caldes         | 1-1        |
| Les Franqueses - Matadepera    | 2-0        |
| Joanenc - Sallent              | 1-0        |
| Sabadellenca - Juan XXIII      | 2-1        |
| Ripollet - Gramenet            | 0-1        |
| Masnou - Sabadell B            | 1-2        |
| <b>Cardedeu - UE Castellar</b> | <b>1-2</b> |
| Parets - Roda de Ter           | 3-2        |
| Berga - Can Parellada          | 3-1        |

CLASSIFICACIÓ PT PJ PG PE PP

|                     |          |          |          |          |          |
|---------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| ▲ CF Les Franqueses | 9        | 3        | 3        | 0        | 0        |
| ● CE Berga          | 9        | 3        | 3        | 0        | 0        |
| FC Joanenc          | 7        | 3        | 2        | 1        | 0        |
| CF Caldes Montbui   | 7        | 3        | 2        | 1        | 0        |
| CF Parets           | 6        | 2        | 2        | 0        | 0        |
| UE Sabadellenca     | 6        | 3        | 2        | 0        | 1        |
| UDA Gramenet        | 6        | 3        | 2        | 0        | 1        |
| CD Masnou           | 4        | 3        | 1        | 1        | 1        |
| CE Sabadell B       | 4        | 3        | 1        | 1        | 1        |
| Vic-Riuprimer RFC   | 4        | 3        | 1        | 1        | 1        |
| FC Cardedeu         | 3        | 3        | 1        | 0        | 2        |
| <b>UE Castellar</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>1</b> | <b>0</b> | <b>2</b> |
| CE Sallent          | 3        | 3        | 1        | 0        | 2        |
| CF Ripollet         | 1        | 3        | 0        | 1        | 2        |
| ▼ CD Can Parellada  | 1        | 3        | 0        | 1        | 2        |
| ▼ FC Matadepera     | 1        | 3        | 0        | 1        | 2        |
| ▼ CS Juan XXIII     | 0        | 2        | 0        | 0        | 2        |
| ▼ CE Roda De Ter    | 0        | 3        | 0        | 0        | 3        |



El jugador calderí Nayim Eskali, autor dels dos gols de la UE Castellar, lluita una pilota amb dos rivals. || A. SAN ANDRÉS

Diego Carrillo encenia al 44 l'esperança dels locals amb un gol antològic després d'un potentíssim xut molt allunyat de l'àrea. Serrano endevinava la trajectòria i tot i estirar-se només podia desviar la pilota a la creueta, que rebotava i s'enfonsava a la xarxa. El partit marxava al descans amb 1 a 2.

La segona part començava sense un dominador clar, però era el Cardedeu qui s'apropava més a la porteria contrària. Serrano veia la segona groga al 64 -la primera al 60 per protestar- després d'una sortida a destemps amb els punys per davant i tombar un contrari. Els visitants es quedaven amb 10 i el tècnic castellairenc feia debutar al jove Pau Roldán, porter que ha arribat aquesta temporada procedent del Mercantil.

Amb la intensa feina d'aturar la pena màxima i evitar l'empat, Pau Roldán es situava sota pals, amb la sort que la pilota anava fora. El Car-

dedeu perdia la millor oportunitat de la segona part.

A partir del 70, al Castellar li quedaven 20 minuts de patiment, on els de Fortuny els tancaven a l'àrea pròpia. Roldán es veia obligat a moure la banqueta i feia debutar Aitor Granados, últim flamant fitxatge de la UE Castellar. El lateral sabadellenc, amb experiència a 2a divisió B i sorgit de la pedrera del RCD Espanyol, s'incorporava aquesta setmana a la disciplina del Castellar i està designat a ser una de les peces clau de l'equip aquesta campanya. Granados aviat deixava detalls de la seva gran qualitat i des del lateral esquerre acabava per internar-se per la banda cap a la porteria local, finalitzant amb un fort xut que desviava el porter local.

L'equip però, patia fins al final, tot i que aconseguia sumar els primers tres punts de la present temporada, suant sang i amb molta feina defensiva.

El tècnic del Cardedeu, Marc

Fortuny va explicar després del partit que "el que més ens ha marcat són els dos errors consecutius al minut vuit i ens ha fet anar a remolc. Sortit desconnectats ha estat la clau del partit. Hem tingut oportunitats i a la segona part els hem aconseguit fer recular".

D'altra banda, Juan Antonio Roldán va explicar que "han estat tres punts molt lluitats per les circumstàncies del partit. El Cardedeu és un molt bon equip i guanyar en aquest camp és un molt bon resultat i de bon regust".

Els blanc-i-vermells remunten fins a la dotzena posició, en una classificació on segueix manant Les Franqueses, que seguit del Berga són els dos únics equips que han estat capaços de sumar els nou punts disputats.

El Joanenc, pròxim rival (diumenge 12.15 h), és tercer amb set punts després d'una victòria per la mínima (1-0) enfront del Sallent. ➔

FITXATGE

## Aitor Granados, un crack per al Castellar

Poc o res es podia imaginar l'afició de la UE Castellar que aquesta temporada tindria un crack de l'alçada d'Aitor Granados al Joan Cortiella. Aitor Granados, lateral esquerre cridat a marcar diferències a la Segona Catalana, ha estat el fitxatge d'última hora de l'equip. Granados va ser una de les perles de la pedrera del RCD Espanyol fa unes temporades i va arribar a entrenar

amb el primer equip 'perico', llavors a les ordres de Mauricio Pochettino, després de proclamar-se campió de lliga i Copa del Rei amb el juvenil blanc-i-blau el 2012. Granados també va ser internacional per la selecció espanyola sub-18 i sub-19. El jugador sabadellenc de 24 anys es va iniciar a les files del Can Rull Rómulo Tronchoni de Sabadell, per signar amb el benjamí blanc-i-blau la temporada 2003-04. Des de llavors va passar per les diferents categories fins a arribar al segon equip. La 14-15 va iniciar el camí professional a 2a B amb el filial, per fer el salt al CD Guijuelo (Salamanca) on aconseguia

quedar-se a les portes del play-off d'ascens a Segona Divisió amb només 20 anys. La temporada següent repetia la cinquena posició al grup 1 de 2a B amb el Burgos. A mitjans de la temporada 15-16 abandonava El Plantío per fitxar pel CD Guadalajara, des d'on marxaria a finals de curs a l'Atlètic Llevant, filial de l'equip blaugrana. Un mes després entrenava amb l'Espanyol B i era fitxat a mitja temporada, però no aconseguia fer-se un lloc, fitxant la temporada passada per l'EC Granollers. Sense equip a inicis d'aquesta temporada, arriba a Castellar per seguir demostrant la qualitat futbolística que encara té.



## esports

motor

KARTING | C. CATALUNYA

## Arnau Safont segueix l'adaptació a la categoria amb dos top10

El pilot de karting Arnau Safont segueix el procés d'adaptació a la categoria júnior i va aconseguir una sisena i una setena posició a la cursa disputada al circuit d'Osona (Vic), pertanyent al campionat de Catalunya. Safont, que aquesta temporada ha canviat el xassís petit pel gran -el que afecta la mida del seu monoplaça- va patir problemes d'esquena i va haver d'abandonar diverses curses de les quatre anteriors cites del campionat.

El pilot de 13 anys competeix amb un kart de la marca de Fernando Alonso i arribava a la quarta cita puntuable de Vic recuperat de la lesió. Al crono de dissabte va acabar en penúltima posició, ja que el motor que li va tocar per sorteig -per afavorir la igualtat al campionat a cada cursa es fa un sorteig de motors- no va donar gaire potència per poder marcar un bon registre. A les curses de diumenge però, el pilot va aconseguir remuntar posicions acabant al Top10 en les dues curses disputades, aconseguint una lluitada setena posició a la primera cursa i la sisena a la segona. Aquestes posicions li permeten recuperar posicions a la general del campionat, amb vista a l'última cursa que es disputarà el 18 de novembre al circuit d'Alcarràs. +|| A. SAN ANDRÉS



MOTOCRÒS | C. ACCEMA

## Eric Rubio manté el pas ferm cap a la victòria a l'ACCEMA

El pilot de vuit anys Eric Rubio segueix competint a fons en la lluita per la victòria final al campionat de Cursa Americana ACCEMA de motocròs, amb dues noves victòries absolutes en la cursa que es va disputar aquest passat cap de setmana a Folgueroles (Osona).

Després d'aconseguir el millor temps als entrenaments, amb una renda de gairebé quatre segons respecte al segon classificat, Hugo Moreno i 10 sobre el tercer, Nil Pérez, a la primera de les curses s'imposava amb autoritat amb 34 segons de marge sobre Moreno i a 1:08 del tercer, Jordi Vilarnau. A la segona havia d'apel·lar a l'èpica després d'una caiguda quan rodava en primera posició. El castellarenc però, era capaç de remuntar la posició perduda amb Moreno per acabar pujant a la part més alta del calaix i sumar un nou doblat al campionat, que cada vegada veu més a prop. Moreno el seguia a 4 segons i Vilarnau a un minut.

Els punts sumats a Folgueroles permeten al pilot agafar un avantatge de 100 punts amb el segon classificat, quan encara resten quatre curses per acabar el campionat. La pròxima cursa del campionat serà a Breda (La Selva). +|| A. SAN ANDRÉS



### Espai d'Entitats Castellarenques



**Lliga dels Drets dels Pobles i Entrepobles**

**LÀGRIMAS DE ACEITE**

**Projecció documental**

**Dia:** divendres 21 de setembre

**Hora:** 20 h

**Lloc:** Sala d'Actes d'El Mirador VO (castellà)

Amb l'assistència del director, Marc Gavaldá.

*Làgrimes de aceite* narra la història de les comunitats indígenes que van patir els residus de la contaminació petroliera de l'Oleoducte Norperuà, operat per l'empresa estatal Petroperú. L'acte compta amb la col·laboració del Club Cinema Castellar Vallès.

+ INFO:  
www.castellarvalles.cat,  
www.clubcinemacastellar.com



**Centre Excursionista de Castellar**

**PROJECCIÓ:  
EL CAMÍ DELS CÀTARS**

**Seguint la petjada dels càtars o "Bons homes", GR 107**

**Dia:** divendres 21 de setembre

**Hora:** 20.30 h

**Lloc:** Local del CEC (c. Colom, s/n)

Projecció sobre el camí dels càtars feta per dos importants coneixedors de la zona, Manel Figuera i Tomás Mas, que seran presents per presentar l'audiovisual. Aquest divendres, 21 de setembre, se'n projectarà la segona part: de Bellver de Cerdanya a Montsergur.

+ INFO:  
www.castellarvalles.cat



**Entitats diverses**

**FIRA D'AGROECOLOGIA I ESS**

**Dia:** dissabte 29 de setembre

**Horari:** de 10.30 a 14 h

**Lloc:** c. de Sala Boadella

PIC Vallès, Ateneu Cooperatiu del Vallès Occidental i Teler Cooperatiu, amb la col·laboració de l'Ajuntament i de Cal Gorina, organitzen aquesta Fira d'agroecologia i economia social i solidària que inclourà també activitats diverses com tallers i xerrades. Consulteu-ne el programa complet a [www.castellarvalles.cat](http://www.castellarvalles.cat).

+ INFO:  
www.castellarvalles.cat



**Coral Pas a Pas**

**CONCERT: ON AIR**

**Dia:** diumenge 30 de setembre

**Hora:** 18.30 h

**Lloc:** Auditori Municipal Miquel Pont

La Coral Pas a Pas actuarà el proper diumenge 30 de setembre al Auditori Municipal Miquel Pont per oferir un concert que ha titulat *On air*.

No us el perdeu!

+ INFO:  
www.castellarvalles.cat



**La Hermandad**

**CURSOS DE CULTURA I LLENGUA ÀRAB**

L'entitat La Hermandad torna a oferir aquest curs 2018-2019 cursos de llengua i cultura àrab:

**Clàssic I:** dimarts de 17.30 a 19 h

**Dialecte:** dimarts de 19 a 20.30 h

**Nens/es:** dijous de 17.30 a 19 h

**Clàssic II:** dijous de 19 a 20.30 h

Per a més informació i inscripcions, cal que contacteu amb la Regidoria de Programes Socials (c. Portugal, 2C), al tel. 93 714 40 40 o a l'a/e aolivares@castellarvalles.cat.

+ INFO:  
tel. 93 714 40 40,  
a/e aolivares@castellarvalles.cat



## Cursos 2018-2019!

Inscripcions obertes al SAC (El Mirador)

### EXPRESSIÓ CORPORAL

- Pilates

### HABILITATS SOCIALS

- Grafologia (I, II i III)
- Pràctiques en grafologia
- "Lidera tu vida en 10 pasos"

### IDIOMES INFANTS

- Conversa en anglès (playing with English – nascuts 2013 i 2014)
- Conversa en anglès (primària i ESO)

### IDIOMES ADULTS

- Conversa en anglès nivell 0
- Conversa en anglès nivells inicial, intermig, mig i avançat
- Conversa en francès nivells mig i avançat

### INFORMÀTICA I TIC

- Creació de videojocs (I, II i III)
- Iniciació a Internet
- Internet nivell mig
- Informàtica nivell mig
- Edició de vídeo nivells inicial, intermig i pro
- Fes lloc al teu mòbil: gestiona l'emmagatzematge (majors de 55 anys)

### NOVES TECNOLOGIES

- Programació creativa per a infants (scratch)

#### Col·lectius amb 20% de descompte:

- Persones en situació d'atur inscrites al Servei d'Ocupació de Catalunya
- Persones de 65 anys o més
- Persones discapacitades amb acreditació
- Famílies nombroses o monoparentals que disposin de carnet acreditatiu
- Infants a partir del 2n germà matriculat
- Més informació: [www.elmiradorcastellar.cat](http://www.elmiradorcastellar.cat)

## cultura

**Club de lectura de viatges, aquest dilluns, a la Biblioteca Municipal Antoni Tort**

El 24 de setembre, a les 20 h, la Biblioteca Municipal Antoni Tort ha programat un altre club de lectura

de viatges Viatjar ben acompanyat: "El Marroc sensual i fanàtic", la crònica d'un viatge al Marroc de l'escriptora gironina Aurora Bertrana, publicat el 4 d'abril de 1936 que recull les impressions del viatge que va realitzar el 1935 al nord d'Àfrica.

**Tothicap ofereix dos tallers gratuïts per aquest setembre**

Tothicap engega diverses propostes interessants obertes al públic i gratuïtes. Per dimarts 25, ha previst una sessió de Qi Gong, al Casal

Catalunya. Per dijous 27, s'ha programat una altra sessió gratuïta titulada "loga dels sentits", també al Casal Catalunya. Tothicap és una entitat que es dedica a promoure activitats del municipi per fomentar la participació.

# 'El país del silenci' celebra 30 anys

L'espectacle va ser el punt de partida de la companyia d'animació castellanenca Bufanúvols, que enguany ho celebra

## ENTREVISTA

**BUFANÚVOLS**  
Companyia d'animació

Fa dècades que la Carmina Mas i el Pau Tarruell es dediquen al món de l'espectacle. Ara celebren els 30 anys d' 'El país del silenci', l'inici del grup

© Marina Antúnez

**· 'El país del silenci' coincideix amb el naixement de Bufanúvols?**

Podem dir que primer vam crear l'espectacle teatral 'El país del silenci', amb el Pau Tarruell tot sol, i seguidament vam fundar la companyia Bufanúvols, dedicada a l'animació i les danses d'arrel tradicional. Vam néixer a Sabadell, vam viure sis anys a Menorca i ara en portem vint-i-un a Castellar. Ens sentim molt integrats aquí, ens agrada molt l'entorn natural i la seva gent.

**· Amb quina intenció vau crear la companyia d'animació?**

Quan ens vam conèixer, tots estàvem vinculats al món de l'espectacle. Jo (la Carmina) feia dansa a l'escola de ballet contemporani de Barcelona amb l'Àngels Margarit i el Pau tocava amb l'orquestrina Vallessana, i col·laborava amb l'aula de teatre de l'Acadèmia de Belles Arts de Sabadell. També va fer gires per Alemanya amb Timbal Teatre i per tot Catalunya amb U de Cuc. Ens van



Moment de l'espectacle 'El país del silenci' de la companyia Bufanúvols, Pau Tarruell i Carmina Mas. || CEDIDA

començar a sortir cercaviles i festes d'animació i ens vam constituir com a companyia. Un dels primers "bolos" que vam fer va ser a la Festa Major de Castellar, acompanyant la internacionalment coneguda Fura dels Baus. Som molt amics. La nostra passió és la nostra professió.

**· Qui forma part de la companyia?**

Els fundadors som el Pau i la Carmina però pel grup hi han passat molts músics. El més fidel, el Xavier Arderius, d'aquí de Castellar, que ens acompanya sovint amb la bateria.

També hem col·laborat sovint amb el grup local Van de Vinatxo.

**· Quines eines feu servir, música, dansa, teatre...?**

El nostre objectiu és transmetre l'alegria de viure a través de la música, la dansa i el teatre.

**· Quins temes us preocupen i què voleu transmetre?**

A través dels nostres espectacles volem transmetre el valor de l'amistat, del respecte, de la bellesa de tot el que ens envolta, del treball per la

pau interior i la pau entre els pobles.

**· A quin públic us dirigiu?**

Ens dediquem al públic familiar. Des d'escoles infantils de 0 a 3 anys fins a escoles de primària, secundària i batxillerat. També hem actuat per adults, a residències, hospitals i, fins i tot, presons. La música és un llenguatge intergeneracional i intercultural.

**· A quins països heu actuat?**

Hem actuat per tota la península i a les Illes Balears i les Canàries. A França, a Irlanda, a Andorra, a Isra-

el, i aquest estiu hem fet algunes actuacions al Perú (Cusco, Andahuaylillas i Ocongate).

**· Què representen per vosaltres, aquests 30 anys?**

Preparant aquesta celebració, hem mirat enrere i hem valorat la feina feta i els seus fruits. Quants teatres, quantes escoles, quantes places que ja han vist aquest espectacle! També mirem endavant amb confiança. Quina alegria poder transmetre amb senzillesa el que creiem i estimem...!

**· És difícil viure de la música com ho feu vosaltres?**

No és senzill però és possible. De fet, hem viscut de la música tota la família, amb els nostres cinc fills.

**· Quins són els propers projectes que teniu en marxa?**

Actualment, estem de gira amb un espectacle nou, inspirat en un conte d'Isaac Bashevis Singer, que hem titulat 'El guardià de la nit'. Està tenint molt bona acollida, tant aquí a Catalunya com a fora. Aquesta primavera passada el vam fer a Astúries i va agradar molt.

**· Teniu previst fer celebració dels 30 anys d' 'El país del silenci' a Castellar del Vallès?**

Vam començar la celebració dels 30 anys a la plaça del Diamant dins els actes de la Festa Major de Gràcia. Seguirem amb un acte a la Sala Miguel Hernández de Sabadell, el dia 28 d'abril, a les 18 h. Hem parlat amb l'Ajuntament de Castellar del Vallès i sembla que hi ha interès en fer una representació de l'espectacle el 2019. +



del 13 al 18 de setembre

**Es necessita:**

Ajudant/a de cuina  
Ajudant/a de cuina – pizzeria  
Arquitecte/a – enginyer/a tècnic/a  
Auxiliar de geriatría – gerocultor/a  
Auxiliar departament laboral assessoria  
Comercial telemàrqueting  
Conductor/a de camió  
Cuiner/a expert/a en brasa  
Dependent/a estanc

Dependent/a pastisseria  
Dependent/a pastisseria caps de setmana  
Dibuixant solid edge  
Oficial/a mecànic/a ajustador/a  
Pintor/a industrial  
Programador/a web  
Repartidor/a de pizzes  
Soldador/a  
Transportista de camió cisterna



Ajuntament de  
Castellar del Vallès

Si busques feina  
contacta amb el Servei  
Local d'Ocupació:

C. de Portugal, 2C  
De dl. a dv., de 9 a 13.30 h.  
Tel. 93 714 40 40

[www.facebook.com/castellarvalles](http://www.facebook.com/castellarvalles)  
[www.castellarvalles.cat](http://www.castellarvalles.cat)  
(ofertes de treball de Xaloc)

AUDITORI MUNICIPAL | PROJECCIONS

# 'Lágrimas de aceite', a la Sala d'Actes d'El Mirador

La Lliga dels Drets dels Pobles i Entrepobles, amb col·laboració amb el Club Cinema Castellar, han programat la sessió

© Marina Antúnez

Divendres es projecta el documental *Lágrimas de aceite* a la Sala d'Actes d'El Mirador. Es tracta d'una proposta on participen la Lliga dels Drets dels Pobles, Entrepobles, amb la col·laboració del Club Cinema Castellar. La projecció es farà a les 20 hores i comptarà amb el seu director, Marc Gavaldà, membre del col·lectiu Alerta Amazònica, que ja fa anys que "fem seguiment de les conseqüències dels vessaments a l'Amazònia", diu Gavaldà.

*Lágrimas de aceite* explora les conseqüències d'aquests vessaments "d'infraestructures petroleres com el cas de l'oleoducte peruano, molt vell, i que recorre un dels afluent amb més cabal de l'Amazones, el riu Maraón", afegeix.

Des del terreny de l'audiovisual, l'equip d'Alerta Amazònica interpel·la la gent que viu allà, que explica la seva vivència davant dels vessaments, i els impactes bores la salut.

La cinta es va rodar la tardor del 2016 i es va presentar l'any pas-

sat. "Ha tingut molt bona rebuda, sobretot, a sudamèrica, i també ha rebut premi a l'estat espanyol".

La temàtica del documental també s'intenta explicar en altres treballs anteriors del col·lectiu, com el que porta el mateix nom que l'associació, el treball *Alerta amazònica* i el documental *Asfaltar Bolívia*. "Tracem d'investigar i explicar crims ambientals a tota Amèrica llatina, que hem anat recorrent", afegeix Gavaldà. Per exemple, han fet seguiment d'empreses com Repsol i l'oleoducte peruano, entre d'altres.

A l'Amazònia, les grans petroleres han provocat l'aïllament territorial, hi ha comunitats que s'han aïllat voluntàriament de la societat occidental "i viuen amb molta vulnerabilitat". *Lágrimas de aceite* ja s'ha projectat a diverses sales i "ja l'hem posat d'accés lliure".

**EL TRIMESTRE DEL CCCV** | El Club Cinema Castellar Vallès ha donat a conèixer la resta de la programació documental i de ficció pel proper trimestre, marcada per la presència de títols nord-americans de tall independent



Imatge del documental 'Lágrimas de aceite' que es projecta a l'Auditori. || CEDIDA

i pel protagonisme del gènere documental amb DocsBarcelona del Mes.

A banda de la col·laboració amb la projecció d'aquest divendres, l'entitat projectarà diversos films americans: *Tres anuncis en las afueras*, de Marin McDonagh, el dia 28 de setembre. El cicle continuarà amb *The Florida Project*, de Sean Baker, el dia 19 d'octubre. I el 16 de novembre serà el torn de *Lucky*, de John Carroll. El dia 30 de novembre es podrà veure *Yo, Tonya*, de Craig Gillespie. Les projeccions del divendres també comptaran amb la cinta *El insulto*, de Ziad Doueri, un film libanès, en aquest cas. El CCCV també obrirà la programació municipal de cinema en diumenge el dia 7 d'octubre amb la projecció de *Petitot*, de Carles Bosch. Es tracta d'una proposta musical inclosa a la programació del Correllengua 2018. El DocsBarcelona del Mes, coorganitzat per Cal Gorina, LAula i el CCCV continuarà amb una projecció el 5 d'octubre, amb *Eugenio*, de Jordi Rovira i Xavier Baig. El 9 de novembre s'ha previst *Of Fathers and Sons*, de Talal Derki, i el 14 de desembre, *Last Days in Shibati*, de Hendrick Dusollier. +



Castell de Montsegur, punt d'arribada de la ruta dels càtars. || CEDIDA

CEC | PROJECCIÓ

## Film sobre els camins càtars, al CEC

La segona part de la projecció de *Seguint la petjada dels càtars o Bons homes. GR107* es podrà veure aquest divendres, a les 20.30 hores, al local del Centre Excursionista de Castellar. Aquest cop, es parla del recorregut que va des de Bellver de Cerdanya fins a Montsegur. Manel Figuera

i Tomàs Mas, els artífex del muntatge, visitaran de nou el Centre Excursionista per a presentar aquesta segona part de l'audiovisual.

El camí dels Bons homes o GR107 és un sender de llarg recorregut, d'entre 185,7 i 205,2 quilòmetres, entre el santuari de Queralt (Berguedà) i el castell de Montsegur (País de Foix, Occitània), que es pot fer a peu, a cavall, i en la majoria dels trams, amb bicicleta de muntanya. Els bons homes o bons cristians eren els termes amb què els càtars es referien a ells mateixos.

L'any 1995, en el marc d'un projecte de col·laboració entre dos organismes de desenvolupament socioe-

conòmic del Consorci de Promoció i Iniciatives Ceres-Berguedà i Ariège Expansion), va sorgir la iniciativa del Camí dels Bons Homes.

Els Consells Comarcals del Berguedà, de la Cerdanya i, més endavant, també de l'Alt Urgell s'hi van adherir per coordinar i donar més difusió a diferents esdeveniments en relació al passat medieval i càtar als seus territoris.

El Camí dels Bons Homes, convertit en el GR107, ofereix la possibilitat de recórrer les rutes de migració que van utilitzar els càtars, entre els segles XII i XIV, quan fugien de la persecució de la croada contra ells i de la Inquisició. + || M.A.

'a  
anuncia't!

comunicacio@ielou.cat  
T | 93 707 00 97

el racó de la Tapa  
junts amb bon gust

ARROSSOS  
i tapes  
per emportar

Truca i demana  
93 114 44 15

treballa la carta a:  
www.elracodelatapa.cat

Anselm clavé, 3  
Castellar del Vallès

stils  
reformes

C | Dr. Pujol, 50  
T | 93 714 34 72  
Castellar del Vallès  
www.stils.es

## QUÈ POT FER STILS PER LA TEVA LLAR?

- Reformar i actualitzar la cuina
- Reformar i modernitzar el bany
- Renovar el terra -instal·lem terres i reparem parquets
- Pintar el teu habitatge
- Col·locar i modificar la calefacció i l'aire condicionat

20 anys  
D'EXPERIÈNCIA

## 4 RAONS DE PES PER TRIAR STILS



Pressupostos  
sense compromís.



Professionals de  
cada sector.



Garantia de la  
feina realitzada.



Responsabilitat  
de tota l'obra i  
coordinació  
d'operaris.

## cultura

ESPAI SALES | EXPOSICIÓ

## S'inaugura 'Negre sobre blanc' de Blai Catafal



Exposició de pintures de Blai Catafal a l'Espai Sales d'El Mirador. || M. ANTÚNEZ

## La mostra es pot veure a l'Espai Sales d'El Mirador

© Marina Antúnez

Dimarts, a les 18 hores, es va inaugurar una exposició de l'artista Blai Catafal titulada "Negre sobre blanc". Es podrà visitar fins al proper 5 d'octubre a l'Espai Sales d'El Mirador; de dilluns a divendres, de 10 a 20 hores.

Catafal és de Barcelona però té amistat amb persones de Castellar,

motiu pel qual ha decidit fer la seva propera exposició a la vila. **"No és el primer cop que exposo, però sí que ho faig amb aquesta sèrie"**, diu ell mateix. A l'exposició hi col·labora l'entitat Suport Castellar.

Es podran veure 24 quadres, d'una sèrie que es titula 'Negre sobre blanc', en la que **"combino el blanc del paper amb el negre dels rotoladors"**, afegeix Catafal. Combina quatre tipus de rotoladors, **"són dibuixos artístics i busco motius que tinguin efectes òptics, relleus, textures, volums, plects i profunditats"**, explica.

Catafal ha marcat, als seus quadres, un estil propi, motius abstractes a través dels quals ell expres-

sa les emocions. Darrere d'una crisi psicològica, l'artista va optar per començar a pintar per expressar-se. **"Ja fa 10 anys que pinto"**. Va començar de manera autodidacta.

Els seus motius pictòrics són molt aptes per a serigrafies i estampació de samarretes, i de fet, **"els meus dibuixos servien per aquest fi, per estampar"**.

El que l'espectador podrà veure a l'exposició són formes, amb motius centrals, onades al voltant del dibuix. **"Amb els quadres expresso el meu món, fer una cosa bonica comporta moments màgics"**, diu Catafal, a qui li agradaria donar-se a conèixer artísticament. +

AMICS DE L'ERMITA DE LES ARENES | TROBADA

## Èxit de participació a l'Aplec de les Arenes

Enguany, l'Aplec de les Arenes celebrat el passat dia 8 de setembre a l'ermita de les Arenes va aplegar moltíssima gent. **"Que coincidís en dissabte i també el bon temps van afavorir aquesta gran aflluència de gent"**, reconeixien els Amics de les Arenes.

L'acte és una festa d'homenatge a les marededeus trobades i va iniciar-se a les 11.30 hores. L'altar es va col·locar a l'exterior de l'ermita **"i aquest any era molt espectacular"**.

La missa va ser oficiada per Mossèn Ramon Villarino, que va estar acompanyat de mossèn Francesc i mossèn Txema Cot. Hi va assistir la família Valero Argmengol. **"La nota trista va ser la falta del fill gran, que ens va deixar el juny passat"**.

Un cop finalitzada la missa, el grup d'havaneres Port Vell va oferir un repertori clàssic de cançó marinera i de taverna que va agardar molt. Per a cloure la trobada, es van posar a la venda uns nous goigs en color, que commemoren els 25 anys d'existència dels Amics de l'ermita de les Arenes. + || M. ANTÚNEZ



Altar a la marededeu de les Arenes en motiu de l'Aplec. || CEDIDA

BIBLIOTECA MUNICIPAL | PROPOSTES I SERVEIS

## Nou trimestre a la Biblioteca

## El servei oferirà diverses propostes i algunes novetats

La Biblioteca Municipal Antoni Tort ha programat, per aquest 2018-2019, un conjunt d'activitats lúdiques i culturals. D'una banda, seguirà tenint propostes pels infants els dissabtes de cada mes. El primer dissabte tindrà lloc a la Ludoteca l'activitat "Once Upon a Time", un conte narrat en anglès. El tercer dissabte es farà a la Biblioteca, en el marc de L'Hora del Conte. Per encetar l'octubre, la rondallaire Rosa Fitó oferirà una sessió ben atractiva. Artcàdia actuarà al novembre i la Companyia Bufanúvols, al desembre.

El segon i quart dissabte de cada

mes hi haurà espai familiar o Racó de 0 a 3 anys a la Ludoteca i, si fa bon temps, també es farà L'Hora del Pati.

Les tertúlies literàries són algunes de les altres propostes estrella de la Biblioteca Antoni Tort, com el club de lectura de viatges "Viatjar ben acompanyat", dirigit per Joan Vilardebò, el club de novel·la "Les invasions subtils", dirigit per Joana Zoyo, el de poesia "En to poètic", dirigit per Eulàlia Sagrera i el de novel·la en anglès "Read & chat", dirigit per Mathew Nix.

També, es podrà gaudir de les exposicions "Pompeu Fabra. Una llengua completa", produïda pel Consorci Per a la Normalització Lingüística, del 22 d'octubre al 2 de novembre, i "Montserrat Abelló. Visc i torno a reviure", produïda pel Departament de Cultura de la Generalitat de Catalunya, del 4 de desembre de 2018 al 6 de gener de 2019.

**NOVETATS I ÚS** || Com a novetat, la Diputació de Barcelona ha actualitzat recentment l'aplicació per a telèfons mòbils. Una app gratuïta, a disposició de qualsevol soci d'una biblioteca pública i que és molt pràctica perquè **"pesa molt poquet i va molt bé perquè poses el carnet allà i és com si el portessis a a sobre, a més d'altres prestacions molt útils"**, explica Carme Muñoz.

Un altra novetat és l'ampliació de dades dels documents al catàleg de recerca, de manera que serà més fàcil trobar-los. El futur és LINKED DATA. I les biblioteques s'encaminen cap a aquest futur.

Globalment, la Biblioteca Municipal de Castellar està molt satisfeta amb la resposta dels usuaris, ja que complementen els serveis que s'ofereixen personalment a l'equipament amb els nous tràmits digitals. + || M. ANTÚNEZ

CORAL | MATRÍCULA

## El Cor Sant Esteve engegava motors

El Cor Sant Esteve comença, aquesta setmana que ve, els assajos dels diferents grups amb els que compta l'entitat. Enguany, i com a novetat, s'obre la matrícula per a un grup de menuts (P3 i P4), els dilluns, de 17.15 h a 18 hores, dirigit per Berta Junqué, i un grup de petits (de P5 a 2n de primària), els dijous, de 18 a 19 h, dirigit per Mireia Cadevall.

En aquests dos grups corals inicials es treballarà la veu i el cos, es treballarà en equip i s'elaborarà un cançoner, els infants podran gaudir amb jocs musicals i danses del repertori tradicional català, d'autor i d'arreu i s'oferirà la possibilitat de participar en concerts i trobades propis i del SCIC (Secretariat de Corals Infantils de Catalunya).

Segueixen també amb la matrícula oberta el Cor III i el Kor Ítsia, dirigits per Jaume Sala. Les persones interessades poden contactar amb la coral a través del blog <http://corinfantilsantesteve.blogspot.com> o al mail [coral.st.esteve@gmail.com](mailto:coral.st.esteve@gmail.com). + || M. ANTÚNEZ



17A TROBADA DE TARDOR | PUIG DE LA CREU

# Trobada de Tardor, una tradició multitudinària

Més de 250 persones van pujar al Puig de la Creu per a la celebració de la trobada, el matí de diumenge passat

© Guillem Plans

El Puig de la Creu es va sentir orgullósament acompanyat diumenge passat Castellarencs, sobretot, i també gent de Sentmenat i de municipis propers van omplir els camins que arriben al cim de la muntanya. Excursionistes, ciclistes i corredors, petits i grans, van assistir a la cita que anuncia l'entrada imminent de la pròxima estació: la Trobada de Tardor, enguany la 17<sup>a</sup>.

Tampoc hi van faltar els Gegants locals i els sentmenatenecs, que van ballar conjuntament al ritme de les gralles. Tot seguit, va prendre el relleu de la celebració la Cobla Ciutat de Granollers, que va assistir a la trobada gràcies a la col·laboració d'entitats i comerços de la vila, a més de l'Ajuntament. La música va donar pas al ball de sardanes. La jornada va estar plena d'activitats, entre les quals l'esmorzar popular, en què es van servir un centenar de botifarres. Enguany, la trobada va aplegar més de dues-centes cinquanta persones.

**"El Puig de la Creu és un lloc emblemàtic, i cada vegada té més**



Com és habitual, els Gegants de Castellar van fer el cim caminant acompanyats d'una vintena de persones. || G.PLANS

**ressonància. Després de superar un temps de cert davallament, s'ha revifat i la gent hi va més d'excur-sió. Llavors la curiositat de poder entrar a l'església dues vegades a l'any també té molt atractiu".**

Aquest és, segons Gener Martí, el secret per mantenir viva la tradició de la Trobada de Tardor durant més de 17 anys. Una cita que seria impossible si no fos per l'esforç dels Amics del Puig de la Creu, l'entitat que vet-

lla per la conservació i la promoció de la muntanya.

Com és habitual, els Gegants de Castellar van fer el cim caminant. Una vintena de persones va acompanyar el Sol i la Lluna. Després d'una hora de

camí, van fer una parada de vint minuts a l'Alzina Balladora, on, tal com evidencia el nom, van dansar. Dues hores després de la sortida, els Gegants van arribar al cim i posteriorment van oferir el 'ball de les cintes', que es fa exclusivament al Puig de la Creu. **"Després de Festa Major sempre ens va bé fer aquesta pujada. El ritme ha sigut molt bo, no ha sigut gaire feixuc gràcies als portadors que teníem. I com cada any, acompanyats de canalla i de les gralles, ha sigut molt divertit"**, expressa el castellarenc Jordi Cassanyer, membre de la colla.

El dia anterior, dissabte al vespre, una vintena de persones ja va pujar al Puig de la Creu, a la Caminada de capvespre. Un cop a dalt, es va desenvolupar l'activitat Panorama nocturn del Vallès, orientada a gaudir de les espectaculars vistes. Després de sopar, va haver-hi la Vetlla de Santa Maria de la Creu, presidida pel rector de la parròquia St. Esteve de Castellar. L'endemà a primera hora, s'hi va celebrar el repic de la campana de Santa Pau, a més de l'obertura del campanar, on es va oferir una exposició de fotografies. ➔

## SETMANA EUROPEA DE LA MOBILITAT

16-22 setembre 2018

#mobilitat2018

facebook.com/setmana.euromobilitat  
mobilitat.gencat.cat/setmana

De dt. 25 a dv. 28 de setembre

**Tallers d'educació viària i ambiental,**

De 9 a 13 h, centres de primària de la vila  
Org.: Ajuntament. Col·labora: Policia Local

Dc. 26 de setembre  
**Caminada saludable:  
Camina i fes salut**

Inici de temporada. Circuit de 4 km  
Inici: 9.30 h des de la porta del CAP  
Org.: Ajuntament i Àrea Bàsica de Salut



#mobilityweek  
EUROPEAN  
MOBILITY  
WEEK



Generalitat  
de Catalunya

**CENTRE DE SERVEIS**



**Jornada formativa.** La nova llei de contractes del sector públic. Com afecta a les empreses en relació amb l'administració?  
A càrrec de PIMEC i Conscatformatió

Dimarts 25 de setembre  
De 9.30 a 14 h  
Lloc: Centre de Serveis

• Coneixes els nous sistemes de licitació mitjançant plataforma electrònica?

• Saps que has de figurar en el RELI per poder facturar amb l'Ajuntament?

Consulta el contingut complet de la sessió al web municipal.

**Informació i inscripcions:**  
tue@castellarvalles.cat  
Tel. 93 714 40 40 (FUE)



catalunya  
empren

Diputació  
Barcelona

## DESTAQUEM


**Concert de Rocking Flowers**  
 Divendres 21 · 20 h · Cal Gorina

Aquest divendres, en el marc de la programació Favés tendres! de Cal Gorina, s'ha programat un concert amb els Rocking Flowers que començarà a les 20 hores. Oferiran un repertori hard rock. Hi haurà servei de bar amb preus populars. El concert tindrà lloc al pati de Cal Gorina, al carrer del Centre, 8.

## EXPOSICIONS

**Exposició "negre sobre blanc", de Blai Catafal**

Fins al 5 d'octubre  
Espai Sales d'El Mirador, de dilluns a divendres, 10 a 20 h

**Exposició permanent: "Trenquem reixes per la llibertat"**  
 Exterior de l'Escola Municipal d'Adults

**Exposició permanent d'escultures de Josep Llinares**  
 Ermita de Sant Pere d'Ullastre  
 Visites concertades: 650008074

## agenda

L'admissió d'actes finalitzarà, com a màxim, el dimecres a les 12.30 h

del 21 al 30 de setembre de 2018

## DIVENDRES 21

20 h - **CINEMA****Làgrimes de aceite**

Sala d'Actes d'El Mirador  
Organització: Lliga dels Drets dels Pobles i Entrepobles  
Col·laboració: Club Cinema Castellar Vallès

20 h - **FAVES TENDRES****Concert de Rocking Flowers**

Cal Gorina  
Organització: Cal Gorina

20.30 h - **PROJECCIÓ****Seguint la petjada dels càtars o Bons homes. GR107**

2a part: de Bellver de Cerdanya a Montsegur  
Local del CEC  
Organització: Centre Excursionista de Castellar

## DISSABTE 22

17.45 h - **BALL****Festa Country**

Sala Blava de l'Espai Tolrà  
Organització: Amics del Ball de Saló

22.30 h - **BALL****Nit de ball amb el Duet Solistes**

Sala Blava de l'Espai Tolrà  
Organització: Pas de Ball

## DIUMENGE 23

18 h - **BALL****Ball a càrrec de Cotton Club**

Sala Blava de l'Espai Tolrà  
Organització: Amics del Ball de Saló

## DILLUNS 24

20 h - **PROPOSTA****Club de lectura de viatges Viatjar ben acompanyat: "el Marroc sensual i fanàtic"**

Biblioteca Municipal Antoni Tort  
Organització: Biblioteca Municipal

## DIMARTS 25

09.30 h - **JORNADA****Jornada formativa sobre la nova llei de contractes del sector públic**

Sala d'actes del Centre de Serveis per a Empreses  
Organització: Centre de Serveis per a Empreses

19 h - **PROPOSTA****Sessió gratuïta: Qi Gong**

Casal Catalunya  
Organització: Tothicap

19 h - **XERRADA****"Mi tesoro interno" (desenvolupament emocional), a càrrec d'Ainhoa Barquín**

C/Anselm Clavé, 3  
Organització: Psicovallès  
\*Cal confirmar assistència

20 h - **PROPOSTA****Club de lectura en anglès Read & Chat: Daddy's Little Girl**

Biblioteca Municipal Antoni Tort  
Organització: Biblioteca Municipal

## DIMECRES 26

09.30 h - **SORTIDA****Caminada saludable: Camina i fes salut**

Sortida des de la porta del CAP  
Organització: Ajuntament i Àrea Bàsica de Salut

## DIJOUS 27

18.30 h - **PROPOSTA****Taller Pla Estratègic Castellar**

20/20: àmbit econòmic  
Sala Lluís Valls Areny d'El Mirador  
Organització: Ajuntament

19 h - **PROPOSTA****Sessió gratuïta:****"loga dels sentits"**

Casal Catalunya  
Organització: Tothicap

## DIVENDRES 28

21 h - **CINEMA****Cinefòrum:****Tres anuncios en las afueras**

Auditori Municipal  
Organització: Club Cinema Castellar Vallès

## DISSABTE 29

De 10.30 a 17 h - **FIRA****Fira d'agroecologia i economia social i solidària**

Diferents espais (la fira s'instal·larà al c. Sala Boadella)  
Organització: PiC Vallès, Ateneu Cooperatiu del Vallès Occidental, Teler Cooperatiu, amb la col·laboració de l'Ajuntament i Cal Gorina

20.30 h - **MÚSICA****Concert de Blaumut: Equilibri**

Auditori Municipal  
Organització: Ajuntament

“  
La infantesa esdevé més plena a mesura que envellim  
Elias Canetti

penúltima

**TELÈFONS D'INTERÈS:** Ajuntament 937 144 040 · Fax Ajuntament 937 144 093 · Policia Local 937 144 830 · WhatsApp Policia Local (urgències) 696 462 050 · Avaries enllumenat 092 · Bombers 900 131 326 Ràdio Castellar 937 144 951 · Casal Catalunya 937 158 998 · Casal Plaça Major 937 143 655 · CAP (Ambulatori) 937 4711 11 · Servei de Català 937 143 043 · Centre de Serveis 937 471 055 · Ambulància 061 Funerària Castellar 937 277 400 · Tanatori 937 471 203 · Mossos d'Esquadra 112 · jutjat de Pau 93 714 77 13 · OSB 937 145 389 · ACC 937 146 739 · Recollida de mobles 900 150 140 · Taxis Castellar 937 143 775

## FARMÀCIES DE GUÀRDIA

|              |           |
|--------------|-----------|
| DIVENDRES 21 | ROS       |
| DISSABTE 22  | PERMANYER |
| DIUMENGE 23  | PERMANYER |
| DILLUNS 24   | VILÀ      |
| DIMARTS 25   | EUROPA    |
| DIMECRES 26  | CASTELLAR |
| DIJOUS 27    | YANGÜELA  |
| DIVENDRES 28 | CASANOVAS |
| DISSABTE 29  | ROS       |
| DIUMENGE 30  | ROS       |

### Farmàcia Casanovas

937 143 376 · Av. St. Esteve, 3

### Farmàcia Permanyer

937 143 829 · Ctra. de Sabadell, 48

### Farmàcia Catalunya

937 158 678 · Balmes, 57

### Farmàcia M. D. Ros

937 145 025 · Av. St. Esteve, 71

### Farmàcia Pilar Vilà Boix

937 159 099 · Barcelona, 58

### Farmàcia Yangüela

937 145 289 · Torras, 2

### Farmàcia Europa

937 472 890 · Barcelona, 78-80

### Farmàcia Vicente

937 203 825 · Ctra. Sabadell, 3

**Servei d'urgència nocturn:** a partir de les 24 h es deriva a les farmàcies de guàrdia de Sabadell i Terrassa.

### Farmàcies servei 24 hores Sabadell:

Farmàcia Carrera: ctra. de Terrassa, 377

## DEFUNCIONS

### Josefa Bermejo Sánchez

90 anys · 12/09/2018

### Pedro Daoiz Valenzuela

56 anys · 13/09/2018

### Josep Ferrer Escanellas

89 anys · 15/09/2018

### Montserrat Rocavert Tura

84 anys · 16/09/2018

### Víctor Compta González

67 anys · 17/09/2018

## MEMÒRIES DE L'ARXIU D'HISTÒRIA



### El castell de Castellar, vers 1920

Entre les fotografies de les col·leccions donades al Centre d'Estudis de Castellar per Anna M. Alguersuari i Jordi Garròs hi havia molts negatius i positius sobre vidre, originals del fotògraf castellarenc Joan Rocavert i Argelagués, que s'havien dispersat i hem reunit en un fons propi. Aquí, el castell de Castellar en un dia d'hivern. Es veu bé la torre i un tros de l'aqüeducte que porta l'aigua a la gran bassa que hi ha davant de la façana de la porta principal, la cara més coneguda. A la dreta, retallades a l'horitzó, les ruïnes de Castellar Vell. || TEXT: A. ANTONELL || FONS: J. ROCAVERT || ARXIUHISTORICASTEELLAR@GMAIL.COM || FACEBOOK.COM/ARXIUHISTORIA

INSTAGRAM · @lactual

@elviraguardia

Festa de la Sal



@enllauna

Entre L'Ametlla i el Delta de l'Ebre



@alexsanchoman

Skate



Recomanació



### Consells per reduir el consum de sucre

Després dels possibles excessos dels que hem pogut abusar aquest estiu és habitual que, a la tornada a la rutina, ens prenguem un temps de desintoxicació i bons hàbits alimentaris. L'excés de sucre és un dels consums abundants durant les vacances i reduir-lo en la nostra dieta només requereix de pocs sacrificis o nous hàbits saludables:

1. Menjar de manera regular. Quan deixem passar massa estona sense ingerir aliment és fàcil que aparegui el desig de menjar dolç per recuperar l'energia.
2. Escollir aliments integrals. Com menys processat sigui l'aliment, menys possibilitats té de contenir sucres refinats.
3. Incorporar proteïnes i/o grasses vegetals a cada àpat. D'aquesta manera estarem contribuint a controlar els nivells de sucre.
4. Especiar els aliments. Si afegim, per exemple, canella o nou moscada als aliments, aconseguirem un sabor lleugerament més dolç, reduint el desig de sucre.
5. Fer exercici. L'activitat física contribueix a reduir la tensió, incrementar l'energia i reduir el desig de consumir aliments dolços.
6. Dormir les hores recomanades. Quan estem cansats, és habitual recorre a aliments dolços per obtenir energia de manera ràpida i contrarestar el cansament.
7. Llegir bé les etiquetes abans de consumir els aliments per reconèixer els nivells de sucre, i familiaritzar-se amb termes com "fructosa, sucrosa o sucre refinat".
8. I molt important! Eviteu anar a comprar quan tingueu gana! S'ha demostrat que comprar quan es té gana suposa omplir el cistell de tot allò que entra pels ulls.

### Farmàcia Yangüela

Ctra. Sentmenat, 1 · T. 93 714 52 89  
www.farmacianguela.com



## Com imaginem Castellar?

PLA ESTRATÈGIC CASTELLAR 20/20  
Fase de propostes d'acció

Inscriu-t'hi omplint el formulari que trobaràs a:  
www.castellarvalles.cat/plaestrategic

#femunpla  
#castellar2020

Tallers oberts a tothom!  
Les propostes de totes i tots construeixen el Pla!

### Àmbit econòmic

Dijous 27 de setembre, 18.30 h

### Àmbit territorial

Dijous 4 d'octubre, 18.30 h

Durada: 2,5 h cadascun  
Lloc: Sala Lluís Valls Areny d'El Mirador

femc\_st\_ll\_r

## Cristina Ocaña

Perruquera d'homes i propietària de Barber 23

”  
*La perruqueria és un moment teu, ets tu i la teva imatge*  
“

Tota la vida ha tallat cabells, però prefereix els dels homes perquè el tall és més precís. Va estar quatre anys a Londres a les barberies Rocket Barber Shop. L'estada li va fer madurar la idea d'obrir un establiment propi

Q. PASCUAL



### 11 respostes

- Un tret principal del teu caràcter?**  
Extravertida
- Un defecte que no pots dominar?**  
Impulsiva
- La teva paraula preferida?**  
Harmonia
- Quin plat t'agrada més?**  
Espaguetis a la carbonara
- Un llibre**  
'Pura vida' de José María Mendiluce
- Una pel·lícula?**  
'Troia'
- Un músic?**  
M'agraden tots els estils
- A qui li arreglaries la barba?**  
A Ragnar Lodbrok, de 'Vikings'
- Un estil que t'agradi?**  
Arreglat però informal
- Un lloc on t'agradaria viatjar?**  
Austràlia
- Un comiat?**  
Fins ara

© Jordi Rius

#### • Des de sempre t'ha agradat decidir-te a tallar cabells?

Sí, vaig començar amb 17 anys i no m'he dedicat a cap altra cosa.

#### • Sempre d'homes?

Els primers talls de cabells van ser als meus amics. Sempre m'ha agradat la perruqueria d'home perquè és un tall més precís i delicat. Al ser un tall precís, de seguida es veu el defecte. M'agrada la perruqueria de dones, però el tall de cabell d'homes és molt més portable.

#### • Vas treballar quatre anys a Londres. La teva estada et va canviar la vida?

Vaig entrar directament a treballar a una barberia i allà em vaig especialitzar. Aquí la barberia estava una mica deixada de banda, era una cosa

més unisex i no tenia el seu espai. A Londres ja li havien donat la importància d'abans i eren locals només especialitzats per a ells.

#### • El retorn de les barberies coincideix amb un procés de coqueria dels homes?

Sí. És sentir-se més especial i sentir que tens el teu espai, els teus productes específics.

#### • Quan et vas plantejar tornar a Castellar del Vallès?

Fa cosa d'un any era responsable d'una barberia, el meu cap sempre estava fora i treballava sola pràcticament. Als dos mesos d'obrir la barberia els dos, vam tenir molt èxit. Es pot dir que em vaig sentir molt responsable de l'èxit i em vaig plantejar obrir jo mateixa un negoci. I vaig decidir de no fer-ho a Londres perquè allà no havia fet arrels, tot i que professionalment és el millor

que em podia passar a la vida i m'ha obert molts camins en molts sentits. Em vaig asseure i vaig pensar de tornar per estar més a prop de les persones que estimo. Vaig estudiar una mica el poble i vaig veure que realment necessitava un lloc amb la meva experiència.

#### • Convides els clients que venen a la barberia a gaudir d'una experiència única...

Sí, comença per la música, que és molt important a la meua vida. Considero que he estat sempre una mica reprimida amb el tema de la música en el meu món de la perruqueria. Posàvem la ràdio i sempre el mateix estil. És una il·lusió que m'ha fet, que el client pugui escollir la seva música. La perruqueria és un moment teu, no estàs fent res per ningú més, ets tu i la teua imatge. Crec que la música és molt important per fer aquest moment més especial.

#### • Els clients que venen a Barber 23 és per fer un canvi d'imatge?

La gent que ve nova o ve de part d'una altra persona, quan veuen el meu treball, ja em demanen què els suggereixi que els hi puc fer. La gent nova que ve vol innovar. I també hi ha aquells clients més tradicionals que pensen que porta molts anys amb aquell barber i vol canviar de perruquer.

#### • D'aquests clients que venen, molts porten barba?

Hi ha poques barbes a Castellar però els clients s'estan posant al dia i em diuen que es volen deixar barba. La gent està amb ganes i s'atreveix a portar barba.

#### • Hi ha moltes maneres d'arreglar una barba...

Sí, és molt divertit, perquè pots canviar la fesomia de la cara al 100%. Treballar una barba, a part de divertit, és tot un repte. És un canvi total perquè

és el primer que veus d'una persona, potser abans que uns cabells. La barba és una cosa que identifica la persona. La gent de Castellar que tenia barba, i com que no existia fins ara cap lloc on li arreglessin, s'ho feia a casa. Ara se la fan i veuen que és una passada.

#### • També fas afaitat?

Sí, amb mètode tradicional. A més, hi ha un ritual orgànic amb productes Aveda, que són molt exclusius.

#### • Els clients es sorprenen que sigui una dona la perruquera?

Sí, normalment sí. Normalment hi ha dones a les perruqueries unisex o fins i tot hi ha homes que obren perruqueries femenines. Però això és nou en aquest concepte de barberia.

#### • Diries que ets una perruquera de moderns?

Sí, ho toco tot. Des del clàssic fins al punky o el hipster. +

08211 Castellar del Vallès | 93 714 33 76 | 662 354 510 | [www.farmaciacasanovas.cat](http://www.farmaciacasanovas.cat)