

**Com prevenir
l'assetjament**

Formació per a famílies

**S'aprova el
pressupost de 2024**

Les persones, al centre

**Concurs de vestits
de paper**

Primer premi vacarissà

El Terme

Núm. 191 - Gener 2024

AJUNTAMENT DE VACARISSES

Publicació gratuïta



Editorial

Començarem el 2024 amb una manca de pluja molt greu que arrosseguem de fa molts mesos. A Vacarisses estem en estat d'Excepcionalitat per sequera –decretat per l'Agència Catalana de l'Aigua (ACA)– des de fa moltes setmanes i, en un moment o altre, aquesta situació pot empitjorar encara més. I és que cada setmana que passa la sequera és més evident en el nivell dels pous. Tot i haver pogut fer el pou d'El Palà que ha permès mantenir el subministrament a tots els habitatges fins a data d'avui i que enguany es connectarà a la xarxa el nou pou de Torrella, els de Can Serra i el de Torreblanca es troben a mínims, i tots són igual de necessaris per poder oferir el servei amb normalitat.

En breu, veurem que començarà a haver-hi restriccions en molts municipis de Catalunya. De moment, no estan previstes a casa nostra, però haurem de tenir cura del consum d'aigua que fem i sancionar qui no actui amb responsabilitat.

Per a això, cal tenir en compte les indicacions que marca l'ACA: 230 litres de consum diari per persona, en l'estat d'Excepcionalitat que ens trobem.

Mentrestant, l'Ajuntament de Vacarisses continua treballant en el projecte de connexió en alta des de Viladecavalls, que permetrà una certa tranquil·litat. Ara bé, es preveu que l'execució de l'obra tardi encara uns 3 anys i, per tant, continuem depenent només dels nostres recursos naturals, cada cop més escassos.

Índex

2 Editorial	8 S'inicia el manteniment de les franges de protecció contra incendis	11 Un disseny vacarissà, primer premi d'Època al Concurs de Vestits de Paper de Mollerussa
3 Política municipal	Connectem, servei de suport emocional per a joves	El musical "The Majestic's Mystery" arriba a Vacarisses
6 Situació de sequera	9 Com prevenir l'assetjament, a la Formació per a famílies	12 Entrevista
7 Es constitueix el Consell d'alcaldies dels municipis petits del Vallès Occidental	Matrícula oberta a l'Espai Familiar	14 Viu Vacarisses
Punt de control de les aigües subterrànies	10 Entitats	15 La Biblioteca recomana
		16 Agenda



**AJUNTAMENT
DE VACARISSES**

Edita
Regidoria de Comunicació
Ajuntament de Vacarisses
C/ Pau Casals, 17
08233 Vacarisses

Dipòsit legal
DLB-49450/2003

Disseny i maquetació
Estudi Martín

Impressió
Imprintsa

Tirada
3.500 exemplars
Paper ecològic i reciclat

Web
www.vacarisses.cat

App
Viu Vacarisses

Facebook
www.facebook.com/ajvacarisses

Flickr
www.flickr.com/vacarisses

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

Correu
elterme@vacarisses.cat

Telegram (notificacions Ajuntament)
[@ajvacarisses](https://www.telegram.com/ajvacarisses)

Les persones i empreses interessades en contractar publicitat a El Terme, podeu contactar a:
comunicacio@vacarisses.cat
93 835 90 02 (ext. 340)

Fotografia de la coberta:
Quico Ortega

S'aprova el pressupost municipal de 2024

Amb un import de quasi 12 milions, posa “les persones al centre”, augmentant la partida d'Acció Social i mantenint l'aposta per l'educació, el medi ambient, la cultura i els feminismes, entre d'altres

L'últim ple ordinari de l'Ajuntament de Vacarisses, celebrat el 20 de desembre al vespre, es va centrar en la presentació del pressupost per al 2024. Amb un import d'11.923.304,7 euros, la regidora d'Hisenda, Paola Moral Ramírez, el va descriure com a “continuista i prudent, per la situació econòmica actual”. Tot i això, s'augmenta la partida d'Acció Social per posar “les persones al centre” i millorar, entre d'altres, el servei d'atenció domiciliària.

Un dels projectes nous previstos per a l'any vinent és la licitació del manteniment viari del municipi, a més d'iniciar l'arranjament del nou magatzem de la brigada municipal perquè pugui traslladar-se i cedir l'espai actual a un futur viver d'entitats. Altres obres que es consideren necessàries, en aquest cas en l'àmbit esportiu, són la reforma dels vestidors de la piscina i el camp de futbol municipals.

Moral va assegurar que es continuarà invertint en la xarxa municipal d'aigua, connectant-hi el nou pou de Torrella i treballant perquè la connexió en alta des de Viladecavalls sigui una realitat al més aviat possible. L'any vinent també s'estudiarà l'aplicació de l'anomenada “taxa justa” sobre el tractament de residus de cara a 2025.

Quant a la mobilitat territorial, la regidora d'Hisenda va anunciar que s'està treballant per implementar el transport a demanda a Vacarisses, a més d'augmentar la freqüència de busos entre el municipi i Terrassa, i trobar alternatives de transport públic per apropar-nos a la comarca veïna del Bages.

El pressupost per a 2024 incorpora també una de les novetats d'aquesta legislatura, la regidoria de Normalització Lingüística, amb l'objectiu de defensar i preservar la llengua catalana. Finalment, es continua apostant per àrees com el medi ambient i l'eficiència energètica, l'educació, la cultura i els feminismes.

Veïns per Vacarisses va donar suport al pressupost presentat: “S'han tingut en compte les nostres propostes i hi estarem a sobre perquè es pugui complir”, va afirmar Juan Pablo Garrido Sánchez.

El PSC i Vox es van abstenir en la votació. El regidor socialista, Jesus Arasanç Castilla, va posar de manifest la poca antelació amb què havien rebut la proposta per analitzar-la i va preferir preguntar diversos dubtes abans de decidir el posicionament del seu grup.

Per la seva banda, La Voz de Vacarisses i UIPV-Junts van votar-hi en contra. Raúl Avilés Trabalón va lamentar no haver pogut fer “una taula participativa amb els partits que volem sumar per poder treballar les diferents partides pressupostàries i els increments de les ordenances municipals”. En aquest sentit, l'alcalde de Vacarisses, Antoni Masana Ubach, va recordar: “Tenim la mà estesa a propostes, però ens devem al programa electoral que va votar la majoria de la ciutadania i intentarem arribar al seu màxim compliment”.

Protocol intern per a situacions d'assetjament sexual

L'altre punt de l'ordre del dia va ser l'aprovació del Protocol intern per a la prevenció, detecció, actuació, seguiment i reparació davant de situacions d'assetjament sexual, per raó de sexe, orientació sexual, identitat de gènere i expressió de gènere de l'Ajuntament de Vacarisses. Tal com va explicar la regidora de Feminismes, LGTBIQ+ i No Discriminació, Deborah Sancho Latorre, “l'Ajuntament té la voluntat de promoure i garantir actituds i comportaments ètics vers totes les persones” i l'objectiu d'aquest document és articular les mesures de prevenció i detecció i les vies de protecció i resposta contra l'assetjament sexual. El protocol, que compta amb el vistiplau de tot el personal del consistori, es revisarà periòdicament, cada quatre anys, i se'n farà un seguiment continuat. Amb aquesta finalitat, s'ha constituït la Comissió de prevenció, detecció, actuació, seguiment i reparació, integrada per la cap de Recursos Humans de l'Ajuntament, personal tècnic de Serveis Socials i tres representants de la plantilla. Vox va ser l'únic grup que va votar-hi en contra.

Suspensió de llicències urbanístiques al nucli

Finalment, es va entrar per urgència la suspensió de llicències urbanístiques a una part del nucli urbà, durant el període d'un any, per tal d'iniciar els treballs de redacció d'una modificació puntual del Pla General d'Ordenació Municipal (PGOM).

Primer pas per iniciar les obres del nou pou de Can Torrella

El ple de novembre de l'Ajuntament de Vacarisses aprova el projecte que inclou el seu equipament i connexió a la xarxa municipal d'aigua, una de les mesures per combatre la sequera

El ple de novembre de l'Ajuntament de Vacarisses, celebrat el 30 de novembre al vespre, va debatre una de les mesures proposades per combatre, al municipi, la situació de sequera que està patint tota Catalunya. Es tracta de l'aprovació inicial del projecte d'obres per a l'equipament del nou pou de Can Torrella i la connexió a la xarxa existent. Elaborat pels Serveis Tècnics Municipals, té un pressupost de 390.199,07 euros, de què 261.000 estaran subvencionats per la Diputació de Barcelona. El regidor d'Obres i Serveis, Gestió de l'Aigua i Nuclis, Pere Casas Ardanaz, va informar que l'actuació es preveu que estigui llesta abans del proper estiu.

Obres de millora al Camí de l'Obac

La sessió ordinària també va aprovar el conveni entre la Diputació de Barcelona i l'Ajuntament de Vacarisses per realitzar obres de millora de la seguretat viària al Camí de l'Obac. A més, la Diputació n'assumeix la seva conservació i manteniment. L'actuació suposarà un import de 310.748,10 euros (IVA inclòs) i es preveu executar-la en sis mesos.

Suspensió temporal de llicències per a plantes fotovoltaïques en sòl no urbanitzable

El ple de novembre va acordar suspendre la tramitació i l'atorgament de llicències urbanístiques i altres autoritzacions per a la instal·lació de plantes fotovoltaïques en sòl no urbanitzable de Vacarisses i sempre que el seu destí principal no sigui l'autoconsum. El regidor d'Acció Climàtica, Eficiència Energètica i Biodiversitat, Aitor Piqueras

Rodes, va explicar que el motiu d'aquesta suspensió és l'augment de la demanda i per "l'impacte paisatgístic i sobre el medi natural, la biodiversitat associada i l'ecosistema". Els efectes d'aquesta suspensió de llicències, però, no podran durar més d'un any. En aquest sentit, Piqueras va informar que, en aquest termini, "s'estudiaran els criteris per adaptar-los a la realitat del nostre municipi, amb molts espais susceptibles de ser ocupats per aquestes instal·lacions".

Representants al Consell de la Gent Gran

El ple va acceptar revalidar la designació de José Maria Córcoles Pamies i Miguel Rosales Calzado com a representants, titular i suplent, respectivament, de l'Ajuntament de Vacarisses a l'Assemblea General del Consell de la Gent Gran del Vallès Occidental.

Moció sobre el finançament dels ens locals

Una de les mocions presentades al ple de novembre va ser de la mà d'ERC per "abordar de forma definitiva un finançament dels diferents territoris de l'Estat més transparent i just, que acabi amb l'actual dèficit fiscal de Catalunya, així com un repartiment equitatiu i just entre les mateixes administracions", tal com va remarcar la regidora d'Hisenda, Paola Moral Ramírez. En aquest sentit, va recordar que les darreres crisis han provocat un augment de preus, que ha repercutit directament en les execucions i adjudicacions dels ens locals. A més, els ajuntaments "estan assumint unes competències que no els pertoqueuen", va seguir Moral. Per tot plegat, s'instà "el Congrés, el Senat, el Parlament de Catalunya i els Governos de l'Estat i de la Generalitat a una reforma estructural del finançament dels ens locals que asseguri el compliment del principi de suficiència financera". La Voz de Vacarisses (LAVV) va votar-hi en contra, mentre que UIPV i Vox es van abstenir.



Moció de rebuig a l'amnistia

Vox va presentar dues mocions en aquest ple. La primera va ser per declarar el seu “rebuig ferm i enèrgic a la intenció de Pedro Sánchez de ser investit com a president del Govern d'Espanya acordant una llei per amnistiar els polítics colpistes catalans” i que aquells diputats que votin a favor tant de la llei com d'una investidura que la contempli “seran responsables d'aquesta traïció sense precedents”. LAVV es va abstenir i la resta de grups municipals s'hi va oposar. En representació d'ERC, Casas va denunciar: “Vostès són més de fer amnisties a violadors, banquers, polítics corruptes... i també són més de les porres, la repressió i els seus antecessors en cops d'estat al 1936”. Des d'UIPV, Raúl Avilés Trbalón, va titllar la moció de “relat de mentides” i va afegir que “el problema que sí que hi ha a Espanya és que el poder judicial està totalment manipulat per la dreta i l'extrema dreta”. Per la seva banda, el regidor de Veïns per Vacarisses (VxV), Juan Pablo Garrido Sánchez, va qualificar el text d'obsolet.

Moció per combatre l'islamisme

L'altra moció presentada per Vox demanava, entre d'altres, que l'Ajuntament de Vacarisses reconegués i condemnés “els fets ocorreguts a la nostra regió, relacionats amb el fonamentalisme religiós-islamista i amb el terrorisme, i tota actitud que deteriori la convivència al nostre municipi”. Tots els grups municipals van votar-hi en contra, coincidint en el racisme i la xenofòbia del text. L'alcalde de Vacarisses, Antoni Masana Ubach, va proposar substituir “islamisme” per “feixisme de Vox” i Avilés va afegir que la moció era “anticonstitucional”, tot citant l'article 16 de la Constitució espanyola, que parla de “garantir la llibertat ideològica, religiosa i de culte dels individus i les comunitats”. Per la seva banda, el regidor socialista, Jesús Arasanz Castilla, es va preguntar “si serien capaços de presentar una moció sense parlar d'alarmisme, catàstrofes, cops d'estat, l'arribada de l'anticrist o l'apocalipsi”.

Dia internacional per a l'eliminació de la violència vers les dones

En l'apartat d'Informes de Presidència, la regidora de Feminismes, LGTBIQ+ i No Discriminació, Debora Sancho Latorre, va llegir la declaració institucional amb motiu del 25 de novembre, Dia internacional per a l'eliminació de la violència vers les dones.

Propostes del Ple municipal ordinari de 30 de novembre de 2023

Consulta les actes dels Plens municipals



	A favor	En contra	Abst.
Proposta d'aprovació de la suspensió potestativa de tramitacions i llicències urbanístiques i altres autoritzacions per a la instal·lació de plantes fotovoltaïques en sòl no urbanitzable	Unanimitat	–	–
Proposta del regidor d'Obres i Serveis, Gestió de l'Aigua i Nuclis d'aprovació del conveni entre la Diputació de Barcelona i l'Ajuntament de Vacarisses per a la realització de les obres de millora del Camí de l'Obac	Unanimitat	–	–
Proposta del regidor d'Obres i Serveis, Gestió de l'Aigua i Nuclis d'aprovació inicial del projecte d'obres “Equipament del pou de Can Torrella i connexionat a la xarxa existent”	ERC, UIPV, PSC, VxV i Vox	–	LAVV
Proposta de l'Alcaldia de designació de representants a l'Assemblea General del Consell de la Gent Gran del Vallès Occidental	Unanimitat	–	–
Moció presentada pel grup municipal Vox “Declaración institucional de rechazo a la amnistía a los responsables del golpe de estado separatista en 2017”	Vox	ERC, UIPV, PSC i VxV	LAVV
Moció presentada pel grup municipal de Vox “para combatir el islamismo”	Vox	ERC, UIPV, PSC, LAVV i VxV	–
Moció presentada pel grup municipal d'ERC-AM sobre el finançament dels ens locals	ERC, PSC i VxV	LAVV	UIPV i Vox

Situació de sequera

Setmanalment, s'anirà publicant a les xarxes de comunicació municipals aquesta gràfica per tal que la població tingui coneixement de la situació i evolució de l'aigua.

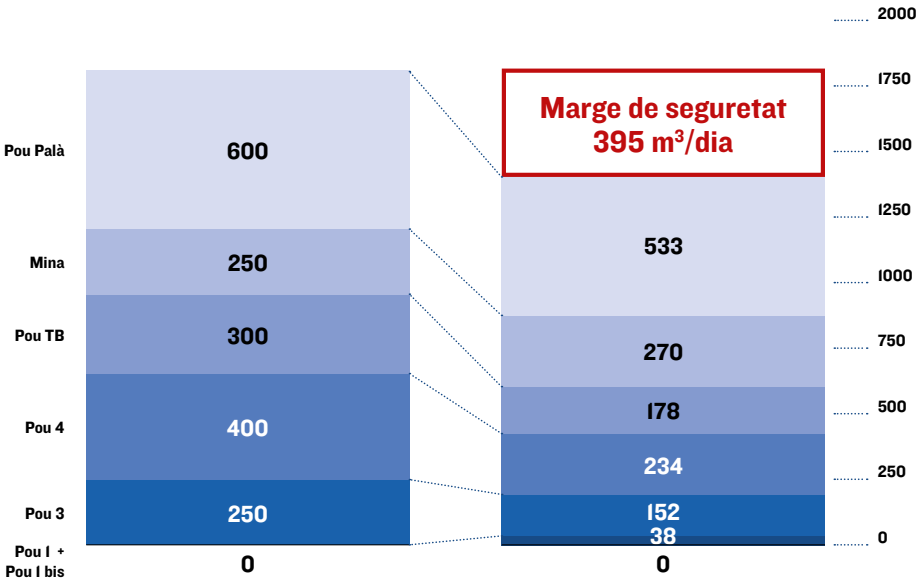
La gràfica està elaborada amb les dades recollides durant la setmana anterior a la publicació.

Amb aquesta informació, es pretén que la població sigui conscient de quina és la situació en l'abastiment d'aigua i què pot suposar un excés de consum, ja que, si s'arriba o es supera el màxim d'extracció, no es podrà garantir el subministrament continuat.

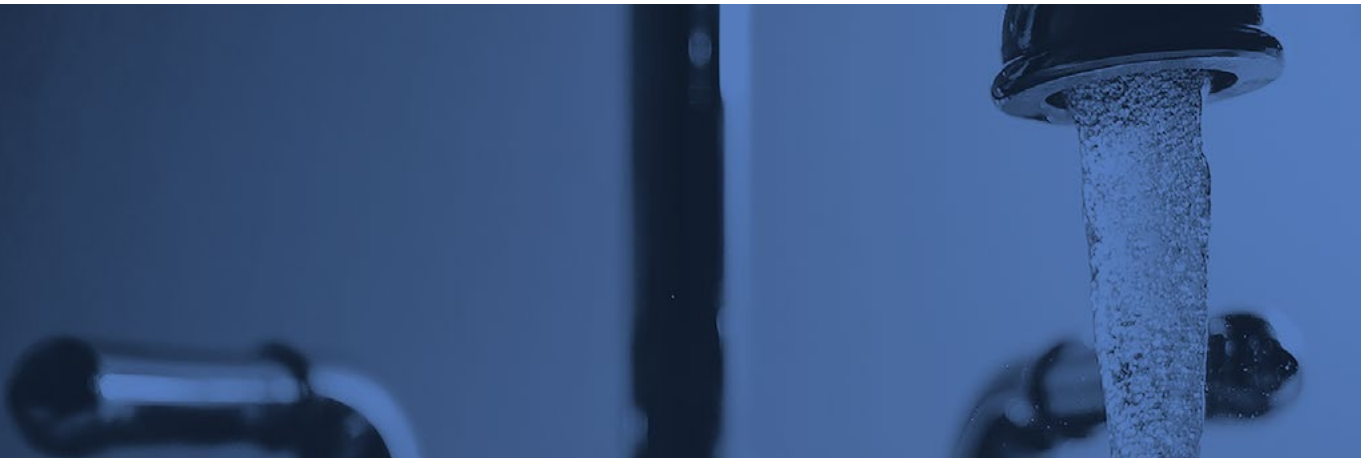
La primera columna correspon al cabal màxim disponible i la segona, al consum diari mitjà setmanal. Si la segona columna és igual o superior a la primera vol dir que hi ha un dèficit hídric.

Com es pot veure, el pou 1 de Can Serra, que normalment aportava entre el 50 i el 60% del total de l'aigua que es consumia, ara està a 0. No té aigua. A la resta de pous, l'extracció és menor de la seva capacitat, però, precisament, aquesta diferència ajuda a garantir que hi hagi un romanent d'aigua per als dies següents.

Del 18 al 24 de desembre de 2023



Cabal màxim disponible
1.800 m³/dia = Consum diari mitjà setmanal
1.405 m³/dia ▼



Es constitueix el Consell d'alcaldis dels municipis petits del Vallès Occidental

El seu objectiu és canalitzar les necessitats més immediates i abordar conjuntament els reptes d'aquests pobles

El dimecres 13 de desembre es va constituir el Consell d'Alcaldies dels municipis petits del Vallès Occidental, on poder canalitzar les necessitats més immediates i abordar conjuntament els reptes d'aquests pobles. Segons s'ha acordat, es reunirà de forma periòdica cada tres mesos per tractar les situacions que els afecten i que sovint són compartides.

Hi participaran els 12 municipis de fins a 15.000 habitants: Palau-solità i Plegamans, Badia del Vallès, Castellbisbal, Matadepera, Sentmenat, Polinyà, Viladecavalls, Vacarisses, Sant Llorenç Savall, Ullastrell, Rellinars i Gallifa. A l'acte de constitució, va assistir-hi l'alcalde de Vacarisses, Antoni Masana.



Punt de control de les aigües subterrànies

Obres i Serveis

L'Agència Catalana de l'Aigua ha adjudicat el contracte per redactar el projecte d'instal·lació de 14 piezòmetres, un dels quals a Vacarisses

L'Agència Catalana de l'Aigua (ACA) ha adjudicat el contracte per a la redacció del projecte constructiu d'instal·lació de 14 piezòmetres en 13 emplaçaments catalans, entre els quals hi ha Vacarisses. L'actuació permetrà que es redefineixi i es complementi l'actual xarxa piezomètrica amb la perforació de nous punts de control, de forma que totes les masses d'aigua disposin de la informació necessària per ser valorades des del punt de vista quantitatiu, tal i com requereix la Directiva marc de l'aigua. I és que la informació dels piezòmetres és vital per conèixer l'estat i evolució de les masses d'aigua subterrànies que són reserves estratègiques, especialment en temps d'escassetat d'aigua.

L'ACA té establerta una xarxa piezomètrica definida, amb prop de 380 punts de control, en alguns dels aqüífers de les conques internes de Catalunya, on es mesura el nivell d'aigua subterrània de manera periòdica. Aquesta xarxa ha permès valorar l'evolució dels nivells piezomètrics en aquests aqüífers i determinar l'estat quantitatiu

de les masses d'aigua subterrànies. Un cop estiguin en servei, els nous piezòmetres permetran ampliar el coneixement sobre alguns àmbits territorials amb aqüífers on la informació provinent dels nivells piezomètrics és escassa o nul·la, impossibilitant analitzar-ne l'estat quantitatiu.

De fet, la Directiva marc de l'aigua disposa l'establiment de programes de seguiment i control de l'estat quantitatiu i qualitatiu de les aigües subterrànies, per tal d'informar periòdicament sobre aquestes. Es preveu un termini de 9 mesos per poder disposar del projecte constructiu per a la instal·lació dels 14 piezòmetres.



S'inicia el manteniment de les franges de protecció contra incendis

Acció
Climàtica

S'ha començat per El Fresno, es continuarà per La Farinera i s'acabarà amb les parcel·les municipals de Can Serra

S'ha iniciat el manteniment de les franges de protecció contra incendis, que consisteix en desbrossar el sotabosc per reduir-ne la densitat. L'objectiu de l'actuació és donar continuïtat a la funcionalitat de l'obertura de les franges per evitar, en cas d'incendi, el pas del foc al voltant dels nuclis habitats. A mitjans de desembre, es va començar per El Fresno, es continuarà per La Farinera i s'acabarà amb les parcel·les municipals de Can Serra.



Connectem, servei de suport emocional per a joves

Joventut

Al curs actual, dos professionals de la psicologia ofereixen suport emocional tots els dijous, a l'Institut de Vacarisses

Connectem és un servei de sensibilització, orientació i acompanyament emocional per a infants, adolescents i joves i les seves famílies. Està finançat per la Diputació de Barcelona i impulsat pel Consell Comarcal del Vallès Occidental als municipis de l'àrea bàsica, és a dir, aquells amb una població inferior a 20.000 habitants. Té una funció preventiva i de promoció de la salut emocional i també permet la detecció precoç de problemàtiques.

A Vacarisses, el servei es va iniciar el passat curs escolar per donar suport en la gestió emocional a famílies amb adolescents. Així, al llarg del curs, es van atendre diverses famílies a nivell individual, a més de crear un grup de capacitació parental format per mares i pares.

Al curs actual, el servei s'ha reorientat a donar suport directe a adolescents i joves. Per aquest motiu, l'atenció es fa dins l'Institut, on dos professionals de la psicologia ofereixen suport emocional tots els dijous, de les 9 a les 14.30 h.

L'objectiu és informar, orientar i acompanyar el jove en diferents situacions de malestar emocional, com conflictes en les seves relacions, problemes d'autoestima, identificació i gestió d'emocions, consum i addicció a les pantalles, etc. L'alumnat interessat en el servei ho ha de comunicar al seu tutor o tutora, amb prèvia autorització familiar.

La posada en marxa d'aquest servei, que és gratuït i confidencial, ha estat coordinada per l'àrea de Joventut de l'Ajuntament de Vacarisses, la direcció de l'Institut del municipi, l'entitat SOS Aldeas Infantiles, encarregada de gestionar el projecte, i el Consell Comarcal del Vallès Occidental.



Com prevenir l'assetjament, a la Formació per a famílies

Quatre xerrades abordaran un tema que inquieta totes les parts implicades en la criança

Mai havia estat tan fàcil seleccionar el contingut a tractar en el programa de la Formació per a famílies. La tria ha estat unànime, tant per les representants de les famílies a les reunions de coordinació com pels centres educatius del municipi, passant per les tècniques de l'Ajuntament implicades en l'organització. I és que la prevenció de l'assetjament, en tots els seu vessants, és un tema que inquieta.

La primera xerrada serà al gener. Especialment adreçada a famílies amb infants més petits, explorarà els límits que cuiden i aquelles eines que ajuden a un bon desenvolupament.

Al febrer, les protagonistes seran les famílies amb adolescents. El taller *Si no haguessis fet la foto* pretén generar un espai de confiança on compartir dubtes, inquietuds, experiències i recursos per prevenir les violències sexuals entre el jovent. Com parlar de sexualitat amb adolescents? Quin paper hi juguen les xarxes socials? Què és el sexting? Com es poden prevenir les violències sexuals i què poden fer les famílies per erradicar-les?

La prevenció de les relacions sexuals abusives en l'àmbit familiar, a càrrec de la Fundació Vicki Bernadet, és el títol de l'activitat del mes de març. De fet, es reprograma degut a l'elevada participació i l'impacte que va tenir al programa de 2023. El seu objectiu és donar a conèixer la problemàtica de

l'abús sexual infantil en les famílies amb infants i joves. I és que continua essent molt desconeguda, tot i que afecta un percentatge considerable de la població infantil. Partint de la idea que «no es pot prevenir allò que no es coneix», el taller vol donar eines per prevenir i detectar l'abús sexual de les persones més properes a infants i adolescents.

La Formació per a famílies de 2024 es clourà amb un taller dirigit a famílies amb infants entre 6 i 12 anys. Sota el títol *El teu fill/a té dret a estar bé*, es facilitaran eines i estratègies per acompanyar els infants davant l'assetjament entre iguals.

Com cada any, per participar a les xerrades i tallers cal inscripció prèvia, a l'igual que en el cas de sol·licitar servei de canguratge. Podeu consultar tota la informació a www.vacarisses.cat.



Matrícula oberta a l'Espai Familiar

Es tracta d'un lloc de trobada i interacció amb altres infants i famílies

L'octubre de 2014, des de les Regidories d'Educació i Acció Social, va estrenar-se un nou projecte, l'Espai Familiar, pensat per a famílies que no necessiten un servei escolar, però sí un lloc de trobada i interacció amb altres infants. És un espai on les famílies també poden compartir experiències, reflexionar sobre temes que els interessen, com els límits en la criança, les frustracions, etc.

El format de l'Espai Familiar de Vacarisses consisteix en una sessió de dues hores setmanals.

Les famílies amb infants de 0 a 1 any es troben els dimecres al matí, a l'Espai Nadó, i les d'un a tres anys, els dijous a la tarda, a l'Espai Menut.

Compta amb l'acompanyament d'una professional, que proposa l'activitat del dia, tot i que el protagonista és el joc lliure. Cada dia es comença la sessió donant la benvinguda i s'acaba amb cançons.

El servei té un cost de 12,64 euros mensuals i la matrícula es manté oberta al llarg de tot el curs per adaptar-se a la diversitat de famílies i les seves necessitats.

L'AFA de l'Escola Bressol El Cuc rescata els seus Tions de Nadal

El dissabte 2 de desembre l'AFA de l'Escola Bressol El Cuc va portar a terme l'activitat *Tió, on ets?*. Aquesta proposta pretén apropar els infants a les tradicions de la cultura catalana i també crear xarxa entre les famílies del centre.

Durant el matí, les famílies sòcies de l'AFA van gaudir d'una "arribada flexible", destinant un temps per compartir plegades un esmorzar i una estona de joc amb els nens i les nenes. Tot seguit, va arribar el moment d'endinsar-se en el màgic "Bosc de les Farigoles", on els van donar la benvinguda el "Gran Tió" i els seus tres nans de Nadal. Allà mateix l'Anabel de Vega, conta-contes de "Cric-Crac conte acabat!", va explicar una bonica història sobre el Tió de Nadal, que va ajudar els més petits a contextualitzar la propera activitat: la cerca del seu Tió!

Els Tions de l'AFA de l'EB El Cuc viuen durant tot l'any voltant per les muntanyes de Vacarisses, però són tan despistats que, quan intenten arribar a les cases dels infants, es perden pels diferents camins del municipi. Per aquest motiu, les famílies de l'AFA decideixen unir forces i cercar plegades els Tions perduts en el bosc i, d'aquesta manera, ajudar-los a tornar a casa per les festes de Nadal.

Aquest és el segon any que l'AFA organitza aquesta activitat, darrere la qual hi ha un projecte intergeneracional compartit amb l'equip de professionals i els/les residents de les dues

residències per a gent gran de Vacarisses: La Masia i El Serrat.

Els Tions es realitzen artesanalment entre algunes famílies voluntàries de l'AFA i les dues residències. Els/les residents d'El Serrat cusen les barretines i els/les de La Masia creen unes guirlandes de Nadal que es pengen als Tions. Cada Tió és únic i especial, ja que no n'hi ha dos d'iguals! Aquesta activitat s'ha pogut portar a terme també gràcies a la col·laboració del propietari del "Bosc de les Farigoles", de la conta-contes Anabel de Vega, de l'equip de mestres de l'EB El Cuc i de l'Ajuntament de Vacarisses.



Anem a buscar el Tió a La Frasera

Més d'un centenar de persones van participar en l'activitat organitzada per l'AFA El Xic

Un any més, l'AFA El Xic va organitzar una activitat per anar a buscar el Tió de Nadal a La Frasera i berenar a la mateixa masia. El divendres 1 de desembre, després de llegir el conte editat per a l'ocasió, amb el suport de l'Ajuntament de Vacarisses, les famílies van poder seguir un camí de llumetes pel bosc, tot cantant nades, fins a la zona on hi havia amagats els tions.

Cadascú se'n va poder emportar un cap a casa per donar-li menjar i que cagui molt la nit de Nadal. Els tions van ser elaborats artesanalment per les famílies de l'AFA, amb el suport de la Jardineria Puigdevall. A més, el patge Murriet va fer acte de presència aquell mateix vespre i les criatures van poder lliurar-li la carta per als Reis Mags de l'Orient i fotografiar-se amb ell i la seva ajudant.

És el tercer any que l'AFA El Xic impulsa aquesta activitat, que ha anat guanyant adeptes any rere any. L'objectiu és crear comunitat i escola i que totes les criatures puguin donar el tret de sortida al Nadal plegades.



Un disseny vacarissà, primer premi d'Època al Concurs de Vestits de Paper de Mollerussa

L'autora és l'Àngels Serrasolsas, qui es va inspirar en un vestit de núvia de la Renaixença

Un any més, la modista vacarissana Àngels Serrasolsas ha estat guardonada al Concurs de Vestits de Paper de Mollerussa. A la 59ª edició del certamen, que va tenir lloc el passat 16 de desembre, hi va participar amb un vestit de núvia europea, inspirat en una creació de la Renaixença, datada de 1860.

El vestit, que va obtenir el primer premi de la categoria d'Època, està cosit completament a mà i reproduït amb fil de paper, amb 500 metres de cordonet. Consta de tres peces: abric, cos i faldilla i cua. Al concurs de Mollerussa, va lluir-lo la Iona Durà, acompanyada de dues dames d'honor, la Carla Eslava i la Blau Rosselló, netes de la mateixa modista.

A l'hora d'elaborar el vestit guanyador, l'Àngels, que és professora de costura a l'Associació Cultural i Lleure, ha comptat amb l'ajuda de la Francisca Badia, la Mercè Cadevall, la Rita Cornet i l'Anna Ubach.



El musical “The Majestic’s Mystery” arriba a Vacarisses

Com cada any, l'alumnat de 4t d'ESO de l'Institut de Vacarisses està preparant un musical per interpretar-lo al Casal de Cultura. Serà els dies 16 i 17 de febrer i, enguany, tot girarà al voltant d'un assassinat.

Perquè tot sigui un èxit, porten mesos treballant-hi, amb una dedicació de dues hores setmanals. Es reparteixen en diferents comissions, com guió, maquillatge, intèrprets, càmeres, comunicació, entre d'altres.

Les entrades es poden adquirir a l'Institut de Vacarisses. A més, com a novetat d'enguany, també s'han posat a la venda polseres i xapes. Tota la recaptació anirà destinada a la graduació de l'alumnat de 4t d'ESO.



B&M Cuidem de tu

«Viure a Vacarisses ens ha facilitat tenir passió per l'esport»

Darrera la marca B&M Cuidem de tu, hi ha les vacarissanes Mariona Menéndez i Berta Farrés. Són graduades en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport i, en aquest número d'El Terme, s'estrenen com a col·laboradores. Cada tres mesos, ens oferiran els seus consells professionals per tenir una vida saludable a través del moviment. També podeu seguir-les al perfil d'Instagram @movsalut_bm.

Per què vas decidir estudiar Ciències de l'Activitat Física i l'Esport?

Des que som petites sempre se'ns ha etiquetat com dues noies molt inquietes; ens apassionava anar a la muntanya, córrer, estar en moviment constant i, sobretot, aprendre i practicar diferents modalitats esportives. Viure a Vacarisses ens ha facilitat tenir aquesta passió per l'esport i, per tant, sempre hem tingut la sort de fer tot allò que volíem, ja fos anar a la muntanya, anar amb bici o simplement no parar durant tot el dia. Encara recordem els estius que ens passàvem el dia a la muntanya, caminant i escalant sense parar...

A mesura que han anat passant els anys, aquesta passió s'ha mantingut i inclús ha anat augmentant. Quan vam acabar el batxillerat i havíem de decidir cap on enfocar el nostre futur, ho vam tenir bastant clar. Érem plenament conscients que volíem enfocar la nostra vida professional cap a la salut, i què millor que poder dur a terme la nostra gran passió.

Tot i els dubtes i les incerteses, sabíem que acabaríem molt contentes i, com era d'esperar, no ens equivocàvem. Aquest grau universitari et permet ajudar molta gent que ho necessita, ja sigui per augmentar el seu benestar físic, per millorar l'estat i la condició física, per acompanyar-la durant el procés de readaptació d'una lesió, per guiar-la durant els seus entrenaments específics o, simplement, per ensenyar els beneficis que pot aportar a la nostra salut. L'exercici i l'esport són pilars fonamentals per a tots nosaltres, i cada vegada hi ha més urgència per inculcar a la societat de la seva necessitat.



Durant els quatre anys universitaris, ens hem pogut adonar de la gran falta d'informació i de la necessitat que requereix per al nostre dia a dia, i és per aquesta raó que volem intentar ajudar tothom que sigui possible per tal que, d'alguna manera o altra, pugui portar a terme exercici, esport o, simplement, tenir una vida activa i saludable.

Un dels vostres lemes és "L'objectiu és la salut, la clau és el moviment". Què significa?

Aquest lema parteix de la base que, segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), un dels pilars que defineix la salut és el benestar físic, a més a més de l'emocional i el mental. Per tal de poder aconseguir-lo, és imprescindible tenir una vida activa i posar-nos en moviment. Pot dur-se a terme mitjançant diferents estratègies, ja sigui per l'activitat física, l'exercici físic o l'esport. Cadascun d'aquests manté unes característiques diferents, però tots ells parteixen d'un mateix objectiu, que és millorar la salut de l'individu que el porta a terme. No és necessari que ens agradin tot o que ho haguem de realitzar de

manera obligada, però sí és important fer algun tipus de moviment de forma constant, ja que ens ajudarà a augmentar el benestar general, tant a curt com a llarg termini, entre moltes altres coses.

Per aquesta raó, el lema es centra en beneficiar la nostra salut general (incloent tots els aspectes possibles), per mitjà de la via del moviment, que, a més a més de beneficiar-nos, ens aporta molts altres aspectes positius a nivell social, d'oci i de felicitat.

Al vostre web i les vostres xarxes socials, dieu que, principalment, voleu donar a conèixer la part positiva de l'esport i l'exercici. Quina és aquesta part positiva?

Correcte, la nostra idea principal és poder ensenyar i fer prendre consciència als vacarissans i vacarissanes de molts dels aspectes positius que aporten l'esport i l'exercici físic.

Principalment, i parlant en trets més generals, ens ajuden a sentir-nos millor a nivell físic, psicològic, emocional i, sobretot, a prevenir i/o millorar certes patologies. És per això que és important buscar la manera i el moviment que més s'adaptin als nostres gustos i a les nostres necessitats.

D'altra banda, proporcionen molts valors de desenvolupament personal i social, tant a infants com a gent jove i inclús adulta i de la tercera edat. Superació, integració, perseverança, treball en equip, solidaritat, disciplina, responsabilitat, cooperació... Són molts els valors que ens poden aportar i, com més aviat es comenci a practicar i portar a terme, més beneficis es poden aconseguir.

A més a més dels beneficis que tots i totes podem conèixer, també manté una part molt important des del punt de vista patològic. Quan s'està duent a terme un tractament, l'esport i l'exercici poden ajudar a beneficiar els seus efectes secundaris i, fins i tot, millorar i ajudar a progressar el tractament de la patologia, a portar millor la simptomatologia i a sentir-se millor en general.

Així doncs, com hem comentat, realitzar una petita dosi d'exercici o esport al llarg del dia ja pot aportar molts beneficis a la nostra salut. No és necessari que sempre sigui d'alta intensitat,

però sí que dediquem una petita part del dia a moure'ns i a donar al nostre organisme aquestes dosis de moviment que tant necessita.

En aquest número d'El Terme, estreneu secció. Què hi podrem anar trobant?

La nostra idea és tractar diferents temàtiques perquè pugui ser interessant per a tot tipus de població. Principalment, tractarem informació sobre l'esport i l'exercici, com poden ser saludables i alguns temes relacionats, com el desmentiment d'alguns mites, diferents metodologies d'entrenament, lesions típiques de modalitats esportives específiques (especialment, les més practicades al poble), beneficis de l'exercici per a la dona i readaptacions esportives, entre d'altres. Des de la nostra principal xarxa social, que actualment és l'Instagram, intentarem conèixer quines són les temàtiques que més curiositat o interès desperten entre els seguidors/es, per poder donar i aportar la informació necessària.

D'altra banda, estem totalment obertes a escoltar diferents aportacions per intentar ajudar a resoldre tots els dubtes possibles.

Qüestionari vacarissà

Un lloc

El Cingle Gros

Una activitat

La Lliga del Llumillu de la Festa Major

Un record

Les nostres tardes llargues a la muntanya quan érem petites

Una millora per al municipi

Millorar el gimnàs del poliesportiu

Un llibre

Jugar con el corazón, de Xesco Espar

Una pel·lícula

45 segundos

Un personatge de ficció

Jennifer Lawrence (*Juegos del hambre*)

Un personatge real

Alexia Putellas

Un plat

Amanida de tomàquet amb alvocat

Cremem els turrons?

Movem-nos per la salut, per **Berta Farrés i Mariona Menéndez**

És molt habitual trobar a principis d'any els titulars de "Crema torrons", "Apunta't al gimnàs i crema tot el que has menjat al Nadal", "Compensa els excessos" i molts d'altres. No obstant això, tots aquests missatges no són correctes i tampoc haurien de portar-se a terme ni tenir-se en compte.

Tot i ser una manera de captar seguidors/es o d'augmentar la fidelització dels clients, molts d'aquests titulars no són veraders. L'exercici no ens serveix únicament per cremar tot allò que hem ingerit al llarg de les festes de Nadal, sinó que és important relacionar-ho i entendre-ho com un mètode per beneficiar el nostre benestar i per tenir un bon estat físic i de salut. És per aquesta raó que hi ha moltes idees errònies de l'exercici i molts mites respecte al mateix. En aquesta nova secció d'El Terme, intentarem ajudar-vos a conèixer la part positiva de l'exercici i l'esport, i, sobretot, aportar coneixements i aprenentatges relacionats amb l'àmbit.

L'activitat física, l'exercici i l'esport són diferents maneres de posar-nos en moviment i que ens aporten benestar físic, mental i emocional. És imprescindible mantenir una vida tan activa com sigui possible i amb petites dosis de moviment al llarg del dia. L'Organització Mundial de la Salut recomana:

- **Infants i adolescents de 5 a 17 anys:** realitzar una mitjana de 60 minuts d'activitat física diària, principalment d'intensitat moderada a vigorosa a la setmana. A més a més, incloure activitats aeròbiques d'intensitat vigorosa, així com activitats que reforcin els músculs i ossos almenys tres dies a la setmana.

- **Persones adultes de 18 a 64 anys:** han d'executar activitats físiques amb regularitat. Les persones adultes han d'acumular un mínim de 150-300' d'activitat física aeròbica d'intensitat moderada o bé un mínim de 75-150 minuts d'activitat física aeròbica d'intensitat vigorosa a la setmana. És important afegir activitats d'enfortiment muscular (d'intensitat moderada o vigorosa) per treballar tots els grans grups musculars.

- **Persones grans, majors de 65 anys:** han de dur a terme activitats físiques amb regularitat. Han d'acumular un mínim de 150-300 minuts d'activitat física aeròbica d'intensitat moderada o bé un mínim de 75-150 minuts d'activitat física aeròbica d'intensitat vigorosa a la setmana. Afegir activitats físiques multicomponents variades centrades en l'equilibri funcional i un entrenament de força per millorar la seva capacitat funcional i evitar caigudes.

- **Embarassades:** es recomana executar activitat física durant l'embaràs i el postpart. Realitzar un mínim de 150 minuts d'activitat física d'intensitat moderada a la setmana. Implementar activitats aeròbiques i d'enfortiment muscular.

Hi ha moltes formes de posar-nos en moviment; no és necessari que ens agradin totes o que les haguem de portar a terme de manera obligada. No obstant això, sí que és important realitzar algun tipus de moviment de forma constant, ja que, d'aquesta manera, la nostra salut i el nostre benestar augmentaran i seran molt millors, tant a curt com a llarg termini. Ens ajudarà a sentir-nos millor a nivell psicològic i emocional i, sobretot, ens servirà per prevenir i/o millorar certes patologies. És important buscar la manera i el moviment que més s'adaptin als nostres gustos i a les nostres necessitats.

Actualment, existeixen molts mites sobre l'esport i l'exercici físic, i malauradament van en augment. És per això que, a continuació, us explicarem alguns dels més típics, per tal que pugueu conèixer la realitat i per a ajudar-vos a ser més crítics i crítiques cada vegada que escolteu algun d'aquests o d'altres relacionats amb l'àmbit.

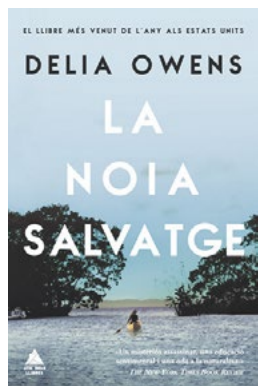
En primer lloc, tractarem el tema de la suor, la calor, les altes temperatures i el que es coneix com a "l'ajudant de perdre grassa". Cal tenir present que la suor no deixa de ser un procés de transpiració del nostre organisme i, per tant, tots els mètodes que es realitzin per tal d'intentar suar més (faixes, moltes capes de roba, entrenar a altes temperatures, etc.) no ens ajudaran a perdre grassa, ja que, un cop ens tornem a hidratar (la qual cosa, és imprescindible), es torna a recuperar.

Un altre meló important és el lema de "perdre grassa localitzada", un altre dels famosos titulars de centres esportius o revistes. Això no és possible, és totalment erroni. Quan es porta a terme un dèficit calòric (ingerir menys calories de les que es cremen al llarg del dia) de manera correcta i sense realitzar estratègies errònies, el nostre organisme la perd de manera generalitzada i, possiblement, d'aquelles zones més "específiques" de què s'espera aconseguir-ho. No obstant això, cal tenir molt present que no és cert i, per tant, tot el que heu pogut observar relacionat amb això, no és verdader.

Després d'aquests punts més introductoris, ens agradaria anar finalitzant aquesta primera publicació d'aquesta secció d'El Terme. Esperem que us hagi semblat interessant i, sobretot, que us haguem ajudat a resoldre alguns dubtes o inquietuds sobre l'àmbit. Per a qualsevol altra consulta o dubte, ens podeu trobar a la nostra xarxa social (@movsalut_bm).

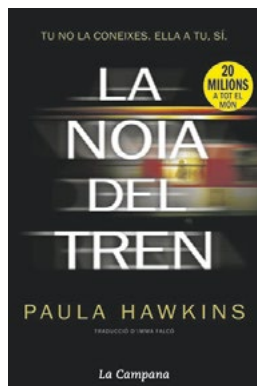
La Biblioteca recomana

Club de lectura 2024



11 de gener - 18.30 h

La noia salvatge
Delia Owens
Ático de los libros



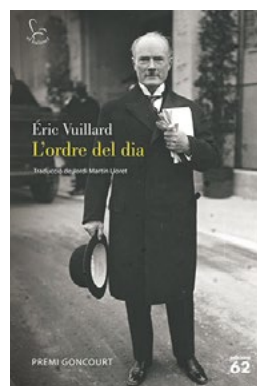
8 de febrer - 18.30 h

La noia del tren
Paula Hawkins
La Campana



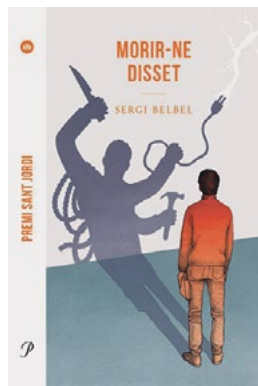
14 de març - 18.30 h
Amb l'autor

Una família
Toni Sala
L'Altra Editorial



11 d'abril - 18.30 h

L'ordre del dia
Éric Vuillard
Edicions 62



9 de maig - 18.30 h

Morir-ne disset
Sergi Belbel
La Butxaca



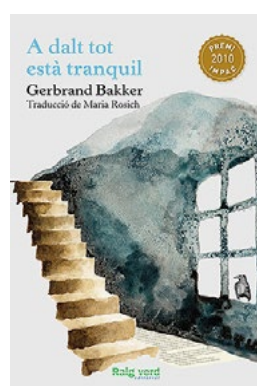
12 de setembre - 18.30 h

L'instant abans de l'impacte
Gloria de Castro
Edicions del Periscopi



10 d'octubre - 18.30 h

Jo hauria pogut salvar Lorca
Víctor Amela
Columna edicions



14 de novembre - 18.30 h

A dalt tot està tranquil
Gerbrand Bakker
Raig Verd

Agenda Gener 2024

Dijous 11 de gener
Club de Lectura de novel·la
La noia salvatge, de Delia Owens.
Hora: 18.30 h
Lloc: biblioteca municipal
El Castell
Inscripcions:
b.vacarisses.ec@diba.cat

Divendres 12 de gener
Sessió informativa
Borsa de treball
Hora: 10-11 h
Lloc: online
Inscripcions:
https://bit.ly/ajv_borsa

Presentació del còmic
El Papus
A càrrec de l'alcalde de Vacarisses, Antoni Masana; l'editor d'Amaníaco, Jordi Coll, i l'autor de l'obra, Lluís Recasens.
Hora: 19 h
Lloc: biblioteca municipal
El Castell

Dimarts 16 de gener
Oficina Mòbil de Consum
Consultes gratuïtes i personalitzades.
Hora: 12-13 h
Lloc: Plaça de la Dona

Dijous 18 de gener
Club del llibre
Amb l'autora Gemma Ruiz.
Hora: 18.30 h
Lloc: Casal de Cultura
Inscripcions:
b.vacarisses.ec@diba.cat

Divendres 19 de gener
Formació per a les famílies
Límits que cuiden, a càrrec de Núria Grau, integradora social, mediadora i coach.
Hora: 17.30 h
Lloc: El Castell

Presentació d'exposició
De pintures dels artistes locals Carme Badiella i Joan Sala.
Hora: 19 h
Lloc: biblioteca municipal
El Castell

Diumenge 21 de gener
Cicle de cinema Gaudí
Projecció de *Creatura*, d'Elena Martín.
Hora: 19 h
Lloc: Casal de Cultura
Entrades: www.entrapolis.com

Dimecres 24 de gener
Servei d'assessorament
per fer tràmits en línia
T'ajudem a fer els teus tràmits amb el mòbil o l'ordinador.
Hora: 12.30-13.30 h i 15-16 h
Lloc: sala multimèdia de la biblioteca municipal El Castell
Inscripcions:
agentcivicvacarisses@gmail.com | 662 94 70 78

Divendres 26 de gener
Sessió informativa
Borsa de treball
Hora: 10-11 h
Lloc: online
Inscripcions:
https://bit.ly/ajv_borsa

Hora del conte
Contes que fan bullir el calder de la iaia Maria, a càrrec d'Eva González. A partir de 3 anys.
Hora: 17.30 h
Lloc: biblioteca municipal
El Castell

Dissabte 27 de gener
Visita guiada a El Castell
Hora: 12 h
Lloc: biblioteca municipal
El Castell

Diumenge 28 de gener
Teatre familiar
Mon petit souvenir, de La Bleda.
Hora: 17.30 h
Lloc: Casal de Cultura
Entrades: www.entrapolis.com

Dimarts 30 de gener
Club de lectura juvenil
Poni, de R.J. Palacio.
Hora: 17.30 h
Lloc: biblioteca municipal
El Castell

Club de lectura infantil
Fora de lloc, de Lucy Knilsey.
Hora: 18.30 h
Lloc: biblioteca municipal
El Castell

Dimecres 10, 17, 24 i 31 de gener
Club de la feina digital
Hora: 10-12 h
Lloc: sala multimèdia de la biblioteca municipal El Castell
Inscripcions:
https://bit.ly/ajv_clubfeina

Del 23 de gener al 8 de febrer
Inscripcions XV Programa de Foment a la Lectura: Hidrolectura
Infants de 1r a 3r de Primària.
Inscripcions:
b.vacarisses.ec@diba.cat

PROGRAMACIÓ JOVE
Activitats dirigides a joves d'entre 12 i 30 anys.
Consulteu-la al perfil d'Instagram: [@puntdevol](https://www.instagram.com/puntdevol)