

**Comptadors
digitals d'aigua**

Estudi metrològic i calibratge

Vacarisses pel Clima

Nou web amb
les polítiques ambientals

**Zones d'ombra a
l'escola Pau Casals**

Pressupostos participatius 2022-2023

El Terme

Núm. 197 - Juliol 2024

AJUNTAMENT DE VACARISSES

Publicació gratuïta



Editorial

El passat, 28 de juny, vam commemorar el Dia Internacional de l'Orgull o per a l'Alliberament LGBTI+. Un dia més de l'any en què reivindicuem els drets de les persones LGBTI+ i defensem el seu dret a viure com vulguin, a ser qui vulguin i a poder viure la seva identitat amb plenitud. Aquest dia és molt important i cal sempre posar en valor la gran i llarga trajectòria del moviment internacional per a la lluita i la defensa dels drets LGBTI+, que es va impulsar fa moltes dècades amb la revolta d'Stonewall a Nova York. Aquesta revolta va néixer com a resposta a la cruel repressió policial i a la vulneració de drets de les persones LGBTI+, el 28 de juny de 1969, al pub que va donar nom a aquesta rebel·lió històrica. Aquestes manifestacions espontànies representen el primer cop que la comunitat LGBTI+ dels Estats Units va fer front a un sistema repressor que la perseguia contínuament.

A Catalunya, anys més tard, concretament el 26 de juny de 1977, quatre mil persones van marxar per Les Rambles de Barcelona en la primera manifestació per a l'alliberament LGBTI+ de tot l'Estat, organitzada pel Front d'Alliberament Gai de Catalunya (FAGC).

Així doncs, juny és un mes per reivindicar i lluitar pel drets LGBTI+, però som conscients que no ha de ser la lluita només d'un dia o d'un determinat mes de l'any, sinó que ha de ser una lluita col·lectiva i diària que ens interpel·la a totes i tots.

Portem uns anys convivint i patint una crisi de valors com a societat amb el ressorgiment de moviments i grups que perpetuen constantment l'odi i la discriminació amb missives LGBTI-fòbiques. Moviments que constantment vulneren les normes internacionals de protecció de drets humans. És per això que calen, ara més que mai, la unió i el combat constant de totes aquelles persones que perpetuen l'odi i la LGTBI-fòbia. Perquè, davant el seu odi, el nostre orgull!

Des de l'equip de govern i des de l'Ajuntament de Vacarisses, seguirem defensant la llibertat i la igualtat afectiva de tota la ciutadania, ja que tothom s'ha de sentir lliure d'estimar qui vulgui i com vulgui d'acord a la seva expressió de gènere, orientació o identitat sexual.

L'Ajuntament de Vacarisses ofereix el Servei d'Atenció Integral a la Diversitat Afectiva, Sexual i de Gènere (SAI), d'informació, assessorament o acompanyament per a persones que pateixin, hagin patit o es trobin en risc de patir discriminació o violència per la seva orientació sexual, la seva identitat de gènere o la seva expressió de gènere. Es pot sol·licitar telefònicament (662 95 98 80), per correu electrònic (ccvoc.genere@ccvoc.cat) o presencialment (Departament d'Acció Social de l'Ajuntament).

Índex

2
Editorial

3
Política Municipal

4
Estudi metrològic i calibratge dels nous comptadors digitals d'aigua

5
Situació de sequera

6
Vacarisses pel Clima
El Mercat Origen del Parc Rural del Montserrat, a Vacarisses a l'octubre

7
El personal de l'Ajuntament es forma en detecció i acompanyament en violències masclistes
Front comú d'Esparreguera, Olesa i Vacarisses per restaurar l'ermita de Sant Salvador de les Espases

8
La Festa de la Vaca en imatges

10
Les millors tapes del segle XVIII
Noves zones d'ombra a l'escola Pau Casals

11
Entitats

12
L'alumnat de 4t d'ESO de l'Institut Vacarisses publica un llibre amb la col·laboració de Petits Detalls
Les escoles de Vacarisses visiten l'Ajuntament

13
XXXII edició de la Vacaclàssic Vacarisses

14
Viu Vacarisses

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/photos/vacarisses

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

Correu
elterme@vacarisses.cat

Telegram (notificacions Ajuntament)
[@ajvacarisses](https://t.me/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:
Ian Taylor on Unsplash

ERC, UIPV-Junts, PSC i el regidor no adscrit demanen la dimissió del regidor de Vox

Tots els grups municipals de l'Ajuntament de Vacarisses, excepte La Voz de Vacarisses, demanen a Iker Heredia Cuadras que renunciï al seu càrrec per declaracions racistes a la Junta de Portaveus i per manipular material electoral

En l'apartat d'Informes de Presidència del ple de maig, celebrat el dia 30 al vespre, l'alcalde de Vacarisses, Antoni Masana, va valorar la passada Festa Major Petita: "Ha estat tot un èxit de participació". Tanmateix, va lamentar una baralla al carrer la matinada del divendres 24 i va voler agrair l'actuació de la Policia Local i tot el dispositiu de seguretat, que "van permetre que la situació no fos més greu".

Masana va explicar que, en el moment de l'incident, hi havia sis agents i dos caporals, la meitat de la plantilla de la Policia Local. Poc abans, hi havia també una patrulla de Mossos d'Esquadra i, un cop iniciada la baralla, van arribar-hi fins a nou dotacions.

Tot seguit, va informar que s'havien identificat 37 persones, tant de Vacarisses com de fora i només una d'elles no tenia nacionalitat espanyola. A més de remarcar que es tractava d'un "fet puntual" al municipi, Masana va criticar que s'hagués tergiversat la informació des de sectors de l'extrema dreta i va procedir a llegir un manifest signat per la majoria de grups del consistori: ERC, UIPV-Junts, PSC i el regidor no adscrit Juan Pablo Garrido Sánchez.

En aquest, es demanava la renúncia al seu càrrec del regidor de Vox, Iker Heredia Cuadra, a més de retractar-se i demanar disculpes "per dignitat personal i democràtica". D'una banda, pels insults racistes i xenòfobs expressats a la Junta de Portaveus del passat dilluns, en què va ser expulsat de la sala per la gravetat dels fets. De l'altra, perquè, durant la campanya de les darreres eleccions al Parlament de Catalunya, la policia va identificar un regidor de Vox que manipulava material electoral de diversos partits polítics. L'Ajuntament ja va denunciar els fets al jutjat de guàrdia i a la Junta Electoral Central. Tant en un programa de Vacarisses Ràdio com a la sessió plenària de maig, Heredia va donar la seva versió dels fets i va reconèixer que acompanyava el regidor denunciat.

En la seva exposició, l'alcalde vacarissà va citar les lleis que tipifiquen ambdós fets com a delictes. Heredia va rebutjar dimetir.

Subvencions per a llibres de text i material didàctic

El ple de maig va aprovar les bases per regular l'atorgament de subvencions de l'Ajuntament de Vacarisses per a l'adquisició de llibres de text i material didàctic complementari i informàtic per al curs escolar 2024-2025. La regidora d'Educació, Paola Moral Ramírez, va detallar les modificacions respecte a l'anterior convocatòria: per accedir-hi, es requereix empadronament al municipi d'un mínim de 6 mesos i que tots els progenitors i progenitores estiguin al corrent de les obligacions tributàries amb l'Ajuntament de Vacarisses. Se'n podrà beneficiar l'alumnat d'infantil (2n cicle), primària o secundària (obligatòria) dels centres públics del municipi. Les sol·licituds de subvencions i tota la documentació requerida s'hauran de presentar entre el 18 de setembre i el 18 d'octubre de 2024. A més, les famílies amb una renda per càpita de fins a 9.000 € que no puguin assumir la compra dels llibres o material podran sol·licitar una bestreta. Només Vox va abstenir-se en la votació d'aquesta proposta.

Dia Internacional contra l'LGBTI-fòbia

Abans del torn de precisions i preguntes, la regidora de Feminismes, LGTBIQ+ i No Discriminació, Deborah Sancho Latorre, va llegir el manifest del Dia Internacional contra l'LGBTI-fòbia, commemorat el passat 17 de maig. Tot seguit, va condemnar un cas d'LGTBI-fòbia viscut recentment a Vacarisses, quan persones alienes a l'Ajuntament van despenjar les dues pancartes que hi havia a les tanques exteriors de l'entrada al camp de futbol municipal. Aquestes s'havien col·locat el 19 de febrer per commemorar el Dia Internacional contra l'LGTBI-fòbia a l'esport. "L'LGTBI-fòbia és un atemptat contra les llibertats individuals i els drets de les persones. Així, doncs, és responsabilitat de tots i totes nosaltres la lluita per un municipi igualitari, divers i més just", va concloure la regidora.



Propostes del Ple municipal ordinari de 30 de maig de 2024

Consulta les actes dels Plens municipals



	A favor	En contra	Abst.
Proposta de l'Alcaldia d'aprovació de la modificació de l'ordenança fiscal reguladora de la taxa pel subministrament d'aigua i dret de connexió	ERC, PSC, Garrido i Vox	–	UIPV-Junts i LAVV
Proposta de la regidora d'Educació d'aprovació inicial de les bases específiques reguladores de l'atorgament de subvencions de l'Ajuntament de Vacarisses per a l'adquisició de llibres de text i material didàctic complementari i informàtic per al curs escolar 2024-2025	ERC, UIPV-Junts, PSC, LAVV i Garrido	–	Vox

Estudi metrològic i calibratge dels nous comptadors digitals d'aigua

Obres i Serveis

Arran de les queixes rebudes, l'Ajuntament de Vacarisses va encarregar a una empresa especialitzada un estudi metrològic i de calibratge dels comptadors digitals d'aigua instal·lats recentment a les llars del municipi. Cal recordar, però, que una empresa externa al fabricant ja havia certificat el calibratge individual de cada comptador. L'estudi ha analitzat 4 valors: Cabal de Fuita (Q1), Cabal de Precisió del Comptador (Q2), Cabal Punt Mig de Treball (Q3) i Cabal Punt Màxim

de Treball (Q4). En tots els casos, els resultats són més que aptes, ja que els valors es mantenen força per sota dels marges d'error admesos. Aquest assaig s'ha realitzat a partir dels valors normatius dels patrons volumètrics de referència i legalment establert pels Reials Decrets 889/2006 i 244/2016.

EMERGÈNCIA PER SEQUERA



180 litres
Volum màxim d'aigua
Per habitant i dia

Més info a aca.gencat.cat

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.

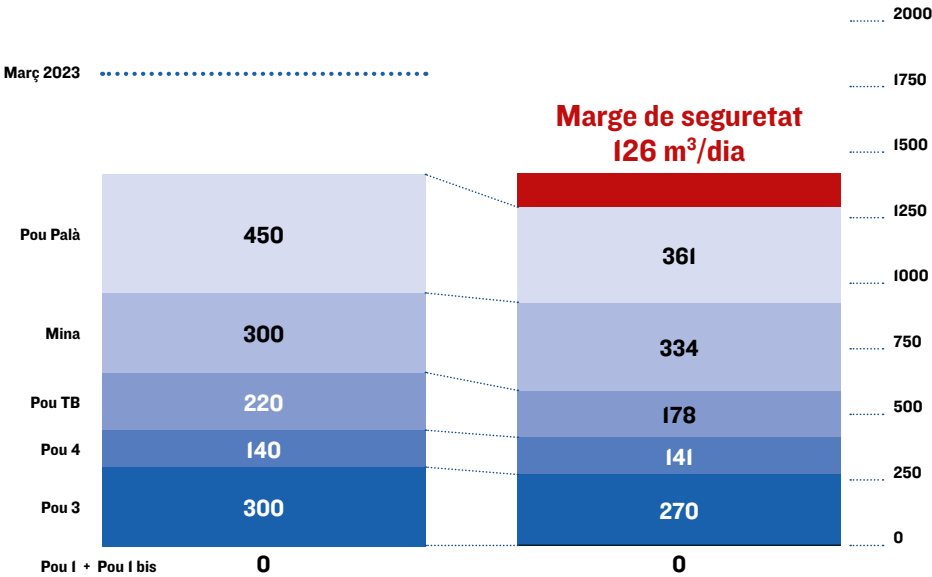
La gràfica està elaborada amb les dades recollides durant la setmana anterior a la publicació.

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 17 al 23 de juny de 2024



Cabal màxim disponible

1.410 m³/dia

=

Consum diari mitjà setmanal

1.284 m³/dia ▲



Aprofitant el Dia Mundial del Medi Ambient, presentem un nou web on trobareu tota la informació relacionada amb les polítiques ambientals del municipi

Aprofitant la commemoració del Dia Mundial del Medi Ambient, el 5 de juny, presentem el web *Vacarisses Pel Clima*, on trobareu tota la informació relacionada amb les polítiques ambientals del municipi. Un espai que serveix per donar forma a tot allò que es treballa des de l'Oficina de Biodiversitat i Emergència Climàtica de l'Ajuntament de Vacarisses.

L'acceleració de l'escalfament global com a resultat de la nostra manera de produir i consumir és una evidència científica i els seus efectes ja ens estan afectant. Fins ara, s'han pres sobretot mesures per reduir les nostres emissions de gasos amb efecte hivernacle (mitigació), però s'ha evidenciat també la necessitat d'estar a punt per fer front als seus efectes (adaptació). Es tracta, doncs,

de minimitzar-los, amb una major preparació per ser més, protegint especialment els col·lectius més vulnerables (gent gran, infants, persones que pateixen pobresa energètica, etc.).

Aquesta realitat ja assumida, el canvi climàtic, té efectes no només a nivell planetari, sinó també local. I des del món local, per tant, cal seguir mitigant-lo, alhora que ens adaptem als grans reptes que comporta. Reptes que no són només ambientals, sinó també socials i econòmics.

Per a això, cal una implicació decidida dels agents polítics, econòmics i socials i, a Vacarisses, no podem quedar-nos al marge d'aquesta actuació. Des del món local, ens hem de posicionar i no podem fer-ho sense comptar amb una ciutadania implicada.

A Vacarisses, ho tenim clar i, per això, comptem amb una estratègia climàtica, "Vacarisses pel clima", i la volem explicar a tota la ciutadania, per portar-la a terme de manera conjunta i eficaç.



Enllaç al web
Vacarisses
pel Clima

El Mercat Origen del Parc Rural del Montserrat, a Vacarisses a l'octubre

Acció Climàtica

Aquest va ser un dels punts del dia aprovats per l'assemblea anual d'aquesta associació formada per diversos municipis del nostre entorn

El passat 18 de juny, Sant Salvador de Guardiola va albergar l'assemblea anual de l'Associació del Parc Rural del Montserrat, de què Vacarisses forma part. En representació del nostre municipi, van assistir-hi l'alcalde, Antoni Masana Ubach, i el regidor d'Acció Climàtica, Aitor Piqueras Rodas.

En aquesta reunió, es va aprovar que els Mercats Origen, que, en els darrers dos anys, han tingut lloc alternativament al Bruc i a Olesa de Montserrat com a prova pilot, se celebraran en altres municipis després de l'estiu i durant tot 2025. Vacarisses l'acollirà el mes d'octubre vinent. L'assemblea també va servir per fer balanç de la feina feta durant l'últim any, aprovar els comptes anuals i firmar un nou conveni marc de quatre anys de durada entre l'Associació del Parc Rural del Montserrat i la Diputació de Barcelona, que dona suport econòmic al projecte.

El Parc Rural del Montserrat és un projecte destinat a la protecció i recuperació del sòl agrícola, la dignificació de la pagesia, la promoció dels productes de la terra amb la marca 'Montserrat', la difusió del patrimoni natural i la protecció del

territori davant d'activitats especulatives i la pressió urbanitzadora. Es tracta d'una eina que pretén posar en valor tot el sòl rústic com a entorn que conté la majoria de valors ambientals, paisatgístics i turístics, a més dels valors culturals i productius, amb l'agricultura de secà, l'olivera i la vinya com a elements centrals.



El personal de l'Ajuntament es forma en detecció i acompanyament en violències masclistes

Feminismes

Les sessions formatives s'emmarquen en el Pla Intern d'Igualtat de Gènere, vigent des de 2022

El passat mes de maig, personal de l'Ajuntament de Vacarisses va rebre dues sessions formatives sobre detecció i acompanyament en violències masclistes. Ofertes pel Consell Comarcal del Vallès Occidental, els seus objectius eren proporcionar eines per identificar i detectar les violències masclistes, i oferir recursos i estratègies per acompanyar dones en situació de violència masclista.

Al llarg de les sessions, es van treballar qüestions com la conceptualització de les violències masclistes; les seves manifestacions, tipus i àmbits; la comprensió i el funcionament del fenomen de les violències masclistes, i indicadors per a la seva detecció. També es van oferir principis i eines per a l'acompanyament a dones en aquestes situacions.

L'organització d'aquestes formacions, a càrrec de la regidoria de Feminismes, LGTBIQ+ i No Discriminació, s'emmarca en el Pla Intern d'Igualtat de Gènere de l'Ajuntament de Vacarisses. Vigent des

de 2022, té com a objectiu principal incorporar el principi d'igualtat de gènere de manera transversal en l'organització interna i enfortir la credibilitat i el compromís de l'Ajuntament en les polítiques de gènere, donant coherència entre el discurs i la pràctica interna.



Front comú d'Esparreguera, Olesa i Vacarisses per restaurar l'ermita de Sant Salvador de les Espases

Cultura

Els ajuntaments dels tres municipis es comprometen a treballar-hi conjuntament i garantir-ne l'accessibilitat

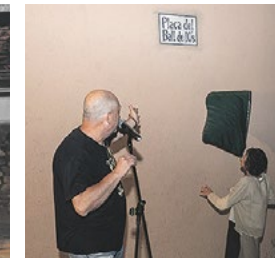
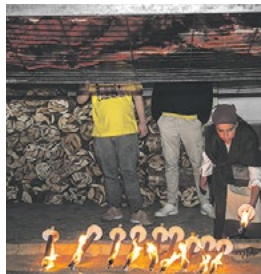
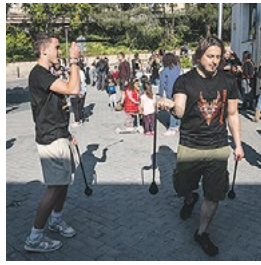
A principis de juny, els alcaldes, responsables de Cultura i personal tècnic dels ajuntaments d'Esparreguera, Olesa de Montserrat i Vacarisses van reunir-se per abordar l'esfondrament d'un lateral de la teulada i un mur de l'ermita de Sant Salvador de les Espases. De la trobada, en va sortir el compromís de treballar conjuntament per restaurar l'edifici i garantir-ne l'accessibilitat.

El dimecres següent, un equip tècnic del Departament de Patrimoni de la Generalitat va visitar el conjunt arquitectònic per analitzar l'abast de l'esfondrament i determinar les primeres actuacions necessàries. El següent pas serà aclarir-ne la propietat, encara que tot apunta que pertany al bisbat de Sant Feliu de Llobregat.

L'ermita de Sant Salvador de les Espases, declarada Bé Cultural d'Interès Nacional (BCIN), i el seu entorn es troben dins el terme d'Esparreguera. Tanmateix, Vacarisses hi manté un lligam històric i, de fet, s'hi celebra un aplec cada mes d'agost. L'entitat olesana Amics de Sant Salvador de les

Espases és qui té cura del manteniment de l'ermita des de fa molts anys. Arran de l'esfondrament de fa unes setmanes, ha aturat temporalment la seva activitat presencial i el servei d'acollida que hi feia. L'accés a l'ermita també es manté tallat per motius de seguretat.







La Festa de la Vaca en imatges

Fotos: Quico Ortega

Les millors tapes del segle XVIII

Cultura

Enguany, hi ha hagut un empat en les votacions i Ivandy Bar i El Palà Bar Restaurant són els dos establiments premiats

Com cada any, en el marc de la Festa de la Vaca, l'Ajuntament de Vacarisses va organitzar la ruta i el concurs de la tapa del segle XVIII. Als mateixos establiments participants, hi havia una butlleta per votar la millor tapa.

En l'edició d'enguany, s'han atorgat dos premis, ja que hi ha hagut un empat en les votacions. Els establiments premiats són Ivandy Bar i El Palà Bar Restaurant.

D'entre totes les persones que van participar al concurs, tastant un mínim de 3 tapes, s'ha fet un sorteig. En aquest cas, el guanyador ha estat Miquel Guri Pérez, que podrà gaudir d'un àpat per a dues persones en qualsevol dels establiments de la ruta. Enhorabona!



Noves zones d'ombra a l'escola Pau Casals

Educació

La instal·lació d'uns tendals als patis va ser una de les propostes guanyadores dels pressupostos participatius de 2022-2023

Als patis de l'escola Pau Casals, s'hi han instal·lat uns tendals amb l'objectiu de fer-ne un lloc segur, saludable i agradable en època de calor. L'actuació va ser una de les propostes guanyadores dels pressupostos participatius de 2022-2023. Aquesta opció va obtenir 392 vots, dins la franja corresponent a un import d'entre 15.001 i 40.000 euros.



La canalla Potes Roges:

el futur de la Colla Castellera de Vacarisses

Passar una nit al Punt de Vol tota la canalla Potes Roges i l'endemà aixecar un pilar al Cingle amb l'ajuda d'Eskalavaka ha estat el tret de sortida dels actes per celebrar el 5è aniversari de la Colla Castellera de Vacarisses, Potes Roges.

Això és un goig per a Potes Roges, però aquest 2024 també suposa un repte important: per a consolidar-se com a colla castellera de ple dret, cal complir els requisits de la Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya: carregar tres castells de 6 en una mateixa actuació durant tres anys seguits.

Aquest objectiu requereix el treball de moltes persones implicades en les diverses comissions tècniques de la colla: pinyes, troncs i canalla, a més de les gralles i tabals i el suport de la junta. Un treball planificat, que aplica els coneixements apresos, i ben coordinat permet dirigir els assajos adequadament i portar castells segurs a plaça, tenint sempre presents els valors de la colla.

Potes Roges és una colla familiar i destaca per la gran quantitat de canalla que porta a cadascuna de les actuacions on va: de 15 a 40 criatures d'entre 4 i 16 anys. La comissió de canalla, formada per un equip tècnic de 9 persones i un equip social de 6, és una peça essencial per a la colla i cada assaig els suposa tot un repte.

El funcionament dels assajos segueix sempre una mateixa dinàmica: escalfar, preparar-se els cascos, enfaixar-se i entrenar per diferents zones: barres, poms a terra, poms elevats, proves netes, jocs i activitats, etc. Sempre finalitzen amb un sopar de carmanyola tota la canalla junta.

Despunta la rotació dins del grup de canalla, ja que creixen molt de pressa i s'ha de treballar la tècnica de manera constant, sentint-se motiva-

des i sense pressió. S'ha de tenir en compte que cada canalla té les seves necessitats individuals, interessos i problemàtiques, i que, per tant, no es pot tractar tothom per igual, sinó atendre cadascú de la manera que ho necessita. És per això que l'equip de canalla és el més voluminós de la colla.

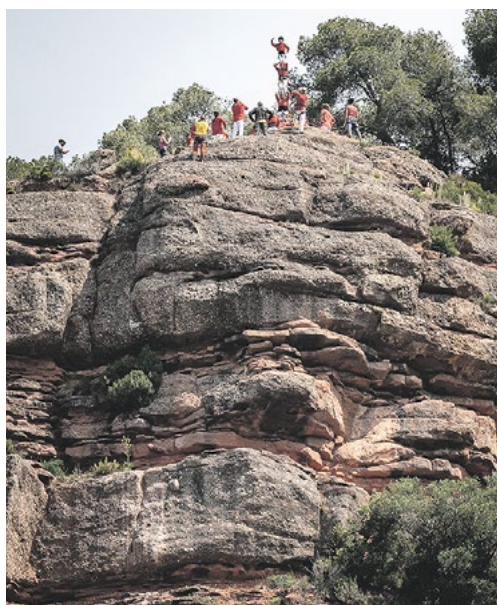
Un dels punts forts de la comissió de canalla és el treball en valors:

- Treball en equip i cooperació.
- Confiança en els altres i en un mateix.
- Diversió.
- Força, equilibri, valor i seny (valors característics dels castellers)

És molt significatiu que la canalla tingui present que no totes pugen, però que tothom compta i és important per a la colla. Tenir presents totes les emocions que apareixen, validar-les i acompanyar els infants per aprendre a gestionar-les és una altra funció important de l'equip de canalla. Com a secció important que és, també té el seu propi calendari d'activitats: com a mínim, es fa una activitat extraordinària per a la canalla una vegada al trimestre, des de la més recent que ha estat dormir al Punt de Vol, com tardes d'activitats dirigides, amb dinàmiques molt adients a l'etapa del grup, o bé alguna sortida sorpresa. Està clar que la colla castellera Potes Roges no tindria sentit sense aquesta secció, però el més rellevant és que no tindria futur.

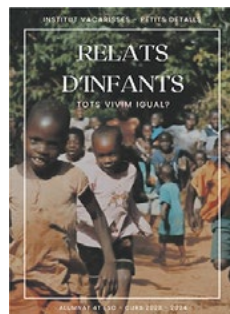
Amuuuuuuunt Canalla Roja!

Colla Castellera de Vacarisses, Potes Roges



L'alumnat de 4t d'ESO de l'Institut Vacarisses publica un llibre amb la col·laboració de Petits Detalls

L'alumnat de 4t d'ESO de l'Institut Vacarisses ha col·laborat, juntament amb l'associació Petits Detalls, amb l'assignatura From Vacarisses To Uganda. Es tracta d'un projecte en què han estat treballant durant tot el curs, creant històries en petits grups per publicar-les en un llibre. L'objectiu d'aquest projecte és vendre'ls i recaptar tots els diners per a l'associació Petits Detalls.



Les escoles de Vacarisses visiten l'Ajuntament

L'alumnat de 3r dels centres Font de l'Orpina i Pau Casals va recórrer els diferents departaments i va poder conversar amb l'alcalde

L'alumnat de 3r de primària de les escoles Font de l'Orpina i Pau Casals van visitar l'Ajuntament de Vacarisses. Primer, van recórrer els diferents departaments per conèixer de primer mà les tasques que s'hi realitzen. El recorregut va finalitzar a la Sala de Plens, on van poder conversar amb l'alcalde vacarissà, Antoni Masana.

Les nenes i nens van interessar-se tant pel funcionament de l'ajuntament com per la seva feina, preguntant-li des de quan ocupava el càrrec i què li havia agradat més fer i què menys. També van fer-li preguntes relacionades amb el municipi, com la sequera i la seva afectació en la piscina municipal i les privades, o la instal·lació de tobogans a l'equipament i la construcció d'una piscina coberta.





REFORMAS INTEGRALES

**TRANSFORMA TU HOGAR
TRANSFORMA TU VIDA**

ESTEM A VACARISSES

TRUCA'NS AVUI.

Tel: 622 574 325

Email: info@artycla.com

¿Sueñas con una cocina moderna?

¿Un baño reluciente?

¿Instalaciones eléctricas seguras y eficientes?

¡ LO HACEMOS REALIDAD !

ARTYCLA
CONSTRUCCIONES Y REFORMAS INTEGRALES

**Ofrecemos reformas integrales para
convertir tu casa en el hogar de tus sueños**

Calidad, confianza y compromiso
son nuestros pilares.

www.artycla.com



Seguridad



Satisfacción



Calidad

Les altes temperatures, com afrontar-les?

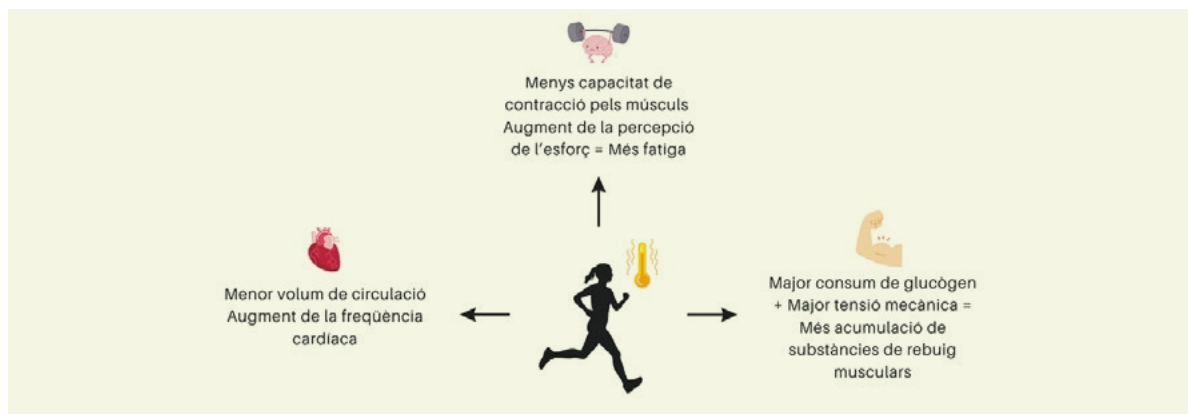
Movem-nos per la salut, per **Berta Farrés i Mariona Menéndez**

Ara que comencem la temporada d'estiu, considerem important parlar d'una de les coses que es converteix en la més protagonista d'aquestes dates.

Sí, com imagineu, parlem de la calor. Alguns l'esperem amb moltes ganes i altres tenim molta por de la seva arribada. Què hauríem de tenir en compte per a aquests mesos d'estiu? En l'article d'avui, us expliquem algunes cosetes!

Des del gran augment de les temperatures en aquests últims anys, s'ha començat a estudiar de forma més específica els efectes que pot provocar a la salut. Especialment, fent èmfasi en com pot afectar-nos des d'un punt de vista tant físic com mental. Alhora, pel que fa a l'exercici físic, cal tenir en compte en quin ambient el portem a terme, ja que no és

imaginem, això és una miqueta complex, i més en les dates que ens trobem avui dia. Arran d'això, segons l'article de Racinais, S., et al. 2015, la calor i la temperatura interna en excés es considera un gran limitant per al rendiment esportiu. Quan el cos intenta disminuir la seva temperatura corporal, ho fa per mitjà de la conducció de diferents teixits fins a la superfície de la pell i l'augment del flux sanguini. No obstant això, quan aquesta temperatura comença a ser més elevada, el cos necessita portar a terme altres estratègies. La suor és una d'elles. A partir d'aquest moment, és quan l'organisme comença a notar-se molt més cansat i la fatiga va en augment. Aquests factors afecten principalment el sistema circulatori, el sistema nerviós central i el sistema múscul-esquelètic.



el mateix competir durant l'hivern que quan estem amb altes temperatures. Quines són les estratègies per combatre la calor?

En primer lloc, ens agradaria dedicar un petit espai a recordar la importància del canvi climàtic i de com aquest ens està afectant dia rere dia. Està provocant que cada cop hi hagi onades de calor més intenses, més freqüents i, sobretot, més prolongades en tot el món. A causa d'això, cada vegada hi ha més morts relacionades amb les altes temperatures, i ja no pel sobreescalfament que patim durant els dies, sinó per l'empitjorament d'altres patologies.

Està científicament comprovat que l'estrès per la calor extrema pot provocar agreujaments a la salut, i ja no només problemes físics, sinó també mentals. Una metaanàlisi publicada a The Lancet Planetary Health (Thomson, R et al. 2023) confirma que el risc dels ingressos hospitalaris per trastorns mentals augmenta un 10% quan els termòmetres es disparen en picat. És per aquesta raó que la prevenció, una vegada més, és clau.

D'altra banda i entrant en l'àmbit més esportiu, segons la literatura científica, la temperatura ideal per al rendiment esportiu en exterior hauria de ser entre els 7-15°. Com ens

Arran de tot l'esmentat anteriorment, és important portar a terme algunes estratègies per millorar el rendiment en aquestes èpoques més caloroses.

- Ajustar l'escalfament per evitar un excés de temperatura al cos. Depenent de l'activitat esportiva i la durada d'aquesta, l'escalfament haurà de ser més o menys exhaustiu.
- Acompanyar-ho sempre d'una correcta hidratació. Abans, durant i després de l'activitat esportiva.
- Realitzar una bona recuperació després de cada modalitat esportiva i procurar vigilar la temperatura corporal en aquelles activitats de llarga duració.

Què us ha semblat? Sabíeu tots aquests punts tan importants a tenir en compte sobre les altes temperatures? Esperem que us hagi agradat i que us hàgim pogut resoldre alguns dubtes.

Recordeu estar molt ben hidratats al llarg del dia; serà un dels punts més importants per a aquestes vacances d'estiu. Gaudiu-les tant com pugueu i, sobretot, salut i moviment, que, tot i la calor, es pot fer exercici amb precaució.

La Biblioteca recomana

La Bibliopiscina torna aquest estiu i hi trobaràs revistes de totes les temàtiques i per a totes les edats, que pots llegir i tornar o, si t'agraden molt, te les pots emportar a casa!

Recorda que la biblioteca municipal El Castell obre cada tarda de dilluns a divendres, de 15 a 20 h, i els dimecres i dissabtes al matí, de 9:30 a 13:30 h. Tanquem per vacances del 3 al 24 d'agost (ambdós inclosos).

Infantil-Educació-Puericultura

- Camacuc / Cavall Fort / Cucafera
- Discovery Box / I love English Junior
- Jot Down Kids / National Geographic Kids
- Namaka / Pantera Magazine / Petit Sàpiens
- Piu- Piu / Principia Kids / Reporter Doc
- Tatano / Tiroliro
- Viure en família

Benestar-Salut

- Cuerpo Mente / Cuina
- Integral / Saber cocinar
- Saber vivir / Yoga Journal
- Viure en família

Esport-Aficions-Moda-Idiomes-Decoració

- Autopista / Bike / Brico / Casa viva
- Clara / Cosmopolitan / Gigantes del basket
- Labores del hogar / Mi jardín / Mía
- Mueble / Muntanya / Speak Up DVD
- Telva

Viatges

- Descobrir Catalunya / Viajar
- Viajes Nathional Geographic

Ecologia-Consum-Desenvolupament Feminisme-Cultura-Tradicions

- Agrocultura / Arrels / Dones / Ecologista
- Flash art / La maleta de Portbou
- Muy interesante / Nathional Geographic
- Núvol / Opciones / Punt Avui / Sàpiens
- Speak Up DVD / Vallesos



Agenda Juliol 2024

Dimarts 2 de juliol
Pel·lícula i col·loqui
La generació silenciosa.
Hora: 16.30 h
Lloc: Casal de la Gent Gran

Taller d'art mural i pintada de bancs
Hora: 18 h
Lloc: Punt de Vol

Rumiar:
Club de lectura de Filosofia
El temps de la promesa,
de Marina Garcés.
Moderat per Júlia Kotnik.
Hora: 19 h
Lloc: biblioteca municipal
El Castell
Inscripcions: presencials o per correu electrònic a b.vacarisses.ec@diba.cat

Dijous 4 de juliol
Taller de sushi
Cuines del món.
Hora: 18 h
Lloc: Punt de Vol
Inscripcions: a l'Instagram [@puntdevol](https://www.instagram.com/puntdevol) o al Whatsapp 630462947

Rumiar:
Xerrada i debat
El surrealisme,
a càrrec d'Efrém Gordillo.
Hora: 19 h
Lloc: biblioteca municipal
El Castell
Inscripcions: presencials o per correu electrònic a b.vacarisses.ec@diba.cat

Dijous a la fresca
Tribut al Genio,
amb Àngel Miralles.
Hora: 22.30 h
Preu: gratuït
Lloc: Plaça Joan Bayà

Divendres 5 de juliol
Inauguració d'exposició
Del Grup de Pintura NatuART, de l'Associació per a la Cultura i Lleure de Vacarisses.
Hora: 19 h
Lloc: biblioteca municipal
El Castell

Setmana de l'Orgull
· 20 h: DJ Fast Loop
· 22 h: lectura del manifest
· 22.10 h: show a càrrec de Lily Polyester + Mystica Yenisei
· 23 h: DJ Marikarmen Free
Servei de bar a càrrec de l'Associació de Joves i tapes amb Ivandy.
Lloc: Punt de Vol

Diumenge 7 de juliol
Cor de Vacarisses:
30 anys de música
Concert especial de fi de curs.
Hora: 19 h
Lloc: església de Sant Pere

Dimarts 8 de juliol
Presentació de la Comunitat Energètica de Vacarisses
Feu-vos participants d'un model energètic local, descentralitzat i renovable.
Hora: 19 h
Lloc: Casal de Cultura

Dimarts 9 de juliol
Quinto de tot l'any
Hora: 17.15 h
Lloc: Casal de la Gent Gran

Dijous 11 de juliol
Taller de falafel
Cuines del món.
Hora: 18 h
Lloc: Punt de Vol
Inscripcions: a l'Instagram [@puntdevol](https://www.instagram.com/puntdevol) o al Whatsapp 630462947

Dijous a la fresca
Àcid, amb Sound de Secà (espectacle de percussió).
Hora: 23 h
Preu: gratuït
Lloc: Plaça Joan Bayà

Dimarts 16 de juliol
Servei d'Atenció Integral (SAI) LGBTI+
Hora: 10-13.30 h
Lloc: Oficina de Serveis Socials
Cita prèvia: ccvoc.genere@ccvoc.cat | 662 95 98 80

Nusos i fils
Taller de macramé senzill per fer-nos un braçalet per a la mà, el turmell...
Hora: 17.30 h (1r torn) | 19 h (2n torn)
Lloc: biblioteca municipal
El Castell
Inscripcions:
b.vacarisses.ec@diba.cat

Dijous 18 de juliol
Taller de croquetes
Cuines del món.
Hora: 18 h
Lloc: Punt de Vol
Inscripcions: a l'Instagram [@puntdevol](https://www.instagram.com/puntdevol) o al Whatsapp 630462947

Dijous a la fresca
EGO, amb Humancía Jove Companyia de Dansa (dansa contemporània).
Hora: 22.30 h
Preu: gratuït
Lloc: Plaça Joan Bayà

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

Dijous 25 de juliol
Assaig especial de Potes Roges
Hora: 19.15 h
Lloc: La Fàbrica

Dijous 25 de juliol
Dijous a la fresca
Amal, amb Cia. de comedians La Baldufa (espectacle de circ).
Hora: 23 h
Preu: gratuït
Lloc: Plaça Joan Bayà

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

Taller de batuts
I llumineta d'estiu.
Hora: 18 h
Lloc: Punt de Vol
Inscripcions: a l'Instagram [@puntdevol](https://www.instagram.com/puntdevol) o al Whatsapp 630462947

Assaig especial de Potes Roges
Hora: 19.15 h
Lloc: La Fàbrica

Dimarts 30 de juliol
Servei d'informació i atenció a la dona (SIAD)
Hora: 10-13.30 h
Lloc: Oficina de Serveis Socials
Cita prèvia: ccvoc.genere@ccvoc.cat | 662 95 98 80

Les Olimpíades a Vacarisses
En Vicenç Ruiz Torruella, primer olímpic vacarissà de la història, ens explica la seva experiència com a participant en les Olimpíades de Rio de Janeiro i Tokio.
Hora: 19 h
Lloc: biblioteca municipal
El Castell

Assaig especial de Potes Roges
Hora: 19.15 h
Lloc: La Fàbrica

Dimercres 31 de juliol
Música i gelats per a tothom.
Hora: 17.30 h
Lloc: Casal de la Gent Gran

Festes i activitats d'estiu 2024

Del 5 al 7 de juliol:
Festa Major de La Coma

Del 13 al 14 de juliol:
Festa Major d'El Fresno

13 de juliol:
Palà Truita (sopar amb monòleg)

Del 20 al 21 i del 27 al 28 de juliol:
Festa Major de La Carena Llarga

Del 26 al 28 de juliol:
Festa Major de Can Serra

27 de juliol:
Festival Alternativa (El Palà)

Del 31 de juliol al 4 d'agost:
Festa Major de Vacarisses

Dilluns 1, 8, 15, 22 i 29 de juliol
Club juvenil de jocs de taula
Vine a jugar amb els jocs de taula de la biblioteca. A càrrec de PuCEduca. De 10 a 14 anys.
Hora: 18.30 h
Lloc: biblioteca municipal
El Castell
Inscripcions:
b.vacarisses.ec@diba.cat

Dimarts 2, 9, 16 i 23 de juliol
Taller de speaking
Hora: 18.30-20 h
Lloc: Punt de Vol
Inscripcions: fins al 25 de juny, a l'Instagram [@puntdevol](https://www.instagram.com/puntdevol) o al Whatsapp 630462947

Dimercres 3, 10 i 17 de juliol
Club de la feina digital
Hora: 10-12 h
Lloc: sala multimèdia de la biblioteca municipal El Castell
Inscripcions:
https://bit.ly/ajv_clubfeina

Dimercres 3, 10, 17 i 24 de juliol
Aprèn a jugar a escacs
Nivell inicial, per a infants a partir de 6 anys.
Hora: 19 h
Lloc: biblioteca municipal
El Castell
Inscripcions: places exhaurides

Taller de graffiti
Hora: 18-20 h
Lloc: Punt de Vol
Inscripcions: a l'Instagram [@puntdevol](https://www.instagram.com/puntdevol) o al Whatsapp 630462947

Dijous 11, 18 i 25 de juliol
Videojocs a la biblioteca
Hora: 17 h (12-14 anys) | 18.30 h (7-12 anys, places exhaurides)
Lloc: biblioteca municipal
El Castell
Inscripcions:
b.vacarisses.ec@diba.cat

Dimarts 16, dijous 18 i dimarts 23 de juliol
Campionat de parxis i dominó
Premi per a la primera persona classificada.
Hora: 16.30-18.30 h
Lloc: Casal de la Gent Gran
Inscripcions: fins al 10 de juliol, al Casal de la Gent Gran

Exposicions a la biblioteca municipal El Castell

Fins al 10 de juliol
Contra les regles.
Persones LGTBIQ+ a l'Esport: de l'entitat Panteres Grogues, cedida pel Consell Comarcal del Vallès Occidental.

Mostra bibliogràfica LGTBIQ+
Llibres per a persones adultes, joves i infants, i pel·lícules i materials del fons LGTBIQ+ de la biblioteca.