

novembre 2021

#1388

Mollet a mà

del som

molletama.cat

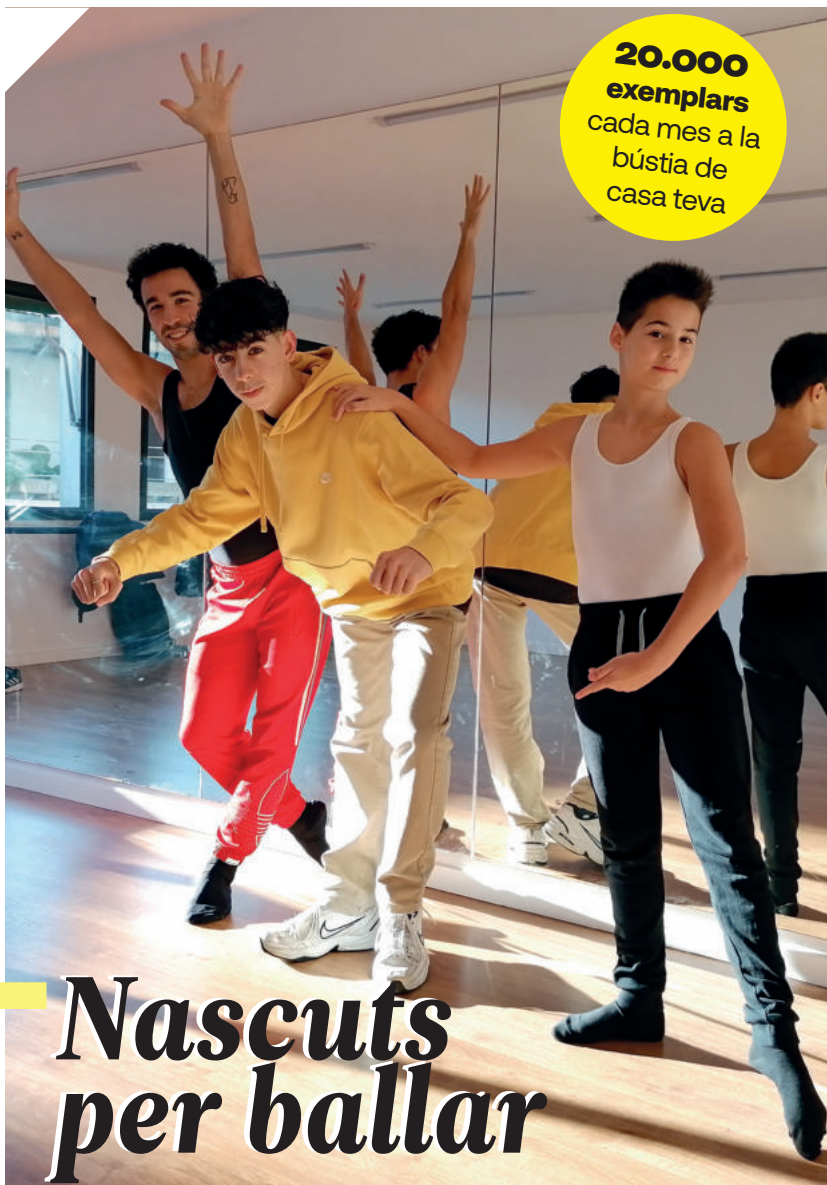


Entrevista a

JOSEP GORDI
DOCTOR EN GEOGRAFIA
I NATURALISTA

*"S'haurien de receptor
menys pastilles i més
passejades pel bosc"*

—pàg. 12 a 14



20.000
exemplars
cada mes a la
bústia de
casa teva

Nascuts per ballar

LLAR mollet
servis immobiliaris
"La immobiliària dels Quatre Cantons"

 Carrer Rafael Casanova, 2
Mollet del Vallès

www.llarmollet.cat

COMPRA • VENDA • LLOGUER

api viaxarxa CRS



**VOL VENDRE EL SEU PIS?
TRUQUI'NS**

 **629 47 33 77**

Mollet • Parets • La Llagosta
Sant Fost • Martorelles • Lliçà de Vall...

Nois en dansa: trencant els estereotips de gènere

El Jose, el Raül i l'Iñaki comparteixen una passió, el ball. Tots tres es formen des de ben petits en allò que primer va ser un hobby i actualment s'ha convertit en la seva vida. I encara que provenen d'estils ben diferents, tenen clar que es volen dedicar professionalment a la dansa, una carrera que probablement no s'hagueren plantejat sense l'acompanyament dels pares, amics i professors.

El Jose Nuñez va començar classes de ball quan només tenia 6 anys i ara amb 11 anys, ha estat un dels escollits per protagonitzar *Billy Elliot El Musical*, que arribava el passat mes d'octubre al teatre Victoria de Barcelona, després d'èxits de taquilla a Broadway, Londres i Madrid, on la funció va ser vista per més de 750.000 espectadors. Tot i que el Jose Nuñez encara no hi participa, ja fa mesos que es

forma per quan li toqui sortir a l'escenari, "el mes de març, segurament", explica la seva mare, la Grego Amador, qui l'acompanya amunt i avall, de Barcelona a Sant Fost, el poble on resideix i on segueix assistint a les classes de l'escola de dansa Assaig, on gairebé es pot dir que va donar els seus primers passos com a ballarí. "Des de petit quan sentia música es posava a ballar, així que el vaig apuntar a classes", explica

la seva mare emocionada. I és que a la seva curta edat, el Jose Nuñez té molt clar que li encanta ballar i gaudeix amb tots els estils: "Faig hip-hop, ballet, acrobàcia, Feet kid - un estil de dansa amb acrobàcies -, jazz, teatre i cant", comenta el menut, qui tot i estar assegut en una cadira durant l'entrevista, no para ni una estona quiet. Amb el ball que corre per les seves venes no és d'estranyar que tingui molt clar el seu futur:



D'esquerra a dreta, el Raül Pernias, l'Iñaki Sáez i el Jose Nuñez



dir, "qui no es vol esforçar, acaba escollint una altra activitat" i aquí assegura, no hi ha diferències entre nois i noies.

Així mateix, apunta que el 97% dels seus alumnes de dansa clàssica i contemporània són del gènere femení, encara que assegura que aquest percentatge es

IÑAKI SÁEZ: "MAI HAVIA POSAT A SOBRE LA TAULA DEDICAR-ME AL BALL.VA SER ENTRAR A COCO COMÍN, PROVAR EL CLAQUÉ, EL JAZZ... , I ARA, QUE NINGÚ EM TREGUI LES SABATES"



"De gran vull ser ballari i coreògraf de musicals", comenta decidit, després de confessar quins són els seus referents: "L'Albert Sala, el Michael Dameski i l'Enric Marimon", ballarins i coreògrafs professionals.

Ballarins, encara en minoria

La passió que sent el Jose per la dansa no és una excepció: "Els nens que he tingut a classe tenen molt clar que els encanta la dansa", explica la Nura Pinto, qui fa gairebé 10 anys que és professora de dansa clàssica i contemporània a la Tramolla de Mollet.

Segons la Nura, a diferència de les nenes que a vegades assisteixen a classes de dansa per un com-

redueix en les grans acadèmies.

"Tinc molts companys que són nois. A ells, a diferència nostra, els costa menys trobar feina", afirma la professora de l'escola molletana.

Una realitat que també confirma l'Iñaki Sáez. El de Mollet és actualment un dels ballarins del musical *Fama* que es pot veure al teatre Apolo de Barcelona. "Era el tercer càsting que feia a la meua vida i vaig tenir la gran sort que m'agafessin", diu Sáez exultant. Però per arribar fins aquí, no ha defallit. Amb 8 anys va començar a ballar balls de saló a l'escola Dandi de Mollet i fa quatre

la decisió la meua ex-nòvia. Va ser entrar a Coco Comin, provar el claqué, el jazz... i ara, que ningú em tregui les sabates", recorda amb entusiasme el ballari.

"El suport de la família és important, sobretot entre els alumnes més petits perquè ho visquin d'una forma sana. Si no tenen aquest suport, se'ls fa complicat", admet la professora de la Tramolla.

Fer d'un hobby una professió

Una situació semblant a la de l'Iñaki i a la que explica la Nura, és la que va viure el Raül Pernias, quan es va plantejar que el que havia iniciat com un hobby, podia convertir-se en el seu futur. En el seu cas, també la seva parella Iria ha estat un dels seus grans suports, juntament amb la seva professora, la Nita.

A diferència del Jose i l'Iñaki, el Raül va començar a introduir-se en el ball gràcies a unes classes extraescolars que feia a l'escola Montseny de Mollet: "Feiem ball urbà i ballàvem Michael Jackson", fa memòria el Raül. Després va entrar a la Tramolla, on ha format diversos grups amb com-

- Nura Pinto: "El suport de la família és important, sobretot entre els més petits, perquè visquin el ball d'una forma sana. Si no tenen aquest suport, se'ls fa complicat"

ponent més social -com poden ser les amigues-, els nens ho fan perquè "hi ha una connexió que els mou. És el lloc on troben la llibertat per poder trobar-se i sentir-se lluny de l'això toca o no toca", assevera la professora. Segons Pinto, amb els anys també es dona un filtre natural, és a

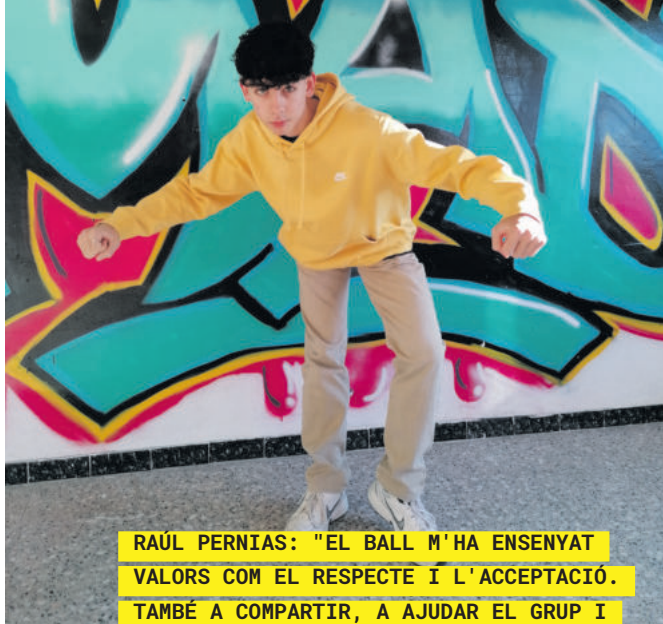
anys - amb 19 anys- va decidir llançar-se a una carrera en solitari i deixar els estudis que havia començat a la universitat d'enginyeria electrònica: "Mai havia posat a sobre la taula dedicar-me al ball. Recordo estar estudiant pels exàmens d'enginyeria i plorar. Em va ajudar molt a prendre

panys i companyes de l'escola. En el seu cas, però no es planteja, de moment, deixar la carrera que està estudiant -Publicitat i Relacions Públiques-, sinó tot el contrari, combinar-ho amb el que s'ha convertit en el seu estil de vida.

Però tot i també ser molt jove, té només 18 anys, reflexiona sobre com hauria estat la seva vida, si no hagués començat a ballar: "Moltes coses no les hagués fet", diu el Raül, qui després de decantar-se per balls més de carrer com el hip-hop, el locking i el popping, ha començat amb el free style i s'està formant per ser professor a la Tramolla, on ja dona algunes hores de classe a nens i nenes més petits.

Segons el Raül: "El ball m'ha ensenyat respecte, acceptació, a compartir i a ajudar el grup i a saber ser manat", uns valors que el guien en el seu propòsit de seguir dedicant-se a allò que estima, tot i tocar de peus a terra: "No es pot viure d'aquesta cultura, la gent encara no l'entén. Has de fer moltes classes".

Així mateix, té clar el missatge que li diria a qualsevol persona que es volgués dedicar a aquesta professió: "Escolta molta música i llança't", tot i admetre que en aquests estils de ball que ell practica la xifra de nois i noies està més igualada i que en el cas del break dance, el percentatge enca-



RAÜL PERNIAS: "EL BALL M'HA ENSENYAT VALORS COM EL RESPECTE I L'ACCEPTACIÓ. TAMBÉ A COMPARTIR, A AJUDAR EL GRUP I A SABER SER MANAT PELS ALTRES"

ra és bastant masculí.

Per l'Iñaki Sáez: "No hi ha edat per començar a ballar". Considera que és una carrera "diferent", que "t'ajuda a descobrir-te" i proposa: "Que es llancin a l'oceà i a poc a poc aniran trobant el seu lloc". En el seu cas és fidel a aquests tres valors: treball, constància i temps. "Porto aquestes paraules amb mi", admet.

L'accés a les xarxes socials, una via per naturalitzar estereotips

Els missatges de suport no només es queden aquí, en boca de dos nois que estimen el ball. Segons la Nura Pinto, professora de la Tramolla les xarxes socials han

“ El 97% de les alumnes de dansa clàssica de la Tramolla són noies. ”

jugat un paper molt important a l'hora de visibilitzar els nois que es dediquen a la dansa: "A determinades edats els joves són molt influenciables. Són etapes en les quals estan intentant entendre de què va la vida i les xarxes ajuden a naturalitzar-ho".

Segons la Nura, els estereotips estan en totes les disciplines i tot i que admet que cal ser conscient que a les xarxes socials es projecta allò que no és real, considera que també permeten acostar la dansa al sexe masculí. "Els fan sentir que no són els únics, ni els rars i a trobar un suport a l'altra banda de la xarxa". ■






SU COCHE Y SU HOGAR NO SON UN JUGUETE
¡PROTÉJALOS DE IMPREVISTOS!

Le asesoramos sin compromiso
y le ofrecemos las mejores coberturas al mejor precio

C/ Ramon Casas, 8
Mollet del Vallès
ramon.vizcaino@agentes.catalanaoccidente.com
Núm. Reg. DGS C046833885979-X

93 570 54 84

609 357 421





{ Per Anna Mir Guinjoan }

Hola tardor! Viu moments inoblidables al teu sofà.

AMB LA COMPRA DE
QUALSEVOL SOFÀ, EMPORTA'T
GRATIS UNA MANTA.



GAUDEIX
D'AQUESTA
PROMOCIÓ!



**MacMobles
Chacón**

més **Chacón**
Complements per vestir la llar

Rbla. Pompeu Fabra, 77 - Mollet del Vallès
T 93 570 03 13 - M 669384350 - mollet@macmobles.com

TERRITORI



La comitiva de la manifestació sortint de la plaça Catalunya de Mollet

Centenars de molletans surten al carrer en defensa del Calderí

La manifestació, celebrada el passat diumenge 7 de novembre, va sortir de la plaça Catalunya de Mollet i va acabar davant l'Ajuntament, on els convocants van llegir uns parlaments

Coincidint amb la cimera mundial del clima, més de 350 molletans i molletanes van sortir el passat diumenge, dia 7 de novembre, al carrer en defensa del Calderí. "Sortim avui per denunciar que el Calderí no es toca, que no volem un nou macrobarri per a més de 4.000 persones, que no volem més ciment, més asfalt i més contaminació i que cal defensar els espais agrícoles, en un context de

canvi climàtic tan brutal com el que vivim", deia Txus Carrasco, portaveu de la Plataforma Salvem El Calderí encarregada d'organitzar la jornada.

Segons Carrasco, una manifestació que es va celebrar amb l'objectiu de "reivindicar el dret del poble a decidir el futur de la seva ciutat d'una manera participativa i per denunciar que això no s'ha fet en el cas de la modifica-

ció puntual del Calderí, en el qual s'ha negat a la gent a opinar i a repensar aquest espai en clau més sostenible", deia el portaveu de la Plataforma molletana qui afegia que "en aquesta lluita per salvar El Calderí ens hi va la salut i ens hi va la vida".

La manifestació seguida per entitats, famílies i representants polítics d'Ara Mollet ERC, Mollet en Comú, Junts Mollet, Comunistes Mollet i la CUP va començar a les 10.30 h a la plaça Catalunya de Mollet. Un recorregut que va arribar fins als terrenys del Calderí i que va posar el seu punt final davant l'Ajuntament on es van fer els parlaments. ■

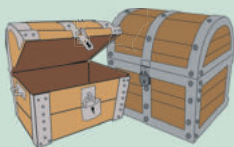
BREU

Obligats a col·locar plaques solars

Una ordenança municipal obligarà els nous edificis que es construeixin a la ciutat a disposar de plaques solars fotovoltaïques.

Així ho preveu la futura Ordenança d'energia solar, l'avantprojecte de la qual es va aprovar per unanimitat en el ple municipal de l'octubre.

Potències, vigors



Morts per obstrucció de gola



Solució edició 1388 (octubre): escanyats

LLENGUA

Remenat de lletres

Com bé diu el nom de la secció, es tracta de trobar la paraula a què fa referència el text que titula el dibuix i que té les mateixes lletres que allò que representa la imatge, però ordenades de manera diferent. Trobareu la solució en l'edició del pròxim mes. ■

Servei Local de Català de Mollet (CPNL) www.cpnl.cat
 C/ Comte d'Urgell, 26. Tel. 93 570 1992 (mollet@cpnl.cat)
 Font: Original de Jordi Esteban. Il·lustració: Josep Abad



TODOS NUESTROS TRATAMIENTOS
Y PRODUCTOS SON 100% NATURALES

SI VIENES
DE PARTE DE
SomMollet
OS DAREMOS UN
OBSEQUIO

www.amgpiojillos.es

Av. Jaume I, 141 · 08100 Mollet del Vallès

☎ 647 232 893

Delegaciones:

España: Mollet del Vallès · Molins de Rei · Hospitalet de Llobregat · Martorell · Premià de Mar

Portugal: Oeiras · Sintra · Restelo · Portimao

Posar normes i el model dels pares, la clau contra l'addicció a les pantalles

Un ús desmesurat de les xarxes socials o dels videojocs pot acabar amb addiccions difícils de gestionar i amb conseqüències tan visibles com l'aïllament social. Per prevenir-ho, des de l'SPOTT assenyalen que hi cal control i ser bons exemples com a pares en l'ús de la tecnologia.

Les llars d'avui acostumen a estar plenes de pantalles: televisors, tauletes, ordinadors, videoconsoles i, evidentment, telèfons intel·ligents. Són tant una eina pràctica com uns aparells d'oci, però alhora poden ser un focus d'addicció, que principalment afecta els adolescents, tot i que cada cop l'edat mínima de la canalla amb addicció és més baixa. Així ho expliquen des del centre SPOTT, de prevenció i atenció en les addiccions a les drogues

i a les pantalles, i que té ubicat el seu punt del Vallès Oriental a la Masia Can Lledó de Mollet.

Es determina que hi ha una addicció a les pantalles "**quan es detecta una síndrome d'abstinència**", diu Noèlia Rosés, treballadora social de l'SPOTT. Alguns dels símptomes més comuns són "**que no dormi a les nits, que estigui més irritable, que li faci mal el cap, que tingui problemes de visió, o que hi hagi problemes familiars perquè els pares els intentin posar un límit i no puguin controlar-ho**", hi afegeix.

La psicòloga i psicoterapeuta de l'SPOTT Marta Carrera també explica que, igual que en l'addicció a les drogues, hi ha un punt en què se n'as-

soleix la tolerància, que vol dir que "**cada vegada necessito invertir més temps a fer aquella activitat**". D'aquesta manera, les hores davant la pantalla acaben guanyant un perjudicial protagonisme en detriment de la pròpia vida social. "**Molts joves amb hobbies o extraescolars com bàsquet, música o anglès, les deixen de fer per estar més temps a casa amb els videojocs o a les xarxes**", diu Rosés. "**L'aïllament social**", és, per tant, i com així ho afirma Carrera, una de les conseqüències d'un ús insalubre de les pantalles. La psicòloga, de fet, assegura que s'ha trobat amb casos en què el contacte entre el jove i els pares ha esdevingut molt minso fins al punt que per als àpats "**s'enduen el plat davant de la pantalla i no volen saber res de la família**". Tot i que de prevencions infal·libles no n'hi ha, totes dues coincideixen que oferir als fills un oci alternatiu com fer activitats en família o l'esport "**és un factor de protecció molt important**".

La immediatesa, clau a l'adolescència

Que els adolescents siguin els principals afectats per una addicció a les pantalles té a veure tant amb el moment





Noèlia Rosés i Marta Carrera, treballadores de l'SPOTT

en què es troba el seu procés maduratiu, com perquè aquests productes ofereixen exactament allò que més els satisfà. **"L'adolescència es defineix com un moment de molta immediatesa, de voler formar part del grup, de tenir el mateix estatus que l'altre, de buscar la gratificació immediata, de no tolerar l'avorriment, d'estímul... Tot el que ofereixen les pantalles és el que els satisfà"**, explica la psicòloga, qui alhora apunta que sovint amb els casos que atenen troben que aquesta addicció ve acompanyada d'un context molt més ampli, on també hi pot haver consum de substàncies o, fins i tot, haver trobat en els videojocs una manera d'evadir-se davant de situacions com podria ser una pèrdua familiar.

El rol de les famílies

Per gestionar aquesta addicció, des de l'SPOTT treballen amb els mateixos joves -quan hi accedeixen- per reeducar-los en el bon ús, però també hi ha una feina molt important amb els pares, principalment per ajudar-los a posar unes normes clares i coherents en l'ús de les pantalles. Amb tot, és fonamental que els adults en siguin uns bons models. **"Hi ha famílies que estan sopant i està cadascú amb el seu mòbil. Aleshores, com pots posar-li una norma, si tu mateix no l'estàs complint?"**, diu la treballadora social.

Totes dues també es mostren molt contrariades per l'edat a la qual estan començant els infants a fer ús dels mòbils i tauletes, gairebé des que són nadons. En aques-

“ Com pots posar-li una norma, si tu mateix no l'estàs complint? ”

ta línia, Rosés afegeix: **"Quan el nano s'avorreix, li dona a la imaginació i s'entreté amb qualsevol cosa, treballa la paciència... Tot això ho estàs anul·lant quan només arribar a un restaurant li dones un mòbil"**. ■



{ Per Sergio Carrillo Rodríguez }

BCN
sin dolor

DR. CARLOS GARCÍA MARQUETA
CLÍNICA DEL DOLOR

657 13 54 80

Enviar WhatsApp, contestamos mismo día.

DOLOR LUMBAR, CERVICAL, CIÁTICA,
DOLOR ARTICULAR

SIN ESPERAS, SU INFILTRACIÓN EN MENOS
DE DOS SEMANAS

TARIFA "TODO INCLUIDO"

El niño de la cara sucia

Un hombre (o mujer) se siente un fracasado sin un hogar donde cobijar y cuidar a su familia. Aunque el hogar no son los ladrillos con los que está construido un edificio, el cemento es necesario para dar forma a ese concepto al que llamamos “hogar”. La frase “el dinero no da la felicidad” se ha dicho hasta la saciedad, pero también es cierto que si no se pueden cubrir las necesidades básicas el dinero resulta esencial para llevar una vida digna. ¡Qué grandes son los ojos del niño de la cara sucia!

En la última década, se han producido en España más de 400.000 ejecuciones hipotecarias y una gran parte ha acabado en desahucio. ¿Los hombres no lloran?, lo hacen a escondidas, para que sus hijos no los vean. El desahucio intenta sonreír, aunque los derechos fundamentales hayan sido pisoteados. Y oigo el llanto, ¡cómo llora el niño de la cara sucia!

¿A quién le importa?, los políticos sólo manejan datos estadísticos, no se preocupan por conocer quien hay detrás de cada historia. No ven al pueblo como personas que tienen unas necesidades que cubrir, sino como votos potenciales para conseguir sus propios propósitos. Y el niño de la cara sucia tiene lágrimas de hambre, ¿qué ideología le dará de comer?

Has llenado tus bolsillos de votantes hambrientos, ¿qué harás con ellos?, ¿serán tan sólo un juego de mesa? Y dejo de teclear, y extiendo mi mano hacia las servilletas de papel, y en la servilleta una frase: “Sonríe, hoy será un gran día”. Payasos de un circo llamado democracia. ¡Oh, gran ciudad de luces y desencantos, de colores y de lamentos! Pueden cerrar

los ojos, pero el niño de la cara sucia sigue ahí; tápate los oídos e imagina las canciones de Queen, y Freddie Mercury te señalará con el dedo. Que las semillas de mis ojos caigan sobre cemento y arena, que se conviertan en hormigón, en un hogar para el niño de la cara sucia. Este no es un relato de ficción, yo soy el niño de la cara sucia, ¿no ves qué grandes son mis ojos?



JUAN JOSÉ CONEJO
Periodista



20 anys en defensa de la sanitat pública

La Plataforma en defensa de la sanitat pública del Baix Vallès va néixer fa dues dècades pels déficits sanitaris que patia Mollet i el Baix Vallès. Es tractava d'un moviment ampli i plural, en el qual participaven associacions com Adusmic, Col·lectiu Ronda, Afimoic, associacions de veïns i veïnes, sindicats com a CCOO i UGT, partits polítics de l'àmbit de l'esquerra i persones a títol individual. Volem recordar grans persones que ja no estan entre nosaltres, com Jordi Bayo, Paco Rodríguez, Francisco Jiménez, Isabel Santiago, Juan Dote i Bernabé Soto, que ens van ensenyar el camí per defensar la sanitat pública 100%. En 20 anys hem assolit conquestes, com el nou Hospital de Mollet inaugurat a l'any 2010, el nou CUAP, l'ampliació de les urgències hospital, la zona blava gratuïta durant 3 hores per urgències, els terrenys al POUM per a una residència i serveis sanitaris, millores importants en rehabilitació, aturar el projecte per crear una unitat de medicina esportiva privada a l'hospital públic, creació del Consell Participatiu, accesibilitat a les estacions a Mollet, etc. A més, durant aquest temps hem mantingut contacte directe amb el Servei d'atenció a la ciutadania de l'Hospital, hem participat activament al Consell de participació ciutadana de la Fundació Sanitària de Mollet i hem ofert moltíssim material a l'atenció primària, hospitalària i comercial del Baix Vallès durant la pandèmia. També hem presentat infinitat de mocions que han estat aprovades als diversos ajuntaments de la comarca i hem promogut i participat en diverses manifestacions en defensa de la sanitat pública, teixint aliances amb altres forces socials, sindicals i polítiques per a defensar els drets socials i els serveis públics. En aquest sentit, hem sigut membres fundadors de la Marea Blanca de Catalunya. Encara ens queda molt per fer i ho farem plegats amb la gent del Baix Vallès. ✕

som✱
la cultura de tots

Editora fundada l'any 1993.

Gaietà Ventalló, 1 · 08100 Mollet del Vallès
T - 93 570 74 74 · molletama@som.cat

Editora Silvia Vinyeta svinyeta@som.cat
Direcció Laura Ortiz lortiz@som.cat
Redacció Anna Mir amir@som.cat
Publicitat publicitatmolletama@som.cat

M

MOLLET A MÀ DISTRIBUEIX
20.000 EXEMPLARS MENSUALS
A LES BÚSTIES DE MOLLET
DLB. B-5907/93
IMPRESSIÓ GRAMAGRAF SCCL

e/s economia social aracoop

Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència

amic

GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL

COMUNITAT VALENCIANA

Audiència controlada per:

ppd

EGM

L'Editorial, als efectes previstos a l'article 32.1 paràgraf segon del vigent TRLRPI, s'oposa expressament a que qualsevol de les pàgines d'aquesta obra o parts d'ella siguin utilitzades per a la realització de resums de premsa. Qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només pot realitzar-se amb l'autorització dels seus titulars, llevat d'excepció prevista per la llei. Dirigeixi's a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necessita fotocopiar o escanejar fragments d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47)

Desconnecta amb la bellesa salvatge del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici

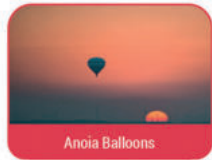


Aigüestortes Camping Resort

Una proposta ideal per desconnectar de la rutina són els **bungalows** i **càmping de muntanya** d'ambient familiar al Pirineu de Lleida. El seu entorn i les instal·lacions de què disposa en fan el lloc ideal per a conèixer les Valls d'Àneu i gaudir d'activitats en plena natura: senderisme, BTT, activitats d'aventura, astronomia, pesca, esquí, raquetes de neu. El càmping es troba ben a prop del **Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici**; un espai natural únic que podreu descobrir a peu i en família en qualsevol època de l'any.

Més info: www.aiguestortescampingresort.com

Descobreix l'Anoia en globus



Anoia Balloons

A només 60 quilòmetres de Barcelona, la comarca de l'Anoia amaga un paisatge rural ple de muntanyes, senders i valls. Els petits pobles junt amb el patrimoni històric formen un conjunt sorprenent. Vine a conèixer des de l'aire una comarca tant bonica com descoberta amb **Anoia Balloons**, una empresa que ofereix vols de tota mena: des de vols captius, on el globus estarà lligat al sòl durant la seva operació per als que només vulguin fer un petit tast de la sensació, fins a vols per veure el capvespre o exclusius pels enamorats.

Més info: www.anoiaballoons.com

Cinc motius per visitar l'Hotel Dolce Sitges aquest hivern

Ara que ve el fred, ens agrada fer plans per estar tranquils i relaxar-nos i l'**Hotel Dolce Sitges** ens dona totes les comoditats per poder-ho fer: gastronomia de nivell amb productes km0 i de temporada; còctels d'autors en el bar Malvesia; les millors vistes a Sitges i a la mar Mediterrània, paquets amb ofertes d'oci per a tots els gustos (romàntics, relax, etc.) i un dia en el seu spa amb sauna, jacuzzi i massatges.

Més info: www.dolcesitges.com



Hotel Dolce Sitges



VIU EMOCIONS DIFERENTS A CATALUNYA

experience.catalunya.com



Aquesta tardor, *sent les muntanyes.*

Ja a la venda a quioscos, llibreries, Abacus i Bonpreu i Esclat.

Tot el món Arrels a www.arrels.info

Arrels
EL MON QUE TORNA

som
la cultura de tots

EL NATURALISTA
MOLLETÀ ESTUDIA I
DIVULGA ELS VALORS
QUE ATRESOREN ELS
ARBRES, ELS BOSCOS I
LA NATURA



Josep Gordi
Doctor en Geografia,
naturalista i amant dels
boscos i els arbres

Ens mirem la natura amb SUPÈRBIA, DES D'UN PEDESTAL

Acabes de publicar nou llibre, *Tocats per la Natura*. Què hi podem trobar?

És un text de ficció que explica la història de dos adolescents, el Bernat i la Maria, i la seva relació amb la natura, una relació de descoberta a partir de converses amb personatges pujant muntanyes durant un any.

Aquests dos personatges tenen una relació molt propera a la natura. Creus que la societat actual se n'ha allunyat?

Totalment. A Catalunya i a la resta d'Europa gairebé tres quartes parts de la població viu en ciutats. Som gent urbana i això ens ha fet perdre els lligams que abans, quan la població vivia majoritàriament de la terra, eren molt fàcils de mantenir. Sabíem que l'ésser humà no ho dominava tot i això feia que hi hagués una major humilitat amb les relacions amb la natura.

Li hem perdut el respecte a la natura? En el sentit de no reconèixer que està per sobre de nosaltres però també com a un ésser més...

Per sobre tampoc és l'expressió que m'agrada fer servir. Diria que el fet clau és que també som natura, però ens hem posat a sobre d'un pedestal amb una certa supèrbia perquè tenim eines que ens permeten fer molt de mal. Agafem una motoserra i podem tallar un arbre que ha trigat cent anys a créixer, o una escopeta i matar un

animal. Aquestes sensacions lligades a la tecnologia fan que ens sembli que nosaltres no en formem part d'aquesta natura, com si només fos el nostre escenari. Som un ésser més i no podem viure sense la natura, però la natura sí que podria viure sense nosaltres.

Ets doctor en Geografia i has deixat la teva tasca com a professor a la universitat per dedicar-te a la teva devoció per la natura. D'on ve aquest amor?

El fet d'haver nascut al Vallès fa que la natura ens sigui propera. Des de petit, els meus pares em portaven a passar el diumenge a la tarda als boscos, al Besòs. Sempre ha existit aquest contacte amb la natura i amb els anys l'he anat vivint d'una manera més unitària. He vist que per relacionar-nos amb la natura no només hem de posar la raó sinó també altres parts més sensorials i interiors de nosaltres mateixos, cosa que abans era més comú i ara no ho és tant.

Precisament, un dels teus llibres parla de l'espiritualitat de la natura. Tu tens una cultura religiosa, creus que això t'ha ajudat a descobrir aquesta espiritualitat?

Tot ajuda. També veure altres cultures. Em va sobtar molt un viatge al Japó i veure com els seus espais sagrats són com parcs. Després de passar pel torii, que és aquella porta simbòlica entre el profà i el sagrat, entres en un espai ple d'arbres i hi predomina la naturalitat. Als diferents elements de la natura se'ls dona un caràcter animista, és a dir, tenen esperits dins seu. Així molts llocs naturals són sagrats a la vegada i des de temps seculars, no com a resultat d'una consciència actual. Això es manté avui dia i forma part d'una societat hipertecnològica, però on perduren aquests vincles. Això també em fa entendre que en un país com aquest hi naixessin els banys de bosc, com una altra manera d'acostar-se a la natura.

Què són els banys de bosc?

Està estudiat científicament que la passejada calmada pel bosc amb certs exercicis de relaxació, beneficia la salut. Al Japó, però també a Catalunya, existeixen xarxes de boscos terapèutics. En lloc de receptar tantes pastilles el que haurien de receptar molts metges són moltes passejades.

Què ens aporten els arbres?

Primer, un exemple d'altruisme. Ens ho

En comptes de tantes pastilles, els metges haurien de receptar més passejades, que són terapèutiques

NO PODEM VIURE SENSE LA NATURA PERÒ ELLA SENSE NOSALTRES SÍ QUE PODRIA

— Josep Gordi —

El Roure del Mil·lenari del parc de Can Mulà simbolitza un espai de pau i diàleg i és destacable que un Ajuntament hagi volgut recuperar aquest referent

Josep Gordi —

donen tot a canvi només que els intentem respectar i estimar. Sense arbres, sense vegetals –que són més del 90% de la biomassa de la terra– no existiríem, són la base de la resta d'éssers vius. Ens purifiquen l'aire i n'extraïem fusta... ens ho donen tot. Són un exemple d'amor. Representen adjectius que moltes vegades menystenim com a persones. Si et dic immobilitista no t'ho prendràs bé, en canvi la immobilitat és una característica intrínseca a l'arbre, que ha viscut i evolucionat al llarg de milions d'anys, amb un grau d'adaptació i evolució –i gaïrebé de perfecció–, admirable. O si et digués que ets un vegetal, tampoc t'agradaria...

I per què menystenim aquestes qualitats?

Perquè sempre tendim a menystenir la difèrència, també entre les persones... I sempre ens agrada allò que és més proper. Cal fer un esforç per no sentir-te superior a un arbre.

Parlant de Mollet, si haguessis de destacar algun espai, quin seria?

A Mollet tenim molta sort perquè tenim un terme municipal petit, però la meitat és urbà i l'altra és rural. Tenir Gallecs és una meravella. Destacaria els boscos de Gallecs, sobretot el de Can Veira, on hi ha uns roures molt interessants. És un indret de caminada, un lloc per estirar-se i mirar els arbres de baix cap a dalt, la verticalitat...

És important tenir aquest punt de vista?

Sí perquè normalment no mirem cap a l'aire, mirem una pantalleta, o mirem endavant, però aixecar la mirada no és una ximpleria perquè t'adones que hi ha més d'una dimensió. L'arbre és com una persona, té una part amagada sota terra, les arrels, que són els nostres peus, el seu tronc és el nostre tronc i la seva capçada són els nostres braços. Les capçades busquen la llum i només això ja pot ser il·luminador, inspirador, t'ofereix una altra mirada.

Fa unes setmanes es presentava un estudi sobre el verd urbà a Mollet i deia que era de qualitat, amb bona quantitat. Hi estàs d'acord?

No calia fer tants estudis perquè és evident el que tenim. El que caldria és fer un home-natge a la gent que ha portat parcs i jardins en aquesta ciutat, sobretot en Josep Maria Mompín, que fa poc ha marxat d'aquí després de 30 anys. Gràcies a la seva activitat i la de tots els funcionaris, podem gaudir de

petits espais que són petites meravelles, amb una gran diversitat d'espais verds, que es relacionen amb Gallecs. Un exemple és Can Borrell, un espai que va créixer els anys 80 i que té un urbanisme meravellós, 50% privat i 50% públic, amb carrers molt amples, arbres plantats, interiors oberts. També hi ha barris molt densos, però tenim uns itineraris que ens permeten viure la diversitat d'espècies d'arbres... i això és molt positiu.

I què en penses de la situació actual de Gallecs?

Prefereixo parlar –ne simplement com a ciutadà perquè com que he estat regidor sé que des del vessant polític tot es viu com una confrontació, i això no m'interessa. Gallecs és una realitat molt bonica, però que amaga conflictes de gestió dins seu. Prefereixo quedar-me amb la meua vivència com a ciutadà i la sensació de ser un privilegiat que pot gaudir d'aquests espais.

Si haguessis de destacar un arbre de Mollet, quin seria?

Sempre pensem en grans arbres, en l'espectacularitat, longevitat, alçades... però sí hagués de destacar un seria un de dimensions encara petites: el Roure del Mil·lenari al parc de Can Mulà. L'Ajuntament de fa unes dècades va plantar-lo per commemorar la primera referència històrica de Mollet. Els historiadors van localitzar un document del segle XVI que esmentava el Consell Municipal que aglutinava els pobles de Mollet, Gallecs i Parets es reunia sota els roures d'en Manent, ja desapareguts.

L'arbre com a espai de trobada...

Sí, i és una cosa que en alguns llocs encara existeix, com a l'Àfrica, on encara hi ha els anomenats arbres del diàleg, llocs on la gent que té conflictes els intenta resoldre sota l'efecte benèfic dels arbres. L'arbre simbolitzava un espai d'aixopluc i pau, i que un ajuntament hagi volgut recuperar aquesta memòria em sembla un fet destacable. Esperem que visqui molts anys! ■



{ Per Laura Ortiz Mateo }



Mollet
En Comú

**Recuperem Mollet
per viure en comú**

**Reclamem un
PLA INTEGRAL
DE MILLORA
DE LA CIUTAT**

Neteja
Males Olors
Manteniment
Espais Públics
Equipaments
Civisme
Contaminació
Mobilitat
Convivència
Barris



MEMÒRIA HISTÒRICA

Mollet commemora el Dia de la Ciutat amb una exposició sobre la República

Mollet va commemorar el passat 4 de novembre el Dia de la Ciutat amb la inauguració de l'exposició *Visca la República! 14 d'abril de 1931. 90 anys*. La mostra es podrà visitar fins al 9 de gener al Museu Abelló. L'exposició està formada per plafons que expliquen com es va viure la proclamació de la República a Mollet i arreu de Catalunya. Es tracta d'una exposició de la Diputació que es pot veure simultàniament en diferents municipis de la demarcació, amb una part comuna i una que parla de cada localitat. En el cas molletà, l'exposició permet veure fotografies de la ciutat del 14 d'abril de 1931. D'altra banda, el 22 novembre a La Marineda (19.15h) es farà un col·loqui sobre la relació de Jordi Solé Tura i la universitat, també emmarcat dins els actes del Dia de la Ciutat. ■

QUÈ?
 Parlem amb Joan Carles Chavanel, molletà guanyador del concurs del plat cuinat de la Fira del Tomàquet de Santa Eulàlia

— **ETS CUINER? NO. — PER QUÈ ET PRESENTES AL CONCURS?** SOC AFICIONAT A LA CUINA, VAM COMPRAR UNS TOMÀQUETS DE LA VARIETAT DEL VALLÈS, EM VAIG PRESENTAR AL CONCURS I EL VAIG GUANYAR. — **D'ON ET VE L'AFICIÓ PER LA CUINA?** DE LA MEVA ÀVIA DE TEROL, SEMPRE ESTAVA AL COSTAT DEL FOC DE LLENYA. — **T'AGRADA EL TOMÀQUET?** ENS AGRADA MOLT, ÉS BÀSIC PER A LA CUINA. — **QUINA VARIETAT VAS UTILITZAR?** EL COR DE BOU, PEL SEU TAMANY. —

QUIN ÉS EL PLAT GUANYADOR? 'XUPA XUPS' DE CONILL FENT SUBMARINISME EN TOMÀQUET. — **COM ES CUINA?** AGAFES UN TOMÀQUET GRAN DE COR DE BOU, EL BUIDES I AQUESTA SALSÀ SERVEIX PER FER EL SOFREGIT. ALESHORES EL PAL DE LA COSTELLETA DEL CONILL, CUINADA AMB ALLS I PEBROTS, FEIA DE XUPA XUPS DINS DEL TOMÀQUET. ALESHORES, EL SOFREGIT ES FICA DINS DEL TOMÀQUET I LES COSTELLES QUEDEN COM SI FOSSIN UNA FLOR. — **D'ON TREUS LA IDEA?** DEL MEU CAP. — **PER QUÈ AGAFES EL COR DE BOU?** PERQUÈ ÉS MOLT GRAN I EM SERVIA PER BUIDAR-LO I FER EL SOFREGIT. — **QUINA ALTRA VARIETAT T'AGRADA?** M'AGRADEN TOTES LES VARIETATS, PERÒ N'HI HA UN ESPECIAL DE TARDOR, DE L'ARAGÓ, QUE LI DIUEN EL NAS DE BRUIXA O TOMÀQUET DE PEBROT. — **UN ALTRE PLAT AMB TOMÀQUET?** EL CONILL AMB SALSÀ DE TOMÀQUETS I TAMBÉ M'AGRADA FARCIT AMB POPETS. — **EL TEU PLAT FAVORIT?** ARROSSOS I PLATS DE CASSOLA, COM ARA LA CUA DE BOU. — **UN PLAT PER QUEDAR BÉ AMB AMICS?** UNA PAELLA. — **UN PLAT PER NADAL?** UNA SARSUELA, AMB PEIX, CALAMARS I GAMBES; O EL CRANC EMPERADOR, BULLIR I MENJAR. — **HAS TORNAT A FER EL PLAT GUANYADOR?** NOMÉS L'HE FET DUES VEGADES, UN COP A CASA PER LA MEVA DONA, QUE ÉS CUINERA, I LA SEGONA VA SER EL PLAT DEL CONCURS.

BREU

Alèxia Putellas és candidata a la Pilota d'Or del 2021

La revista *France Football* ha anunciat les vint futbolistes que opten a la Pilota d'Or del 2021 i la molletana Alèxia Putellas és una de les favorites. La davantera del FC Barcelona té l'aval d'haver guanyat el curs passat els títols de la Primera Divisió, la Copa de la Reina i la Lliga de Campiones. La prestigiosa Pilota d'Or es lliurarà el pròxim 29 de novembre a París.



Una quarantena de microrelats de terror, al concurs de Can Mulà

Espe Martínez (premi del públic) i Salvador Calvo (premi del jurat) han estat els dos guardonats del 10è Concurs de Microrelats de Terror de la Biblioteca de Can Mulà. El lliurament va ser el 6 de novembre i la quarantena de relats presents es poden llegir al web de la biblioteca molletana.



CULTURA

Judith Vizcarra fotografiarà nus masculins al Museu Abelló

La sessió està emmarcada en les activitats que giren entorn de la mostra 'L'home nu', que acull el museu molletà fins al gener

L'exposició *L'home nu*. Tot despullant els arquetips de la masculinitat, que acollirà el Museu Abelló fins al gener, està anant acompanyada de tot un seguit d'activitats diverses que van des de les habituals visites comentades fins a taules rodones dels comissaris de la mostra i tallers amb adolescents dels instituts molletans per debatre sobre gènere, cultura, art i estereotips.

En aquest sentit, també s'ha programat una sessió fotogràfica conduïda per la fotògrafa molletana

Judith Vizcarra en la qual farà instantànies de nus masculins. Serà el diumenge 28 de novembre a les 10 h i per assistir-hi cal reservar al 93 544 50 99 o al correu museu-abello@molletvalles.cat.

'Per amor a l'art'

D'altra banda, Vizcarra també encapçarà dos dies abans (26 de novembre) a les 20 h la tertúlia artística *Per amor a l'art*, presentant els artistes Manel Doblas i Pepi Custo. Serà a la sala d'actes del Casal Cultural. ■

FLAVIÀ
LLOBET
J O I E R S

ENS TROBAREU A MOLLET DEL VALLES:

Carrer Anselm Clavé, 3
(davant dels jutjats)
T. 93 593 10 00

Rambla Fiveller, 5
(al costat de "la Caixa")
T. 609 418 292

www.flaviallobet.com



CONFIANÇA DES DE 1929

CREACIONS EN ALTA JOIERIA



Anell amb
1 rubí cabuxo de (21,54 k.)
38 brillants (0,20 k.)
12 safirs multicolor (4,22 k.)

REPARACIONS DE JOIES I RELLOTGES, INCLÚS GRANS MARQUES
ROLEX, IWC, TAG HEUER, PATEK, ETC.

ESPECIALISTES EN DIAMANTS

JOIES AMB DIAMANTS I PEDRES PRECILOSES PLATÍ, OR 18K I PLATA

TOT UN **-40%** dte i MÉS



20 de novembre
**'Lorca Orgullo Flamenco',
de Paco Heredia**

HORA: 19 h. LLOC: Sala Fiveller.
PREU: 5 €. ORGANITZA: Casal
Popular La República.



20 de novembre
**'Not loving', de La Carpa Espai
Cultural de la Llagosta**

HORA: 20.30 h. LLOC: La Tramolla.
PREU: Entre 10 i 12 €.
ORGANITZA: La Tramolla.



20 de novembre
'Rosita', de la Cia. Las Melinas

HORA: 21 h. LLOC: Teatre Municipal
Can Gomà. PREU: Entre 8 i 12 €.
ORGANITZA: Ajuntament
de Mollet, emmarcat en el
programa 'Arts i Escena'.



21 de novembre
**'Som diferents', sessió de
contes amb Gemma Garcia**

HORA: 12 h. LLOC: Museu Abelló.
PREU: Gratuït, amb inscripcions.
ORGANITZA: Museu Abelló.



21 de novembre
**'Sota teràpia', del Grup
Escènic Casino de
Caldes de Montbui**

HORA: 18 h. LLOC: Sala
Fiveller. PREU: 8 €.
ORGANITZA: Sala Fiveller.



**25 de novembre. 'La buena
esposa', dirigida per Björn Runge.**

HORA: 21 h. LLOC: Sala d'actes
del Casal Cultural. PREU: Gratuït.
ORGANITZA: Casal Cultural, pel Dia
internacional contra la violència
de gènere.



26 de novembre
**Concert de Mélo die
Gimard Trio (flamenc-fusió)**

HORA: 19 h. LLOC: Mercat Vell.
PREU: Entre 5 €. ORGANITZA:
Ajuntament de Mollet, emmarcat
en el programa 'Arts i Escena'.



27 de novembre
**'Música del canvi de
mil·lenni', per Santa Cecília**

HORA: 18.30 h. LLOC: Can Gomà.
PREU: 5 €. ORGANITZA: Banda
de l'Associació Musical Pau
Casals de Mollet del Vallès.



28 de novembre
**'Nu masculí', sessió fotogràfica
conduïda per Judith Vizcarra**

HORA: 10 h. LLOC: Museu Abelló.
PREU: Gratuït, amb inscripcions.
ORGANITZA: Museu Abelló.

MÚTUA MOLLET, AVANTATGES I PREUS ECONÒMICS

Raons per ser soci *M*mutuamollet



- HISTÒRIA
- ENTITAT SENSE ÀNIM DE LUCRE
- PROFESSIONALS
- GRANS ESPECIALISTES
- COMUNICACIÓ
- FAMÍLIA
- PROXIMITAT
- COMPROMÍS SOCIAL

Truca i demana informació
93 570 08 16
www.mutuamollet.cat
info@mutuamollet.cat

Vols saber-ne més?

Segueix-nos a:



 SOCIETAT DE SOCORS MUTUS DE MOLLET

El teu benestar, la nostra prioritat

amic
ficcions
L'AVENTURA DE CREAR HISTÒRIES

14a EDICIÓ

FEM DE L'ESCRITURA UN JOC...

Si ets alumne de 3r o 4t d'ESO, Batx. o CFGM. Inscriu-te fins al 7 de febrer de 2022 a:

www.ficcions.cat

Participa i guanya!



PlayStations



iPhones Smartphones



iPads




Auriculars sense fils

Organitza:

 **amic** associació de promoció i informació i comunicació

Amb el suport de:

 Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura

 G CONSELLERIA
O FONS EUROPEUS,
T UNIVERSITAT I CULTURA
B DIRECCIÓ GENERAL
POLÍTICA LINGÜÍSTICA

 GENERALITAT VALENCIANA
2018
CONSEJO REGULADOR

Amb la col·laboració de:

 EDITORIAL BARCENO

FUNDACIÓ CARULLA

IMMOBILIÀRIA
VENDA

PISO EN MOLLET. ZONA COL-LEGIS NOUS

Amplio piso exterior de 4 hab. dobles. Bonito salón comedor exterior a balcón. Baño completo con plato de ducha grande y aseo de cortesía. Cocina bien conservada exterior a lavadero. Balcón es amplio, ideal para disfrutar de la zona exterior de la vivienda. Calefac. a gas y acond. Es una finca de 4 vecinos muy tranquila. Es un primero real sin ascensor. 30 €/mes de gastos de comunidad Precio: 166.000 €. Ref. 1-804. Tel. 93 579 65 65.

ES VEN PIS A SANT FOST DE CAMPSENTELLES!

70 m2, Zon d'alçada real (sense ascensor) reformat i exterior. Saló amb balconada i aire condicionat, cuina, safareig, 3 dormitoris i lavabo complet amb banyera. Zona d'aparcament exterior. Zona de poble, centre molt a prop de Can Corominas (Mercadona i comerç de proximitat) i del CAP. Transport públic. CEE: E. Tel. 93 579 65 65.

PISO EN MOLLET.

2 hab., 2 baños, aire acond., balcón, puerta blindada, suelo parquet, asc., plaza garaje incluida, vent. alum. Precio: 219.000 €. Ref. 4499N. Tel. 93 579 33 33.

PISO EN VENTA. MOLLET. CAN BORRELL

Con parking, reformado, 111 m2, 4 habitaciones y 2 baños, suelos de parquet, ventanas de aluminio, CEE: E. Precio: 225.000 €. Ref. JVI14342. Tel. 93 579 33 33.

SE VENDE FANTÁSTICO PISO EN SANT FOST. ZONA CAN CALET.

¡Con ascensor! 73 m2 con balcón de 3 m2. Disfruta de un piso maravilloso, impecable para entrar a vivir. Finca con pocos vecinos, muy soleado. El CAP, el Instituto, supermercado, colegios, a 5 minutos andando. Gran salón, cocina, balcón, 2 hab., aseo cpto., lavadero. Calefacción. Tel. 93 579 65 65.

PISO EN VENTA. MOLLET. CAN BORRELL

Ref. 1-792. Precio: 209.000 € + 50 €/mes de gastos de comunidad. 95 m2, 3 hab., 2 baños. Vistas preciosas y muy agradables desde la vivienda. Buena orientación. 3 hab. con armarios emp. y baño cpto. con plato de ducha. Tiene otro baño completo con bañera grande. Cocina ext. con mucha luminosidad, amplio lavadero. Salón comedor exterior a balcón. El balcón tiene toldo y es una zona agradable para disfrutar de la zona exterior de la vivienda. Plaza de aparcamiento y trastero en la misma finca, incluido en el precio. Tel. 93579 65 65.

VENDO PARQUING GRANDE plaza NO. 1.

En calle Joaquín Mir, 53 de Mollet. Precio: 10.000 euros. Tel. 626 182 717.

PISO EN MONTORNÈS. ZONA AYUNTAMIENTO

Soleado, exterior, con parking y trastero, 93 m2. Consta de comedor, 2 baños, 2 armarios empotrados, suelo parquet y gres, vent. alum., calefac., puertas de haya. Incluido parking y trastero. Piscina comun. CEE: E. Precio: 210.000 euros. Ref. LV11926 Tel. 93 579 33 33.

PISO EN MONTMELÓ. SANTO CRISTO Ref. EV11226.

¡Vivenda a estrenar! 130 m2, comedor-cocina, 2 baños con ducha, 3 hab. (1 con vestidor y baño 20 m2), sala polivalente 34 m2, lavadero. Puertas lacadas en blanco, carp. ext. alum. con puente térmico y vidrio doble cámara, persianas alum. inyectadas espuma. Silestone, vitro, calefac., aire frío/calor por conducto. Precio: 195.000 €. Tel. 93 572 30 73.

LLOGUER

LOCAL DE 130 M2 EN MONTORNÈS

1 aseo, una recepció, baño, despacho y sala, agua, luz. Ideal oficinas, escuelas particulares o profesiones libres. Ref. LA002111. Precio: 600 euros/mes Tel. 659 929 707.

SE ALQUILA PLAZAS DE PARQUING PARA COCHES

Pequeños/motos en zona Av. Badalona, 8-14 de Mollet. Tel. 652 971 544 / 638 127 395.

PISO EN ALQUILER EN MOLLET. ZONA COL-LEGIS NOUS.

Zona tranquila totalmente exterior y muy soleado. 70 m2, 3 habitaciones, baño, comedor exterior con salida a balcón. Cocina bien conservada con lavadero. Se alquila con muebles y electrodomésticos. Balcón con vistas despejadas y muy soleado. Precio: 760 €/mes. Ref. 2-716. Fianza 2 meses. Teléfono de contacto: 93 579 65 65.

PISO EN MOLLET. ESTACIÓN DE FRANCIA. 650 €/mes. Ref. C21-0043-00748

115 m2, 3 amplias hab., salón con balcón, cocina equipada, baño completo, amplia terraza, trastero y lavadero. os, ayuntamiento. No se admiten mascotas. Certificación energética: G. Interesados llamar al teléfono de contacto: 935 796 565.

PROFESSIONALS

VOLS TREBALLAR AMB NOSALTRES?

Empresa de Mollet busca noves incorporacions de personal especialitzat en neteja. Interessats envieu el vostre curriculum a info@netejaactiva.es



M ORTOPÈDICS GRANOLLERS
C. Bartomeu Brufalt, 5 | T. 93 512 70 50

M ORTOPÈDICS MOLLET DEL VALLÈS
C. Compte d'Urgell, 94 | T. 93 579 18 80



A LES NOSTRES BOTIGUES TREBAREU AJUTS TÈCNICS PER A TOT EL COS

ESTUDI BIOMECÀNIC DE LA MARXA DEL PEU
AJUTS TÈCNICS ORTOPÈDIA A MIDA
LLOGUER DE PRODUCTES ORTOPÈDICS
ORTOPÈDIA ESPORTIVA
PRODUCTES DE REHABILITACIÓ
Àmplia gamma de sabates per a peus delicats

Coneix els millors trucs

la SALUT

— Autoestima, imprescindible! — { psicoanàlogia }

IMMA AMILLS
PERRUQUERA · ESTILISTA

· Allissats naturals · Tractaments hidratants
· Tractaments capil·lars · Coloració · GHD

Gaietà Vinzia, 58 · Mollet del Vallès
93 579 21 61 immamfa@gmail.com

teresa pons

**CENTRE DIETÈTIC
HERBORISTERIA**

c. Gaietà Ventalló, 9 · Mollet · T. 93 570 28 29



judith Casas
ESTILISTA

RAFAEL CASANOVA, 12 · MOLLET
93 570 75 24

Montse Colomé
ESTILISTA



**TREBALLEM AMB PRODUCTES
VEGANS PER CUIDAR
EL MEDI AMBIENT**

Rbla. Pompeu Fabra, 53 · Mollet
T. 935 445 066 - 649 879 580
montsecolome@gmail.com



Farmàcia Amadó

- Fórmules magistrals
- Prova intoleràncies alimentàries
- SPD (Sistema personal de dosificació)
- Dietètica
- Homeopatia
- Nutrició esportiva

Plaça Prat de la Riba, 17 · Mollet · T. 93 593 01 61

Ningú pot emetre un judici més poderós i condicionador respecte de la nostra vàlua com nosaltres mateixos.

Tant si ens auto enviem una valoració positiva, com si ens imprimim una de ben negativa, tenim el mateix poder auto condicionador.

Si decidim confiar en nosaltres, podem obrir les portes per connectar-nos amb qui som realment, amb les nostres capacitats més internes i valuoses, amb la qual cosa, ens facilitarem una evolució positiva.

L'autoestima és veure'ns a nosaltres com a éssers capaços de viure les diferents experiències que ens aporta l'existència, i mereixedors de benestar i felicitat. L'autoestima és confiar en nosaltres, jugar en el nostre equip, ja que és de vital importància per sobreviure al nostre ego mentider i distorsionador. No estimar-nos, jugar amb l'equip contrari, constitueix el pitjor dels costums.

Aconseguir confiar en nosaltres mateixos requereix connectar amb la nostra consciència. Alhora, cal activar la nostra voluntat a través de l'ús de la ment i la intuïció. Podem escollir pensar o no pensar; podem obrir o bé tancar la clau de pas a la nostra consciència, però dependent de la tria que fem, aconseguirem, o no, sentir-nos en pau amb qui som.

ACONSEGUIR CONFIAR EN NOSALTRES MATEIXOS REQUEREIX CONNECTAR AMB LA NOSTRA CONSCIÈNCIA

Quan decidim mirar i reconèixer, estem recolzant la nostra autoestima. Però si, per diferents circumstàncies, optem per fugir de la realitat, aleshores agredim la nostra autoestima i la debilitem en el present i vers el futur immediat.

L'autoestima no acostuma a ser quelcom que mantinguem de forma automàtica, sinó que cal treballar-se-la de forma conscient i continuada. No s'aconsegueix només dient-nos paraules boniques, ni tampoc obtenint un gran èxit professional, econòmic, social... Requereix obrir els ulls i ser sincers vers tot allò que descobrim dins nostre.

Evidentment, es tracta de feina, però com em va dir un dia una gran persona: "Esther, tenim tota l'eternitat per aprendre!". Així doncs, per què no donar-nos el privilegi d'obrir la nostra llum interna i treballar des de dins i cap als altres? Ben segur, res a perdre i molt a guanyar. Consciència i autoestima = pau, benestar i felicitat.



ESTHER MOLINS
Psicoanalogista



GABINET PSICOPEDAGÒGIC I MÈDIC NATURISTA MOLINS

PSICOANALOGIA · FLORS DE BACH · NATUROPATIA · TÈCNiques RELAXACIÓ
EFT · REGRESSIONS · TESTS PSICOANALÒGICS · CREIXEMENT PERSONAL
TÈCNiques D'ESTUDI · ORIENTACIÓ

Av. Llibertat, 20, 2n C · Mollet del Vallès · T. 93 570 43 04 / 618 077 220
contacte@psicopnaturmolins.cat

www.psicopnaturmolins.cat



Racó gastronòmic

receptes ràpides i senzilles

L'autèntica "Tarta Tatin"

{ dolços }

Una de les receptes més tradicionals de la rebosteria és sens dubte la "Tarta Tatin". La recepta és

originària de França, concretament de la regió de la Vall de Loira i creada, de manera fortuïta per les germanes Tatin, que regentaven un hotel del mateix nom a la fi del s. XVIII, principis del s. XIX.

LA RECEPTE, DE LES GERMANES TATIN, ÉS ORIGINÀRIA DE LA REGIÓ FRANCESA DE LA VALL DEL LOIRA

Per elaborar aquest dolç molt similar al pastís de poma, el primer que hem de fer és pelar, descoratjar i tallar en vuitens les pomes.

En una olla, fonem la mantega. Un cop fosa, li incorporem el sucre, a foc lent a fi que caramel·litzi. Si l'olla que utilitzem no és apta per al forn abocarem el caramel en un motlle de pastís.

Sobre la capa de caramel, col·locarem totes les pomes i ficarem al forn durant uns 30 minuts a 180 graus centígrads.

Transcorregut aquest temps, estenem sobre les pomes la massa brisa, procurant que les vores quedin ben introduïts en la mescla, i tornarem a enfornar una altra mitja hora.

Donarem la volta al recipient, i treurem del motlle.

La servirem calenta o temperada, per sí sola, o acompanyada de nata o crema de vainilla.

- 5 o 6 pomes tipus Golden
- 140 g de sucre
- 150 g de mantega
- Massa brisa



Que vagi de gust! ■ AMIC

VINA LLONGA
Des de 1974

El gust per les coses ben fetes

f i Instagram icons

vinyallonga.com

LA LLAR D'EN TÀRIEL

BRASERIA - CAFETERIA

935 700 546 - 607 699 912

Rbla. Pompeu Fabra, 42 - www.lallardentariel.com

SOCARRAT

GRUP PITAPES

ESPECIALITAT EN

Arrossos, brases, productes de temporada i cuina mediterrània

684 01 37 36

CAN PRAT
RESTAURANT

Av. Can Prat, s/n · Mollet

Tel. 93 593 56 02

f i Instagram icons

PRAT

Forn i Pastisseria 1952

Cada nit enriquem l'obrador

935 700 162 · info@fornipastisseriaprat.com

Les Pruneres restaurant

mollet del Vallès

HOPS

CERVESERIA & BOTIGA

Plaça Prat de la Riba, 20 · Mollet

restaurantlespruneres.com

facebook.com/restaurantlespruneres

instagram.com/restaurantlespruneres

Calle La Pau, 48 | Mollet

RESERVAS 650 298 640

pitapes

vermuts, platets i tapes

935 937 222

www.pitapes.cat



Comunidades Tere
Gestió de fincas

Anselm Clavé, 54, Mollet del Vallès
T. 93 177 31 30 | M. 675 75 33 03



MacMobles Chacon

Rambla Pompeu i Fabra, 77 • Mollet
T. 93 570 03 13 • www.macmobles.cat



Persianas Mollet

PIDA PRESUPUESTO SIN COMPROMISO

c. Roger de Llúria, 49 • Mollet
Tel. 93 593 89 53 / 615 50 00 70

NVA
NVA REFORMES INTEGRALS

BANYS / CUINES / PAVIMENTS / PORTES
PISOS / CASES / OFICINES
NAUS INDUSTRIALS / APARTAMENTS
OFICINES / BOTIGUES / PÀRQUINGS

Ens trobaràs a
Rbla. Pompeu Fabra, 57 • Mollet
www.nvareformes.es



**LA NETEJA
ÉS TAN IMPORTANT
COM LA CONFIANÇA
QUE ET MOSTREM.**

**UN ESPAI NET
ÉS UN ESPAI
ELEGANT.**

SERVEIS DE NETEJA

Carrer de Bartomeu Robert, 48 | 08100 Mollet del Vallès | T. 691 586 240 / 691 586 241
www.netejaactiva.es | info@netejaactiva.es

FEM LLAR

Un espai per conviure i compartir

**Formes sostenibles
de renovar la teva
casa i tenir cura del
medi ambient**

{ reparació }

Moltes vegades renovar la casa que tenim és una bona opció per a millorar-la i que s'adapti millor a les necessitats i estil de vida actuals. Hi ha maneres de fer-ho respectuosament amb el medi ambient.

Comprar productes recuperats. Pensa en altres materials, com la fusta recuperada, que no sols és una opció ecològica, sinó que és molt atractiva i cada vegada més popular.

Desconstrueixi la teva casa. Si penses derrocar parets o fins i tot tirar habitacions senceres, mira primer què pots rescatar i reutilitzar. No sols és respectuós amb el medi ambient, sinó que estalviaràs diners. Si no està trencat, no ho arreglis. Pensa en nous usos per a llums, rajoles o armaris, per exemple.

**SI BUSQUES NOUS ELECTRODOMÈSTICS
CERCA ELS QUE SIGUIN MÉS
EFICIENTS ENERGÈTICAMENT**

Si realment no vols algun dels elements que tens a casa, no ho tiris: dona-ho o ven-ho. Algú li pot donar un nou ús.



Pensa en l'eficiència energètica. Quan busquis nous electrodomèstics, cerca els que siguin més eficients energèticament.

Compra material de segona mà. Existeixen botigues especialitzades on podem comprar des de mobles de segona mà fins a electrodomèstics. Moltes vegades hi ha

coses en perfecte estat que ens poden sortir més a compte.

Utilitza pintures lliures de compostos orgànics volàtils que són respectuosos amb el medi ambient i tria un aïllament d'alta qualitat. ■ AMIC

Informa-te'n ara a l'oficina RACC de Mollet!

NOVA UBICACIÓ 📍 Av. Jaume I, 14

📞 93 593 27 07 | 📠 636 241 311

La meva assegurança de cotxe 50/50 sempre em respon. Perquè és el RACC.



AUTO

Fins a un
50%
de descompte

50 € de regal en la teva propera
assegurança



Solucionem
l'avaria
a l'instant.



La millor
indemnització
en cas de sinistre.



200 € de descompte
en la franquícia
si repares als tallers
col·laboradors.

RACC
Mobility
Club

Hí som per ajudar

Promoció vàlida per a totes les pólisses de cotxe contractades del 16 de setembre al 31 de desembre del 2021. Prima mínima de la segona pólissa: 200 €. Producte distribuït sota la marca del RACC per RACC Mediagent, S.A.U., agència d'assegurances exclusiva de GACM SEGUROS GENERALES, COMPAÑIA DE SEGUROS Y REASEGUROS, S.A.U., autoritzada per operar en el ram de les assegurances de vida i assistència sanitària amb AGRUPACIÓ AMCI DE SEGUROS Y REASEGUROS, S.A. (registre DGSFP amb codi C0790); i assegurat per GACM SEGUROS GENERALES, COMPAÑIA DE SEGUROS Y REASEGUROS, S.A.U. (ctra. de Rubí, 72-74, Edif. Horizon, 08174, Sant Cugat del Valles, Barcelona), amb NIF A-59575365 i RM Barcelona T. 20701, F.A, F. B-11217 (registre DGSFP amb codi C0708).