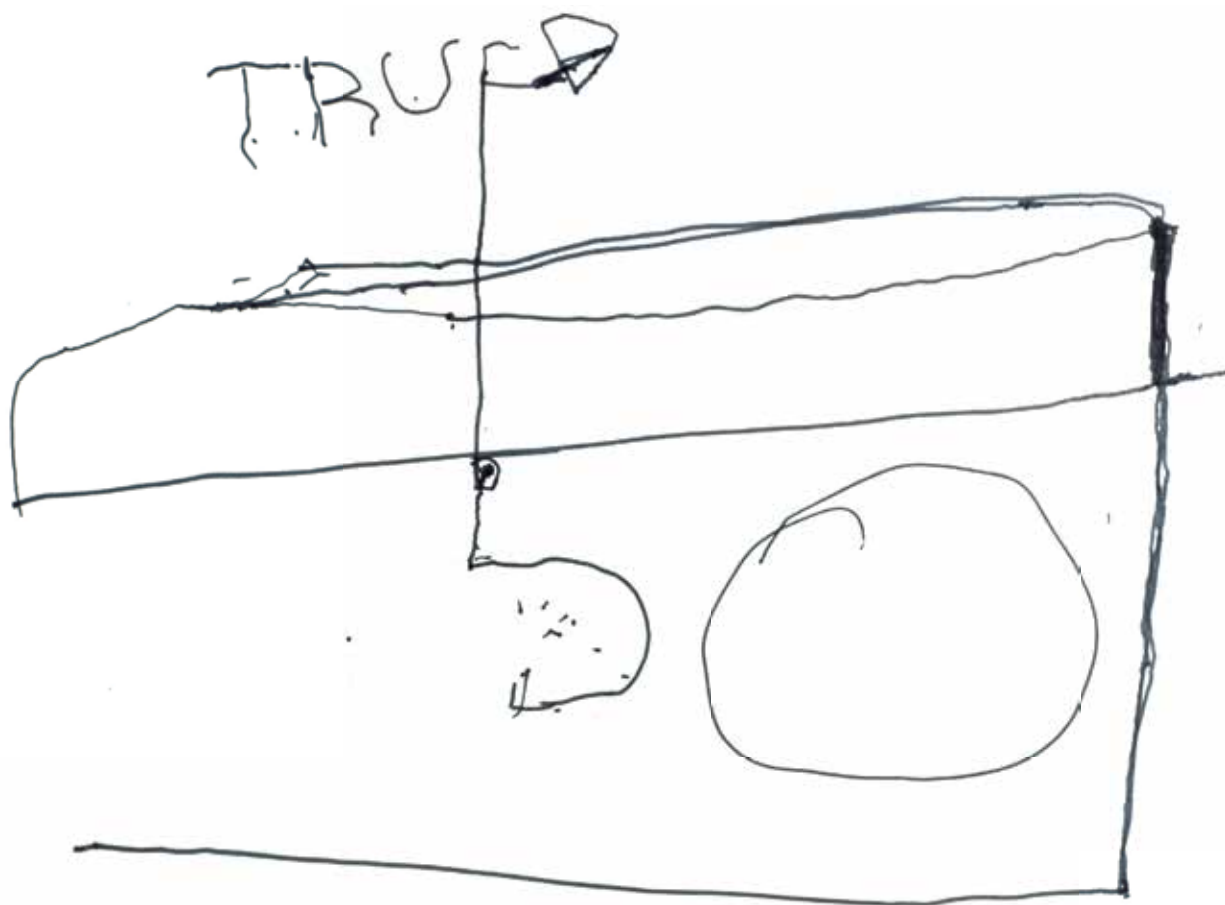


# La solidaritat no degenera.



butlletí municipal  
Núm. 178 • VIII època  
Desembre de 2013  
[www.sant-adria.net](http://www.sant-adria.net)

**viure**  
Sant Adrià



Dámaso Gracia Ube, malalt d'Alzheimer des de fa 5 anys, ha col·laborat dibuixant aquest telèfon. Mira el seu vídeo.

Malalties neurodegeneratives

**La Marató**



Diu molt de tu.

- 3** Carta als veïns  
*Carta a los vecinos*
- 4 i 5** La ciutat de Sant Adrià amb la Marató de TV3. Participeu en les activitats!
- 4** El RCD Espanyol s'adhereix a la campanya "La ELA existe"
- 5** La botiga Tot Art organitza una subhasta solidària en benefici de La Marató de TV3
- 6** Comença a funcionar el nou Servei d'Intermediació en Deutes de l'Habitatge
- El Cafè Sant Adrià** arriba aquest Nadal als comerços del municipi
- 7** Moltes persones necessiten del teu suport. Col.labora en la campanya de recollida d'aliments!
- La reurbanització del carrer de Goya** seguirà el model dels altres carrers del barri
- 8** VII edició del Clínic de Bàsquet Ciutat de Sant Adrià
- Jornades d'assessorament** jurídic per a entitats esportives
- Els Intrèpids Seitons del Barcelonès es proclamen** campions de Catalunya d'hoquei subaquàtic
- Participeu en el club de lectura fàcil** en català, a les biblioteques de Sant Adrià!
- 9** Observat un flamenc jove al Parc Fluvial del Besòs
- Nou impuls a la campanya "Envàs, on vas?"**
- 10** La foto del mes
- Alumnes del Col·legi Catalunya entrevisten l'alcalde i el regidor d'Educació
- Agenda**
- L'Ajuntament organitza un curs de gestió empresarial** adreçat a persones aturades
- 11** Grups municipals
- 12** Vine a comprar al Mercat i guanya un lot nadalenc
- Tensiòmetres. Quin escollir?**

## Sabies que...

La *tassa* és el recipient en què prenem el cafè i en canvi una *taxa* és la quantitat que paguem per la prestació d'alguns serveis.

## Farmàcies de torn durant el mes de desembre

**A. FABREGAT – C/ de Pi i Gibert, 66**

1, 11, 21 i 31 de desembre

**P. SANZ - Gran Via de les Corts Catalanes, 26**

2, 12 i 22 de desembre

**E. BOLÓS – Av. de Catalunya, 92-94**

3, 13 i 23 de desembre

**J. J. SALGADO – C/ de la Platja, 82**

4, 14 i 24 de desembre

**P. CASELLAS – C/ d'Andreu Vidal, 2**

5, 15 i 25 de desembre

**C. RIBERA – C/ de Llevant, 20-22**

6, 16 i 26 de desembre

**J. A. MARTÍNEZ – Via Trajana, 20 local 6**

7, 17 i 27 de desembre

**A. CLAPÉS – Av. de Catalunya, 50**

8, 18 i 28 de desembre

**E. RODÉS – C/ de Federico García Lorca, 1**

9, 19 i 29 de desembre

**J. A. VELÁZQUEZ – C/ de Mar, 18**

10, 20 i 30 de desembre

**NOTES:** Aquesta llista correspon a les farmàcies que estaran obertes les 24 hores del dia, des de les 9 del matí fins a les 9 del matí de l'endemà. Per a més informació sobre les farmàcies de reforç, podeu trucar a la Policia Local (tel. 93 381 55 55). El subministrament de medicaments que s'hagi de fer fora de l'horari normal ha de tenir caràcter d'urgència i ha d'estar acreditat amb la recepta mèdica corresponent. La farmàcia A. Clapés estarà oberta cada dia de 9 a 22 h.

**Edita:** Ajuntament de Sant Adrià de Besòs

**Coordinació i redacció:** N. Vilardell i M. Fernández

**Col·laboració:** Servei de Comunicació

**Correcció:** Centre de Normalització Lingüística Badalona-Sant Adrià

**Impressió:** El Tinter SAL., empresa certificada ISO 9001, ISO 14001 i EMAS

Dipòsit legal: B. 39.805-1981



Impressió en paper certificat FSC®



La crisi, que ja fa cinc anys que dura, ens ha portat allò que tothom anomena *retallades* i que es tradueix en la disminució de la qualitat o en la desaparició d'aquells serveis que s'havien universalitzat (educació i sanitat, sobretot), cada cop és més difícil que es compleixi el principi de la igualtat d'oportunitats, motor bàsic per tenir una societat cohesionada.

Enmig de tots aquests canvis i angoixes (falta de treball, augment de les llistes d'espera per a les operacions i dels dies per a la primera visita al metge, extinció de serveis, increment de taxes universitàries, etc.) i aprofitant aquest context d'incertesa s'està plantejant una altra reforma de màxima transcendència: **la reforma de l'Administració local**. Aquesta reforma, en resum, proposa que els ajuntaments deixin d'oferir serveis vitals que fins ara han donat, com serveis socials i educació i, en segons quines circumstàncies, serveis de neteja i de recollida de residus.

Aquesta reforma proposa que sigui la Diputació qui proporcioni aquests serveis, amb la qual cosa s'allunya l'usuari d'aquell qui els presta. El coneixement de la realitat, de les persones i dels seus problemes no es té en compte ja que és l'Administració més propera, és a dir la municipal, qui millor sap quines són les necessitats de la ciutat i de la seva gent.

Us imagineu com es poden atendre els casos urgents de Serveis Socials des d'una Diputació? O la gestió de la neteja des d'una Diputació? Ara, quan hi ha una incidència, s'actua ràpid gràcies a la proximitat entre el ciutadà i l'Ajuntament.

Hi ha qui diu que darrere d'aquesta reforma existeix la voluntat de privatitzar aquests serveis, ja que la Diputació de torn no tindrà més remei que externalitzar-los. I tot això es fa enarborant la bandera de l'estalvi i la racionalització.

Hi ha massa regidors i massa ajuntaments, i com que els polítics no gaudim d'un bon prestigi... doncs a retallar-los! Cal dir que el deute dels ajuntaments respecte al deute total de l'Estat espanyol és del 4%. I si traiem els ajuntaments de Madrid i València, queda reduït a només el 2%. ELS AJUNTAMENTS NO HEM GENERAT EL DEUTE PÚBLIC, al contrari, hem racionalitzat i estalviat.

També vull recordar que aquesta crisi no es va produir per un endeutament de les administracions (el 2008 el deute d'Espanya era molt petit) sinó per una fallida del sistema financer.

Per acabar, un petit reconeixement i una rectificació: el reconeixement a l'Associació de Comerciants del Barri de la Mina perquè tot i les dificultats del moment tiren endavant amb il·lusió i fan una bona tasca al barri. I la rectificació per dir que en el darrer escrit del Viure no va quedar clar que el motor principal pel qual vam poder aturar dos desnonaments va ser per l'acció decidida de la PAH del Besòs. Moltes gràcies!

*La crisis, que ya hace cinco años que dura, nos ha traído aquello que todo el mundo llama recortes y que se traduce en la disminución de la calidad o desaparición de unos servicios que se habían universalizado (educación y sanidad, sobre todo), cada vez es más difícil que se cumpla el principio de igualdad de oportunidades, motor básico para tener una sociedad cohesionada.*

*En medio de todos estos cambios y angustias (falta de trabajo, aumento de las listas de espera para las operaciones, y de los días para la primera visita al médico, incremento de las tasas universitarias, etc.) y aprovechando este contexto de incertidumbre se está planteando otra reforma de máxima transcendencia: **la reforma de la Administración local**. Esta reforma en resumen propone que los ayuntamientos dejen de ofrecer servicios vitales que hasta ahora han dado, como servicios sociales y educación y, en según que circunstancias, servicios de limpieza y de recogida de residuos.*

*Esta reforma propone que sea la Diputación quien proporcione estos servicios, con lo cual se aleja al usuario de quien los presta. El conocimiento de la realidad, de las personas y de sus problemas no se tienen en cuenta ya que es la administración más cercana, es decir la municipal, quien mejor sabe cuales son las necesidades de la ciudad y de su gente.*

*¿Os imagináis cómo se pueden atender los casos urgentes de Servicios Sociales desde una Diputación? ¿O la gestión de la limpieza desde una Diputación? Ahora, cuando hay una incidencia se actúa con rapidez gracias a la proximidad entre el ciudadano y el ayuntamiento.*

*Hay quien dice que tras esta reforma existe la voluntad de privatizar estos servicios, ya que la Diputación de turno no tendrá más remedio que externalizarlos. Y todo esto se hace enarbolando la bandera del ahorro y la racionalización. Hay demasiados concejales y demasiados ayuntamientos, y como los políticos no gozamos de un buen prestigio... ¡pues a recortarlos!*

*Hay que decir que la deuda de los ayuntamientos respecto a la deuda total del Estado español es del 4%. Y si restamos los ayuntamientos de Madrid y Valencia, queda reducida sólo al 2%. LOS AYUNTAMIENTOS NO HEMOS GENERADO LA DEUDA PÚBLICA, al contrario, hemos racionalizado y ahorrado.*

*También quiero recordar que esta crisis no se produjo por un endeudamiento de las administraciones (en el 2008 la deuda de España era muy pequeña) sino por una quiebra del sistema financiero.*

*Para acabar, un pequeño reconocimiento y una rectificación: el reconocimiento a la Asociación de Comerciantes del Barrio de la Mina porque a pesar de las dificultades del momento siguen adelante con ilusión y llevan a cabo una buena labor en el barrio. Y la rectificación para decir que en el último escrito del Viure no quedó claro que el motor principal por el cual pudimos parar dos desahucios fue por la acción decidida de la PAH del Besòs. ¡Muchas gracias!*

**Joan Callau Bartolí**

Alcalde de Sant Adrià de Besòs

### La ciutat de Sant Adrià amb la Marató de TV3. Participeu en les activitats!

#### La recaptació es destinarà a la recerca de les malalties neurodegeneratives com l'esclerosi lateral amiotròfica (ELA)

Com ja hem informat en números anteriors d'aquest butlletí, la Plataforma per a l'Autonomia Personal de Sant Adrià, la Plataforma de l'ELA, l'Ajuntament i les entitats estan organitzant a la ciutat diferents activitats amb un doble objectiu: el primer, recollir fons que es destinaran a la Marató de TV3 que se celebrarà el 15 de desembre i que enguany es dedicarà a les malalties neurodegeneratives com ara l'Alzheimer, l'esclerosi múltiple, la corea de Huntington, el Parkinson, la distròfia muscular o l'esclerosi lateral amiotròfica (ELA); i el segon, visibilitzar especialment l'ELA ja que aquestes activitats formen part també de la campanya impulsada per la Plataforma per a l'Autonomia Personal i la Plataforma de l'ELA, "La Ela existe", que es desenvolupa des de fa mesos al municipi.

La recaptació que es reculli d'aquestes activitats anirà destinada a la investigació de totes aquestes patologies cròniques i progressives del sistema nerviós central ocasionades per la pèrdua continuada de neurones del cervell i de la medulla espinal.

La resposta de les entitats adrianenques ha estat molt positiva, ja que una bona part han fet o tenen preparades activitats per tal de col·laborar i aportar el seu

gra de sorra a aquesta campanya i a la Marató de TV3. En el Plenari d'Entitats celebrat el mes d'octubre es va decidir que tota la recaptació de la campanya "La ELA existe" es donaria a la Marató de TV3 com una aportació conjunta de la ciutat de Sant Adrià de Besòs. La Plataforma per a l'Autonomia Personal de Sant Adrià, així com la Plataforma de l'ELA, agraeixen molt aquesta iniciativa de Sant Adrià i de la seva gent perquè amb gestos com aquests es poden aconseguir els objectius plantejats. Com diu l'eslògan de la Marató de TV3, "la solidaritat no degenera".

#### Activitats programades per al mes de desembre

##### 6 de desembre, melé de petanca

Ho organitza: Club de Petanca Jubipens i Petanca Sant Joan Baptista  
En el torneig participaran tots els clubs de petanca de Sant Adrià de Besòs  
Lloc: Seu de Petanca Sant Joan Baptista (parc del Litoral)  
Hora: de 9 a 14 h

**13 de desembre, espectacle de dansa integrada PIB, productio interior bruto**, de la companyia de dansa Liant la Troca dirigida per Jordi Cortés.

Ho organitza: Consell Municipal d'Accessibilitat de Sant Adrià de Besòs  
Lloc: Centre Fiveller (c. Joan Fiveller, 11-13)  
Hora: 20.30 h

##### 14 de desembre

##### • Sopar solidari (amb música en viu)

Ho organitza: Amics del Besòs, amb la col·laboració de l'Associació de Comerciants de la Mina

Preu del sopar: 14€

Lloc: Espai Cultural Font de la Mina (c. Ponent, 21-25)

Hora: 22h.

Els tiquets es poden adquirir al Centre Cívic del Besòs, (rambla de Prim, 87-89 Barcelona)

##### • Monòlegs, concert de gòspel i actuació de ball

Ho organitza: Unesco Sant Adrià, Dones de Futur i Adrianes

Lloc: Centre Fiveller (c. Joan Fiveller, 11-13)

Hora: 18.30 h

##### • Barbacoa solidària i activitats lúdiques

Ho organitza: Escola d'idiomes EDIST

Activitat oberta a tothom (alumnes, exalumnes, pares i mares i tothom qui hi vulgui participar). Durant tot el dia hi haurà activitats lúdiques per als infants. Durant la setmana es farà un passaport en anglès i el 14 de desembre se celebrarà la final.

### El RCD Espanyol s'adhereix a la campanya "La ELA existe"

El passat mes de novembre jugadors i jugadores i tècnics dels primers equips del RCD Espanyol es van posar la samarreta de la campanya "La ELA existe", i així van donar el seu suport a les persones afectades. La campanya, impulsada per la Plataforma d'Afectats per l'Ela, té com a objectiu visibilitzar l'esclerosi lateral amiotròfica a través de personatges famosos, referents de la cultura i de l'esport.

A l'acte, que va tenir lloc a la Ciutat Esportiva Dani Jarque, també hi van participar Isabel Rojas, representant de la Plataforma d'Afectats; Anna Fusté, vicepresidenta del RCD Espanyol; Jordi Puyaltó, conseller de l'Àrea Social del

club; Joan Callau, alcalde de Sant Adrià; Isabel Marcuello, primera tinent d'alcalde; i Gregorio Belmonte, regidor del consistori adriancenc.



Lloc: Escola d'idiomes EDIST (c. Josep Royo, 26)

### 15 de desembre (Dia de la Marató de TV3)

#### • **Matinada infantil**

Ho organitza: Esplai Gadgetosplai  
Tallers de manualitats, de maquillatge infantil i inflables  
El preu dels tallers serà de: 0,50 €, i el maquillatge i pujar a l'inflable: 1 €  
Lloc: plaça de la Vila

#### • **Activitat per a nens i nenes: pintar una samarreta**

Els participants podran emportar-se la samarreta  
Ho organitza: Penya Barcelonista Sant Adrià de Besòs  
Lloc: plaça de la Vila

#### • **Venda de manualitats**

Ho organitza: Centre de dia de Sant Adrià L'Onada  
Lloc: Plaça de la Vila

#### • **Venda d'imants**

Organitza: Associació de Dones de Sant Adrià  
Lloc: plaça de la Vila

#### • **Open de dominó**

Ho organitza: Associació Dominó Sant Adrià  
Lloc: Centre Fiveller (c. Joan Fiveller, 11-13)  
Horari: de 9 a 20 h

#### • **Picada bastonera**

Ho organitza: Esbart Dansaire Sant Adrià  
Lloc: plaça de la Vila

#### • **Actuació dels Castellers de Sant Adrià**

Els castellers faran un pilar de 4  
Lloc: plaça de la Vila

#### • **Caga tió**

Ho organitza: Associació de Veïns de la Mina  
Lloc: plaça de la Vila

#### • **Mercat Solidari**

Ho organitza: Associació de Veïns de Besòs  
Lloc: plaça de Josep Tarradellas  
Horari: Durant tot el matí

#### • **Enlairada de globus**

Ho organitza: Consell Municipal d'Accessibilitat  
Aquest dia tothom qui vulgui podrà escriure un desig i posar-lo dins d'un globus. Al final de l'activitat tots aquests globus els farem volar.  
Lloc: plaça de la Vila

#### • **Retrat per l'ELA**

La gent que ho desitgi us podreu fer una fotografia "divertida" a canvi d'una quantitat de diners. Us la imprimiran al moment i us la podreu endur  
Ho organitza: Agrupació fotogràfica Sant Joan Baptista

#### • **Coneix Sant Adrià Antic**

S'editaran 5 fotografies antigues de Sant Adrià que podreu comprar al preu d'1 € la unitat.  
Ho organitza: Agrupació fotogràfica Sant Joan Baptista  
Lloc: plaça de la Vila

#### • **Elaboració d'un mural en grup**

Cada participant farà uns esbossos

artístics de lliure expressió

Ho organitza: Associació Prodisminuïts Psíquics Sant Adrià (ASSA)  
Lloc: plaça de la Vila

#### • **Muntatge d'un tió de Nadal gegant**

Farem cagar el tió i sortejarem tres tions petits  
Ho organitza: Associació de Pessebristes  
Lloc: plaça de la Vila

#### • **Exhibició d'aeròbic**

Ho organitza: Associació Protectora de Discapacitats (APRODISA)  
Lloc: plaça de la Vila

#### • **Taller de bombolles de sabó**

Ho organitza: Bubble Events  
Lloc: plaça de la Vila

#### • **Master Class de zumba**

Ho organitza: Ajuntament de Sant Adrià de Besòs (Servei d'Esports)  
Lloc: plaça de la Vila

#### • **Exhibició de traques amb timbals**

Ho organitza: Tronada Diables i Diables de Sant Adrià  
Lloc: plaça de la Vila

#### • **Lliga Espanyola d'Hoquei Subaquàtic**

La recaptació del 22 i 23 de febrer de 2014 s'ingressarà en el compte de la Marató de TV3 Ho organitza: Club Intrèpids Seitons  
Lloc: Poliesportiu Marina Besòs (c. de Dolores Ibárruri, s/n)

*Nota: En cas de pluja les activitats programades pel dia 15 de desembre, a la pl. de la Vila, es traslladaran al poliesportiu Ricart*

## La botiga Tot Art organitza una subhasta solidària en benefici de La Marató de TV3

Per quart any consecutiu, TOT ART organitza una subhasta solidària a benefici de La Marató de TV3. Es tracta d'una subhasta de quadres i venda d'articles fets a mà. Com sempre, la recaptació es donarà íntegrament a la causa que, en l'edició d'enguany, està dedicada a les malalties neurodegeneratives.

Del 9 al 13 de desembre s'exposaran els quadres a TOT ART. Dissabte 14 es traslladaran a la sala polivalent del Centre Polidor (pl. de Guillermo Vidaña, s/n) i es podran visitar en horari de tarda (de 17 a 20 h). Diumenge, 15 de

desembre, el Centre obrirà portes a les 10 h, a les 11 h hi haurà un espectacle de màgia per amenitzar la jornada, i a les 12 h tindrà lloc la subhasta.

Els quadres subhastats seran de creadors amateurs i de professionals, una bona combinació que fomenta la participació dels artistes del territori. Qui vulgui cedir alguna obra per ser subhastada haurà d'adreçar-se a TOT ART (av. Joan XXIII, 26. Tel. 93 188 12 38), on els donaran tota la informació.

Les peces de la subhasta tindran uns preus de sortida molt baixos, adaptats a totes les butxaques i també es podran adquirir altres articles que estaran a la venda per tal que tothom pugui contribuir a la causa.

Podeu trobar més informació de La Marató a: [www.tv3.cat/marato](http://www.tv3.cat/marato)

### Comença a funcionar el nou Servei d'Intermediació en Deutes de l'Habitatge

S'ha posat en marxa el nou Servei d'Intermediació en Deutes de l'Habitatge (SIDH) amb l'objectiu d'atendre les persones que per manca de recursos econòmics no puguin fer front a la seva hipoteca i estiguin en procés de desnonament del seu habitatge habitual.

El SIDH és un servei gratuït que ofereix informació, assessorament i intermediació als ciutadans i ciutadanes de Sant Adrià per tal d'intentar evitar la pèrdua de l'habitatge per causa d'impagament de préstecs hipotecaris.

Els **requisits concrets** que cal complir per accedir al Servei són els següents:

- L'habitatge en risc de pèrdua ha de ser únic i residència habitual.
- No poder fer front al préstec hipotecari constituït per la compra de l'habitatge, per pèrdua de la feina o disminució important dels ingressos.
- Cal haver negociat prèviament solucions amb l'entitat financera sense haver arribat a cap acord.

#### Altres requisits:

- Ser avalador d'un habitatge en situació d'impagament del seu préstec hipotecari.

- Haver constituït una hipoteca pont per a la compra d'un nou habitatge i estar en risc de perdre els dos habitatges.
- Ser propietari de dos habitatges com a conseqüència d'herències, separacions o divorcis.
- No viure a l'habitatge principal per ternir-lo llogat, per separació, divorci o altres contingències.

Els interessats en aquest servei s'hauran d'adreçar en primer lloc al SAC (el Servei d'Atenció Ciutadana) a la tercera planta de l'Ajuntament (Àrea de Ciutadania), on s'atendran les persones que es trobin en la situació esmentada. **L'horari és de dilluns a divendres de 9 a 13 h, també es pot trucar al telèfon 93 462 19 95.** Des del SAC es valorarà cada cas i es derivarà, si compleix els requisits, al SIDH, que compta amb un advocat assignat pel Col·legi d'Advocats i fa les tramitacions pertinents per trobar la solució adequada a cada procés de desnonament. A les persones que no compleixin amb les condicions establertes se les posarà en contacte amb els Serveis Socials municipals, perquè s'estudiïn possibles ajuts. El nou Servei és fruit de l'Acord de Ciutat que es va aprovar per unanimitat de tots els grups polítics, i a proposta de la Plataforma d'Afectats per la Hipoteca (PAH Besòs) en el Ple municipal del passat 29 de juliol, en què Sant Adrià es declarava ciutat contrària als desnonaments d'habitatges familiars habituals o de primera residència per motius econòmics. I el Servei es crea a partir d'un conveni signat el passat 31 d'octubre amb la Diputació de Barcelona.

### El Cafè Sant Adrià arriba aquest Nadal als comerços del municipi

#### El 13 de desembre es presentarà al Mercat de la ciutat

El proper 13 de desembre, coincidint amb la campanya "Consum responsable" de la Regidoria de Solidaritat i Cooperació del consistori adriànc, es presentarà al Mercat de la ciutat el Cafè Sant Adrià, una iniciativa que pretén promoure i difondre els valors de la solidaritat, la cooperació, el consum responsable i el comerç just, i que es posarà a la venda als comerços de Sant Adrià.

El passat mes d'octubre es va fer un tast d'aquest cafè al Centre Fiveller, amb la presència de veïns i veïnes, entitats i comerços del municipi i amb una padrina d'excepció: Isabel Rojas, representant de la Plataforma de l'ELA (esclerosi lateral amiotròfica) i ferma defensora dels valors de solidaritat i justícia social. De fet, la Isabel va ser la primera tècnica de Solidaritat del nostre Ajuntament i ara continua lluitant per visibilitzar aquesta malaltia.

Prendre una tassa de Cafè Sant Adrià és sinònim de donar suport a dues cooperatives i promoure el potencial de les persones que hi treballen: MUSA a Chiapas, formada per dones que cultiven el cafè seguint el mètode tradicional i amb respecte a la biodiversitat de l'entorn; i la Cooperativa Kagera, a Tanzània, que a més d'agrupar 178 cooperatives agrícoles de base proporciona formació i suport tècnic i financer als petits productors. El Cafè Sant Adrià ofereix un gran equilibri entre la suavitat del sabor i la intensitat de



l'aroma, amb un 70% d'aràbiga i un 30% de robust. Per posar en marxa un cafè de Comerç Just a Sant Adrià calia una imatge de la ciutat. Per aquest motiu, el passat mes de novembre al web de l'Ajuntament es va celebrar una votació per decidir quina fotografia era l'adient per identificar el paquet de cafè. La imatge guanyadora va ser una de la font il·luminada de la plaça de la Vila obra d'Herminia Torrado.

Promoguda per l'Ajuntament i la Diputació de Barcelona, aquesta iniciativa solidària forma part de la campanya "Cafè Ciutat", que ja s'ha dut a terme a localitats com Terrassa o Manresa amb l'objectiu d'eradicar la pobresa als països productors de cafè. El projecte també compta amb la col·laboració d'Alternativa3 i la Fundació Grup Tercer Món Mataró.

## Moltes persones necessiten del teu suport. Col·labora en la campanya de recollida d'aliments!

**Es prioritzarà la recollida de galetes, oli i conserves, i en el Saló Adrilàndia s'acceptarà exclusivament cacau en pols**

Una vegada més, al voltant de les festes de Nadal, us informem de la campanya de recollida d'aliments, organitzada per l'Ajuntament de Sant Adrià de Besòs i la Creu Roja del Barcelonès Nord, destinats a famílies del nostre municipi que pateixen els efectes de la crisi.

Si bé és cert que durant tot l'any hi ha persones i entitats que col·laboren amb el Programa d'Aliments Solidaris, aquests dies fem una crida per sumar els esforços de tothom.

Per facilitar aquesta recollida hi haurà diversos punts repartits per tot el municipi, des del 13 de desembre fins al 10 de gener.

En aquests punts es prioritzarà la recollida de: **galetes, oli i conserves.**

A més a més, al **Saló Adrilàndia**, que se celebrarà a principis del proper mes de gener, es recollirà exclusivament **cacau en pols.**

També pot ser molt valuosa la col·laboració de les associacions i entitats de la ciutat, així que les animem a participar en la campanya organitzant activitats de suport. Per fer-ho es poden posar en contacte amb la Creu Roja del Barcelonès Nord (tel. 93 464 06 09).



### PUNTS DE RECOLLIDA

**Del 13 de desembre fins al 10 de gener**

\***Centre d'Informació i Orientació de la Dona. CIOD** (c. de les Escoles, 10). De dilluns a divendres de 9 a 13 h i de dilluns a dijous de 15 a 19 h.

\***Biblioteca Sant Adrià** (pl. de Guillermo Vidaña, s/n). De dilluns a divendres de 15.30 a 20.30 h i dimarts, divendres i dissabtes de 10 a 13 h.

\***Llar de Jubilats Via Trajana** (av. del Ferrocarril, 11-13). De dilluns a divendres de 16 a 20 h.

\***Edifici Besòs** (pl. de Francesc Micheli, s/n). De dilluns a divendres de 8 a 15 h.

\***Biblioteca Font de la Mina** (c. de Ponent, s/n). De dilluns a divendres de 15.30 a 20.30 h i dimecres i dijous de 10 a 13 h.

\***Edifici Fiveller** (c. de Joan Fiveller, 11-13). De dilluns a divendres de 8 a 20 h.

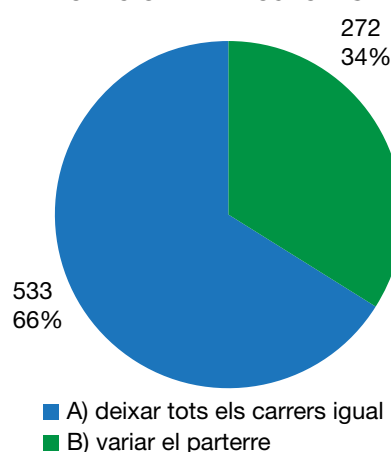
\***Casal Cívic Besòs** (c. de Jaume Huguet, s/n). De dilluns a divendres de 9 a 14 h i de 15 a 21 h i dissabte i diumenge de 10 a 13 h i de 16 a 20 h

## La reurbanització del carrer de Goya seguirà el model dels altres carrers del barri

**Aquesta va ser l'opció escollida pels veïns i veïnes en la consulta ciutadana que es va celebrar el passat 20 d'octubre**

El passat 20 d'octubre es va celebrar la consulta ciutadana sobre la reurbanització del carrer de Goya, impulsada per l'Ajuntament i el Consell Municipal del barri de Besòs. La participació dels veïns i veïnes en la votació va ser molt positiva, del 18%. Entre els dos projectes presentats : A) deixar tots

### VOTACIÓ PER PROJECTES



els carrers igual i B) variar el parterre, va guanyar la primera opció. La major part de les persones que van votar van escollir que tots els carrers del barri fossin iguals.

La jornada va ser tot un èxit no només

per la participació sinó també perquè l'esperit democràtic i de respecte dels veïns i veïnes del Besòs va prevaler en tot moment. Cal destacar també el treball que va fer la comissió de seguiment de la consulta ciutadana, formada entre d'altres per membres de l'Associació de Veïns i per membres del Consell de Barri, que va estar vetllant en tot moment per la transparència d'aquesta consulta.

Quant a les dades per carrers, el més participatiu va ser l'avinguda de les Corts Catalanes, amb 333 vots; després el carrer de Goya, amb 120 vots (que representa un 40% de les persones que podien votar), i en tercer lloc el carrer de Fleming, amb 112 vots. Podeu consultar més dades de les votacions a la secció de Participació Ciutadana del web de l'Ajuntament [www.sant-adria.net](http://www.sant-adria.net)

### VII edició del Clínic de Bàsquet Ciutat de Sant Adrià

Enguany tindrà lloc la setena edició del Clínic de Bàsquet Ciutat de Sant Adrià els dies 23 i 24 de desembre. Aquesta jornada tècnica, que està organitzada per l'Associació Catalana de Basquetbol, compta amb el suport i la col·laboració de l'Ajuntament de Sant Adrià i la Diputació de Barcelona. Els entrenadors i entrenadores inscrits podran incrementar

la seva formació gràcies a les sessions teòriques i pràctiques que uns experts en aquest esport impartiran. Hi participaran exjugadors, entrenadors i preparadors físics d'alt nivell. Per a les demostracions en pista es comptarà amb la col·laboració dels esportistes de la Unió Bàsquet Sant Adrià (UBSA).

Per a més informació i per inscriure-s'hi cal posar-se en contacte amb l'Associació Catalana d'Entrenadors de Bàsquet. Telèfon: 93 4510861. Adreça electrònica: [aceb@aceb.es](mailto:aceb@aceb.es) El clínic tindrà lloc al poliesportiu Ricart (Rambleta, s/n).

### Jornades d'assessorament jurídic per a entitats esportives

El Servei d'Esports ha organitzat unes jornades d'assessorament jurídic adreçades a les entitats esportives. Es tracta d'oferir-los informació perquè sàpiguen quines actuacions calen dur a terme davant de les obligacions fiscals que tenen amb les persones que exerceixen tasques remunerades dins l'entitat (entrenadors, conserges...).

La primera sessió va tenir lloc el pas-



sat 23 d'octubre i hi va participar l'alcaldede Mollet i president de la Unió

de Consells Esportius de Catalunya, Josep Monràs. Monràs, que també ha estat diputat d'Esports de la Diputació de Barcelona, va parlar de les accions que han emprès les administracions públiques per ajudar les entitats esportives pel que fa al tema fiscal.

El Servei d'Esports anirà informant puntualment les entitats de les noves sessions informatives que s'estan preparant.

### Els Intrèpids Seitons del Barcelonès es proclamen campions de Catalunya d'hoquei subaquàtic

El passat 26 d'octubre es van disputar, a les instal·lacions del Club Natació Sabadell, el XII Campionat de Catalunya d'Hoquei Subaquàtic i el IV Open Infantil d'Hoquei Subaquàtic. Per segona vegada consecutiva el club de la nostra ciutat, els Intrèpids Seitons, va quedar campió en les dues categories. Cal destacar la gran quantitat de clubs esportius que han participat aquest any en els campionats, la qual cosa és indicativa de la consolidació de la pràctica de l'hoquei subaquàtic a Catalunya.



### Participeu en el club de lectura fàcil en català, a les biblioteques de Sant Adrià!

Cada dimarts, a la Biblioteca Sant Adrià al matí (a les 10.30 h) i a la Biblioteca Font de la Mina a la tarda (a les 18 h) tens una cita amb el Club de lectura fàcil. En aquestes trobades, d'una hora de durada, una persona voluntària guia la lectura d'un llibre i, també, la conversa en català. És una activitat oberta a tothom, gratuïta, organitzada entre les biblioteques de la ciutat, el CNL de Badalona i Sant Adrià i Òmnium Cultural. Les inscripcions estan obertes tot l'any a la mateixa biblioteca.





## Observat un flamenc jove al Parc Fluvial del Besòs

El flamenc és un ocell aquàtic de gran bellesa que s'observa bàsicament a unes quantes zones humides del litoral català. És molt abundant al Delta de l'Ebre, única zona on hi fa niu, als Aiguamolls de l'Alt i Baix Empordà i al Delta del Llobregat, on hi passa llargs períodes, si bé la seva presència és escassa.

A la resta d'espais d'extensió petita només es veu puntualment durant les èpoques de migracions i de forma molt esporàdica.

Aquest és el cas del tram final del riu Besòs, on ja s'han registrat diverses observacions d'aquesta espècie, malgrat ser un fet més aviat rar.

En tractar-se d'una espècie gregària i el Besòs ser un riu estret i amb molta presència humana als marges, els grups de flamencs no s'hi poden aturar. Així, les dades existents corresponen majoritàriament a exemplars juvenils solitaris que no acostumen a estar-s'hi més d'un dia. Cal destacar, però, que enguany ja s'hi han vist 2 exemplars juvenils, que es van observar durant uns 10 dies a finals d'estiu i un altre individu, que s'ha observat al llarg del mes de novembre. Si els albiraments continuen potser en un futur pròxim podrem començar a acostumar-nos a veure flamencs salvatges al costat de casa.

Aquests joves són de colors menys vistosos que els adults i molt refiats, per tant és molt important que no entrin ni persones ni gossos a la desembocadura del riu per tal de no espantar-los. Al riu s'alimenten de larves d'insectes (sobretot quironòmids) en trams amb escassa fondària i corrent d'aigua força lent. Amb les seves llargues potes remouen el



Foto: Paco Torres

fang i amb el bec i la llengua característics filtren l'aliment. Paradoxalment, en els darrers anys s'han vist flamencs aturats bàsicament aigües amunt de la desembocadura, entre els ponts del tren i del Molinet. Aquest fet és el contrari que succeïa abans, en què es veien aigües avall del pont del tren. Aquest canvi s'explica pel trànsit de persones que hi ha per la vora de l'aigua de la desembocadura i per l'abocament de l'aigua de mar que utilitza la Central de Cicle Combinat. Aquesta aigua hauria de ser tornada directament al mar, ja que inhabilita gran part de la desembocadura per a la majoria d'aus aquàtiques a conseqüència de l'augment notable de cabal i de velocitat de l'aigua que suposa. A més, com que és aigua salada no permet el creixement de plantes a l'escullera dels marges de la desembocadura.

## Nou impuls a la campanya "Envàs, on vas?"

L'Àrea Metropolitana de Barcelona, amb la col·laboració de les empreses Ecoembes i Ecovidrio, ha engegat una campanya de sensibilització ciutadana, d'una durada de 3 mesos, als 36 municipis que la integren.

Els objectius d'aquesta campanya són incentivar la ciutadania a separar correctament les diferents fraccions de residus, especialment envasos lleugers, paper i cartró i envasos de vidre; incrementar els nivells de recollida selectiva, i reduir el percentatge de residus impropis als diferents contenidors.

A Sant Adrià hores d'ara ja s'han dut a terme diverses accions per sensibi-

litzar la ciutadania al Mercat artesà i en alguns supermercats de la ciutat. Durant quatre hores al matí i quatre a la tarda, els informadors s'han adreçat als compradors, a la sortida d'aquests establiments, per informar-los sobre la importància de la correcta separació domèstica dels residus. Durant aquest mes de desembre els trobarem els matins de dimarts i divendres a la sortida del Mercat municipal.

L'altra acció d'aquesta campanya va dirigida a les festes populars i en el nostre municipi en concret al saló de la infància i la joventut, Adrilàndia, que serà els dies 3 i 4 de gener. Durant la celebració d'Adrilàndia un equip d'informació ambiental i un mim que, a través de moviment corporal i de la comunicació no verbal, explicarà com cal fer la recollida selectiva dels residus que la ciutadania generi a la festa.



## La foto del mes

### Alumnes del Col·legi Catalunya entrevisten l'alcalde i el regidor d'Educació

Els alumnes de 6è de l'escola Catalunya, aquest curs és la classe dels "periodistes" i entre les moltes activitats que fan relacionades amb aquesta professió el passat 12 de novembre van fer una entrevista a l'alcalde, Joan Callau i al regidor d'Educació, Gregorio Belmonte. Al final de l'entrevista es van fer tots junts una fotografia.



## Agenda

### Xerrada:

#### Els subministraments a la llar (aigua, llum, gas i telèfon)

Al Casal Cívic del Besòs el 13 de desembre a les 17.30 h

Amb aquesta activitat es pretén donar a conèixer els avantatges i inconvenients de les diverses ofertes de subministraments per a la llar, així com facilitar eines per entendre els conceptes que apareixen a les factures i prevenir enganys.

Ho organitza: OMIC Sant Adrià amb la col·laboració de la Diputació de Barcelona

### Activitats nadalenques a La Capsa dels Jocs

\*Taller "Fes la teva postal de Nadal"  
18 de desembre, a les 17 h

\* Fem cagar el tió a La Capsa  
20 de desembre, a les 17 h

Lloc de les dues activitats: La Capsa dels Jocs (parc del Besòs, carrer de Cristòfol de Moura a l'alçada

### L'Ajuntament organitza un curs de gestió empresarial adreçat a persones aturades

L'Àrea de Promoció Econòmica, a través del Servei d'Informació i Orientació Laboral (SIOL) va endegar el

de la rambla de la Mina –davant la comissaria Mossos d'Esquadra)

\* Visitem la Fira de Nadal amb les famílies

22 de desembre, a les 11.30 h

Lloc: Ronda de Sant Ramon de Penyafort a l'alçada del carrer de Ponent

### V Fira de Nadal

20, 21 i 22 de desembre

Lloc: Ronda Sant Ramon de Penyafort, entre els carrers de Ferrer Bassa i Cristòfol de Moura

Ho organitza: Associació de Comerciants del Barri de la Mina



Activitats:

\*Mostra de productes nadalencs (menjar típic, regals, artesanía...)

Divendres, 20 de desembre.

Inauguració a les 18 h: batucada, dansa amb els grups de ball d'Amics

passat mes de novembre un curs de SAP (software de gestió empresarial) d'iniciativa municipal.

Les 15 persones participants en aquest curs de formació, que té una subvenció del 95%, són ciutadans i ciutadanes del municipi, interessats en aquesta eina informàtica, majors de 25 anys, aturats i amb interès a millorar el seu perfil professional.

del Besòs i xocolatada

Dissabte, 21 de desembre. Oberta de 10 a 21h. Matí: concurs de truites, ball i sardanes

Diumenge, 22 de desembre.

Actuacions de dansa i lliurament de premis

#### \*Concurs de truites

Obert a tot el barri (particulars, bars i restaurants, i entitats).

La truita ha de tenir un mínim de cinc racions.

Es valorarà la presentació, la qualitat i l'originalitat.

S'han de presentar a l'estand de l'Associació de Comerciants, el dia 21 de desembre entre les 11 i les 12 h

#### \*Concurs de decoració nadalenca de comerços

Obert a tots els comerços i negocis del barri.

Han d'estar decorats dimecres, 18 de desembre. El jurat els visitarà el 19 de desembre, per donar el seu veredict. El lliurament de premis dels dos concursos serà el 21 de desembre, a les 12 h en el marc de la V Fira de Nadal

El curs de SAP és una formació específica i global de gestió en les empreses, que té una durada de 150 h i que comprèn els següents mòduls: finances, compres, vendes, gestió de clients, producció, logística i bancs.

L'objectiu del curs és oferir més possibilitats d'inserció en el mercat laboral als participants

## PSC

Desmantelando el estado del bienestar: sanidad, educación, derechos laborales, pensiones... como pretexto el Estado esgrime la necesidad de controlar el déficit público, problema que ni tienen ni han ocasionado la gran mayoría de ayuntamientos de este país. Ahora y con el mismo pretexto, la última novedad: la centralización de competencias eliminándolas de la supervisión municipal. Y todavía van más lejos, para muestra un botón: independientemente de lo que cada pleno municipal haya acordado,

la aplicación del IBI del próximo 2014 sufrirá un incremento, por decreto ley, que hará que los acuerdos adoptados por cada Ayuntamiento sean papel mojado. En Sant Adrià, por ejemplo, a pesar de haber aprobado una congelación de impuestos y tasas y haber bajado el IBI casi 4 puntos, se deberá aplicar un recargo de un 4% a todas aquellas viviendas que superen la media de valor catastral y a todas las propiedades no destinadas a vivienda. Esta injerencia impositiva, dada por decreto Ley, es un paso más que nos aboca a un concepto

autoritario del poder estatal, y que a mi entender, atenta contra la última trinchera formal que tenemos los ciudadanos que son sus ayuntamientos. Con la pérdida de competencias y la injerencia en las políticas fiscales el estado podrá presumir de controlar el déficit público pero volverá a cargar todo el peso del esfuerzo sobre los ciudadanos de a pie. ¿Veremos de nuevo el diezmo incorporado en el recibo del IBI?



**Pedro Rivero Hidalgo**  
Grup Municipal Socialista

## PP

Desde que se inició el actual mandato de este equipo de gobierno entre PSC y la coalición de izquierdas han habido grandes cambios en la Corporación municipal, principalmente con la marcha de Sito Canga al frente del ayuntamiento de Sant Adrià, lo cual ha dejado al equipo de gobierno huérfano de un liderazgo claro que reactive los retos que tiene el municipio por delante. El discurso victimista de un municipio olvidado por el Área Metropolitana ha

caducado porque la construcción de un nuevo campus universitario anunciado a bombo y platillo, con la duda si veremos un universitario antes del 2020, el interés de la discoteca Amnesia por instalarse en el puerto Fórum aunque a día de hoy el proyecto sigue retrasándose sin saber si finalmente podrá llevarse a cabo esperando que no acabe como el barco hotel, precisa de un equipo de gobierno con las ideas claras para estos nuevos retos, porque solamente se ha limitado a llamar a la puerta de otras administracio-

nes para resolver sus propios problemas. Un claro ejemplo es el edificio de la calle Venus donde la incapacidad del equipo de gobierno por dar una solución a los vecinos les conduce a trasladar el problema a otras administraciones que les resuelvan la papeleta. Posiblemente el problema sea que éste equipo de gobierno está desfondado ante los retos futuros de Sant Adrià.



**Jesús Ángel Gracia-Bragado**  
Grupo Municipal Popular

## ICV-EUiA

### PP=Pésimo estado de las pensiones

Seguro que para muchos conciudadanos/as la situación actual es preocupante por varios motivos: paro, precariedad, recortes salvajes en sanidad y educación, corrupción, preferentes, desahucios, cláusulas abusivas de suelo... ah! y el tan discutido derecho a decidir. Todas estas preocupaciones son comprensibles y dedicar a todas un espacio en este artículo significaría ocupar casi la totalidad de la revista municipal. En ICV-EUiA hemos iniciado una campaña para denunciar el último de los tizerretazos realizados por la derecha estatal (PP) que comparten otras derechas de índole territorial aunque digan ahora otra cosa. Es **FALSO** que el Estado español gaste mucho en pensiones. Aquí

dedicamos un 10,7% del PIB mientras que la media europea es del 13,5%. Es **FALSO** que la esperanza de vida ponga en riesgo el sistema público de pensiones, si es cierto que durante el periodo que va de 2027 al 2040 se producirá la jubilación del denominado *baby boom*, ¿Entonces, porqué meter el pensionazo ahora? Además si no hubiera los millones de parados/as que no cotizan el sistema tendría superávit. Conclusión: recorto derechos cuando aún falta la friolera de casi 13 años. Es **FALSO** que se tengan que bajar las pensiones del futuro y que las actuales no se puedan revalorizar anualmente. El problema del sistema público de pensiones no es cuánto se gasta, sino la falta de ingresos consecuencia de los casi seis millones de cotizantes fuera del mercado laboral; una fiscalidad que sólo favorece a unos pocos y

una economía sumergida de las más altas de Europa, el 19% de PIB. Es **FALSO** que este atraco suponga el mantenimiento del poder adquisitivo de los pensionistas ya que el índice que hasta ahora se utilizaba, el Índice de Precios al Consumo (IPC), deja de usarse para utilizar un índice de trileros. Es **FALSO** que ahora se tenga que acometer esta amputación para garantizar las pensiones de los que ahora son jóvenes. En mi opinión, que creo comparten muchos ciudadanos/as, el sistema público funciona incluso con la friolera de 6 millones de parados y con unas cotizaciones bajas consecuencia de la precariedad del mercado de trabajo.



**Gregorio Camacho Alcalde**  
Grup Municipal ICV-EUiA

## CiU

### Desitjos per a un nou any

Estem a punt de dir adéu a l'any 2013. És hora de fer balanç i demanar alguns desitjos de cara al nou 2014.

### Més ocupació:

L'atur no baixa, l'ocupació no creix i les necessitats socials es multipliquen. El primer que demanem és que l'Estat no retalli més en polítiques d'ocupació. Cal cercar més oportunitats per als joves per evitar que el seu únic futur passi per haver de buscar feina a l'estranger.

**Un altre estil de govern a Sant Adrià:**  
A Sant Adrià exigim que l'Equip de

Government municipal actuï amb més transparència. Volem que afronti els petits i grans problemes dels ciutadans. Volem que no amagui la seva ineficàcia culpant la resta d'administracions i tirant pilotes fora. Volem una ciutat solidària, sí, però amb més rigor a l'hora de repartir subvencions i sense convenis "fantasma" amb municipis del Perú. Ara cal prioritzar més que mai les necessitats d'urgència social de moltes famílies de la ciutat.

### Més democràcia per poder decidir:

El Govern de l'Estat està ofegant Catalunya i el seu autogovern. Els ciutadans i els serveis públics ho estem patint. La

majoria absoluta del PP imposa una nefasta llei educativa que vol trencar la bona convivència lingüística a les escoles i al país. Vol carregar-se les administracions locals amb un model centralista. Això ha de canviar. Volem exercir el dret a decidir si Catalunya ha de ser un nou estat d'Europa que pugui finançar degudament els serveis socials, sanitaris i educatius. El 2014 volem votar el nostre futur. I posats a voler, volem per a tothom un bon Nadal!

**Mireia Hernández i Xavier Soley**  
Grup Municipal CiU

## PxC

### "Centros de culto" en la ciudad y ciencia solidaria con nuestro comercio

Se ha aprobado un plan local para ordenar los centros de cultos. Un mal plan que sólo prohíbe su instalación en el eje comercial de Avda. Catalunya y de la Platja. ¿Es qué no son zonas comerciales también la c/ de la Iglesia y adyacentes, la c/ Mare de Déu del Carme, Pi y Margall y las del barrio del Besòs? ¿Por qué ésta discriminación entre unas calles y barrios y otros? También podrán instalarse

mezquitas, perdón, "centros de culto" en las periferias de las áreas industriales de Monsolís, Clot y Veneda. ¿Es que se quiere expulsar a la poca industria nacional que queda? Fui la única que presenté alegaciones y voté en contra.

Y hablando de zonas comerciales, ahora que se acercan las Navidades, quisiera haceros una reflexión. En estos tiempos de crisis todos saldremos ganando si compramos en nuestros comercios locales, a nuestra gente, productos de casa, de aquí. Porque los beneficios

revierten en nuestra comunidad creando nuevos puestos de trabajo y reactivando nuestra maltrecha economía local. Vuestros compras de productos de casa a la gente de casa, vuestro granito de arena, generarán estímulos positivos para el crecimiento. Los adrianenses hemos de ser solidarios entre nosotros. Y más en estas Fiestas, tan difíciles para muchos este año. Así pues, os deseo una ¡FELIZ NAVIDAD de todo corazón!



**Menchu Martí Matas**  
Grup Municipal Plataforma per Catalunya



**NO sóc  
una joguina**  
sóc un ésser viu.

**No compres un animal  
com a regal  
si no estàs segur  
de la responsabilitat  
que suposa.**



Ajuntament  
de Sant Adrià de Besòs



Centre Comarcal  
d'Atenció d'Animals  
de Companyia

## Vine a comprar al Mercat i guanya un lot nadalenc

El Mercat municipal vol promocionar els productes frescos i de qualitat aprofitant que s'apropen les festes de Nadal. Per això premia els seus clients amb cinc lots de productes que se sortejaran el dia 20 de desembre. Per poder participar en

el sorteig les parades del mercat lliuraran als clients, juntament amb el tiquet de compra, unes butlletes en funció de l'import de la compra que es faci. El sorteig dels lots es farà el dia 20 de desembre a les 12 h al mateix Mercat.



## Tensiòmetres. Quin escollir?

S'acosta Nadal i en ocasions busquem regals pràctics. Des de fa temps, disposem de tensiòmetres portàtils que podem tenir a casa en cas d'haver de fer un control regular de la tensió arterial, ja que la hipertensió arterial és una malaltia molt freqüent.

Per comprar un d'aquests aparells, el requisit principal és la precisió; hem d'assegurar-nos que està degudament homologat. A més, ha de disposar d'un servei tècnic recomanat pel fabricant, per poder fer una revisió i calibració cada dos anys per mantenir la seva fiabilitat. Hi ha tensiòmetres de braç, de canell o de dit (encara que aquests no són gaire fiables).

Els de braç són una mica més cars, però més precisos. Un problema que presenten els de canell és que no tots el usuaris es posen en la postura adequada per fer una

lectura correcta (massa estesos o amb el braç sense estar a l'alçada del cor...), i es poden falsejar les dades.

També hi ha tensiòmetres automàtics, on el manegú s'infla sol (sense la pera de goma).

En resum, a l'hora d'adquirir un d'aquests aparells cal assegurar-se que estigui homologat i que disposi de servei tècnic. I recordeu que els més recomanables són els de braç.

Per prendre'ns la pressió cal no haver menjat, ni fet exercici, ni fumats, ni begut alcohol o cafè, 30 minuts abans de fer la medicació. També és convenient buidar la bufeta urinària i seure en un ambient relaxat, on reposarem uns 5 minuts.

El braç es recolza sobre una taula, i no es mou ni es parla mentre s'està fent la medicació. Finalment s'han d'anotar les xifres de la pressió juntament amb la data i l'hora.

Farmàcia A. Fabregat