

25 de novembre de 2014

**Dia internacional
CONTRA la VIOLÈNCIA
vers les DONES**

Sant Adrià de Besòs



Ajuntament
de Sant Adrià de Besòs

M'estima e no m'estima ?

M'agredeix
Em valeria

M'escolta

Em controla

Em respecta

Em fa por

Em fa sentir bé

M'amenaça

M'accepta tal com sóc

M'insulta

Em fa suport

M'aïllo

butlletí municipal
Núm. 187 • VIII època
Novembre de 2014
www.sant-adria.net

viure
Sant Adrià



Ajuntament
de Sant Adrià de Besòs



Regidoria de
Polítiques d'Igualtat

Sumari

- 3** Carta als veïns
Carta a los vecinos
- 4 i 5** 25 de novembre, Dia Internacional contra la Violència vers les Dones
Programa d'actes
- 5** Els espais familiars han iniciat el nou curs
- 6** L'Ajuntament amplia el termini per subvencionar empreses que contractin persones aturades del municipi
Nous cicles formatius adreçats a les associacions de la ciutat
- 7** Declaració de l'alcalde de Sant Adrià de Besòs en el Ple municipal del 29 de setembre
Nous cursos per a empreses de restauració i serveis, comerços i gent emprenedora
- 8** Sant Adrià estrena fira
Nova assessoria en el sector creatiu i cultural per a joves
El cònsol d'Argentina visitarà Sant Adrià dins la campanya "Un Món d'Oportunitats"
- 8** Taller de noves tecnologies per a joves al Polidor
- 9** Dossier *Coneguem les platges metropolitanes* adreçat a les escoles
Èxit del Taller pràctic d'iniciació a la fotografia digital amb càmera rèflex
Resultats de la Setmana de la Mobilitat Sostenible i Segura
- 10** Al novembre a la Mina celebrem els Drets dels Infants
Noces d'Or 2014
El Dia Mundial de la Salut Mental es va celebrar a Sant Adrià amb diversos esdeveniments
- 11** Grups municipals
- 12** Concert de guitarra Música espanyola
Programa d'activitat física per a la gent gran
L'adrianec Alberto de la Guía es proclama campió d'una prova d'ultrafons
La caiguda del cabell

Agenda

Sabies que...

Sabies que... *Calessa* significa "cala petita". Sembla que aquesta caleta era darrere el far. Molts altres noms de lloc són diminutius: *Calafell* ve de *Calaf*, *Gironella* ve de *Girona*, *Cerdanyola del Vallès* ve de *Cerdanya*...

Farmàcies de torn durant el mes de novembre

C. RIBERA – C/ de Llevant, 20-22

1, 11 i 21 de novembre

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

2, 12 i 22 de novembre

A. CLAPÉS – Av. de Catalunya, 50

3, 13 i 23 de novembre

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

4, 14 i 24 de novembre

J. A. VELÁZQUEZ – C/ de Mar, 18

5, 15 i 25 de novembre

A. FABREGAT – C/ de Pi i Gibert, 66

6, 16 i 26 de novembre

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

7, 17 i 27 de novembre

E. BOLÓS – Av. de Catalunya, 92-94

8, 18 i 28 de novembre

J. J. SALGADO – C/ de la Platja, 82

9, 19 i 29 de novembre

P. CASELLAS – C/ d'Andreu Vidal, 2

10, 20 i 30 de novembre

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



Impress en paper certificat FSC®



Des del món local, des dels ajuntaments, s'han fet programes d'èxit pel que fa a la lluita contra l'atur. A Sant Adrià, hem endegat un programa que subvenciona les empreses que contractin persones aturades del municipi. És a dir, si l'empresa fa un contracte de sis mesos a una persona aturada, se li'n subvencionen tres; si el contracte és d'un any, la subvenció és de sis mesos.

Fins ara, i amb la col·laboració de l'Àrea Metropolitana, ja s'han creat 35 llocs de treball superant la previsió que havíem fet de 33 contractes, de la mateixa manera que hem detectat que encara hi ha més empreses i autònoms interessats en el programa, per això hem decidit prorrogar el termini de presentació de sol·licituds fins al 15 de desembre.

Davant d'experiències com la que us acabo de comentar, com a alcalde de vegades em pregunto, per què iniciatives com aquesta no les impulsen també administracions d'àmbit superior als ajuntaments. Per què es posa l'èmfasi en les polítiques austericides? Per què només es rescaten bancs? El fet d'estar en contacte directe amb ciutadans que ho passen malament (fins al 30 de setembre l'Ajuntament ha donat 126.000 euros en ajudes d'urgència i Càrites més de 23.000) fa que trobi irracional aquesta política econòmica que només consisteix a ajustar, ajustar i ajustar. Fins i tot el responsable del Banc Central Europeu ja alerta que aquest camí no ajuda a sortir de la crisi i que té uns efectes altament devastadors.

Si aquesta és la nostra preocupació quotidiana, també és cert que des de l'equip de Govern municipal treballem per consolidar les potencialitats de futur que té la nostra ciutat. Unes potencialitats centrades en el Campus Interuniversitari Diagonal-Besòs, en el futur de les 3 Xemeneies i a continuar apostant pels nostres polígons industrials.

En el cas de la Universitat cal dir que el Govern de la Generalitat ja va aprovar la dotació econòmica que permetrà acabar les obres i que quan estigui en funcionament tindrà un impacte molt positiu per a la ciutat. En el cas de les 3 Xemeneies, tot i que no hi ha una proposta enllestida i que el moment econòmic fa difícil preveure quan es podrà desenvolupar, Ajuntament i ciutadania han d'anar treballant conjuntament per definir aquest àmbit de tal manera que representi un revulsiu per a Sant Adrià, al temps que suposi acabar d'obrir la ciutat al mar, recuperar tota la platja i finalitzar la connexió del passeig marítim.

Són temps convulsos, cert, però també són temps de compromís i diàleg, temps de treballar per un present i un futur possible i millor.

Desde el mundo local, desde los ayuntamientos se han llevado a cabo programas de éxito por lo que a la lucha contra el paro se refiere. En Sant Adrià hemos puesto en marcha un programa que subvenciona a las empresas que contraten personas paradas del municipio. Es decir, si la empresa hace un contrato de seis meses a un parado, se le subvencionan tres; si el contrato es de un año, la subvención es de seis meses.

Hasta ahora, y con la colaboración del Área Metropolitana, ya se han creado 35 puestos de trabajo superando la previsión que habíamos hecho de 33 contratos, de la misma manera que hemos detectado que todavía hay empresas y autónomos interesados en el programa, por eso hemos decidido prorrogar el plazo de presentación de solicitudes hasta el 15 de Diciembre.

Ante experiencias como la que os acabo de comentar, como alcalde a veces me pregunto, por qué iniciativas como esta no las impulsan también administraciones de ámbito superior a los ayuntamientos. ¿Por qué se pone énfasis en las políticas austericidas? ¿Por qué sólo se rescatan bancos? El hecho de estar en contacto directo con los ciudadanos que lo pasan mal (hasta el 30 de septiembre el Ayuntamiento ha dado 126.000 euros en ayudas de urgencia y Cáritas más de 23.000) hace que encuentre irracional esta política económica que sólo consiste en ajustar, ajustar y ajustar. Incluso el responsable del Banco Central Europeo ya alerta que este camino no ayudará a salir de la crisis y que tiene unos efectos altamente devastadores.

Si esta es nuestra preocupación cotidiana, también es cierto que desde el equipo de Gobierno municipal trabajamos para consolidar las potencialidades de futuro que tiene nuestra ciudad. Unas potencialidades centradas en el Campus Interuniversitario Diagonal-Besòs, en el futuro de las 3 Chimeneas y en continuar apostando por nuestros polígonos industriales.

En el caso de la Universidad podemos decir que el Gobierno de la Generalitat ya aprobó la dotación económica que permitirá acabar las obras y que cuando esté en funcionamiento tendrá un impacto muy positivo para la ciudad. En el caso de las 3 Chimeneas, y aunque no disponemos todavía de una propuesta acabada y que el momento económico hace difícil prever cuando se podrá desarrollar, Ayuntamiento y ciudadanía deben ir trabajando conjuntamente para definir este ámbito de tal manera que represente un revulsivo para Sant Adrià, al tiempo que suponga acabar de abrir la ciudad al mar, recuperar toda la playa y finalizar la conexión del paseo marítimo.

Son tiempos convulsos, cierto, pero también son tiempos de compromiso y diálogo, tiempos de trabajar por un presente y un futuro posible y mejor.

Joan Callau Bartolí
Alcalde de Sant Adrià de Besòs

25 de novembre, Dia Internacional contra la Violència vers les Dones

Programa d'actes

Dijous, 20 de novembre

18 h Presentació d'iniciatives i lliurament de premis del IV concurs "TQB" (*Te Quiero Bien*)

Lloc: Sala de Plens de l'Ajuntament de Sant Adrià de Besòs

Ho organitza: Regidoria de Polítiques d'Igualtat

Dissabte, 22 de novembre i diumenge, 23 de novembre

12 h Un minut de silenci a totes les instal·lacions esportives municipals de la ciutat

Ho organitza: Regidoria d'Esports i Regidoria de Polítiques d'Igualtat

Dilluns, 24 de novembre

De 9.30 a 16.30 h "El jovent de Sant Adrià contra la violència masclista"

5a. Gimcana adreçada als centres educatius de la ciutat. Inscripció prèvia al CIOD. Tel. 93 462 11 21

Lloc: Poliesportiu Ricart (pg. Rambleta, s/n)

Ho organitza: Comissió Tècnica contra la Violència Masclista i Regidoria de Polítiques d'Igualtat. Hi col·labora: Regidoria d'Esports

Dimarts, 25 de novembre

De 10 a 13 h Estands informatius contra la violència a les dones.

Digues NO! Posa't el llaç lila. Distribució de llaços.

Informació sobre recursos, serveis, entitats i activitats respecte a la violència de gènere

De 10 a 12 h Taller M'ESTIMA, NO M'ESTIMA? Fem un jardí contra la violència masclista!

Participa i mostra el teu rebuig contra la violència vers les dones

12 h Acte institucional. Lectura del Manifest contra la violència vers les dones

12.15 h "La gent gran es mou contra la violència" Sessió de gimnàstica a càrrec del Programa municipal d'activitat física per a la gent gran de Sant Adrià

11 h Signatura del nou Protocol d'atenció a dones víctimes de violència masclista

Lloc: Ajuntament de Sant Adrià de Besòs, (pl. de la Vila, 12)

12 h Acte simbòlic de rebuig a la violència masclista i per unes relacions igualitàries a les escoles i instituts de Sant Adrià

17.30 h L'arbre dels desitjos

Lloc: Plaça de Maria Grau
Ho organitza: Dones amb Iniciativa

19 h Marxa ciutadana contra la violència vers les dones. Sortida des de la pl. de Maria Grau. Recorregut: c. Ricart, av. Corts Catalanes, av. Catalunya i pl. de la Vila

19.30 Lectura del Manifest unitari i encesa d'espelmes, creació d'un llaç gegant

19.45 h "Música per la no violència" a càrrec de l'alumnat de l'Escola Municipal de Música Benet i Bails

Lloc: Plaça de la Vila
Ho organitza: Regidoria de Polítiques d'Igualtat, Consell Municipal de les Dones de Sant Adrià. Hi col·labora: Regidoria de Cultura i Escola Municipal de Música Benet Bails

Dimecres, 26 de novembre

18 h Espai igualtat nen@s. "Un xup, xup de contes per la no violència vers les dones"

A càrrec de Gates Gatunes

Lloc: Biblioteca Sant Adrià (Pl. Guillermo Vidaña i Haro, s/n)

Ho organitza: Regidoria de Polítiques d'Igualtat. Hi col·labora: Regidoria de Cultura i Xarxa de Biblioteques

20.30 h "Contra la violència vers les dones"

Partit d'hoquei femení. Equip local SILKEN - TUCANS

Lloc: Pista Municipal La Pau (c. Extremadura. Barri del Besòs)

Ho organitza: Associació Hoquei Línia i Federació Catalana de Patinatge

Dijous, 27 de novembre

De 10 a 13 h Estands informatius contra la violència a les dones

Digues NO! Posa't el llaç lila. Distribució de llaços.

Informació sobre recursos, serveis, entitats i activitats respecte al tema de la violència de gènere

De 10 a 12 h Taller M'ESTIMA, NO M'ESTIMA? Fem un jardí contra la violència masclista!

Participa i mostra el teu rebuig contra la violència vers les dones

12 h Acte institucional. Lectura del Manifest contra la violència vers les dones

Lloc: Davant Biblioteca Font de la Mina (c. Ponent, 21-25)

Ho organitza: Comissió Tècnica contra la Violència Masclista, Consell Municipal de les Dones de Sant Adrià i Regidoria de Polítiques d'Igualtat

18 h Espai igualtat nen@s. "Un xup, xup de contes per la no violència vers les dones"

a càrrec de Gates Gatunes

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

Ho organitza: Regidoria de Polítiques d'Igualtat. Hi col·labora: Regidoria de Cultura i Xarxa de Biblioteques

20.30 h Concert contra la violència de gènere

A càrrec de: Orquestra de Cambra Amics dels Clàssic

Direcció: Joan Palet i Dalmasas
Obres de: Schubert, Mompou, Toldrà, Kisma...



Lloc: Casal de Cultura (c. Mare de Déu del Carme, 22). Entrada lliure
 Ho organitza: Regidoria de Polítiques d'Igualtat. Hi col·labora: TERSA

**Divendres, 28 de novembre
 19 h Cinefòrum i piscobabis**

Lloc: Edifici Fiveller (c. Joan Fiveller, 11-13)
 Ho organitza: Dones d'EUiA

**Dissabte, 29 de novembre
 20 h Presentació del projecte "Tots fem força"**

Direcció i autoria: Clàudia Gual
 Lloc Teatre Ateneu (c. Andreu Vidal, 7)
 Ho organitza: Associació Cultural Sab. Cat
 Preu: 6 euros

ALTRES ACTIVITATS

**De l'1 al 16 de novembre
 "TQB" (Te Quiero Bien) III Concurs d'Iniciatives de Sensibilització contra la Violència vers les Dones**

Concurs i taller virtual de prevenció i sensibilització adreçat a joves del municipi (de 15 a 30 anys)
 Consulteu-ne les bases a:
www.facebook.com/tequierobien

Els Espais Familiars han iniciat el nou curs

La Regidoria d'Educació de l'Ajuntament de Sant Adrià, amb la col·laboració de les infermeres pediàtriques de l'Àrea Bàsica de Salut i del Centre de Desenvolupament i Atenció Precoç (CDIAP) organitzen novament els Espais Familiars.

Aquesta activitat, que funciona des del passat mes d'octubre, està pensada per acompanyar les famílies en el seu paper educador, per reforçar el vincle entre la mare i el pare amb el seu fill i/o filla, i com a espai de joc i descoberta per als infants.

Al primer pis de l'edifici, on hi ha l'Escola Bressol Municipal JM Céspedes (c. Olímpic amb Corts Catalanes), podeu trobar els espais següents:

L'Espai Nadó, per a infants menors d'un any acompanyats de la mare i/o el pare. En horari de matí o tarda, un

Informació al CIOD. Tel. 93 462 11 21
 Ho organitza: Regidoria de Polítiques d'Igualtat

Del 17 de novembre al 2 de desembre

Racó de lectura CIOD

Llibres, informació i recursos sobre la violència de gènere
 Fons documental de gènere. Préstec de llibres

Lloc: CIOD (c. les Escoles, 10 baixos)
 Ho organitza: Regidoria de Polítiques d'Igualtat

Del 17 de novembre al 17 de desembre

Llibres per a la igualtat i la no-violència

Préstec del fons documental de gènere del CIOD

Lloc: Biblioteca Sant Adrià (pl. Guillermo Vidaña i Haro, s/n)
 Ho organitza: Regidoria de Cultura i Regidoria de Polítiques d'Igualtat

Del 17 de novembre al 17 de desembre

Llibres per a la igualtat i la no-violència

Préstec del fons documental de gènere del CIOD

Lloc: Biblioteca Font de la Mina (c. Ponent, 1-5)
 Ho organitza: Regidoria de Cultura i Regidoria de Polítiques d'Igualtat

Del 18 de novembre al 2 de desembre

Exposició: "La igualtat de gènere en cartell" Exposició: "Cartells. Joves i violència. Programa Salut i Escola"
 Lloc: Biblioteca Sant Adrià (pl. Guillermo Vidaña i Haro, s/n)

Ho organitza: Diputació de Barcelona, Regidoria de Cultura i Regidoria de Polítiques d'Igualtat

Curs escolar 2014-2015

Tallers i activitats de prevenció de la violència masclista als centres educatius i entitats que hi estiguin interessades

Adreçat a tot l'alumnat del municipi
 Informació al CIOD (Centre d'Informació i Orientació de la Dona)
 T. 93 462 11 21
infodonacioid@sant-adria.net
 Ho organitza: Regidoria de Polítiques d'Igualtat

***En cas de pluja totes les activitats programades al carrer no es portaran a terme**



dia a la setmana.

L'Espai de Joc i Relació, per a infants entre un i tres anys acompanyats de la mare i/o el pare. En horari de matí o tarda, dos dies a la setmana. Cal fer inscripció prèvia.

L'Espai obert de Joc, per a famílies amb infants menors de tres anys. Els divendres a la tarda de 17 a 19 h i amb

una assistència no regular. No cal fer inscripció.

A l'Espai Cultural Font de la Mina (c. Ponent, 21-25), al saló d'actes del primer pis, trobareu:

L'Espai Familiar, cada dimarts, de 10 a 12 h. Per a infants fins als tres anys, acompanyats de la mare i/o el pare. No cal fer inscripció prèvia.

L'Ajuntament amplia el termini per subvencionar empreses que contractin persones aturades del municipi

Aquesta iniciativa pionera que ja ha creat 35 llocs de treball té com a objectiu generar-ne més, per això s'ha ampliat el termini per subvencionar les empreses fins al 15 de desembre de 2014

En el marc del Pla metropolità de suport a les polítiques socials municipals 2014-2015, endegat per l'Àrea Metropolitana de Barcelona, l'Ajuntament de Sant Adrià va posar en marxa una iniciativa pionera en el foment de l'ocupació. Fruit d'aquesta acció s'han creat fins ara 35 llocs de treball subvencionats. Les primeres empreses a sol·licitar la subvenció han rebut el pagament de la primera bestreta del 40% del total de l'import de subvenció atorgada.

A causa del gran nombre d'empreses que fins al 30 de setembre havien presentat sol·licitud de subvenció i tenint en compte que n'hi ha més d'interessades a iniciar aquest procés, l'Ajuntament de Sant Adrià ha aprovat una pròrroga del termini de presentació de sol·licituds fins al 15 de desembre de 2014. Tal com vam avançar, el programa de subvencions està

adreçat a empreses i autònoms i pretén estimular la contractació de persones aturades del municipi. En concret, l'objectiu és continuar creant llocs de treball fins a esgotar la dotació pressupostària, de 302.850,90 euros. Amb l'ampliació del termini de sol·licitud, l'Ajuntament continua oferint a les empreses, autònoms i organitzacions privades que tinguin un centre de treball a l'àrea metropolitana de Barcelona una subvenció directa per contractar persones desocupades. L'import de la subvenció dependrà de la jornada efectiva de treball, que haurà de ser igual o superior al 50% de l'establerta al conveni col·lectiu del sector i, en qualsevol cas, no podrà superar els 1.300 euros mensuals. Poden sol·licitar la subvenció les empreses que compleixin els requisits que estableixen les bases reguladores i que es poden trobar al web municipal (www.sant-adria.net). El termini finalitza el dia 15 de desembre del 2014 i les empreses que hi estiguin interessades hauran de presentar la sol·licitud a l'Oficina d'Atenció Ciutadana (OAC) a la planta baixa de l'Ajuntament. A més de crear llocs de treball, el projecte té l'objectiu d'acompanyar les persones contractades a través d'un itinerari professional que inclou accions de formació i orientació, per tal de fomentar la reinserció laboral i millorar-ne l'ocupabilitat.

Per a més informació sobre les bases de la subvenció, us podeu adreçar al Servei de Suport Empresarial, telèfons 93 462 06 25 i 93 462 28 74 i l'adreça electrònica aodl@sant-adria.net

Nous cicles formatius adreçats a les associacions de la ciutat

El Servei de Participació Ciutadana de l'Ajuntament de Sant Adrià organitza, des de fa anys, uns cursos de formació adreçats a les associacions del municipi amb el convenciment que la formació és un element indispensable per ajudar les entitats a portar a terme els seus objectius de manera més eficaç i eficient. Enguany, durant el mes d'octubre ja s'han realitzat dues accions formatives:

Gestió eficient de l'associació, curs que s'ha adreçat bàsicament a entitats de nova creació o que han canviat recentment de junta, i Organització d'activitats en espais públics: on, quan i com, pensat especialment per a les entitats que organitzen activitats al carrer o en espais públics. Durant el mes de novembre, les jornades formatives previstes són:

Dissabte, 8 de novembre

Generant idees, regenerant-nos i repensant-nos

L'objectiu d'aquesta sessió és proporcionar coneixements, tècniques i eines per gestionar positivament els processos de canvi veient-los com oportunitats per afavorir el creixement organitzatiu de l'associació.

Dissabte, 22 de novembre

Xarxa comunitària: Construint la ciutat que volem

Aquest curs té com a objectiu proporcionar habilitats i estratègies per construir relacions amb altres grups socials i treballar conjuntament per crear sinèrgies. Dotar d'habilitats perquè les associacions siguin permeables a les necessitats de l'entorn.

Dissabte, 29 de novembre

Que ens ofereix internet?

Internet és un gran espai per cercar informació de tot tipus. Les entitats i les persones tenen al seu abast un munt d'eines gratuïtes que ofereixen les plataformes virtuals i de les quals es pot treure profit (cerca de llocs, llibres, informació visual i sonora, elaboració conjunta de documents, espais d'emmagatzematge...).

Totes les sessions aniran a càrrec de professionals experts en les diverses matèries, es faran al Centre Cultural Polidor i començaran a les 10 del matí. Es preveu una durada aproximada d'entre dues i tres hores i en acabar el curs cada associació rebrà un diploma que acreditarà la seva assistència.

Les entitats rebran tota la informació necessària per carta i/o correu electrònic per fer les inscripcions prèvies, que es podran formalitzar enviant un correu electrònic a pciudadana@sant-adria.net indicant el nom de l'associació, el nom dels assistents i un telèfon o adreça electrònica de contacte.

En cas de voler fer la inscripció per telèfon es pot trucar al 93 381 20 04 (extensions 1431, 1439 o 2030) indicant aquestes mateixes dades.



Declaració de l'alcalde de Sant Adrià de Besòs, Joan Callau Bartolí, en el Ple municipal del 29 de setembre de 2014

A ningú se li escapa que estem vivint uns moments polítics i socials molt delicats, sobretot perquè es desconeix el camí que prendran els fets. Aquests moments són el fruit de les accions polítiques passades i s'ha fet de la tàctica electoral categoria política i de l'enfrontament entre comunitats la font dels vots. L'exemple paradigmàtic n'és l'elaboració i posterior impugnació de l'Estatut, que seguint els camins constitucionals va portar a la seva retallada un cop votat en referèndum pel poble de Catalunya, mentre que en altres estatuts s'aproven els articles impugnats en el nostre.

Aquest fet es produeix en un moment de greu crisi econòmica que ha fet que milers i milers de ciutadans perdessin la feina i amb ella el seu futur personal i el de la seva família, sense que dels poders públics en sortís cap més recepta que la de retallar les proteccions socials (sanitat, educació, habitatge...), que són les que donen tranquil·litat a les persones i la recepta de rescatar bancs mentre que per a les persones no hi ha rescat. L'efecte de tot això és un gran desconcert i angoixa de la ciutadania, que té tot el dret d'exigir i demanar respostes i solucions.

En aquest marc terrible apareix com a solució la independència de Catalunya. Solució de tots els problemes (s'han fet documentals explicant que amb ella tots els problemes quedaran resolts), solució que amb l'eufemisme del "dret a decidir" ha rebut un impuls institucional i mediàtic importantíssim i desmesurat, fent-ne l'eix de la política catalana

des de fa tres anys, mentre tots els altres paràmetres s'anaven enfonsant (deute públic, deute amb els ajuntaments, deute amb les entitats del tercer sector, reducció de prestacions sanitàries, pobresa energètica, desnonaments, etc.).

L'obligació del governant no és introduir més incerteses a la societat que les que ja té; al contrari, és reduir aquestes incerteses i els seus efectes, perquè al capdavall parlem del benestar dels ciutadans. El benestar dels ciutadans no s'assoleix amb l'emoció ni el sentiment, sinó amb l'aplicació de polítiques sensates i humanes, a través de la raó. Per això, abocar el poble de Catalunya a una consulta que a més d'estar sustentada per l'emoció i el sentiment no té el reconeixement de cap Estat ni de cap organisme internacional és, si més no, temerari.

També és cert que l'immobilisme del Govern d'Espanya i les seves polítiques antisocials i el desprestigi general de la política, fan que quedi abonada la idea de deslligar-se'n fugint i posant terra pel mig. Com també val a dir que la suspensió i/o supressió, sens més, de la consulta del 9-N no resoldrà el problema.

Com a alcalde de Sant Adrià, una ciutat on els seus ciutadans pateixen d'allò més els cruels efectes de la crisi, una ciutat que és diversa en l'origen dels seus ciutadans i diversa en les identitats i diversa en les opcions polítiques, haig de procurar que l'eix de la política a Sant Adrià sigui l'entesa, l'acord i la tolerància per aconseguir la defensa i la millora dels seus ciutadans en tots els aspectes de la seva vida.

Sóc conscient que els temps no acompanyen i que anem cap a una societat frontista. Per això cal que els que no creiem ni en xocs de trens ni en dinàmiques enfrontades ho manifestem en veu alta, tot i que no se'ns senti prou bé o que ens quedem en minoria.

Nous cursos per a empreses de restauració i serveis, comerços i gent emprenedora

Durant el darrer trimestre de l'any l'Àrea de Promoció Econòmica organitza una sèrie de cursos, en format de taller o sessió, amb els objectius, d'una banda, d'oferir eines per adquirir i actualitzar coneixements, i de l'altra oferir informació per desenvolupar i consolidar projectes empresarials. Els cursos són:

Estratègies de comunicació on i off line (12 hores)

Dates: 13, 18 i 20 de novembre

Horari: de 16 a 20 hores

Objectiu: Assolir els coneixements necessaris per crear una campanya de comunicació on i off line i construir i aplicar l'argumentari de vendes

Els cursos de formació són totalment gratuïts i les places són limitades.

Metodologies per vendre i millorar els nostres establiments i comerços (4 hores)

Data: 25 de novembre

Horari: de 14 a 18 hores

Objectiu: Desenvolupar metodologies per adaptar el comerç al detall a l'actual context econòmic. Assolir coneixements, orientacions i pautes sobre noves tendències en el sector comercial; l'impacte de les noves tecnologies; orientació per fer un canvi de model de negoci i desenvolupar models d'èxit

Deixant empremta: construir una marca personal + comunicar eficaçment (6 hores)

Dates: 1 i 3 de desembre

Horari: de 14 a 17 hores

Objectiu: Ajudar a construir una marca personal, a través d'identificar i potenciar fortaleces, habilitats i valors que ens fan únics. Aprendre a utilitzar les tècniques de comunicació per aconseguir transmetre el valor diferencial del propi negoci.

Els cursos de formació són totalment gratuïts i les places són limitades. La inscripció es pot fer telefònicament trucant al 93 462 06 25; presencialment al Servei de Suport Empresarial de l'Ajuntament de Sant Adrià de Besòs (pl. de Francesc Micheli i Jové, s/n) o enviant un correu electrònic amb les dades (nom, telèfon i correu electrònic) a l'adreça aodl@sant-adria.net.

Sant Adrià estrena fira

Amb el nom de L'Encant se celebrarà, els dies 22 i 23 de novembre, la primera fira de creació a la ciutat

El cap de setmana del 22 i 23 de novembre, al Casal de Cultura de Sant Adrià de Besòs, tindrà lloc la primera Fira de Creació "L'Encant".

Es tractarà d'un espai multidisciplinari on tindran cabuda totes aquelles creacions pròpies, des d'artesanía fins a

música en directe, passant pel disseny de roba o la gastronomia.

L'entrada serà gratuïta i es podrà participar en diversos tallers i mostres, ja que seran oberts a tothom.

Els horaris de la Fira seran els següents: Dissabte 22, de 10.30 a 21 h i el diumenge 23, de 10.30 a 19 h

Si ets un creador/a i estàs interessat a formar part d'aquesta iniciativa, pots consultar les bases al web: lencant-fira.wordpress.com, o bé escriure un correu electrònic a l'adreça: lencant@sabjove.cat.



Nova assessoria en el sector creatiu i cultural per a joves

Si ets un artista (pintor/a, escultor/a, ballari/na, dissenyador/a...) un creador multimèdia o tens un grup musical, etc. i vols viure de la teva activitat, tens al Polidor un nou servei gratuït d'assessorament en autoocupació que donarà resposta a tots els teus dubtes.

Aquest servei està adreçat a joves creatius menors de 35 anys i orienta i acompanya durant tot el procés facilitant eines i recursos per poder viure del que més t'agrada: la cultura i la creació.

En aquesta assessoria t'orientarem sobre: creació d'empreses i viabilitat, màrqueting i comercialització d'empreses creatives i culturals, organització eficient, realització de pressupostos, formes jurídiques adequades a cada

tipus d'empresa, aspectes legals i tots aquells altres aspectes que et puguin plantejar dubtes.

El servei funciona tots els dimecres de 16.30 a 20 hores al Centre de producció Cultural i Juvenil Polidor. Pots trucar per demanar una visita presencial al telèfon: 93 462 74 46

Centre de producció Cultural i Juvenil Polidor (pl. Guillermo Vidaña i Haro, s/n) Tel. 93 462 74 46 - polidor@sant-adria.net www.sabjove.cat

El cònsol d'Argentina visitarà Sant Adrià dins la campanya "Un Món d'Oportunitats"

La Regidoria de Joventut de Sant Adrià, conjuntament amb els ajuntaments de Barcelona, Badalona, l'Hospitalet i Santa Coloma de Gramenet engeguen la campanya *De BCN al Món. Un Món d'Oportunitats*. Aquesta campanya, que tindrà lloc al llarg d'aquest mes de novembre, consta d'uns tallers de mobilitat internacional per a joves que vulguin

treballar, estudiar o fer de voluntaris en un altre país.

A Sant Adrià comptarem amb la visita del cònsol adjunt del Consolat d'Argentina a Barcelona, el senyor Aldo Javier López, que com a expert del país, ens explicarà les opcions i oportunitats que ofereix l'Argentina als joves. El taller tindrà lloc el dimarts, 25 de novembre, a les 18 hores, al Centre de producció Cultural i Juvenil Polidor. Per a més informació es pot consultar el web: www.bcn.cat/joventut.

L'acte s'emetrà en directe via *streaming* al web de la Xarxa de Punts d'Informació Juvenil (www.bcn.cat/infojove).

Tallers de noves tecnologies per a joves al Polidor

Amb l'arribada del darrer trimestre de l'any, el Centre de producció Cultural i Juvenil Polidor inicia un cicle de tallers enfocats en les noves tecnologies per a joves d'entre 14 i 35 anys.

Iniciació al community manager

Per aprendre a gestionar la teva xarxa i fer difusió de les teves activitats.

12 de novembre, de 18.30 a 20 h

Tautletes, iPads, smartphones...

Per descobrir tots els secrets i treure el

màxim profit al teu dispositiu.

19 de novembre, de 18.30 a 20 h

Xarxes socials

Perquè hi ha vida mes enllà del Facebook... o potser no?

26 de novembre, de 18.30 a 20 h

Wordpress

Per crear el teu blog o web.

3 de desembre, de 18.30 a 20 h

Icloud, Dropbox...

Aprèn a gestionar el teu núvol.

10 de desembre, de 18.30 a 20 h

Prezi

Sorprèn els teus amics amb aquesta aplicació per fer presentacions importants.

17 de desembre, de 18.30 a 20 h

Cada taller té un cost de 5 €, però si es fa la inscripció a tot el cicle (6 tallers) l'import és de 25 €.

La inscripció es pot fer directament al Polidor i també a través de les xarxes socials, telèfon o enviant un correu electrònic.

Centre de Producció Cultural i Juvenil Polidor (pl. Guillermo Vidaña i Haro, s/n) Tel. 934627446

polidor@sant-adria.net

www.sabjove.cat

Facebook: Centre de Producció Cultural i Juvenil Polidor

Twitter: @centrepolidor

Instagram: @centrepolidor

Dossier Coneguem les platges metropolitanades adreçat a les escoles

L'Àrea Metropolitana de Barcelona ha editat un material educatiu adreçat a les escoles amb l'objectiu de donar a conèixer els valors del litoral metropolità i la importància que té per a la seva conservació i manteniment que els ciutadans en facin un ús correcte. Es tracta d'uns dossiers per a la descoberta de les platges metropolitanades elaborats en col·laboració amb els ajuntaments del litoral barceloní en què l'AMB intervé en la gestió i el manteniment de les platges, com és el cas de Sant Adrià de Besòs.

Els continguts d'aquest material estan adaptats al currículum escolar del cicle mitjà de primària i són un recurs de gran utilitat que es pot aplicar a l'àrea de coneixement del medi natural, social i cultural, i compta amb una versió

descarregable al web de l'AMB i al de l'Ajuntament. Les escoles també poden sol·licitar aquesta activitat gratuïta al Programa Metropolità d'Educació per a la Sostenibilitat (PMES) al telèfon 93 238 93 51 i a reserves.pmes@amb.cat.

Aquesta nova activitat, inclosa dins el Programa Compartim un Futur 2014-2015, on participen les escoles de l'Àrea Metropolitana de Barcelona, és un recurs educatiu que servirà per promoure i donar a conèixer les platges del nostre municipi. Els materials estan pensats i dissenyats per desenvolupar una jornada d'activitats a la platja on els infants, de manera amena i divertida, mitjançant l'experimentació i la recerca científica, faran una descoberta de l'entorn proper, amb el qual estan familiaritzats,



des d'una perspectiva més lúdica. Així mateix, conviden a reflexionar sobre el compromís i la implicació de tots en la conservació de les platges.

Èxit del Taller pràctic d'iniciació a la fotografia digital amb càmera rèflex

Els passats 11 i 18 d'octubre es van realitzar les dues sessions del Taller pràctic d'iniciació a la fotografia digital amb càmera rèflex, al qual van assistir 16 persones.

L'objectiu del curs, impartit pel fotògraf Juan Becares, era ensenyar el maneig bàsic d'una càmera fotogràfica rèflex tot gaudint de la riquesa de la flora i fauna que ens ofereix el Parc del Besòs.

Aquest taller, que ha estat molt ben valorat pels participants, s'emmarca dins el programa anual d'activitats organitzades pels ajuntaments en col·laboració amb l'AMB. Si voleu assistir a altres activitats que es duen a terme en els parcs metropolitanades podeu consultar el web de l'AMB:



<http://www.amb.cat/web/territori/espai-public/parcs/activitats-als-parcs>

Resultats de la Setmana de la Mobilitat Sostenible i Segura

Com cada any l'Ajuntament de Sant Adrià de Besòs ha participat en la Cursa de Transports que organitza la Promoció del Transport Públic (PTP). La cursa és una comparativa de temps de viatge, costos directes, emissions

de gasos d'efecte hivernacle i emissions de gasos contaminants urbans, realitzada en el marc de la Setmana de la Mobilitat Sostenible i Segura. Enguany s'han realitzat dues curses, la primera va ser la Cursa de Transport Interurbana de la regió metropolitana, on el transport públic es va imposar en 13 de les 14 rutes que es van realitzar. A Sant Adrià, els resultats de la ruta, plaça de la Vila de Sant Adrià a estació de Sagrera de

Barcelona, van ser els següents:
 Metro: 27 minuts, cost de trajecte de 0,85 € i 94,70 g totals de CO₂ emesos
 Cotxe: 38 minuts, un cost de 4,57 € i unes emissions de CO₂ totals de 811,85 g.

L'altra prova va ser la XI Cursa de Transports de Barcelona, consistent a fer una comparativa, pel que fa al temps, de la Nova Xarxa de Bus. Podeu consultar els resultats al web: www.transportpublic.org

Al novembre a la Mina celebrem els Drets dels Infants

El 20 de novembre es commemora el Dia Internacional dels Drets de l'Infant i, per celebrar-ho, el proper dissabte 22 d'aquest mes, d'11 a 13 h al Parc del Besòs es farà la Gran Festa dels Drets dels Infants.

Aquesta festa, que arriba enguany a la vuitena edició, acollirà un gran nombre d'infants, famílies i agents educatius del territori per gaudir plegats d'una divertida gimcana on, tot jugant, anirem descobrint la importància de respectar els drets dels nens i nenes. Amb aquesta festa es tancarà tota una setmana d'activitats de sensibilització, a les escoles i a les entitats que treballen amb la mainada, i que aquest any s'han centrat en el dret a la salut i en la importància que té el seguiment i l'atenció mèdica adequada als nostres infants. Recordeu que al Parc del Besòs s'hi pot arribar amb les línies T5 i T6 del Tram.

Us esperem a la gran festa. No hi falteu!



Noces d'Or 2014

El passat 9 d'octubre 19 parelles van gaudir de l'homenatge que l'Ajuntament de Sant Adrià els ofereix quan celebren els 50 anys de casats. Enguany, els homenatjats van rebre les plaques commemoratives de mans de l'alcalde i de diversos regidors i regidores adrianencs en l'acte que es va celebrar a la Sala de Plens de l'Ajuntament. L'endemà, van sortir d'excursió i van visitar el celler Alella Vinícola i després van poder gaudir tots plegats d'un dinar a Argenton.

El Dia Mundial de la Salut Mental es va celebrar a Sant Adrià amb diversos esdeveniments

El passat 10 d'octubre es va celebrar el Dia Mundial de la Salut Mental. El dia 8 van començar els actes amb la inauguració a càrrec de l'alcalde, Joan Callau, de l'exposició de pintures a l'oli del Club Badiu d'Afammeban, a l'Espai Cultural Font de la Mina. La coral Arc de Sant Adrià, gent gran del casal de Fiveller i la Coral de Trajana van posar la nota musical a la inauguració.

El divendres 10, també a l'Espai Cultural Font de la Mina, va tenir lloc la jornada *Salut Mental i inserció laboral, desmuntant prejudicis*, i a la tarda, a la plaça de la Vila es van fer jocs, tallers i contacontes.

Tots els actes han estat organitzats des de la Taula de Salut Mental de l'Ajuntament, on participen totes les entitats i ser-

veis que treballen amb persones amb problemes de salut mental del municipi i han comptat amb la participació activa dels membres del Club Social i el Servei Prelaboral d'Afammeban i dels participants del programa Accés del Consorci de la Mina.



PSC

Civismo y Educación

Desde el mes de julio un equipo de agentes cívicos recorre las calles de nuestra ciudad para detectar conductas incívicas, problemas de convivencia y riesgos en la vía pública. Algunos de los problemas de convivencia se han podido solucionar con intervenciones directas de los agentes en el territorio y otros han sido derivados al Servicio de Mediación para un trabajo más profundo. Los riesgos en vía pública se están corrigiendo en la medida de nuestras posibilidades en base a una buena colaboración entre el equipo de agentes cívicos y el resto de departamen-

tos implicados. El problema más difícil de solucionar está resultando, sin duda, el tema del civismo. Las deposiciones de los perros, el mal uso de papeleras y contenedores, el poco cuidado del mobiliario público y otras conductas que nos afectan a todos y a lo que es de todos, pueden poner en riesgo las mejoras de la calidad de vida de nuestra ciudad. Cuando rompemos un banco, pintamos una pared o ensuciamos la vía pública, el daño nos lo estamos haciendo a todos. Cuando los agentes cívicos se dirigen a un ciudadano para solicitarle que deje de realizar una acción incívica hemos de ser conscientes de que están trabajando por el bien de

la comunidad, también por el del que está siendo incívico. Al fin y al cabo todos pisamos el mismo suelo, paseamos con nuestros hijos por las mismas calles y nos sentamos en los mismos bancos. La función de los agentes cívicos es la de educar y concienciar a los ciudadanos. Hemos de ser conscientes que la ciudad es nuestra, es de todos. Si continuamos con las acciones incívicas nos podemos encontrar con que un día no podamos reemplazar ese banco, esa farola o ese columpio del parque infantil.



Fina López Navarrete
Grup Municipal Socialista

PP

La matraca

Hacia tiempo que no escribía en el *Viure*, o al menos a mí me lo ha parecido. Desde luego que muchos acontecimientos han sucedido desde entonces, sin lugar a dudas el más destacable la “matraca” que un día sí y otro también nos martillea como si no existiera nada más importante para los catalanes, que son todos aquellos que viven y trabajan en Cataluña, que diría aquel que en otro tiempo fue honorable. Pero en Sant Adrià sí que suceden cosas más importantes. De hecho, durante

el último Pleno sucedió: NO, no fue si dábamos o no dábamos soporte a la “matraca”, NO, no era si el equipo de gobierno está dividido, lo cual es más que evidente. ERA, ni más ni menos, que la POLICIA LOCAL de nuestro municipio se manifestó delante del Pleno municipal en protesta por las condiciones de trabajo, unas condiciones que hasta el propio equipo que “nos gobierna” no pueden negar que no son las más deseables. Y es a ELLOS a quienes les corresponde en el breve período que les resta de seguir gobernando solucionarlo, porque

no es aceptable disponer de una plantilla reducida y desmotivada, porque son los ciudadanos de Sant Adrià quienes pagan las consecuencias, porque los vecinos no tienen porqué percibir la sensación de inseguridad e impunidad de las normas más elementales que deben regir en el municipio y porque estas tareas de proporcionar seguridad y orden deben ser realizadas por nuestra POLICIA LOCAL en mejores condiciones.



Jesús Ángel García-Bragado
Grupo Municipal Popular

ICV-EUIA

25 de noviembre, Día Internacional contra la Violencia vers les Dones

No és cap novetat el compromís d'aquest grup municipal i del Govern de la ciutat amb la lluita per l'eradicació de la violència vers les dones, com a expressió més greu de la cultura patriarcal i masclista, sostinguda sobre una estructura social desigual. Però aquest compromís pren una força especial quan parlem del jovent. Les situacions de violència masclista en parelles joves acostumen a expressar-se a través de la violència psicològica: actituds

de menyspreu, amenaces, humiliacions, gelosia exagerada i conductes de control o assetjament... Aquestes agressions verbals i psicològiques tendeixen a considerar-se una pràctica normalitzada en les relacions de parella entre joves. Tot i la feina sensibilitzadora en aquesta matèria, encara les persones joves tenen dificultat per identificar les situacions d'abús i violència i situa les noies joves en una posició de més vulnerabilitat. No és d'estranyar tenint en compte l'entorn i els models de relació que es promouen a través de determinats programes de televisió, lletres

de cançons, publicitat, etc. Precisament per això és tan important el compromís de tothom per ajudar a desmuntar mites i models de relacions que no són saludables. Educar en valors i transmetre els principis d'igualtat ha de ser un compromís ferm, una feina subtil i continuada de tota la societat, especialment de les polítiques públiques que s'han de situar al capdavant. Visiteu: <https://www.facebook.com/tequierobien>.



Irene Aldabert González
Grup Municipal ICV-EUIA

CiU

Anem pas a pas, saltem cada obstacle, actuem amb intel·ligència i aparquem l'excés de testosterona

El 9-N tindrem urnes i paperetes, tant és si es tracta d'un referèndum, d'una consulta o d'un procés participatiu, el que compta és la resposta i la participació. El 9-N té un objectiu original: saber què pensa la ciutadania sobre la independència. I té una conseqüència directa: l'obertura d'un procés

de constitució d'un estat independent si es constata que aquesta és l'opció majoritària. Aquest és el repte, aconseguir que la resposta majoritària sigui que volem ser un Estat independent, que volem que els recursos que generem s'inverteixin íntegrament a Catalunya, i que es gestionin des de Catalunya, tot exigint que es faci amb honestetat, transparència, rigor i sentit comú. Oi que hem dit i repetit que la for-

talesa del procés és que l'empeny el poble? Doncs som-hi! El dia 9 de novembre no serà o deixarà de ser un referèndum per la forma com s'ha convocat, sinó per la capacitat de mobilització que siguem capaços de demostrar, i que aquesta comporti un Sí-Sí majoritari.



Mireia Hernández Hernández
Grup Municipal CiU

PxC

Discriminación a favor de sus chiringuitos en la Fiesta Mayor

Felicitar a los concejales que votamos NO a la moción de CiU en Sant Adrià a favor de la consulta del 9-N por ilegal. Nos adelantamos en esto al propio Artur Mas que ya la ha descartado. Al Pleno vinieron 25 personas a apoyar la moción. En una ciudad de 35.000 habitantes dice mucho de la irrelevancia del nacionalismo aquí. Los problemas de los adrianenses son otros. Lamento profundamente el frenazo al proceso de transformación del litoral marítimo de nuestra ciudad que suponía el proyecto empresarial de Amnesia, que ha tirado la toalla ante la falta de apoyo

del Ayuntamiento. Ha faltado valentía y ha sobrado politiquero. Todos los adrianenses que trabajaban allí han sido despedidos y se han perdido los muchos puestos de trabajo que se iban a generar. Otra inversión económica de futuro para nuestra deprimida ciudad que dejamos que se vaya. En mi anterior *Viure* dije que el responsable de la policía se fue a Lleida de fin de semana durante la Fiesta Mayor. Es inexacto, estuvo fuera sólo el sábado hasta el anochecer, que se reincorporó de nuevo. He pedido explicaciones al regidor de Cultura de por qué ordenó a la policía local que no pidieran los permisos ni licencias ni los seguros de Responsabilidad Civil a las casetas de los partidos políticos en la Rambleta durante la Fiesta Mayor.

Mientras en Avda. Catalunya se dio orden a la policía de que todos los bares que tuvieran barras de bebidas alcohólicas con dispensadores los retiraran y se les abriera expediente, a las carpas políticas (casualmente las del equipo de gobierno) se les permitió tenerlos. Que yo sepa ellos pagan impuestos y las carpas políticas no pagaron nada. ¿Por qué este trato de favor a los suyos y discriminatorio para los comerciantes? Desde aquí conmino públicamente al Ayuntamiento que cierren esos expedientes y que ni se les ocurra multar a los comercios.



Menchu Martí Matas
Grup Municipal Plataforma per Catalunya

Concert de guitarra Música espanyola

El proper divendres 28 de novembre, al Casal de Cultura (c. Mare de Déu del Carme, 22) a les 20.30 h, tindrà lloc el segon dels concerts del 6è Cicle de Concerts Pedagògics organitzats per l'Escola Municipal de Música Benet Bails de Sant Adrià de Besòs.

Els professors de guitarra de l'EMMBB interpretaran un repertori ampli i variat, que inclourà des de música del Renaixement fins a peces de compositors contemporanis. Les entrades, com sempre, seran gratuïtes, però és indispensable presentar el tiquet que podreu obtenir a l'Escola de Música (c. Andreu Vidal, 45) a partir del 17 de novembre. Recordeu que l'aforament és limitat a 250 persones.



Programa d'activitat física per a la gent gran

El Programa municipal d'activitat física per a la gent gran és un programa dirigit al col·lectiu de les persones de la tercera edat amb l'objectiu de millorar i mantenir les seves capacitats físiques. Es realitza de setembre a juny a les instal·lacions esportives següents:

Complex Esportiu Ricart (pg. de la Rambleta, 2)
De dilluns a dijous de 10.30 a 11.20 h; d'11.30 a 12.10 h; de 12.10 a 13 h i de 15.10 a 16 h

Zona esportiva La Mina (c/ Arístides Maillol, 1)
Dilluns i dimecres de 9 a 9.50 h

Polisportiu Besòs (rda. Sant Ramon de Penyafort, s/n)
Dimarts i dijous de 9 a 9.50 h

L'adrianenc Alberto de la Guía es proclama campió d'una prova d'ultrafons

El passat mes de setembre l'ultrafondista adrianenc Alberto de la Guía va guanyar la prestigiosa prova Madrid-Segovia, de 102 km i 4.000 metres de desnivell acumulat.

El temps emprat en aquesta competició d'ultrafons va ser d'11 hores i 52 minuts, de manera que va rebaixar en una hora el temps dels anteriors campions.

El guanyador amb la resta de l'equip



La caiguda del cabell

El cabell és molt important per a la imatge de la persona, i per aquesta raó el volem lluir sempre sa, brillant i bonic. Però de vegades el cabell cau, és el que es coneix com a alopecía. Un problema que afecta bàsicament els homes. En un cuir cabellut normal hi ha al voltant de 100.000 cabells, dels quals en cauen uns 100 cada dia. Si aquesta pèrdua passa de 250, parlarem d'un principi d'alopecía. Les alopecies poden tenir diferents orígens:

- Algunes les poden provocar malalties, productes tòxics, productes capil·lars inadequats, estrès. En aquests casos, un cop eliminada la causa, l'alopecía desapareix gradualment.
- Algunes alopecies poden tenir causes hormonals (aquestes són menors) i poden tenir el seu origen en glàndules

com la hipòfisi, la tiroide o les suprarenals.

- El tipus més freqüent d'alopecía és l'androgenètica o calvície vulgar, que acostuma a aparèixer en els homes al voltant dels 30 anys i en ocasions a la cinquantena ja és completa. Aquest tipus de calvície és irreversible i no té curació.

Alguns consells per mantenir el cabell sa:

- Pentinar-lo cada dia per eliminar brutícia i residus amb una pinta o raspall que no tingui les pues afilades.
- Rentar el cabell entre 2 i 3 cops per setmana i esbandir-lo bé amb aigua tèbia i assecar-lo a temperatura moderada o a l'aire lliure.
- No tenyir-se'l o decolorar-se'l gaire sovint.
- Evitar els pentinats massa tibants.

Farmàcia A. Fabregat

Agenda

Floorball al carrer Dissabte, 8 de novembre
D'11 a 15 h, a la plaça de la Vila
Ho organitza: Associació Hoquei Línia Tucans

Acte de presentació d'equips de l'UBSA Diumenge, 16 de novembre, de 9 a 14 h
Lloc: Complex Ricart (pg. Rambleta, 2)
Ho organitza: UBSA Club Bàsquet Sant Adrià

La Mina Camina Diumenge, 23 de novembre
Sortida a les 9.30 h de davant del CAP La Mina
Ho organitza: AAVV La Mina, Plataforma d'entitats i veïns i CAP La Mina