



**Dia internacional
de les dones**
8 de març de 2025

8M

Sumari

- 3** Carta a la ciutadania
Carta a la ciudadanía
 - 4 i 5** 8M Dia Internacional de les Dones
 - 6** Nou contracte de neteja viària i recollida de residus
 - 7** L'Ajuntament reobre la platja del Litoral
 - 8** Racó de la diversitat sexual, afectiva i de gènere
L'Escola Municipal de Música obre el concert «Animalades musicals» als infants de 4 i 5 anys
Malalties cardiovasculars: reduïm el risc de patir-les!
 - 9** CINC: Cicle de Cinema Infantil en Català
Resum de la sessió plenària del 25 de novembre de 2024
 - 10 i 11** Grups Municipals
 - 12** Agenda
- La Canguteca ha atès un total de 137 infants en el seu primer any de funcionament

Farmàcies de torn durant el mes de març

J. C. PÉREZ – Av. de la Catalana, 125
1, 12 i 23 de març

L. REDONDO – Av. de M. Fernández Márquez, 73-75
2, 13 i 24 de març

J. A. MARTÍNEZ – Via Trajana, 20 local 3-6
3, 14 i 25 de març

A. CLAPÉS – Av. de Catalunya, 50
4, 15 i 26 de març

E. RODÉS – C/ de Federico García Lorca, 1
5, 16 i 27 de març

J. A. VELÁZQUEZ – C/ de Mar, 18
6, 17 i 28 de març

A. FABREGAT – C/ de Pi i Gibert, 66
7 i 18 de març

J. GARCÍA – Gran Via de les Corts Catalanes, 26
8 i 19 i 30 de març

E. BOLÓS – Av. de Catalunya 92-94
9, 20 i 31 de març

M. E. CUBA – C/ de la Platja, 82
10 i 21 de març

A. CASELLAS – C/ d'Andreu Vidal, 2
11 i 22 de març

NOTES: Aquesta llista correspon a las farmàcies que estaran obertes les 24 hores del dia, des de les 8.30 del matí fins a les 8.30 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 8.30 a 21.30 h.

Sabies que...

El dia 3 de març se celebra el Dia de la Ce Trencada (ç), una grafia modificada de la ce amb un trenc. El primer exemple de c trencada es va trobar en un glossari de l'any 1011, en la paraula inoçentes. Ara hi ha més de 1.300 paraules amb una c trencada! Cançó, alçada, feliç, Llorenç i... Barça en són uns exemples. Quina més saps? Escriu-nos al nostre Instagram i fes-nos-les saber!

 **CONSORCI PER A LA NORMALITZACIÓ LINGÜÍSTICA**
C/ de Badalona i Sant Adrià

 **impremta pagès**
des de 1945

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

Maquetació: paugomas.com

Impressió: Impemta Pagès

Dipòsit legal: B.39.805-1981



Filo Cañete Carrillo
*Alcaldessa de Sant Adrià
de Besòs*

Carta a la ciutadania / Carta a la ciudadanía

Encetem el mes de març amb la posada en funcionament del nou contracte de neteja i de recollida de residus urbans per als anys 2025-2029.

Un contracte rècord per la inversió municipal prevista, que superarà els 31 milions d'euros i que, sens dubte, ens permetrà millorar significativament la neteja a la ciutat amb la incorporació de novetats importants per a la qualitat de vida dels veïns i veïnes i també ens permetrà avançar cap a una gestió més sostenible i eficient de l'espai públic.

PRINCIPALS MILLORES I NOVETATS DEL SERVEI:

Neteja viària

- Renovació de la flota amb vehicles sostenibles
- Maquinària més moderna i silenciosa
- Nou servei de neteja en diumenges i festius
- Reforç d'estiu als voltants de la platja
- Neteja específica de contenidors i papereres
- Manteniment de solars
- Fregat mecànic de carrers
- Reforç de personal

Recollida de residus

- Renovació completa dels contenidors (superfície i soterrats)
- Renovació de la flota de recollida amb vehicles sostenibles
- Nous sistemes de recollida selectiva
- Ampliació de la recollida comercial

Implementarem també un control de qualitat a través d'un servei d'auditoria externa per poder fer un seguiment exhaustiu mitjançant inspeccions i anàlisis de dades que ens permetran sancionar en el cas que els paràmetres de qualitat i de compliment fixats no s'executin.

FASES D'IMPLEMENTACIÓ:

Implementació durant l'any 2025:

Servei ordinari i incorporació de les primeres millores com ara neteja en diumenges i festius, reforç de personal i introducció inicial de la nova maquinària.

Consolidació durant l'any 2026:

Desplegament total de tots els nous serveis.

Amb aquest nou contracte, l'Ajuntament de Sant Adrià de Besòs referma el seu compromís amb la millora de l'espai públic, la sostenibilitat i el benestar dels seus habitants.

Iniciamos el mes de marzo con la puesta en funcionamiento del nuevo contrato de limpieza y recogida de residuos urbanos para los años 2025-2029.

Un contrato récord por la inversión municipal prevista, que superará los 31 millones de euros y que, sin duda, nos permitirá mejorar significativamente la limpieza de la ciudad con la incorporación de novedades importantes para la calidad de vida de los vecinos y vecinas y también nos permitirá avanzar hacia una gestión más sostenible y eficiente del espacio público.

PRINCIPALES MEJORAS Y NOVEDADES DEL SERVICIO:

Limpieza viaria

- Renovación de la flota con vehículos sostenibles
- Maquinaria más moderna y silenciosa
- Nuevo servicio de limpieza en domingos y festivos
- Refuerzo en verano alrededor de la playa
- Limpieza específica de contenedores y papeleras
- Mantenimiento de solares
- Fregado mecánico de calles
- Refuerzo de personal

Recogida de residuos

- Renovación completa de los contenedores (superficie y soterrados)
- Renovación de la flota de recogida con vehículos sostenibles
- Nuevos sistemas de recogida selectiva
- Ampliación de la recogida comercial

Implementaremos también un control de calidad a través de un servicio de auditoria externa para poder hacer un seguimiento exhaustivo mediante inspecciones y análisis de datos que nos permitirán sancionar en caso de que los parámetros de calidad y de cumplimiento fijados no se ejecuten.

FASES DE IMPLEMENTACIÓN:

Implementación durante el año 2025:

Servicio ordinario e incorporación de las primeras mejoras como la limpieza en domingos y festivos, refuerzo de personal e introducción inicial de la nueva maquinaria.

Consolidación durante el año 2026:

Despliegue total de todos los nuevos servicios.

Con este nuevo contrato, el Ayuntamiento de Sant Adrià de Besòs reafirma su compromiso con la mejora del espacio público, la sostenibilidad y el bienestar de sus habitantes.



8M Dia Internacional de les Dones 2025

#8M #PELSDRETSDELESDONES #IGUALTAT #FEMINISMES

PROGRAMA D'ACTES

Dilluns, 3 de març

15.30 h Memòria de dones: Jocs de la meva infància i berenar al Casal Cívic de la Mina. Organitzat per l'Associació de Dones Iris

De 17.30 a 19.30 h Cartells per la revolta! Vine al Polidor i fem cartells per al 8M junts!

Dimarts, 4 de març

19 h Presentació dels llibres *Todo es por algo: historia de una hija de padres alcohólicos* i *Todo es por alguien: guía para reconocer y recuperarse del maltrato*, de **Nieves Garcia Aguilera**, a la Biblioteca Sant Adrià

Dimecres, 5 de març

18 h L'hora del conte. Especial 8M, Dia Internacional de les Dones, a la Biblioteca Sant Adrià

Dijous, 6 de març

De 17 a 19 h Xapa't pel 8M - Fes la teva xapa feminista al Polidor!

Activitats 8M a la plaça de M. Àngels Rosell

17.30 h Contacontes per la igualtat, a càrrec d'Amagatotis

18 h Lectura del manifest

De 18.15 a 19 h Bingo musical feminista

Organitza: PEB Mina

Divendres, 7 de març

8M a les xarxes socials

8M la façana de l'Ajuntament s'il-lumina de lila

De 10 a 13 h 8M al carrer! Pels drets de les dones.

Estands reivindicatius amb la participació de l'Associació de Dones Iris, Associació de Dones Adrianes, SAeC, ERC i PP, a la plaça de la Vila

De 10 a 11.15 h Accions 8M

Creació artística d'un rusc col·lectiu per la igualtat, a la plaça de la Vila

Photocall: Pels drets de les dones

11.15 h Manifestació 8M pels carrers de Sant Adrià amb la participació dels centres educatius del municipi. Anima't i participa-hi. Vine amb roba de color lila
Sortida: plaça de Maria Grau

11.45 h Actuació musical

12 h Lectura del manifest del 8M, a la plaça de la Vila

Dissabte, 8 de març

8M la façana de l'Ajuntament s'il-lumina de lila

11 h Marxa reivindicativa 8M a Sant Adrià

Recorregut: Inici a la plaça de Maria Aurèlia Capmany, continua pel carrer de Sant Miquel i l'av. de Catalunya fins arribar a la plaça de Maria Grau. En finalitzar la marxa es farà la lectura d'un poema dedicat a les dones, a càrrec de Ferran Bartolomé.

Organitza: SamBa-So SAB, Colla Passadors i Ateneu Adrianenc

18 h 8M Manifestació reivindicativa i unitària a Barcelona.

"Posem les cures al centre" a la plaça de la Universitat. Més informació a les xarxes socials.

Organitza: Assemblea 8M

Dimarts, 11 de març

18 h Presentació del llibre Mares migrants, de **Fàtima**

Zohra Berouain Saheb, al Museu d'Història de la Immigració a Catalunya (MHIC)

Dimecres, 12 de març

17.15 h Cinema i crispetes: Seis triple ocho, al CIOD.

Inscripció prèvia

Divendres, 14 de març

18.30 h Cinefòrum i picapica, amb la projecció de la pel·lícula Jaulas, a l'Edifici Fiveller, a càrrec de SAeC

Dilluns, 17 de març

18 h Lliurament dels premis del XXIV Concurs de relats breus Paraules d'Adriana, al CIOD. Actuació: contacontes per a persones adultes i petit refrigeri

Dimecres, 19 de març

De 17.15 a 18.15 h Dones i arts escèniques. Masterclass d'iniciació al teatre, a càrrec de **Jessica Biancotto**. Inscripció prèvia al CIOD

De 17.30 a 20 h Cinefòrum: Dones que canvien el món, al Polidor

Dissabte, 22 de març

De 10 a 12.30 h Taller d'autodefensa feminista, al CEM Besòs

Dimarts, 25 de març

18 h Espai dones viatgeres. Viatgem pel món de la mà de dones de diferents països. Dones a Nicaragua, a càrrec d'**Itza Lanza**, al Casal Dalt de la Vila. Inscripció prèvia al CIOD

Dimecres, 26 de març

17.30 h Contacontes per la igualtat a la Canguteca municipal

De 18 a 19 h Aprèn a fer compreses de tela reutilitzables! Cuida't tu i cuida el planeta!, al Polidor

Dilluns, 31 de març

De 10 a 13 h Formació per a professionals. Masculinitats antimasclistes al CIOD. Inscripció prèvia

Dimarts, 9 d'abril

Espai d'activismes feministes contra les desigualtats i les violències al món:

18 h Dones a l'Afganistan. La resistència contra el règim patriarcal talibà, al Casal Dalt de la Vila. Inscripció prèvia al CIOD

ALTRES ACTIVITATS

Del 3 al 14 de març

Mostra documental de gènere a la Biblioteca Font de la Mina, a la Biblioteca Sant Adrià i al CIOD

Del 3 al 31 de març

Exposició "Dones disruptives" del grup d'arpillers de l'Ateneu Sant Roc, al Casal Dalt de la Vila

Del 3 de març al 4 d'abril

Exposició "Mercè Rodoreda, escriptora", al col·legi Sant Gabriel

Exposició "Mercè Pàniker, empresària i activista", a l'institut M. Vázquez Montalbán

Exposició "Carrers amb noms de dones", a l'escola Catalunya

Del 17 de març al 4 d'abril

Exposició "Geologia en femení", a la Biblioteca Font de la Mina

Exposició "Itineraris de vida. Dones compromeses a Catalunya", a la Biblioteca de Sant Adrià

Dimarts, 11 i 18 de març

De 17.30 a 20 h Taller d'autodefensa feminista No Mixt, al Polidor

Adreces:

Biblioteca i Espai Cultural Font de La Mina

(c. Ponent, 21) / Tel. 934 621 541

Biblioteca Sant Adrià

(pl. Guillermo Vidaña i Haro, s/n) / Tel. 934 621 479

Casal Cívic de La Mina

(c. Ponent, s/n) / Tel. 933 810 133

Casal Dalt de la Vila

(pl. Església, 13) / Tel. 933 812 004

Centre de Producció Cultural i Juvenil Polidor

(pl. Guillermo Vidaña i Haro, s/n) / Tel. 934 627 446 / whatsapp 662 554 688

Centre d'Informació i Orientació de la Dona (CIOD)

(c. Escoles, 10, baixos) / Tel. 934 621 121

Edifici Fiveller

(c. Fiveller, 11)

Poliesportiu CEM Besòs

(ronda de Sant Ramon de Penyafort, s/n) / Tel. 934 626 670

Museu d'Història de la Immigració a Catalunya

(MHIC)

Carretera de Mataró, 124

Informació activitats:

www.sant-adria.net/sant-adria-per-temes/igualtat

www.facebook.com/CIODdonessab

@cioddonessab

@ciodtequierobien

@ajuntamentsab

@bibliotecabfm

@bibstadria

@cooperacio_solidaritat_sab

@joventutsab

@polidorsab

@cembesos

Organitza i col·labora: Regidoria d'Igualtat, Regidoria de Joventut, Regidoria de Cultura, Regidoria de Solidaritat, Departament d'Immigració, CIOD, Centre de Producció Cultural Juvenil POLIDOR, Biblioteca Font de la Mina, Biblioteca Sant Adrià, Canguteca, Xarxa de Coeducació de Sant Adrià, MHIC, Comissió Tècnica contra la Violència Masclista, centres educatius, PEB Mina, Poliesportiu CEM Besòs, Associació de Dones Iris, Associació de Dones Adrianes, SAeC, ERC, PP, ICD i Diputació de Barcelona



Nou contracte de neteja viària i recollida de residus amb una inversió de 31,4 milions d'euros

L'Ajuntament de Sant Adrià de Besòs ha adjudicat el nou contracte de neteja viària i recollida de residus per als propers cinc anys (2025-2029) amb una inversió de 31,4 milions d'euros, la més alta de la història del consistori en aquest àmbit. L'objectiu és reforçar la neteja de l'espai públic i modernitzar la gestió dels residus amb criteris de sostenibilitat i eficiència.

MILLORES DEL SERVEI:

1. Neteja viària més eficient i sostenible

El nou contracte suposa una transformació en profunditat del servei de neteja viària, amb noves tecnologies i més freqüència en les actuacions:

Vehicles més ecològics i silenciosos. Es renova tota la flota amb vehicles elèctrics i amb etiqueta ECO per reduir emissions i soroll.

Neteja també en diumenges i festius. S'amplia el servei per garantir una millor higiene als carrers, amb tractaments mecanitzats i reforç de l'escombrada manual.

Més neteja a la platja a l'estiu. Es reforçarà la neteja a les dues platges de la ciutat durant la temporada alta, amb escombrada motoritzada.

Manteniment regular de contenidors i papereres. S'implanta un equip especialitzat en la neteja externa d'aquests elements per millorar-ne l'estat.

Recuperació d'espais municipals. Es netejaran i desbrossaran 2,3 hectàrees de solars municipals per evitar acumulacions de brutícia.

Tecnologia per reduir la contaminació acústica. S'introdueixen bufadors elèctrics i escombradores amb sistemes d'insonorització per minimitzar l'impacte sonor.

Fregat mecànic dels carrers. Es duran a terme 26 jornades anuals per millorar la neteja en zones amb més trànsit de viants i vehicles.

2. Model de recollida de residus més modern

La recollida de residus també es transforma amb una flota renovada i nous sistemes per facilitar el reciclatge i optimitzar el servei:

Nous camions de recollida sostenible. La flota de vehicles es modernitza per ser més eficient i respectuosa amb el medi ambient.

Renovació completa dels contenidors. S'instal·laran nous models metàl·lics equipats amb **sensors d'ompliment**, que permetran optimitzar les rutes de recollida i evitar desbordaments.

Creació de 6 mini punts verds de proximitat. Aquests espais facilitaran el reciclatge de residus especials a diferents punts del municipi.

Nous sistemes de recollida selectiva. S'amplien les opcions per separar millor els residus, incloent-hi **vidre, tèxtil, oli usat, piles i altres residus especials**.

Més recollida comercial porta a porta. Es reforça el servei per als establiments augmentant la freqüència de recollida de **paper, cartró comercial i envasos**.

UN DESPLEGAMENT EN DUES FASES

El contracte es desplegarà progressivament per garantir una transició efectiva cap al nou model:

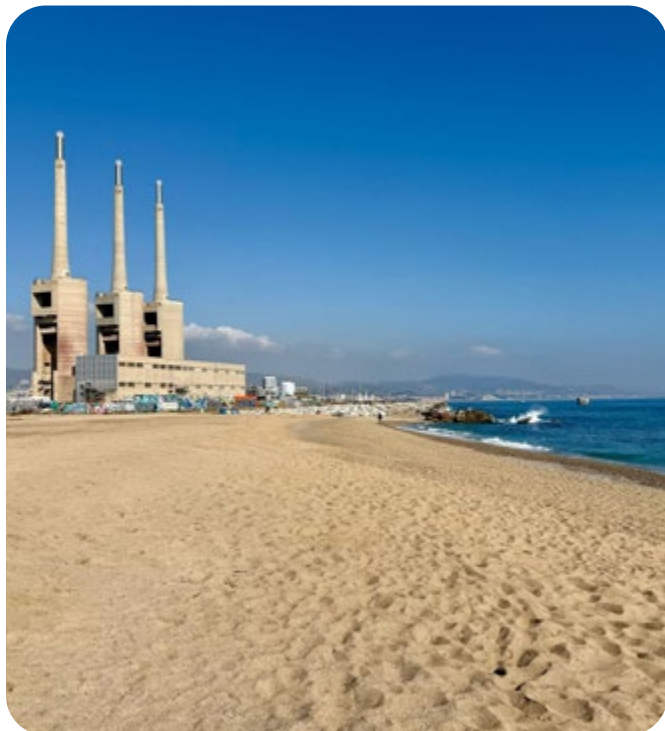
- **Fase I, es desenvoluparà aquest any 2025.** Es posen en marxa les primeres millores com ara la neteja en diumenges i festius, la introducció de la nova maquinària i l'inici del reforç de personal.

- **Fase II, tindrà lloc a partir de l'any 2026.** Es desplegarà completament el servei amb la substitució de tots els contenidors, la incorporació dels nous vehicles i la implementació de tots els sistemes de recollida modernitzats.

L'espai públic és un lloc d'intercanvi, de diversitat i genera comunitat. És una peça fonamental en la vida d'una ciutat i és important cuidar-lo i dignificar-lo; això implica un ventall d'aspectes, entre els quals la neteja i la recollida de residus és un dels fonamentals.

Amb aquest nou contracte s'aposta per una ciutat més neta, eficient i sostenible, millorant tant la neteja viària com la gestió dels residus per oferir un servei de més qualitat a la ciutadania.





L'Ajuntament reobre la platja del Litoral

El consistori adrianenc va rebre el passat mes de febrer l'autorització de l'Agència de Residus de Catalunya (ARC) i la platja és apta per al seu ús

Els adrianencs i adrianenques ja poden tornar a gaudir de la platja del Litoral, quatre anys després que es tanqués de manera preventiva per raons de salut pública.

La reobertura de la platja es produeix després de rebre l'aprovació de l'ARC, que ha valorat les tasques de recuperació i verificació de la qualitat química del sòl com a adequades i suficients, de manera que compleix tots els requisits establerts en la resolució d'aprovació del projecte de recuperació ambiental.

Segons l'ARC, la recuperació ha assolit els objectius previstos, i es considera que la platja és apta per al seu ús. A més, s'implementarà un programa de control i seguiment per garantir-ne les condicions òptimes, que serà dut a terme per una empresa especialitzada.

L'Ajuntament i l'Àrea Metropolitana de Barcelona van finalitzar fa uns dies les tasques de recondicionament de la platja, incloent-hi la neteja de la sorra i el manteniment general, i durant aquest mes de març s'anirà instal·lant mobiliari, jocs infantils, elements dels camps de vòlei i dutxes. La temporada de bany començarà l'1 de juny i s'allargarà fins al 30 de setembre i en aquest temps hi haurà servei de vigilància i socorrisme; però els ciutadans i les ciutadanes ja poden accedir ara a la platja i fer seu aquest espai natural del municipi.



La Canguteca ha atès un total de 137 infants en el seu primer any de funcionament

La Canguteca és un servei de canguratge a demanda gratuït per a infants de 3 a 12 anys i ha esdevingut un suport ideal per ajudar les famílies a gestionar el seu dia a dia amb més flexibilitat.

Aquest servei permet als pares i a les mares comptar amb un espai segur i adaptat on deixar els fills i filles quan ho necessitin. A més, els infants gaudeixen d'un ambient enriquidor amb activitats educatives i de lleure supervisades per professionals.

La Canguteca està inspirada en diverses metodologies pedagògiques: Montessori, Waldorf, Reggio Emilia, Pikler... El material lúdic i les joguines utilitzades són adequades per a una franja d'edat àmplia, són versàtils, segures, originals, sense estereotips i, sobretot, divertides. D'altra banda, el material lúdic disponible també garanteix la promoció del joc inclusiu, el foment de la creativitat i l'aprenentatge, la participació activa dels infants i la promoció de valors com la igualtat, el respecte i la diversitat. Tenint en compte l'element socialitzador de la joguina, s'intenta posar a l'abast dels infants aquelles joguines o propostes de joc que, per diferents raons, no són habituals a les llars o a les escoles.

Aquesta iniciativa és una eina essencial per a la conciliació de les cures amb altres àmbits de la vida, ja que reconeix el treball de cura com una responsabilitat col·lectiva i no només individual. Aquest servei contribueix al benestar de les famílies i, especialment, de les dones, que històricament han assumit i continuen assumint la major part de les tasques domèstiques i de criança.

Les famílies interessades en aquest servei s'han de donar d'alta en aquest enllaç i un cop fet ja poden reservar un màxim de 2 tardes a la setmana (matins en període de vacances escolars).





Racó de la diversitat sexual, afectiva i de gènere

EL SAI amplia el seu horari a partir del mes de març a tots els matins de dilluns a divendres i a les tardes de dimarts, dimecres i dijous, i prestarà els seus serveis al CIOD, al Polidor i al Centre Cultural Besòs

El Servei d'Atenció Integral LGBTI (SAI) és un servei professional gratuït i confidencial, de lliure accés. Està obert a persones de totes les edats, formin part del col·lectiu LGBTI+ o no, així com a professionals, entitats, centres educatius, etc.

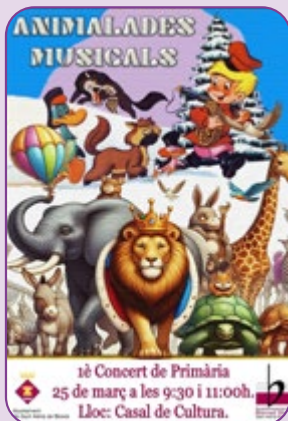
El SAI persegueix sensibilitzar envers la diversitat sexual, afectiva i de gènere, i prevenir la LGBTIfòbia amb la promoció d'activitats comunitàries per a la població en general. Així mateix, també ofereix atenció i assessorament sobre un ampli

espectre de situacions relacionades amb la diversitat sexual, afectiva i de gènere. Per exemple, informa sobre els drets i recursos disponibles per a les persones del col·lectiu LGBTI+, o acompanya en casos de discriminació o violència LGBTIfòbica.

Si voleu consultar// Si teniu alguna sobre la diversitat sexual, afectiva i de gènere us podeu adreçar al SAI LGBTI:

A/e: sai@sant-adria.net
Tel.: 603 465 151
IG: @sai_santadria

Altres: 934 621 121 (CIOD)
/ 934 627 446 (Polidor)



L'Escola Municipal de Música obre el concert «Animalades musicals» als infants de 4 i 5 anys

25 de març, al Casal de Cultura

El proper 25 de març l'Escola Municipal de Música organitzarà dues sessions del concert pedagògic «Animalades musicals» adreçat a les escoles de la ciutat i per primera vegada s'obrirà l'activitat a tots els infants del municipi

de 4 i 5 anys. Les sessions, que tindran lloc al Casal de Cultura, oferiran diferents escenes dels contes musicats «El carnaval dels animals», de Camille Saint-Saëns, i «Pere i el Llop», de Sergei Prokoviev. Les obres van acompanyades d'una narració que fa de fil conductor i de projeccions visuals que ajudaran al context global de les peces musicals.

Malalties cardiovasculars: reduïm el risc de patir-les!

Hi ha dos tipus de factors que poden predisposar les persones a patir una malaltia cardiovascular. Per una banda, els **factores de risc no controlables**, com són l'edat, sexe i aspectes genètics. Per l'altra, els **factores de risc controlables**, com el tabac, l'alcohol, l'obesitat, el sedentarisme i l'estrès, que són aquells que podem modificar adoptant estils de vida saludables.

Al CAP Doctor Barraquer organitzem sessions grupals en les quals oferim estratègies per poder modificar aquests factors de risc. Per exemple, sessions per al maneig de l'estrès o sobre l'alimentació i hàbits saludables per a persones amb obesitat o amb diabetis tipus 2. El o la vostra professional de medicina o d'infermeria us pot informar amb més detall d'aquest servei.

Animeu-vos a preguntar si podeu participar en algun grup.

Com a exemple, tenint en compte els factors de risc d'una persona, a la consulta tenim eines per poder calcular el risc de patir una malaltia cardiovascular en els següents deu anys. Segons els resultats, l'equip de professionals del CAP treballa amb cada pacient de manera individual, i/o alguns cops de manera grupal, per prevenir la malaltia.

Recomanacions que ajuden a reduir el risc de malaltia cardiovascular:

- **Escollir una alimentació saludable.** Cal augmentar el consum de fruites i hortalisses, llegums, fruits secs i oli d'oliva verge, i reduir les carns vermelles, els embotits i els aliments ultraprocessats.



- **Mantenir un pes saludable.** El sobrepès es relaciona amb més factors de risc com la diabetis, el colesterol o la hipertensió.

- **Deixar de fumar i eliminar o reduir al màxim el consum d'alcohol.**

- **Fer exercici físic** almenys 30 minuts 5 dies a la setmana: nedar, ballar, exercicis de força...

- **Reduir l'estrès**, ja que augmenta la pressió arterial i, indirectament, incita a fumar, a consumir alcohol o a menjar en excés.

- **Controlar-se periòdicament** la pressió arterial, els nivells de sucre i el colesterol.

Resum de la sessió plenària del 25 de novembre de 2024

En la sessió plenària del 25 de novembre de 2024 es van aprovar les mocions següents:

· **Moció per a la millora de l'espai públic i les infraestructures de la ronda de Sant Ramon de Penyafort, l'anomenada Agrupació de les Quatre Torres.**

S'acorda elaborar un projecte d'urbanització integral que inclogui la pavimentació, la reparació de sistemes de clavegueram i la millora de l'enllumenat públic. També s'acorda incorporar els espais d'aparcament que envolten aquesta zona en una prova pilot per implementar la zona verda, instal·lar elements per regular el trànsit com ara bandes reductores de velocitat o ressalts i implementar un programa de manteniment periòdic que inclogui poda d'arbrat, neteja de la via pública, etc.

Per últim, també s'esmenta la necessitat de reforçar la presència policial a la zona per prevenir actes delictius i garantir la seguretat del veïnat.

· **Moció per implementar una zona segura en hores d'entrada i sortida dels centres educatius**

S'acorda que l'Ajuntament desenvolupi un pla de camins escolars i iniciï un estudi per implementar zones segures adjacents als centres educatius de la ciutat.

D'altra banda, s'acorda desplegar les meses de treball amb els grups municipals de la ciutat, les entitats socials afectades, els centres educatius i els representants de les famílies per desenvolupar aquesta iniciativa, primer com a prova pilot (durant el primer trimestre de 2025) per posteriorment, en el curs 25-26, poder-la estendre a tots els centres educatius.

Cursos de català
De l'Inicial al Suficiència 3

Proves de nivell fins al 18 de març

Inscripcions

Torn preferent: 25 de març

Torn general: 26 i 27 de març

cpnl.cat/inscripcions
cpnl.cat/santadria
cpnl.cat/badalona

SLC de Sant Adrià
Pl. de Guillermo Vidaña i Haro, s/n (edifici Polidor)
santadria@cpnl.cat
93 381 20 05

SLC de Badalona
Av. d' Alfons XIII, 14-16, entresol 1a
badalona@cpnl.cat
93 398 46 30

CINC
CINEMA INFANTIL EN CATALÀ

BADALONA
OCINE MÀGIC BADALONA
C. Concepció, 1
Dissabtes a les 16h
4,90 € (petits i grans)

OCINE
MÀGIC
CONSORCI PER A LA NORMALITZACIÓ LINGÜÍSTICA

22 de febrer
Corre, Tigre, corre!

1 de març
Buffalo Kids

8 de març
Colla al rescat

15 de març
Vaiana 2

22 de març
Herois de Central Park

Generalitat de Catalunya
llengua.gencat.cat/cinc

CINC: Cicle de Cinema Infantil en Català

Els dissabtes 1, 8, 15 i 22 de març petits i grans podran gaudir d'èxits d'estrena en català a l'Ocine Màgic Badalona, amb sessions a les 16 h per un preu únic de 4,90 €.

Les quatre pel·lícules programades per al mes de març són **Buffalo Kids** (01/03), **Colla al rescat** (08/03), **Vaiana 2** (15/03) i **Herois de Central Park** (22/03).

El Cicle de Cinema Infantil en Català CINC neix de la col·laboració entre el Departament de Política Lingüística i el Consorci per a la Normalització Lingüística, amb la participació d'ajuntaments, institucions, entitats i cinemes. L'objectiu del CINC és fer créixer l'oferta i el consum de cinema infantil i de manera lúdica i atractiva fomentar l'ús del català.

Us hi esperem!

Més informació: <https://breu.cpnl.cat/cincbdn>

Grups municipals



PSC

La Vía Pública, una prioridad de mandato

Iniciamos los primeros meses del año con un nuevo contrato de limpieza y de recogida de residuos que mejorará significativamente el servicio actual y que supondrá un cambio en la percepción del ciudadano gracias a la implementación de nuevos servicios, nueva maquinaria y nuevos contenedores ignífugos.

Pero no todo es la implementación del nuevo contrato, to-

dos los vecinos y vecinas de la ciudad tenemos que colaborar y mantener una ciudad limpia y ser cívicos/as para poder tener el Sant Adrià de Besòs que merecemos.

En estos meses también están previstas una serie de intervenciones y de mejoras en los parques de la ciudad para que nuestros “peques” puedan disponer de espacios amables y seguros que les permitan crecer y disfrutar con sus amigos i amigas en su ciudad.

Siguiendo esta línea de mejoras, la Brigada Municipal con ayuda de los planes de ocupación y de las diferentes empresas de mantenimiento, inician también una serie de trabajos en la vía pública para mejorar nuestras calles y plazas (pintura viaria, instalación de papeleras, mejora de aceras, trabajos de desbroce, mejoras en el mobiliario urbano, etc.)

¡Continuamos trabajando sin descanso!

José Luis Martínez Cardoso
Grup Municipal PSC



ERC

Protegim la Bressola, protegim el català

La Bressola és el nom que es dona a un grup d'escoles que imparteixen les classes en català a la Catalunya Nord, amb l'objectiu de difondre i no perdre la llengua catalana en aquesta zona.

Aquestes escoles treballen mitjançant la immersió lingüística, la qual ha aconseguit un absolut èxit fins i tot amb premis internacionals com a model educatiu.

La tasca d'aquestes escoles és molt necessària en un moment de retrocés

del català a tot arreu (Catalunya, País Valencià, Illes Balears, la Franja d'Aragó o la Catalunya Nord). El català, una llengua minoritària en un estat com el francès, que no la protegeix, necessita del nostre suport.

Actualment aquestes escoles es troben en una situació econòmica molt preocupant per poder continuar amb la seva tasca i és per això que l'Associació d'Amics de la Bressola -que es va constituir per donar suport al manteniment i l'expansió d'escoles catalanes a la Catalunya Nord- fa una crida als ajuntaments perquè hi col·laborin amb una petita aportació. Per això, hem proposat que Sant Adrià esdevingui soci protector de l'Associació d'Amics

de la Bressola i que la nostra ciutat contribueixi, com moltes altres ciutats catalanes, al manteniment d'aquest model exitós. La nostra llengua ens necessita.

Però no només l'Ajuntament té responsabilitat amb la llengua: nosaltres, la ciutadania, també tenim la nostra part de responsabilitat. Podem ajudar a l'escola Bressola però també contribuir a mantenir la nostra llengua parlant català a tot arreu, als comerços, als centres sanitaris, al carrer, amb els veïns... I així entre totes i tots difonem i protegim aquest valuós tresor cultural i nacional que és el català.

Antònia Hernández Martínez
Grup Municipal ERC



PP

El abandono de La Mina: Un barrio en decadencia, una ciudad al límite

La inseguridad en el barrio de La Mina es un problema que afecta a toda la ciudad, pone de manifiesto la pasividad de las autoridades encargadas de velar por la seguridad ciudadana. La falta de una respuesta contundente por parte de la Consellera de Interior Núria Parlón y el director de la Policía Josep Lluís Trapero junto con la de la alcaldesa, reflejan una desconexión alarmante entre los responsables de la gestión pública y las verdaderas necesidades del barrio.

Desde el Grupo Municipal del Partido Popular solicitamos en abril del 2024 la celebración de un pleno extraordinario para abordar esta problemática, pero no fuimos

escuchadas, simplemente se nos tachó de estigmatizar al municipio.

Aunque los Mossos d'Esquadra tienen un papel crucial en la lucha contra la delincuencia, su presencia en La Mina, es insuficiente y en ocasiones se siente más como una presencia simbólica que efectiva.

Los vecinos nos vemos forzados a convivir con la constante sensación de inseguridad debido a la escasa presencia policial y a la incapacidad de actuar de manera preventiva frente a la violencia y las bandas que controlan parte del barrio. Esta falta de intervención eficaz genera un vacío de autoridad que solo beneficia a los delincuentes, que operan con total impunidad.

Por otro lado, la alcaldesa, quién debería ser la primera en velar por el bienestar de sus ciudadanos, ha mostrado una preocupante pasividad ante la situación.

En lugar de poner en marcha políticas de seguridad más contundentes y garantizar la presencia policial constante, se ha limitado a ofrecer soluciones superficiales que no atacan a las raíces del problema, esto evidencia una falta de compromiso con un barrio y una ciudad que piden a gritos protección y oportunidades.

Es hora de que tanto la Conselleria de Interior de la Generalitat de Catalunya como la alcaldesa asuman su responsabilidad y adopten medidas más efectivas para combatir la delincuencia en La Mina, ya que la pasividad y la falta de acción están perpetuando la inseguridad y poniendo en riesgo la convivencia en el barrio. Si este equipo de gobierno no toma decisiones firmes, el ciclo de violencia y abandono seguirá ganando terreno tanto en La Mina, como en el resto de Sant Adrià.

Desirée Aguilar Molina
Grup Municipal PP

VOX

Lo que importa y lo que les importa

En los primeros días de febrero nuestra alcaldesa anunció la adecuación y apertura de la Playa del Litoral; limpieza, desbroce e instalación de elementos. Lo de los elementos no lo entendí bien hasta que no fui por allí a verlo. Y sí, resulta que hay unos cuantos “elementos” instalados. Elementos (que no son familias vulnerables) viviendo en tiendas de campaña en la misma playa, además de los que ya lo hacían desde hace mucho en el paseo y que los socialistas se niegan a desalojar, con el aplauso de separatistas y podemitas.

En diciembre, sí se dieron prisa para desalojar el campamento de la playa del Fórum; pero no porque fuera un clamor entre los vecinos, no; ni mucho menos porque lo pedíamos constantemente nosotros, no. Fue por exigencia de la empresa Port Forum SL. Es decir, no porque les importe el vecino. Si les importara el vecino ya habrían hecho por retirar los nidos de ponzoña que, a modo de barracas, pueblan nuestras calles y cuyos moradores se dedican a delinquir por nuestros barrios. O como mínimo retirarían los colchones que hay tirados por toda la ciudad, que para eso se ha hecho una contrata de limpieza por 31'4 millones de €.

¿Y qué les importa pues? Pues sus chiringuitos habituales como arrear 44000 € al Consorcio de normalización lingüística, 35753 € al Fons català de cooperació o 71505 € en “Proyectos de cooperación solidaria con el exterior”, por citar algunos.

Y ahora están pensando en proyectos urbanísticos a largo plazo. Pensar a largo plazo no tiene por qué ser malo, pero tal y como está San Adrián, deberían pensar también en el corto plazo. Estaría muy bien que dejaran de pensar en lo que a ellos les importa y empezaran a pensar en lo que importa a los vecinos de Sant Adrià.

Antonio Balboa Sánchez
Grupo Municipal VOX



SAeC

Venus. La història interminable

Fa uns dies ens assabentàvem que la Generalitat ajornava l'enderrocament i el desallotjament del bloc del carrer Venus del barri de la Mina dos anys mes, fins al 2030. L'última previsió era per a l'any 2028 i l'anterior per al 2026.

Un enderrocament que estava previst dur a terme fa vint-i-tres anys –l'any 2002 es va aprovar– és a dir, gairebé fa un quart de segle, i que no deixa d'encadenar retards i més retards per desallotjar, indemnitzar i

traslladar a qui viu en els seus 244 habitatges.

Sense dubte tot l'història d'aquests vint-i-tres anys és un clar exemple de com no han d'actuar les administracions tot i que, evidentment, hi havia una dificultat gran donades les diferents problemàtiques personals i casuístiques dels qui viuen a l'edifici, però aquesta complexitat de cap manera pot justificar tants i tants anys d'endarreriment per enderrocar el bloc de Venus.

I la situació cada vegada és més insostenible amb la degradació de l'edifici –com hem pogut veure de

primera mà els regidors de Sant Adrià en Comú– que perpetua a més l'estigmatització del barri.

El fet que ara coincideixen en el mateix partit polític tant la Generalitat com els ajuntaments de Barcelona i Sant Adrià de Besòs i la Diputació de Barcelona –que componen el Consorci del Barri de la Mina– hauria de facilitar que es posi fi a aquest desgavell. Els veïns i les veïnes no poden esperar més i aquesta història interminable s'ha d'acabar. És de justícia.

Joan Comorera Estadellas
Grup Municipal SAeC



No adscrit

Estimados vecinas y vecinos.

Desde mi nuevo puesto en el ayuntamiento de Sant Adrià quiero hacer llegar mi firme intención de continuar trabajando para y por nuestro municipio.

NADIE de mi antiguo grupo político al que pertenecía, ni mucho menos alguien que no reside en Sant Adrià, no tributa en Sant Adrià, no pernocta en Sant Adrià y en definitiva, no hace vida en nuestra ciudad, me va a decir a mí cómo es Sant Adrià y cuáles son sus virtudes y carencias.

Para poder hablar de nuestro municipio, es necesario conocerlo y entender su evolución, los logros conseguidos y recordar como era hace 40 años. Es importante ver la transformación que hemos logrado entre todos gracias al esfuerzo conjunto

de ciudadanos anónimos, entidades y de los antiguos equipos de gobierno, con sus aciertos y con sus errores.

Gracias a ese trabajo y al esfuerzo de todos tenemos la ciudad de hoy en día, aunque quede aún mucho por mejorar. Es obvio que necesitamos más seguridad, más servicios sociales, y más ayuda a nuestros mayores.

También sería urgente una revisión de las licencias de nuestro eje comercial, Av. Catalunya y reorganizar en la medida de lo posible, la ubicación de nuevos negocios...

Y con el nuevo contrato de limpieza esperamos que se resuelvan, de una vez por todas, los problemas de la recogida de muebles en todos los barrios y en distintos días. No podemos tener un foco de combustión tan cerca de las viviendas y

los comercios con tanto pirómano suelto.

Sant Adrià tiene aún tareas pendientes como, la ocupación, la falta de videocámaras de vigilancia, la reforma de la piscina Ricart, la reforma de la piscina descubierta en el club de tenis, los pisos turísticos.

Por todo ello desde hoy me pongo disposición de cualquier ciudadano, entidades culturales y deportivas, AAVV, comunidades de vecinos que deseen expresar sus preocupaciones, ideas, o quejas para mejorar nuestro municipio, y les cederé mi turno de palabra en los plenos municipales, siempre que lo necesiten.

Atentamente vuestro vecino

Marcos Martín Gutiérrez
Regidor no adscrit



Activitats al Polidor

Dimecres, 5 de març
Taller de fotografia per a principiants "Des de Zero" - sessió II
De 17.30 a 19 h (amb inscripció prèvia)

Dimarts, 11 de març i 18 de març
Taller d'autodefensa no mixt – Amb el CIOD
De 17.30 a 19 h
Un taller de dues sessions per aprendre les bases de l'autodefensa en cas d'una agressió. Vine sola o amb les teves amigues! Espai segur i no mixt.

Dimecres, 12 de març
Taller de fotografia per a principiants - sessió III
De 17.30 a 19 h (amb inscripció prèvia)

Dimarts, 25 de març
T'agraden els jocs de taula? – Vine al Polidor i juga
De 17.30 a 19.30 h

Dimecres, 26 de març
Sostenibilitat a SAB – Aprèn a fer compreses de tela reutilitzables!
Cuida't tu i cuida el planeta!
De 18 a 19.30 h

Dilluns, 31 de març
Vols estudiar, treballar o fer un voluntariat a l'estranger subvencionat? Vine a la xerrada de mobilitat a càrrec del Taller d'Art, Cultura i Creació (TACC)
De 17.30 a 19 h

Què fem al Polidor?

- **Tens més de 16 anys? T'interessa aprendre com entrar al món laboral?** Aquest mes de març començarem una sèrie de tallers enfocats a la formació ocupacional perquè puguis trobar una feina per Setmana Santa o per a l'estiu! Vine al Polidor i pregunta per aquests tallers! (Dates i horaris pendents de confirmació)

- **Cada tercer dimecres de mes tindrem tallers de sostenibilitat a SAB** de la mà del Departament de Medi Ambient de l'AMB i de l'Ajuntament de Sant Adrià de Besòs. Cada mes treballarem una temàtica diferent i estem oberts/es a escoltar què t'agradaria aprendre.

- **Tens un grup de música amb els teus amics/amigues?** Estàs aprenent a tocar un instrument? Recorda que tenim bucs d'assaig insonoritzats perquè puguis tocar sense por que els veïns es queixin del soroll.

- **Joves que feu 18 anys el 2025!** Estigueu atents perquè us ajudarem amb el Bo Cultural Jove. Tan bon punt es publiqui la convocatòria oferirem sessions d'acompanyament perquè el pugueu sol·licitar i gaudir-ne!

A més, recordeu que al Polidor també trobareu:

SOAC (Servei d'Atenció d'Àmbit Comunitari)

T'ajudem a trobar opcions per a la teva educació. És fonamental quan no saps quina decisió prendre o quines opcions tens. Pots demanar cita perquè t'atenguin aquí, al Polidor!

SAI (Servei d'Atenció Integral al Col·lectiu LGTBIQ+)

Ofereix assessorament i acompanyament psicològic per a persones del col·lectiu o per a qualsevol persona interessada, encara que no en formi part. Vine a resoldre els teus dubtes en un espai segur i cuidat!

I també hi ha l'oficina de català!

El Polidor, espai per a joves de Sant Adrià de Besòs

El Polidor és un centre per a la joventut de Sant Adrià de Besòs, obert a tothom des de 1r d'ESO fins als 29 anys. Aquí trobareu un espai per estudiar i fer els deures, compartir una estona amb els amics jugant al futbolí, al billar i a jocs de taula, o venir a aprendre amb nosaltres en algun dels tallers que oferim!

Estigueu atents a la programació mensual, al Viure i a les nostres xarxes socials!

Horari: De dilluns a divendres, de 9 a 21 h
Adreça: Plaça de Guillermo Vidaña i Haro, s/n
Telèfon: 934 62 74 46
Instagram: @polidorsab

Activitats esportives

Presentació dels equips de voleibol
Dissabte 1 de març, de 16.30 a 17.30 h
Lloc: Poliesportiu Marina-Besòs (c. Dolores Ibárruri, s/n)
Organitza: Club Voleibol Sant Adrià

Torneig de bàsquet 3x3 «Top 3x3 Sant Adrià»

Dissabte 1 de març, de 8 a 21 h
Lloc: Poliesportiu Ricart
Organització: Club Bàsquet Sant Adrià
UBSA

Jornada de gimnàstica rítmica

Diumenge 16 de març, de 9 a 14 h
Lloc: Zona Esportiva la Mina (c. Arístides Maillol, s/n)
Organitza: Consell Esportiu Barcelonès Nord

El passat 31 de gener va tenir lloc a la seu del Comitè Olímpic Espanyol la X Gala del Patinatge 2024 que cada any organitza la Real Federación Española de Patinaje. En el decurs d'aquesta gala es lliuren un seguit de guardons a esportistes, àrbitres, clubs... que han destacat per la seva labor i èxits durant l'any 2024. Enguany, Juan Gallardo Pastor, president de l'entitat adrianenca Associació Hockey Línia Tucans va ser un dels guardonats amb la Insígnia d'Or que atorga la Federació, per la seva contribució al foment i la promoció de l'hoquei línia. A l'acte hi va assistir acompanyat del regidor d'Esports de Sant Adrià, Francisco Burgos.

