



Una nena juga amb un patinet a la plaça d'El Mirador en una imatge de diumenge passat al matí, primera sortida dels menors de 14 anys als carrers i espais públics després de sis setmanes de confinament. || Q. PASCUAL

Cap a una 'nova normalitat'

Amb la sortida dels nens diumenge passat s'ha iniciat una fase de desescalada del confinament **PANDÈMIA | P2, 3 i 4**

L'escriptor Jacint Torrents reflexiona sobre la situació que s'està vivint al seu article 'La joia de viure' **OPINIÓ | P11**

 **FARMÀCIA CASANOVAS** Avda. Sant Esteve, 3
Castellar del Vallès
☎ 937 143 376 ☎ 662 354 510
*"El teu benestar,
el nostre compromís."*

 **CENTRE DE SERVEIS CASANOVAS** Carrer Barcelona, 5-9
Castellar del Vallès
FISIOTERÀPIA · PODOLOGIA · NUTRICIÓ · ESTÈTICA

FARMÀCIA YANGUELA

ENS TENS PEL QUE NECESSITIS

PER EVITAR DESPLAÇAMENTS,
UTILITZA EL NOSTRE
WHASTAPP 652 72 82 80
(COMANDES I CONSULTES)

Junts frenarem
l'epidèmia. Cuidem-nos!

Otra, Sentmenat, 1
T | 93 714 52 89 · ☎ 652 72 82 80
    CLIENTS

 **ParkCastellar**
centre mèdic odontològic i estètic
Dr. Alfredo González Sancho | CoHegiat: 3237

 Treballant pel teu somriure
10 anys
27 anys a Castellar

c | Portugal s/n Local 1-2 (Davant de l'Espai Tolrà) | 93 714 21 95
No tanquem al migdia | Dissabtes obert



Com a criteri genèric, la sortida de nenes i nens a Castellar va respectar diumenge passat les mesures de protecció i de distanciament. No obstant, la policia va fer uns quants avisos de mala praxi. || Q. PASCUAL

Castellar torna a ser dels nens

Bona part dels 4.000 menors de la vila ja han pogut sortir estones al carrer 45 dies després de quedar confinats

© Guillem Plans

La Clàudia feia exactament 42 dies que no trepitjava el carrer. Té quatre anys i la seva mare ho té comptabilitzat de memòria: “Tenim la gossa, que la podíem treure a passejar nosaltres, però ella encara no havia sortit”. Tanmateix, no ho portava del tot malament i es va saber adaptar a la situació. No només va protegida amb mascareta, també porta casc, colze-res i genolleres per si cau patinant per l'Espai Tolrà.

És un dels 4.000 infants menors de 14 anys que hi ha a Castellar i que després d'un mes i mig van poder sortir diumenge passat, havent-se adaptat a una realitat ben estranya. El Magí, que té 10 anys i una de les coses que més troba a faltar són els amics, va topar de casualitat amb el Pau, i no va saber com reaccionar: “Està molt conscienciat sobre el tema. Però va ser estrany, no sabia si fer-li una abraçada o no”, explica la seva mare.

Es van trobar en bicicleta. Mentre els més petits van sortir agafats

d'una mà adulta, molts dels nens lliscaven pel carrer amb un patinet o pedalejant. Les bicicletes són per a l'estiu, que s'ha poetitzat. Doncs s'hi han anticipat.

LA NATURA, A TOCAR

“He anat al bosc”, diu, tímid, el Xavi, que té quatre anys. La seva mare ho matisa: “Aquest matí ha anat amb la bicicleta al Torrent de Colobres amb el pare”, somriu. “Oï que sí?”. També han estat per la mateixa zona els Aguilar, però a la tarda. L'un darrere l'altre, el Pol, de 13 anys, la Maria, de 10, i la Laia, de 5, enfilen el camí cap a casa. Van acompanyats del pare, l'Enric, que va pensar que la majoria de famílies sortirien al matí. I la va encertar: “No hi hem trobat gairebé ningú. I, és clar, hi ha menys risc”, comenta. Abans de fer la petita excursió, però, va assegurar-se mirant el Google Maps de no passar-se del quilòmetre de distància màxim que està permès.

Potser l'entorn de Castellar no s'havia revalorat mai tant com des d'aquest diumenge. Ni hi havia hagut

la consciència de ser tan a prop de la natura. La família Clofent-Francisco també va fer-hi una escapada. En el seu cas, detalla la Queralt, que és mestra, la sortida dels nens es va convertir en un joc educatiu: “Vam mirar la normativa i, a partir d'aquí, amb els nens ens vam plantejar com podem saber què és un quilòmetre”. A través d'aplicacions per al mòbil, vam descobrir que podies anar fins a Sant Pere d'Ullastre.

Després de tants dies a casa, van as-saborir l'excursió més que mai: “Els nens van valorar coses en què no es fixaven altres vegades. Les roselles, com havien crescut les plantes”. El següent objectiu familiar és descobrir el diàmetre entorn de casa seva.

DE MOMENT, AVISOS

A banda del límit de distància d'un quilòmetre per passejar, també hi ha altres restriccions, com l'obligació de mantenir la distància de dos metres de seguretat amb terceres persones o la sortida d'un únic adult per acompanyar, com a màxim, tres nens. Respecte als primers dos dies, des del Mi-

nisteri de Sanitat s'ha mostrat “certa preocupació” per l'incompliment d'algunes famílies i certs “comportaments de grups”.

Al municipi va haver-hi alguns casos en què les mesures no es van respectar i la policia local va haver d'advertir famílies ‘nombroses’ o d'altres que havien caminat més del compte. També “alguna persona fent esport amb el fill”. Però segons el regidor de Seguretat Ciutadana, Pepe Leiva, van ser una minoria. De fet, fa una valoració positiva de la primera jornada: “La gent és molt responsable, estricta”. Ara bé, respecte a la normativa, reconeix que “una part de la gent no la compleix, ni la complirà mai”.

Paral·lelament, els ADF, de mitjana, surten quatre vegades a la setmana a fer desinfeccions i estan buidant aproximadament 7 litres de líquid hipoclorit barrejat amb aigua cada vegada. Tal com explica Óscar Moreno, del cos, les actuacions es concentren, prioritàriament, a les places amb espais oberts i als carrers més transitats, sobretot insistint en elements com les papereres o les baranes.

L'IMPACTE PSICOLÒGIC

Com menys edat tingui l'infant, més representarà per a la seva vida aquest període de dos mesos en què ha hagut de readaptar-se. En alguns casos, a més, el retorn al carrer pot generar angoixa. A banda del caràcter de cada nen, “depèn de les experiències que hagin viscut, l'estrès generat, i també de com s'hagi abordat el tema a casa”, considera la psicòloga Eva Juni.

Així doncs, si s'han contingut les ganes de sortir dels menors a través de la por, és normal que ara els espanti el carrer. En aquests casos, la recomanació, doncs, és que les pors s'abordin de manera progressiva: “Sortint uns minuts i en espais on es trobi còmode”, exemplifica Juni, que recomana contes i publicacions per fer pedagogia sobre la situació, com per exemple el conte gratuït La Rosa contra el virus.

En qualsevol cas, els nens han demostrat tenir capacitat d'adaptació. I d'això depenem: el futur, i per extensió Castellar, torna a ser d'ells. +

CRÒNICA | PLE ABRIL

Posen fil a l'agulla a l'acord de poble

Els grups treballen en una taula de crisi per donar resposta als danys de la pandèmia

© J.G./J.R.

En un clima d'entesa i coneixedors tots els grups municipals que el full de ruta del mandat ha quedat en paper mullat, el ple telemàtic d'abril –el segon d'aquestes característiques des del decret d'estat d'alarma– va servir per posar fil a l'agulla a l'anomenat acord de poble, tal com s'hi van referir alguns dels portaveus dels grups. En aquest sentit, el portaveu del grup municipal d'ERC, Rafa Homet, va dir quan es va informar de la liquidació del pressupost del 2019, que situa l'Ajuntament en una bona posició financera, que **"aquest 2020 no pot quedar ni un sol cèntim a la caixa. Seria indecent que no anés a parar a les famílies de Castellar i anés a parar a la butxaca dels bancs"**. Homet va oferir la mà estesa del seu grup per fer un nou pressupost. En aquest sentit, el portaveu

de Junts x Castellar, Pau Castellví, va afirmar que **"el nou pressupost ha d'estar tan adaptat com es pugui a la nova realitat"** provocada pels efectes de la Covid-19.

El consistori ha liquidat els comptes de 2019 amb un percentatge d'execució de despesa superior al 95% i disposa en aquests moments de més de 10 milions de romanent. La regidora de Finances, Yolanda Rivera, va detallar que, finalment, el pressupost de 2019 ha deixat un superàvit de 2 milions d'euros. Ara el gran repte és que a banda del superàvit, l'Estat deixi a l'Ajuntament convertir en despesa diners procedents del romanent.

I és en aquest context financer d'on partirà tot un paquet de mesures destinades a pal·liar la destrossa socioeconòmica que està causant la pandèmia de Covid-19, però també per dissenyar el futur en què s'haurà de conviure amb aquest nou virus en totes les esferes de la vida i que tractaran tots els grups municipals a la taula de crisi creada recentment. L'alcalde, Ignasi Giménez, va situar diversos escenaris en què han d'incidir les polítiques municipals: l'emergència sanitària que encara es viu (sobretot a les residències), l'atenció a persones i col·



Els 21 components del consistori i el secretari i l'interventor van poder fer el ple per via telemàtica. || YOUTUBE

lectius vulnerables (ara més per culpa de la pandèmia), la reactivació econòmica, la seguretat ciutadana, els espais públics i equipaments –que caldrà repensar i redissenyar. **"Tenim un instrument molt potent per dialogar i concertar: la taula de crisi que hem posat en marxa"**, va dir tot assenyalant que haurà de recollir **"les propostes que es puguin anar formulant per part dels diferents grups"**. La voluntat és que aquestes propostes desemboquin **"en un acord per Castellar, en què no només participaran grups municipals, sinó agents socials i econòmics locals i comarcals"**.

Després que l'alcalde informés de les mesures que s'estan prenent

a Castellar per fer front a la Covid-19, Castellví va valorar **"l'enfocament positiu de la taula de crisi perquè suma"**. La portaveu de la CUP, Marga Oncins, va explicar que estan d'acord amb moltes de les mesures que està prenent l'Ajuntament però va incidir en el fet que **"no es pot delegar tota la feina als voluntaris, des de l'Ajuntament hem de pensar a entomar alguns temes"**. També va apuntar la importància **"de la pedagogia i la informació"** a l'hora de les sortides de les famílies en aquest inici de la desescalada. Per part de Ciutadans, Matías de la Guardia també va estendre la mà per facilitar el consens que permeti **"la reconstrucció després de**

la pandèmia".

La llista de qüestions pendents de resolució és ingent i ja es dona per ajornada la inversió estrella del mandat: la construcció d'una gran piscina descoberta. A banda de la despesa de caràcter assistencial que s'incrementarà substancialment, pel que fa a les inversions també caldrà adaptar els edificis municipals a les noves normes d'higiene i seguretat, especialment les escoles de cara al setembre.

Finalment, el ple es va tancar amb un minut de silenci en record de les 1.092 víctimes mortals provocades per la Covid-19 a la comarca del Vallès Occidental –de moment, es desconeix el número concret de Castellar–.

DESESCALADA

Nova normalitat a finals de juny

La nova normalitat podria arribar a finals de juny. Així ho ha anunciat aquest dimarts el president del Govern espanyol, Pedro Sánchez, en una compareixença en què ha presentat les mesures de desconfinament que ha aprovat el Consell de Ministres. Sánchez ha detallat que el pla de transició cap a la nova normalitat serà "asimètric i gradual", i que estarà comandat pel Govern, que és qui marcarà el ritme de

la desescalada, de manera "coordinada" amb la resta d'administracions. El president també ha explicat que el 10 de maig demanarà la tercera pròrroga de l'estat d'alarma. Concretament, el pla de desconfinament es planteja en quatre fases, i segons ha assenyalat el president, la unitat territorial de referència serà la província o l'illa. La primera etapa de la desescalada, la fase zero, arrencarà el 4 de maig. Cada fase, si es compleixen els paràmetres que establirà el Ministeri de Sanitat, durarà dues setmanes. En aquest sentit, és possible que mentre una província salti a l'etapa següent, l'illa veïna romangui més dies en la fase anterior si no compleix amb els marcadors epidemiològics

i sanitaris. El president ha remarcat que el teletreball "serà preferent com a mínim fins a la fase 3, la penúltima del desconfinament", que començarà a mitjans de juny.

PASSEJADES A PARTIR DEL 2 DE MAIG

A partir d'aquest diumenge, els ciutadans podran sortir a passejar o fer esport. Sánchez ha reconegut que es planteja que la sortida al carrer es faci per franges horàries en funció de l'edat per evitar aglomeracions, tal com va demanar el Govern de la Generalitat. Quant a la fase zero, s'aixecaran restriccions en els comerços petits i de proximitat, i en serveis que funcionin amb cita prèvia i atenció individualitzada. També es permetrà

que obrin alguns negocis de restauració, però només amb comandes a domicili o per emportar. Val a dir que algunes illes com Formentera i altres de les Canàries començaran directament a la fase 1.

De fet, en la fase 1 –a partir de l'11 de maig– es preveu la reobertura de les terrasses dels bars amb un 30% de la seva capacitat, i també dels hotels, però exclouent les zones comunes. Es reservarà una franja horària exclusiva per a les persones de més de 65 anys, per ser un dels col·lectius més vulnerables. A la fase 2 –a partir del 25 de maig– es reobriran alguns equipaments culturals a un terç de la seva capacitat, i a la fase 3 serà el torn de les platges, amb restriccions encara per concretar. + || R.GÓMEZ

CLINICA DENTAL
DEL CENTRE



Seguim disponibles per a tu
Si tens qualsevol urgència, truca'ns!

Aquests dies hem tancat la clínica per seguretat dels nostres pacients, odontòlegs i higienistes, però per a qualsevol dubte o urgència podeu trucar o enviar un WhatsApp a 638 743 733

C. Sala Boadella, 11 - T/F | 93 747 45 90 - clinicadentaldelcentre.com

CAP CASTELLAR | BALANÇ

Una ciutadania corresponsable

El CAP Castellar-que ha ampliat les visites a domicili- posa en valor la resposta dels castellarencs davant la pandèmia

© J.G.

L'equip de professionals del CAP de Castellar està demostrant una gran capacitat d'adaptació a l'escenari actual i a la càrrega de treball que està implicant la situació de pandèmia que es viu al país i al municipi. Segons explica Isabel Martínez, directora de l'Equip d'Atenció Primària (EAP). A Castellar del Vallès, **"totes les mesures establertes estan dirigides a prioritzar el model d'atenció no presencial per evitar tant com es pugui la transmissió de la Covid-19"**. De tota manera, no cal oblidar que a banda d'actuar en la detecció i seguiment de casos de coronavirus, es continuen atenent **"totes les altres urgències no relacionades amb aquest virus: dolors abdominals, toràcics, còlics nefrítics, ferides, etc. i també continuem amb el seguiment dels pacients amb malalties cròniques complexes i avançades"**, diu Martínez. Pel que fa a pediatria, es continuen amb les cures, vacunacions i revisions necessàries i també proves i visites que no es poden modificar de calendari durant l'embaràs i el període immediatament posterior al part. En aquest context, el que s'ha hagut de reforçar és l'atenció telefònica, ja que, en els moments de més pic de la pandèmia s'han hagut de gestionar més de 600 trucades al dia. En paral·lel, també s'ha reforçat l'atenció domiciliària i s'està donant suport a les residències en la cura i seguiment dels seus usuaris. S'ha optat per reprogramar les visites d'aquells casos que poden ser resolts no presencialment i d'aquells que es consideren no urgents, com els controls no relacionats amb actuació immediata o resultats de proves complementàries.

Durant les més de sis setmanes que ja han passat des que es va decretar l'estat d'alarma, el CAP mai ha estat tancat i han continuat atenent usuaris, també presencialment, al centre. **"Aquesta modalitat de visita, però, l'hem reservat en gran mesura per als casos que presenten necessitats urgents a tractar, així que evidentment el número de visites és menor comparant-lo amb al període anterior a l'arribada del coronavirus"**, detalla la directora de l'EAP. En aquest sentit, per garantir la seguretat, des de l'inici es va aplicar un pla de contingència per als Equips d'Atenció Primària del territori que segueix les mesures de les autoritats sanitàries per tal que l'activitat als centres de salut sigui segura tant per als treballadors com per als pacients delimitant molt clarament els espais.

I com es treballa quan arriba un possible cas amb símptomes de Covid-19? **"Les mesures que seguim als centres sanitaris davant un possible infectat són les marcades pels protocols de les autoritats sanitàries. Seguim tota una sèrie de pautes per decidir si activem o no el circuit establert. I, en cas que es requereixi aquesta activació, implementem mesures de prevenció i control de la infecció, de descontaminació i eliminació de residus, així com la posterior notificació d'aquests possibles casos a l'autoritat corresponent"**. Cal tenir en compte que els centres d'atenció primària han previst una zona d'aïllament per atendre les urgències que estan relacionades amb el coronavirus i on es treballa seguint les mesures necessàries per garantir la seguretat i la protecció. Tot i així, la recomanació general per a aquelles persones que sospitin que poden tenir la malaltia és que primer truquin per telèfon i parlin amb un professional sanitari. **"Molts dels dubtes o simptomatologies es poden abordar telefònicament, en part pel**



La doctora Laura Llobet pren la temperatura a Vicente Juan, un dels castellarencs que manté la programació de les seves visites per fer-li seguiment. || Q. PASCUAL

coneixement profund que tenim dels nostres pacients a l'atenció primària. I quan es valora que efectivament s'ha de fer una visita presencial, se li diu que s'adreci al centre o bé que un professional anirà a visitar-lo a casa", detalla Isabel Martínez.

Una de les armes principals per tombar definitivament la pandèmia és la possibilitat de fer tests per delimitar els contagis. De moment, però, l'atenció primària no en té: **"Els tests que s'han fet són per indicació del protocol que regeix a tot Catalunya: són mostres específiques que es recullen per un equip centralitzat, format i dedicat a aquesta funció"**.

Ara que sembla que comença un desconfi-

nament progressiu amb l'objectiu d'aconseguir establir la nova normalitat, l'equip del CAP **"pot afirmar que la ciutadania està demostrant la seva implicació en la lluita contra la Covid-19"**. **"Des de l'inici la població està responnent a aquesta crida a la corresponsabilitat amb el manteniment de les mesures de prevenció com quedar-se a casa, respectar la distància social de seguretat i utilitzar elements d'autoprotecció com guants i mascaretes. En podem donar constància en el nostre dia a dia"**, sosté Martínez.

S'estan obrint moltes incògnites sobre com es podrà conviure amb la presència d'aquesta nova malaltia en totes les esferes públiques.

També en el món de l'atenció primària. En aquest sentit, **"des de l'atenció primària s'està treballant per tal que aquesta convivència amb el coronavirus properament sigui una realitat"** tot i que encara és massa aviat per concretar **"quines mesures organitzatives s'hauran d'establir en els futurs protocols un cop es destensi la situació actual del sistema sanitari"**. És evident que s'hauran de replantejar els circuits i maneres de procedir i ja s'hi està treballant.

Sobre el subministrament de material de protecció als professionals que treballen al CAP Castellar, la directora explica que els va arribant de forma regular dos cops per setmana: **"El que és important és insistir en la correcta col·locació i extracció d'aquests equips de protecció individualitzats (EPIs) per garantir la seguretat i evitar contagis. En les nostres reunions insistim en aquest tema. També cal destacar que hem tingut moltes donacions de material i volem agrair tot l'esforç de les persones que ens han ajudat"**. En aquest sentit, també s'ha treballat molt proactivament l'acompanyament als professionals. **"Hi ha un servei des de l'inici de la crisi per donar suport emocional a professionals i també a usuaris. I, en cas de necessitat, es contacta amb la unitat de Salut Mental, que proporciona aquest suport"**, afirma la directora.

QUATRE DEFUNCIONS A LES RESIDÈNCIES

D'altra banda, el número de casos positius per Covid-19 a Castellar s'han anat alentint i durant els darrers dies s'ha estabilitzat. En concret, s'han confirmat 219 casos de Coronavius. La taxa bruta de casos de Castellar és de 90 per cada 10.000 habitants. La situació més complicada es viu a dues de les 5 residències, on s'han detectat 58 positius entre residents i treballadors i on s'han confirmat 4 defuncions per coronavirus.



La doctora Isabel Martínez, directora de l'Equip d'Atenció Primària de Castellar, dimarts passat. || Q. PASCUAL

PROTECCIÓ | BUSTIADA

L'Ajuntament repartirà mascaretes per a tothom

El consistori començarà a fer repartiment a domicili a finals de la setmana i també inclourà models per a infants de 3 a 13 anys

© Redacció

L'Ajuntament de Castellar del Vallès començarà a repartir a finals de la setmana que ve un total de 78.500 mascaretes per a tota la població major de 3 anys i per als serveis essencials, en el marc de a campanya 'Mascaretes per a tothom'. El consistori ha detallat que es distribuïran 75.000 mascaretes quirúrgiques entre la població a partir de 14 anys i els serveis essencials. Així, cada per-

sona rebrà al seu domicili dues mascaretes de protecció quirúrgiques, d'ús unipersonal, que es poden fer servir entre 4 i 8 hores.

D'altra banda, l'Ajuntament també ha adquirit 3.500 mascaretes per als infants de 3 a 13 anys, de les quals inicialment es farà un repartiment de 3.000 unitats, distribuïdes per talles (S, per a infants de 3 a 4 anys; M, per a infants de 5 a 8 anys; i L, per a infants de 9 a 13 anys). En aquest cas se'n repartirà una per a cada nen o nena, ja que es tracta de

mascaretes higièniques d'ús no sanitari que permeten fins a 100 usos si es renten a temperatura elevada (mínim 60°C). L'Ajuntament explica que no es repartiran mascaretes per als infants de 0 a 2 anys perquè el seu ús no és recomanat per a aquesta franja d'edat.

A més de les mascaretes, la ciutadania rebrà a casa un full informatiu amb recomanacions d'ús d'aquest element de protecció.

42.000 EUROS EN MASCARETES

Aquestes 78.500 noves unitats se sumen a les 10.000 cedides per la ciutat xinesa de Mianyang que ja s'han distribuït entre les persones de més de 65 anys i els serveis essencials i a les 4.600 provinents del Ministeri de l'Interior repartides a les cinc residències de gent gran de la vila. En aquest sentit, en el ple telemàtic d'abril, l'equip de govern i els diversos grups municipals van agrair la implicació dels voluntaris que estan ajudant en aquests moments tan complicats a ensobrar i repartir mascaretes, com ja es va fer amb les e la gent gran. L'Ajuntament compta ara amb 298 persones apuntades a la borsa de voluntariat, de les quals més d'un centenar ja han participat en diferents programes que s'estan posant en marxa. +



La setmana passada es va fer repartiment per a la gent gran. || A.J. CASTELLAR

ESPAI PÚBLIC | NETEJA

S'intensifiquen les tasques de desinfecció de carrers

Des que es va declarar l'estat d'alarma, la neteja intensiva i la desinfecció de carrers i places no s'ha aturat, ni al nucli urbà ni a les urbanitzacions. A banda dels 125 km que sumen els carrers del municipi, la desinfecció es fa, cada dia, a les zones de més concurrència i més susceptibles a possibles contagis com el Mercat Municipal, els supermercats, el Centre d'Atenció Primària i les residències de Gent Gran. Però des que els nens i nenes ja poden sortir al carrer a passejar durant una hora, en un radi màxim d'un quilòmetre de casa i acompanyat d'un tutor legal, les tasques de neteja s'han intensificat.

Els serveis de neteja viària, l'ADF, SERNA, Brigada Municipal i FCC Medio Ambiente són els que estan portant a terme aquestes actuacions tan necessàries. "Amb més persones al carrer, hi ha més risc de contagi i per això s'ha decidit sortir més i especialment netejar places, on ara ens centrem més", explica Òscar Moreno, membre de l'ADF.

Els col·lectius que realitzen la feina disposen d'un mapa elaborat per l'Ajuntament de distribució de tasques: "Cada col·lectiu ens dediquem a una zona de Castellar, és la manera d'arribar a tot arreu". Per fer la desinfecció s'utilitza una solució de base aquosa amb hipoclorit sòdic al 0,5 per cent. + || C. DOMENE



BUFETE M. HIJANO
ADVOCATS

Novetats per als autònoms

Front la situació d'alarma, per als treballadors autònoms s'ha establert una prestació extraordinària per cessament en l'activitat, així com també per la reducció de la facturació en un 75% (com a mínim) amb relació a la mitjana del semestre anterior a la sol·licitud. Aquesta prestació extraordinària, que es tramitarà mitjançant la mútua a la que l'autònom estigui adherit i en un termini no superior a l'últim dia del mes següent a la finalització de l'estat d'alarma, requereix només d'estar donat d'alta i al·lò al·lò en el pagament de les quotes, i acreditar la causa de suspensió per cessament de l'activitat o la reducció de la seva facturació en el percentatge abans descrit, sense necessitat de cursar la baixa en la Seguretat Social o a l'Agència Tributària.

La quantitat serà l'equivalent al 70% de la base reguladora que tingui establerta, quedant exclòs el pagament de quotes durant aquesta prestació. La durada serà d'un mes i és compatible amb altres prestacions de la Seguretat Social que vinguessin percebent-se anteriorment.

A Catalunya, la Generalitat ha disposat fins al 5 de maig la possibilitat de sol·licitar una ajuda de pagament únic dels 100 als 2.000 €, amb els mateixos requisits abans citats, però només per al cas de reducció dels ingressos en aquest 75%.

Envia els teus dubtes a:
miquel@caib.org

C. Montcada, núm. 4, 1r 2a
T| 93 714 85 67 · 670 284 288

'a

anuncia't!



comunicacio@ielou.cat
T| 93 707 00 97

ASSESSORIA
PERARNAU
FISCAL | LABORAL | COMPTABLE | ASSEGUURANCES

Campanya

Renda i patrimoni 2019

Confii només
en professionals

- Assessorament i gestió d'empreses
- Fiscal
- Laboral
- Comptable

Agència
d'Assegurances
Vinculada

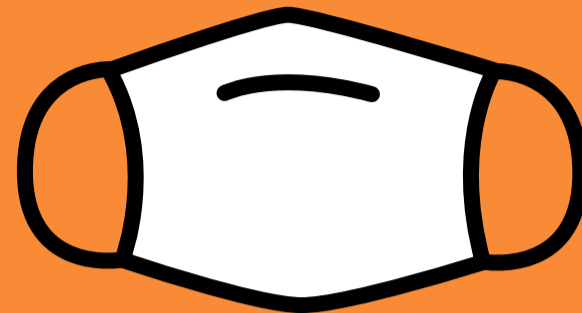
C. Montcada, 21 · T | 93 714 84 02 · M | 638 04 96 09

perarnau@perarnau.es · assessoria@perarnau.com

publicitat

MASCARETES PER A TOTHOM

- L'Ajuntament ha adquirit 75.000 mascaretes quirúrgiques per repartir a la població major de 14 anys i als serveis essencials.
- També s'han comprat 3.500 mascaretes infantils reutilitzables (de 3 a 13 anys).
- A finals de la setmana que ve s'iniciarà el repartiment casa per casa.
- La distribució es farà per separat: d'una banda, 2 mascaretes per a cada castellarenc/a major de 14 anys; de l'altra, 1 mascareta per a cada infant menor de 14 anys.



QUÈ HAS DE SABER DE LES MASCARETES PER A MAJORS DE 14 ANYS?

- Són mascaretes de protecció quirúrgiques.
- Són d'ús unipersonal, no les comparteixis.
- El seu ús no ha d'excedir les 4-8 hores.

QUÈ HAS DE SABER DE LES MASCARETES

INFANTILS?

- Són mascaretes de teixit higiènic d'ús no sanitari.
- Són reutilitzables fins a 100 usos.
- S'han de rentar a temperatura elevada (mínim 60°C).
- Hi haurà tres talles: S (de 3 a 4 anys), M (de 5 a 8 anys) i L (de 9 a 13 anys).
- L'ús de mascaretes per a menors de 3 anys no és recomanat.

COM S'HA DE POSAR I TREURE?

- Abans de posar-te-la cal **rentar-se bé les mans**.
- Agafa-la sempre **per les cintes** que la subjecten.
- Ha de cobrir bé **la boca i el nas i la barbeta**.
- Una vegada posada, **no toquis** la mascareta **amb les mans**.
- No s'ha de tocar, i si es toca, cal **rentar-se bé les mans**.
- Per treure-te-la, utilitza la cinta dels extrems, **no la retiris per la part davantera**.
- No **toquis l'exterior** de la mascareta en cap moment, tampoc en el moment de llançar-la.
- Cal **canviar-se la màscara** tan aviat com estigui humida.



EN QUINS CASOS US RECOMANEM L'ÚS DE MASCARETA?

- Als **comerços** i altres espais on es pugui concentrar gent.
- Al **transport públic**, tant a dins els vehicles com a les estacions.
- **A la feina**, quan així ho determini l'empresa.
- A **casa**, si convius amb altres persones i **tens la malaltia o tens símptomes**.
- Si has de cuidar i atendre **una persona malalta** o sospitosa d'estar malalta.

Recorda:

- Si has de sortir, posa't mascareta i guants.
- Les mesures més efectives són la distància de seguretat entre persones i el rentat de mans freqüent.
- Les mascaretes són una mesura de protecció complementària, sempre que s'utilitzin correctament.

Has de contactar amb l'Ajuntament per a qualsevol necessitat?

Truca'ns al tel.

93 714 40 40

i t'atendrem.



Ajuntament de
Castellar del Vallès

#COVID-19 / Estat d'alarma



EDUCACIÓ | TERCER TRIMESTRE CONFINAT

“L'important és que l'alumne aprengui”

ENTREVISTA

MÒNICA DÍAZ
Directora de l'Institut
Escola Sant Esteve

Per a Mònica Díaz és fonamental que tot això no provoqui angoixa als alumnes i a les famílies. La situació de pandèmia està modificant la manera d'aprendre i d'ensenyar. La directora del centre castellarenc afirma que no ens hem d'angoixar per l'avaluació del tercer trimestre perquè els nens estan “aprenent moltíssim” durant aquest episodi.

© Cristina Domene

• **Quina és la radiografia de la situació del vostre centre?**

Tenim un edifici tancat i tot es produeix a casa dels mestres, que formen part de l'equip, i a cases de tots els alumnes, amb el benentès de totes les famílies, que fan el que poden. Però estem completament actius i vinculats a tot el grup classe.

• **Com funciona el tercer trimestre confinat?**

Durant la Setmana Santa vam fer una parada de cara als alumnes, però nosaltres ens vam estar coordinant perquè teníem l'ordre que sí que es començaria el tercer trimestre des de casa. Ens vam haver d'organitzar per definir quines tasques enviàvem a les famílies, i per fer tot això, primer vam esperar les ordres del Departament d'Educació i després vam haver de fer una diagnosi de les nostres famílies. En quina situació estaven, de quines eines digitals disposaven i quin tipus de tasques havíem d'enviar per tal que l'alumne les pogués fer de la millor manera autònoma possible.

• **Tot l'alumnat pot seguir el trimestre sense problemes?**

Ens hem comunicat amb la totalitat de les famílies. Ara bé, no tot l'alum-



La directora del Sant Esteve, Mònica Díaz, en un moment de l'entrevista. || C. DIAZ

nat pot respondre de la mateixa manera a aquestes tasques. Sigui per la situació familiar o pel ritme de cada família. És a dir, no el 100% dels alumnes fan les activitats, però els que no les fan, sabem el perquè.

• **Com serà l'avaluació en aquest tercer trimestre?**

El missatge que volem donar és que no ens hem d'angoixar per l'avaluació. Parlo de l'etapa de primària i principi de la secundària. Per a nosaltres la nota, la qualificació, no és important. L'important és que l'alumne aprengui. I aquest trimestre està aprenent, estan aprenent moltíssim. Que aprendran més unes competències que unes altres? Sí, però hi ha temps per aprendre tot allò que no hem pogut fer en aquest trimestre.

• **I quan serà la preinscripció?**

La preinscripció és molt incerta. La

darrera instrucció que ens han donat és que s'haurà de fer, però estan estudiant el com i el quan. La intenció és fer-la com més aviat millor perquè de la preinscripció depenen altres factors.

• **Com serà el curs vinent?**

No sabem quan tornarem a les aules ni de quina manera. Hi ha la previsió que es tornarà esglaonadament. És possible que tornin aquells cursos que estan acabant una etapa, però hem d'esperar instruccions i no angoixar-nos. El curs vinent és incert, però serà especial, segur. Imagina't el retrobament a les aules. Com els acollirem? Primer de tot els haurem d'escoltar, perquè aquests alumnes estan desenvolupant una capacitat d'aprendre a aprendre, de comprendre què està passant en el món, que estan fent història; emocionalment són molt forts, però estan vivint una situació insòlita i també tenen els seus alts i baixos.

• **Podem treure coses bones d'aquesta pandèmia?**

De totes les situacions hem de treure coses positives. I el fet d'aprendre a aprendre és continu. La societat canvia constantment i la nostra manera de fer també canvia perquè l'alumnat té altres interessos, té altres inputs, i la font d'inspiració dels mestres és pensar com podem arribar a l'alumnat perquè tinguin ganes de saber, curiositat. Aquesta situació ens està donant una lliçó a tots. I perquè no, ens adonem de la importància de l'escola. Rebem correus dels alumnes dient-nos que ens troben a faltar. Això ens omple.

• **Quines són les preocupacions que us arriben de l'alumnat?**

A l'etapa en què estem nosaltres, troben a faltar molt els companys. El dia a dia de l'escola, els mestres, les activitats... Un noi em deia que trobava molt a faltar l'hora del pati, que és quan es troben tots, no només els de la seva classe. La rutina a l'escola és l'horari, però el que passa a les aules cada dia és diferent.

• **I els professors, com estan?**

La feina del mestre ara s'ha duplicat o triplicat. Estem reprogramant tota la programació que teníem de tal manera que puguem arribar al màxim de famílies. Sempre amb l'objectiu, primer de tot, que les famílies i els nostres alumnes estiguin bé, no els volem angoixar, sabem que hi ha realitats diferents. I per això les tasques que enviem són significatives, globalitzadores i motivadores. I que siguin autònomes, que puguin fer els alumnes sols. Però és veritat que, segons l'edat, les competències digitals necessiten el suport del pare o de la mare o dels germans grans. Si estem fent una tasca i en aquell moment s'estan angoixant, deixem-la estar i fem una altra. I si hi ha cinc propostes de tasques i la nostra rutina només ens permet lliurar una, serà benvinguda. El més important és l'estat emocional. Estar bé i que tot això no provoqui angoixa a la família.

• **Quines reflexions esteu extraient de la nova realitat?**

Crec que tot això ens fa reflexionar en el moment en què estem d'aules massificades, de la normativa d'edificar els metres quadrats per aula, metres per alumne. Hi ha escoles, sobretot les més noves, on hi ha 27 taules i no saps com posar-te... transmetem aquesta reflexió cap al Departament d'Educació: realment la ràtio no es podria reduir? Però també dono un missatge de confiança. Els mestres el que volem és el millor per als infants i adolescents, sempre. Aquests moments han de servir per fer vincle, per fer família. No és gens fàcil teletreballar i tenir els nens a casa, però hem de trobar la manera i no angoixar-nos.

• **I el paper de l'escola?**

El paper de l'escola ara mateix és superimportant perquè tots els alumnes, del més petit al més gran, fins i tot els de l'escola d'adults i tota la comunitat educativa, ens estem adaptant a la situació. La convivència, el joc, aprendre junts i de l'error... aquests aspectes, dins de casa, no els podem valorar i són molt importants. I també és molt important l'acompanyament en l'aprenentatge d'un professional. Fer de mare o pare i mestre a la vegada és molt complicat. Que les famílies sàpiguen que estar al seu costat és ajudar.

• **Com us organitzeu?**

Hi ha una xarxa en què ens coordinem els directors de la zona, i ens comuniquem, ens donem suport entre tots. També tenim un grup amb l'inspector, amb qui tenim via directa. Ens trobem setmanalment amb Serveis Territorials, fent videoconferències; també tenim contacte directe amb el CRP amb el Centre de Recursos, ens pregunten, es preocupen... i després amb els seminaris de cap d'estudis, de secretaris. La xarxa ja existia, però ara la relació i la coordinació entre tota la zona ha augmentat.

COMUNICACIÓ | E. GARCIA

“El paper de la ràdio local és impagable”

Els mitjans locals i de proximitat han pres, aquests dies de crisi sanitària, un vessant, també d'essencialitat, ja que són els mitjans que estan més a prop dels veïns i veïnes. El castellarenc Eduard Garcia, president de la Federació de Mitjans de Comunicació Locals de Catalunya, formada per 150 emissores locals, ha destacat el paper clau que estan tenint

les ràdios municipals: “Per oferir, aquesta informació de proximitat, que és la més important, amb rigor, amb informació contrastada, veraç, que precisament és del que, en situació de crisi, la població va més faltada. D'allunyar-se de les Fake News i tenir informació fiable”. Per a Garcia, també director de Ràdio Palau i anteriorment director de Ràdio Castellar, “el paper que està tenint la ràdio de proximitat és impagable”.

I és que una de les particularitats de les ràdios locals, és que trepitgen el carrer per informar-se i contrastar notícies: “És molt trist que sigui per una situació d'aquestes característiques tan greu i trista, però s'està posant

de manifest de forma clara i incontestable el paper de la ràdio de proximitat, amb professionals i col·laboradors treballant des de casa i a peu de carrer, amb les mesures pertinents”.

Per al director de la FMCLCat la informació més important és conèixer la situació en què es troba el teu municipi, quin marge de maniobra tens per sortir, actuar, ajudar, prevenir... “Més que mai es posa de manifest aquest paper clau i impagable de la ràdio de proximitat”.

La Federació de Mitjans de Comunicació Locals de Catalunya, de la que forma part Ràdio Castellar, va néixer el 1996 per potenciar les emissions de proximitat. ✦ || CRISTINA DOMENE



El castellarenc Eduard Garcia és president de la Federació de Mitjans Locals. || ARXIU

EDUCACIÓ | NOVES EINES

Portal obert i gratuït amb recursos pedagògics per a alumnes de primària

La castellarenca Cristina Castané crea l'Espai Òliba durant el temps de confinament

© Jordi Rius

En aquest temps que les aules estan tancades i tota la formació es fa de manera virtual, pot ser de gran ajut l'existència de portals web que serveixin de reforç al que s'ha fet a classe. Amb aquest esperit ha nascut l'Espai Òliba, un portal web i gratuït a Internet per a primària (<https://infooliba.wixsite.com/oliba>), creat durant aquest temps de confinament per la castellarenca Cristina Castané, llicenciada en educació primària. **“Per un costat vaig veure que tenia molt material i de l'altre notava que la gent s'ofegava una mica a casa amb tot de tasques que no sabia com fer, per això vaig decidir crear aquest portal amb tot de recursos per fer a casa”**. El portal està agrupat en tres espais – recursos didàctics, espai projectes i recursos per a les famílies – i Castané admet que **“ho volia posar tot molt fàcil perquè els infants ho puguin trastejar i no els costi trobar les coses”**.

L'apartat de recursos didàctics **“és un reforç de les coses que es fan a l'escola i he intentat recollir diferents maneres i perspectives sobre els mateixos temes perquè els puguin estudiar, repassar i practicar d'alguna manera diferent, com si fossin jocs”**, constata

Cristina Castané, mostra en una pantalla d'ordinador el portal Espai Òliba que ha creat. || CEDIDA



la Cristina. Es poden trobar activitats des de cycle inicial –1r i 2n– fins a cycle superior –5è i 6è– agrupades per assignatures: llengua i literatura catalana i castellana, llengua estrangera, matemàtiques, ciències naturals, visual i plàstica i ciències socials. **“M'agradaria que l'Espai Òliba fos una eina per passar-hi**

l'estona i aprendre alhora”, assenyala Castané.

A l'espai projectes es treballen les competències dels infants, i la creadora del portal admet que és una secció que pot créixer encara més, gràcies a la pròpia aportació dels pares i mares a través del contacte de la web. La darrera part del por-

tal és la de recursos per a les famílies, **“un racó virtual on es pot trobar material com vídeos, llibres, articles o conferències que poden interessar-los sobre l'educació, el desenvolupament dels infants o aplicacions útils per treballar l'educació d'una manera diferent”**. +

ENTITAT | CULTURA

La Guspira ajorna fins al 2021 la Setmana de les Arts

L'associació cultural La Guspira, reconeix, com molts altres col·lectius, que s'han vist afectats, a nivell associatiu, pel coronavirus. A causa de l'estat d'alarma i el confinament **“hem hagut de parar en sec la nostra activitat i hem deixat pràcticament en blanc el calendari d'actes de l'associació”**, segons detallen en una nota de premsa. Així, les presentacions de llibres, actes i activitats programades queden posposades **“per reprendre-les quan la situació actual sigui més estable i segura per a tots”**.

Un dels actes que estava organitzant La Guspira és la Setmana de les Arts i la Cultura, **“un acte de gran envergadura i el que més representa La Guspira”**. En aquest cas, a causa de la gran feina que implica coordinar una activitat d'aquestes dimensions, **“hem cregut convenient traslladar l'acte a l'any 2021”**. Tot i aquest ajornament, des de l'entitat s'insisteix que segueixen treballant per tal de millorar tot el que es pugui la Setmana de les Arts i la Cultura. **“La nostra recerca d'artistes, músics, cantants, ballarins, actors i escriptors segueix activa per poder donar llum al gran potencial artístic i cultural que tenim a Castellar del Vallès”**, asseguren. L'entitat vol donar molts ànims i força a totes aquelles persones i famílies afectades pel coronavirus, tant a nivell de salut, laboral i econòmic com social, i és conscient que la Covid-19 **“ens ha portat, a tots, a viure situacions límit i complicades”**. + || REDACCIÓ

LLEURE INFANTIL | CONFINAMENT

La ludoteca Les 3 Moreres proposa activitats per fer a casa

Es publiquen vídeos a les xarxes i a la web i il·lustracions de tres autores per acolorir

La Ludoteca Municipal Les 3 Moreres continua la seva activitat fent propostes a les xarxes com manualitats i jocs. La darrera proposta va ser elaborar una rosa de paper per Sant Jordi. **“Anirem penjant vídeos a la xarxa amb noves activitats”**, avança la responsable del servei, Judit Avellaneda. Entre les noves propostes hi ha l'elaboració de capses de sabates, jocs com el tres en ratlla o maquillatge. Infants, adolescents, joves i famílies

de la ludoteca, dels consells d'infants i d'adolescents, dels grups de participació Fòrum Jove i d'algunes escoles han enviat cartes a un total de 106 àvies i avis en el marc del projecte **“Tenim una carta per a tu!”**, un projecte coordinat des de la ludoteca. Amb aquesta iniciativa municipal ja s'han fet arribar dibuixos i missatges virtuals a les cinc residències de gent gran de Castellar del Vallès i a una residència de Sant Antoni de Vilamajor (Vallès Oriental). Precisament la mare d'una de les famílies que han participat en el projecte és il·lustradora i **“vam demanar poder compartir els seus dibuixos en blanc i negre i que els nens i nenes poguessin acolorir-los”**. A aquesta primera proposta s'hi ha afegit dues il·lustradores més, així que des de la pàgina web de la ludoteca (castellar-

valles.cat/ludoteca) es poden baixar els dibuixos per pintar-los i fer passar una estona més agradable als infants. Les il·lustradores són Beatriz Hernández, Laia Capdevila i Laia Martínez. A més, es donen els links dels perfils a Facebook, Instagram i Picuki de les tres il·lustradores perquè es vegi la feina que fan.

La ludoteca, com a centre obert, aquests dies també està fent un servei de seguiment de les famílies derivades de Serveis Socials. **“Els fem un seguiment telefònic als fills de les famílies i els preguntem com estan portant el confinament”**, assegura Avellaneda. Des de Serveis Socials es parla sobre les condicions amb què estan afrontant aquesta etapa les famílies i des de la ludoteca es coordina l'atenció als nens. + || J. RIUS

LLEURE INFANTIL | CONFINAMENT

L'activitat dels esplais Xiribec i Sargantana no s'atura

Tot i la impossibilitat de fer activitats presencials, els dos esplais de Castellar segueixen treballant. Així, des de Colònies i Esplai Xiribec es manté el contacte amb els infants i els diferents grups d'edat. I això es fa amb l'activació dels grups de WhatsApp **“proposant activitats petites i senzilles en horari d'esplai, dissabte a la tarda”**, explica la monitora i membre de l'equip de coordinació de Colònies i Esplai Xiribec, Judith Parés. En tot cas, es dona més temps de marge per realitzar les activitats, més enllà de dissabte a la tarda. **“Les famílies agraeixen el que proposem i contesten de seguida”**, comenta Parés, que assegura que en aquest temps de confinament es tracta de **“mantenir la relació amb els infants, que sàpiguen que hi som”**. Fa unes tres setmanes, l'entitat va començar a treballar la temàtica d'estiu de manera coordinada amb la junta de famílies. **“No hi ha una normativa clara del que es podrà fer o si es podran fer casals o colònies, però de moment hi estem treballant”**, assegura. D'altra banda, l'Esplai Sargantana també proposa fer un esplai des de casa. L'equip de monitors cada dia publica al seu Instagram el repte que han de fer els infants, i aquests l'han d'enviar pel grup de WhatsApp de famílies de la colla. El primer repte, ara fa sis setmanes, va consistir a elaborar una sargantana amb diferents elements, i el més recent, una recomanació de lectura per Sant Jordi. Totes les propostes són a les stories d'Instagram de l'esplai. + || J. RIUS

guia m

COMERÇ I SERVEIS
Castellar del Vallès

t | 93 717 00 97
C. Doctor Pujol, 50B
comunicacio@ielou.cat

GÁLVEZ DENTAL
Av. St. Esteve, 56 · 93 747 09 98
info@galvezdental.com

D DISSENY GRÀFIC

dis seny&rauxa
672 176 814
w | disseny.rauxa.cat
info@disenyraxa.cat

E ESPORTS

ESPORTS PENYA
Ca n'Avellaneda, 21
T | 825 52 63 48
info@penyaesports.com

F FARMÀCIES

FARMÀCIA CASANOVAS
Av. Sant Esteve, 3 | Castellar del Vallès
937 143 376 | 937 474 956 | 662 354 510
www.farmaciacasanovas.cat
info@farmaciacasanovas.cat

M. DOLORS ROS
Av. Sant Esteve, 71 | ☎ 608 753 334
T | 93 714 50 25 | 93 714 25 92
fciandros@fococaulica.net

FARMÀCIA YANGUELA
T | 93 714 52 89
Ctra. Santmenat, 1
OBERT ELS 365 DIES DE L'ANY, DE 9 A 22H

I IMMOBILIÀRIA

clavé 7
C. Anselm Clavé, 7
T | 93 714 52 85
www.finquesclave7.com

Administrador Finques Col·legiat
FINQUES MARTÍN BARBERAN
M | 93 356 27 80 | C/Passeig 25 - Local
martinbarberan@teliponica.net

INSTAL·LACIONS

INSTALLACIONS RIBÓ
Aigua - electricitat - gas - calefacció
aire condicionat - solar - desactivadors
cambri - telecomunicacions
670 36 44 90
m | jensaribo@gmail.com

OBRA NOVA I REFORMES **marcel canudas**
mòbil: 610 76 40 35
C. Anselm Clavé, 11D
marcelcanudas@gmail.com
tel. 93 747 26 05

TARIK RICH
Luz - Aigua - Calefacció - Aire condicionat - Reformes integrals - Decoracions
Públic, 15 local · 193 715 80 15
m | 627 57 07 04 · richtarik@hotmail.com

N NETEJA

Mundo Net
T | 93 714 48 87 - M | 608 08 76 36
C/Dr. Pujol, 75 - Castellar del Vallès
mundo.net@eldepartament.com
www.neteja.comundonet.com

O ÒPTICA

optimón
C. Passeig, 36 · T | 93 714 22 68
opticaoptimon.cat

OBRA NOVA I REFORMES

Ramirez S.L. CONSTRUCCIONS
Obra nova i reformes en general
93 714 61 55
www.construccionramirez.es
ramirez@construccionramirez.es

Estil i reformes
Especialistes en CUINES i BANYS
C/ Dr. Pujol, 50 · T | 93 714 34 72
Castellar del Vallès · www.stil.es

P PERRUQUERIA

DE PABLOS
Ctra. Santmenat, 112 A
T | 93 714 4117
08211 Castellar del Vallès

PERSIANES

Persianes
Passatge de Vic, 11
Castellar del Vallès
M | 625 407 116
info@persianescastellarenetf

RESTAURANT

GARBÍ RESTAURANT
Reserves:
93 714 65 57 · c | Barcelona, 62
info@restaurantgarbi.com

ROSTISSERIA

CASA CORDERA
MENJARS PER EMPORTAR
FOLLASTRES A L'AST
CATERING I ENCÀRREGS
93 724 24 20
PLAÇA EUROPA, 18

foc de l'enyca
Casta, postastre - carns, verdures, menjar per emportar
Ctra. Sant Llorenç, 12 · T | 93 715 88 37
www.focdelenyca.es

S SALUT

CENTRE DE SERVEIS CASANOVAS
TRACTAMENTS LASER
ANÀLISIS CAPIL·LAR
CONSULTA PODOLÒGICA
SERVEI DE FISIOTERÀPIA
CONSELL NUTRICIONAL
Carrer Barcelona, 57 - Castellar del Vallès
937 143 376 - 662 354 510
www.farmaciacasanovas.cat

CLÍNICA PODOLÒGICA CASTELLAR
c/Doctor Rovira, 23 local
T | 93 715 92 50

SERVEI TÈCNIC

CM62 Informàtica | Material i Servei Tècnic
C. Major, 62 | 93 714 66 66
sat@cm62.com | cm62@cm62.com
621 031 754

A ADVOCATS

Francisc Fernández Corominas
ADVOCATS
No badis, confia només en els millors professionals
Carrer de Santa Perpètua, 16
T | 937 143 180 - 9369 17350

BUFETE M.HIJANO ADVOCATS
ADVOCATS - ADM. FINQUES - COOPERABLE
C. Montcada, 4, 1r 2a
T | 93 714 65 67 - M | 670 26 42 88
mghijano@bufete-mhijano-advogados.com

VIDAL ASSOCIATS
vidalassociatscastellar@gmail.com
T | 647 95 27 29
C/Mina, 69 · Castellar del Vallès

ANIMALS

BUTXOS
VETERINÀRIA - PERRUQUERIA
Clínica · Fabregues, 6
T | 93 714 59 59 · Castellar del Vallès
Urgències · T | 635 41 80 28

novavet
CLÍNICA VETERINÀRIA
C. Barcelona, 24-26,
08211 Castellar del Vallès
T | 937 144 757
novavet@gmail.com

AUTOMÒBILS

Sarsa Vallès
Ctra. Sabadell
Castellar del Vallès, Km. 6,4
Tel. 93 714 44 40

ASSESSORIES

ASSESSORIA PERARNAU
C. Montcada, 21
T | 937 148 402
perarnau@perarnau.es
www.assessoriaipernau.com

C CLÍNQUES DENTALS

ParkCastellar
C. Portugal s/n | 93 714 21 95
No tanquem al migdia

CLÍNICA DENTAL CASTELLAR III
C/ PASSEIG 9, CASTELLAR DEL VALLÈS
TLF. 936 721 331 - 648 913 017
www.dentalcastellar.com

CLINICA DENTAL DEL CENTRE
Carrer Sala Boadella 11, baixos
T/F 93 747 45 90

Denta Vallès
C. Barcelona, 5 - Local 2
T | 93 715 89 10
denta.valles@gmail.com
Al seu servei des del 2003

'a

comunicacio@ielou.cat
T | 93 707 00 97

Dóna corda al teu negoci per només

30€ al mes

Norma número 1 de qualsevol curs de Màrqueting o d'accions empresarials en situació de crisi

Comunicar que existeixo.

Els telèfons i adreces ben a la vista!

Únic format:
Logotip + Dades de contacte.
Dues incursions al mes.

ve de la pàgina 10

buir més de 8.000 mascaretes porta a porta entre tots els majors de 65 anys. Es va escollir inicialment aquest col·lectiu en tractar-se de les persones més vulnerables i de més risc. Gràcies a la participació de nombrosos voluntaris i voluntàries coordinats per la Creu Roja, tota la nostra gent gran ha rebut dues mascaretes quirúrgiques per persona a casa seva. La setmana que ve posarem en marxa dos nous repartiments de mascaretes, també a domicili per evitar desplaçament innecessaris.

En primer lloc, es repartiran més de 3.000 mascaretes infantils entre els nens i nenes de Castellar d'entre 3 i 13 anys: les mascaretes seran de tres talles diferents: S (de 3 a 4 anys); L (de 5 a 8 anys) i LL (de 9 a 13 anys). Es tracta de mascaretes de teixit higiènic d'ús no sanitari i reutilitzables. L'ús de mascaretes a menors de tres anys no és recomanat.

En segon lloc, es repartiran unes 50.000 mascaretes, dues per a cada castellarenc i castellarenca major de 14 anys.

En aquest cas, es tracta de mascaretes de protecció quirúrgiques d'ús unipersonal. La resta de mascaretes, 25.000, de les 75.000 que ha comprat l'ajuntament, i que arribaran els propers dies, es reservaran per repartir entre els serveis essencials.

Tots i totes som responsables de posar punt i final a aquesta crisi sanitària. Hem d'actuar en conseqüència per no posar-nos en risc nosaltres mateixos i als nostres veïns i veïnes.

És per aquesta raó que us pregaria, una vegada més, que respecteu les normes i recomanacions que ens fan arribar els tècnics i tècniques responsables de gestionar aquesta situació. I no oblideu les dues regles d'or: mantenir la distància de seguretat i rentar-nos sovint les mans amb aigua i sabó.

Ànims i endavant.

*Alcalde

La joia de viure

PLAÇA MAJOR



JACINT TORRENTS
Escriptor

En el meravellós procés d'expansió de l'Univers, els habitants del nostre petit i privilegiat planeta sofrem, de tant en tant, les catàstrofes de la naturalesa. Les catàstrofes que provoquem nosaltres mateixos quan ens tornem egoïstes i individualistes. I les que provenen de la matèria de què està feta la Terra. No sé encara què ens provoca més dolor i desventura. Si la nostra insolidaritat, l'odi i la guerra... o els fenòmens de la natura quan, desfermats, ens colpegen durament, com succeeix amb aquesta pandèmia. Estem fent encara el camí que va de l'hominització a la plena huma-

nització. Som homínids en procés. I ja es veu que no serem mai ni el superhome de Nietzsche, ni el Déu tot-poderós del jardí de l'Edèn, com ho volen ser tants Adams i tantes Eves. Si durant aquests darrers anys ens havíem pensat que érem déus o supermans, avui un inesperat virus ens convida a sentir que formem part del fang de la terra i a conformar-nos a ser humans, aprofitant el plus d'intel·ligència i d'esperit que ens pot ajudar a ser-ho plenament.

Amb tot, el nostre lloc en el cosmos és tan meravellós i singular que no podem sinó esmerçar tots els nostres esforços a fer que qualsevol ésser humà s'hi trobi a gust, hi pugui viure dignament, esdevingui plenament conscient i somrigui als altres.

Que tothom hi trobi la joia de viure. Serà la nostra tasca més gratificant. Quan escric aquestes ratlles -Dissabte Sant- poca cosa es pot dir del sofriment que estenalla el món. Estem silenciosos, absorts, expectants. Hem de creure que -tot i el desconcert i les dificultats amb què es troben- científics, polítics, metges, sanitaris, servidors públics i tanta altra bona gent fan tot el que poden o saben fer per aturar la mort, apaivagar el dolor i fer-nos tornar a una vida normal, segura i tranquil·la.

Al llibre del Gènesi -aquesta antiga radiografia de la nostra condició humana-, Déu implica l'ésser humà en el domini de la terra. Cosa que es llegeix avui com una clara invitació al coneixement, a la ciència i a la cura

amorosa de la nostra casa comuna. Som ben conscients que encara no coneixem prou les lleis de la natura i que sovint escatimem la nostra tendresa envers el món.

És per això que tots ens hauríem de demanar, i sobretot les persones en edat de risc -que, per tenir més anys, podem tenir més culpa- si hem fet tot el que hem pogut per configurar aquest món a la imatge i semblança del misteriós projecte inicial.

Caure i aixecar-se, defallir i refer-se, morir i ressuscitar són les dues cares de la mateixa moneda de la vida. I hem de creure que ens en sortirem. La força primigènica de la Creació, de l'Univers, del Big Bang, ens empeny a continuar en el camí vers la plenitud i el bé. Ànims i amunt els cors!



Viure a fora. || JOAN MUNDET



Novetats en els serveis de gestió de residus

S'han reprès els serveis de recollida a domicili de voluminosos i de restes vegetals.

La **Deixalleria municipal** reobrirà **dissabte, 2 de maig**, en l'horari habitual: de dt. a dv. de 10 a 14 h i de 16 a 18.30 h; ds. de 10 a 14 h; dg. de 9 a 14 h; tancat dilluns i festius. Mesures de seguretat:

- Aforament màxim simultani de 3 vehicles
- Cal dipositar els residus seguint l'ordre del circuit de contenidors
- Distància mínima de 2 m entre usuaris i treballadors
- Portar mascareta i guants

Recomanacions per evitar que els porcs senglars causin danys a l'entorn urbà:

- Llenceu la brossa dins dels contenidors, per tal que quedi fora de del seu abast.
- No els doneu menjar.
- No els perseguiu ni en cotxe ni a peu.
- Si sortiu a passejar el gos, porteu-lo sempre lligat.
- Truqueu la Policia Local (937144830) o els agents rurals (935617000) per tal que retornin els senglars al seu hàbitat natural.



publicitat

Ajuntament de
Castellar del Vallès**#COVID19 / Estat d'alarma / Informació de servei**
Establiments de Castellar del Vallès que reparteixen a domicili:**Cárnicas Merche**C. Montcada, 5 · Mercat Municipal · 937147701
690971724 · De dl. a dv. de 8 a 20.30 h i ds. de 8 a 14 h · Mercat, de dl. a dj. de 9 a 14 h, dv. de 9 a 20 h i ds. de 9 a 14 h**Casé**

C. Dr. Pujol, 58 · Mercat Municipal · 937473605 · De dl. a ds. de 9 a 14 h i dj. i dv. de 17 a 20 h · Mercat, de 9 a 20 h

Prat Torras

Mercat Municipal · 937145551 · 677880818 · De dl. a dv. de 9 a 20 h i ds. de 9 a 15 h

Peixos Marina

Mercat Municipal 93 715 99 93 · 667 568 989 · Dt. i dv. de 9 a 20 h i dc., dj. i ds. de 9 a 15 h

La Bona Teca

Mercat Municipal · 93 714 66 52 · De dl. a ds. de 9 a 15 h

Fruites Borrull

Mercat Municipal · 937142715 · De dl. a dj. de 9 a 14 h, dv. de 9 a 20 h i ds. de 9 a 14 h

La Fruiteria del Poble

C. Anselm Clavé, 5 · 93 714 33 55 · 617600035 · De dt. a dv. de 8 a 13.30 h i de 17 a 20 h i ds. de 8 a 14 h

La botiga del Castell

Av. Sant Esteve, 19 · 937145889 · 616 493 600 · De dl. a dv. de 9 a 13.30 h i de 17 a 20.30 h i ds. de 8 a 14 h

Supermercat CañamerasCtra. de Sentmenat, 118-120 · 629 686 825 · De dl. a dj. de 8 a 13.30 h
i de 17 a 20.30 h, dv. de 8 a 20.30 h i ds. de 8 a 14 h**Forn de Pa Sant Jordi**

C. Major, 52 · 93 7145 343 · 665 575 437 · De dl. a ds. de 5.30 a 13.30 h

El Celleret de Castellar

Av. Sant Esteve, 49 · 93 714 26 93 · 645 189 091 · De dt. a dv. de 9 a 13 h i de 17 a 20.30 h i ds. i dg. de 10 a 14 h

Restaurant Pérez

600057628 · info@restaurantperez.com · Dv., ds. i dg. de 10 a 15.30 h

Vinalium

C. Montcada, 3 · 937146752 · De dl. a ds. de 9 a 13.30 h i de 17 a 20 h

La Graneria

Pl. Calissó, 2 local 4 · 609144456 · De dl. a ds. de 9.30 a 13.30 h

Molsa integra

Ctra. Sentmenat, 68-72 · 937472897 · De dl. a dv. de 9.30 a 14 h i de 17 a 19 h i ds. de 9.30 a 14 h

Terranova

Passeig, 29 Local 4 · 93 113 89 83 · 667 32 95 51 · De dl. a ds. de 10 a 14 h i de 16.30 a 20.30 h

Sergio Alonso(fruits secs, pastes i llaminadures) · Parada mercat ambulant
(fruits secs, pastes i llaminadures) · 661 580 065 · sergi20710@gmail.com**Agrosans**C. Priorat, 48-50 (PI Can Carner) · 620 234 953 (comandes WhatsApp)
937145340 (comandes telefòniques) · De dl. a dv. de 8 a 14 h i ds. de 8 a 13 h**Garden Dicoma**(menjar per a animals i butà) · Ctra. Sentmenat, km. 28,2 93 747 36 92
De 10 a 14 h tots els dies**Cuinats**

C. Anselm Clavé, 3 · 931144415 · 647481132 · De dj. a dg. d'11 a 15.30 h

Mito sushi restaurant

Av. Sant Esteve, 83 · 682829199 · De dc. a dg. de 19.30 a 23 h

Bruna burger grill

Hospital, 48 · 660444607 · Dl. i de dc. a dg. de 20 a 23 h

Foc de LlenyaCtra. Sant Llorenç, 12 · 937158837 · www.focdellenya.es
@focdellenya.castellar (Instagram) · Dv. ds., dg. i festius, de 9 a 15 h**Da Mario (pasta fresca i salses italianes)**

656822594 (WhatsApp) · Instagram · www.damario.es · Lliurament l'endemà de la comanda

Farmàcia Catalunya

C. Balmes, 57 · 937158678 · De dl. a dv. de 8 a 22 h · i ds. de 9 a 21 h

Farmàcia Yangüela

C. Torras, 2 · 93 714 52 89 · De dl. a dg. de 8 a 22 h

Farmàcia Europa

C. Barcelona, 78-80 · 93 747 28 90 · De dl. a dv. de 9 a 14 h i de 16 a 21 h i ds. de 9 a 14 h

Espai Lector NobelC. Sala Boadella, 10 · 937472301 (telèfon) · 619564007 (WhatsApp)
www.nobelcastellar.com · castellar@libreriesnobel.es**Llibreria Papereria Vallès**

C. Cerdanyola, 3 · 937145068 · De dl. a dv. de 9 a 13 h i de 17 a 19 h i ds. de 9 a 13 h

Punt i Coma

(diaris i papereria) · C. Església, 2, Local 1 633232205

Llibreria La Centraleta

C. Major, 29 · 699688586 · Facebook i Instagram · De 9 a 13

Lídia Vidal Florista

Ctra. Sentmenat, 74 · 931422101 · De 9 a 13 h

CM62

C. Major, 62621031754 · De dl. a dv. de 9.30 a 13.30 h i de 17 a 20 h



www.facebook.com/castellarvalles



@femcastellar



@femcastellar



@castellarvalles



93 714 40 40

femc_st_ll_r



Els esports fan servir Instagram com a xarxa social principal per a entrenar-se

El confinament ens ha obligat a un canvi en els hàbits esportius i són moltes les apps que es fan servir aquests dies per a entrenar. Però segurament ha estat Instagram la xarxa social amb més adeptes a l'hora de seguir mètodes d'entrenament o

fer entrevistes. Les sessions grupals en directe o els vídeos han crescut de manera molt ràpida per permetre els entrenaments a distància en alguns dels clubs de la vila, que han trobat en aquesta plataforma el suport ideal per a seguir practicant esport.

Tornar a fer esport de manera segura

El 2 de maig es podrà sortir al carrer per a reprendre la pràctica de l'esport

© Albert San Andrés

Després de la sortida de nens al carrer del passat diumenge, una part de la segona fase del desconfinament consisteix en la sortida per a fer esport. El pla de desescalat aprovat pel Consell de Ministres, que es va iniciar fa tres setmanes serà gradual i no permetrà recuperar de cop tota la mobilitat social d'abans de la pandèmia, però permetrà diverses "licències" que no s'han tingut durant els més de quaranta dies de confinament.

Una d'aquestes serà la pràctica de l'esport, una faceta de la vida diària de molts ciutadans que ha quedat descuidada o s'ha limitat a l'espai de la llar, en molts casos amb espai reduït.

És per això, que davant la inactivitat s'han de prendre mesures per a evitar lesions. Àlex Real, preparador físic del club groc explica que al seu club "durant aquestes setmanes des de YST i DimensiON3, no hem parat d'entre-

nar, tot i que de manera diferent". El club de triatló s'ha hagut d'adaptar a la situació amb "l'ús de rodets de ciclisme indoor que han facilitat la possibilitat de mantenir les adaptacions fisiològiques a nivell cardiovascular, metabòlic i muscular" complementant els entrenaments amb "exercicis bàsics de força resistència i tècnica de cursa estàtica, multi-salts per afavorir el cycle estirament-escurçament múscul-tendinós, i el treball de natació en sec".

Ara mateix, segons explica Real, s'obren dues realitats: "Per una banda, aquells esportistes que han portat unes pautes planificades d'entrenament durant el confinament, i per altre, aquells que no han realitzat exercici físic a casa o l'han fet de manera anàrquica".

Els dos hauran perdut part de la preparació física anterior, ja que els mitjans limitats no sempre poden reproduir una preparació real com la de l'exterior, però "els primers podran tornar amb certa normalitat a fer activitat física, ja que les adaptacions que s'han intentat mantenir ho permetran sense risc de lesió".

Els que no han tingut opció de seguir amb un programa adaptat de preparació i activitat física durant el confinament patiran més l'aturada "hauran de tornar a fer activitat física d'una



Per a tornar a fer esport amb seguretat s'ha de tenir en compte la situació física durant el confinament. || A. SAN ANDRÉS

manera molt més conservadora i progressiva".

Per això, el preparador del DimensiON3 recomana que "és ideal la pràctica de ca-co (caminar-córrer de manera intermitent, per exemple l'-l'), començant amb volums de 40' i a poc a poc anar disminuint el temps de caminar i poder incrementar el temps total a sessions més llargues".

La tornada a les activitats exteriors obre noves vies, les ja clàssiques, amb la possibilitat de "fer

ciclisme a intensitats del 60% de la freqüència cardíaca màxima, per aconseguir millores en el sistema aeròbic".

Real conclou que "ara que podrem tornar a fer activitat física al carrer, el més important és no tenir urgència per tornar a córrer o pedalar igual de ràpid que ho fèiem fa sis setmanes, sinó gaudir de l'entorn, del simple fet de fer esport a l'aire lliure i preservar la nostra salut". +

FUTBOL | COMPETICIONS

El futbol també finalitza les competicions



La UE Castellar haurà d'esperar per a veure si aconsegueix l'ascens. || A. SAN ANDRÉS

Segons va anunciar la Federació Catalana de Futbol el passat divendres 24 d'abril, queden oficialment suspeses totes les competicions sota el seu aixopluc. La mesura és aplicable al futbol II i el futbol sala, en totes les categories possibles des de la Primera Catalana en el cas del futbol i la Divisió d'Honor de futsal, fins a tots els equips de base.

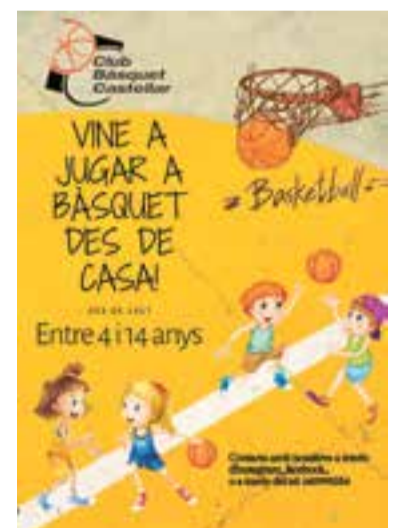
Per aquest motiu, els primers equips de la UE Castellar i del FS Castellar veuran truncats els objectius d'aquest any i restaran a l'espera de les decisions sobre possibles ascensos i descensos de categoria, que encara no s'han definit al tancament d'edició. En el cas de la Unió Esportiva serà un tema delicat, ja que ha dominat la lliga des de l'inici d'any i actualment és al primer lloc de la classificació del grup 6 de Tercera Catalana. En futsal, la decisió difícilment afectarà, ja que els de David Civit són en l'11a posició, una posició per sobre de les places de descens a Primera Catalana. + || A. SAN ANDRÉS

BÀSQUET | CB CASTELLAR

El CB Castellar obre la pràctica del bàsquet a tothom durant el confinament

L'última iniciativa promoguda des del Club Bàsquet Castellar és la d'acostar la pràctica de l'esport a tot el jovent del poble amb edats compreses entre els quatre i els 14 anys. Per aconseguir-ho, el club ha creat un sistema d'entrenament on-line a partir d'una app, on els tècnics del club han dissenyat un programa per a fer gaudir a tots els usuaris.

A causa de la falta d'entrenaments i la cancel·lació de les lligues, "des del CB Castellar volem obrir el club i el bàsquet al màxim de nens i nenes al poble. Des de fa dies estem organitzant entrenaments on-line i volem que aquests els puguin gaudir els infants interessats a fer esport i bàsquet" ha explicat el coordinador del club



Quim Pérez-Alarcón, un dels encarregats d'aquest nou projecte.

Per a poder accedir a aquestes sessions s'ha de contactar amb el club mitjançant xarxes socials o al telèfon 660 993 554 (Quim), per a rebre tota la informació, les instruccions i contrasenyes per poder accedir a l'app que es fa servir per als entrenaments del club. + || A. SAN ANDRÉS

La cultura que es cultiva des de casa

Artistes i gent del món de la cultura expliquen a L'ACTUAL com s'afronta la situació de pandèmia en els seus camps



Miquel Desclot, poeta i traductor

“Segueixo treballant però amb certs problemes de concentració”

“Jo era a Fontclara, a l'Empordà, quan van decretar l'estat de l'arma. Hi vaig anar perquè m'estava preparant per fer un parell de feines relacionades amb Shakespeare i, justament per aquesta raó, tenia intenció d'aïllar-me per treballar-hi. El meu fill Eloi acabava de tornar de Turquia i estava pensant el mateix, perquè volia seguir amb la seva tesi doctoral. Allà s'hi va afegir la família. Ara segueixo treballant, però amb certs problemes de concentració pel neguit i inquietud per la situació que estem vivint. Un dels dos projectes m'ha quedat aturat, el dels versos que estava escrivint sobre la música que va fer Mendelssohn per a 'El somni d'una nit d'estiu' i que es preveia per a un concert, al juliol. Ara estic preparant l'adaptació d' 'El mercader de Venècia', passant-la primer al català i, ara, al castellà. Això segueix. M'han aturat conferències i altres coses. Faig videoconferències amb la família. El meu pare va complir 94 anys i el vam felicitar plegats”.



Mar Hernández, escultora

“El confinament m'ha incentivat la creativitat”

“Soc professora d'art i segueixo treballant. Abans del confinament, a mi em marcaven molt els horaris de l'escola, perquè treballava a Vic i em desplaçava cada dia amunt i avall. I surto molt amb la bicicleta. Ara hi ha dies que vaig fent, depenent de l'estat d'ànim, però procuro tenir una rutina. Al matí me'n vaig al taller, poso la ràdio una estona, em poso a treballar, i després vaig a l'ordinador, a dalt de la bici o corrent dins de casa. Estic fent peces i coses que tenia endarrerides i inacabades, ara m'ha vingut molt de gust. El confinament m'ha incentivat la creativitat com a escultora. Després de la primera setmana vaig desconnectar de mòbils i xarxes socials i he aprofitat la situació, estic fent molta interiorització, reconnectant amb mi mateixa i fent un aïllament personal. Així no estic amb tant neguit com els primers dies, però tinc moltíssimes ganes de tornar a sortir, els qui estem acostumats a sortir a la muntanya diàriament necessitem el contacte amb la natura”.



Òscar Rocabert, filòleg i professor

“És interessant i divertit, això de les videoconferències”

“Abans de l'estat d'alarma, jo treballava a Barcelona. Al matí, ensenyava llengua i literatura en un institut de secundària, i a la tarda, feia classes de català per a adults. El que em va quedar aturat va ser el curs de segon de batxillerat. Les classes de català per a adults s'han tornat a reenganxar i l'institut també s'ha reprès digitalment després de Setmana Santa. És un curs complicat perquè tenen la selectivitat. El que faig a casa de llegir i escriure ho puc seguir fent igual. És interessant i divertit, això de les videoconferències. Amb el confinament, tinc més temps per mirar-me entrevistes més llargues i escoltar concerts de més d'una hora, tot i que m'agrada més mirar una pel·lícula amb suport DVD o VHS. Els llibres, els llegeixo en paper, com sempre. I no segueixo la cultura que ara es mou per Internet, tot i la quantitat de coses que s'ofereixen”.



Joan Sellent, traductor

“La de traductor ja és una feina confinada”

“Jo fa uns quants anys que em vaig jubilar com a professor de la facultat de traducció de la UAB. I des d'aleshores, portava una vida bastant relaxada. La traducció no l'he deixat, però vaig treballant a un ritme més esporàdic. D'ençà que em vaig jubilar, sí que he recuperat la música. Toco la flauta i el saxo, els tenia molt abandonats, per qüestions de feina. Des de fa dos anys m'hi dedicava bastant intensivament, tocant jo sol, amb gent, sobretot jazz, que és el que més m'agrada, i anava dues vegades per setmana al taller de músics i això ha quedat frenat. Ara segueixo practicant tot sol a casa. La de traductor ja és una feina confinada. Puc seguir traduint perquè, per definició, és una feina solitària. Ara estic traduint un recull breu de proses de Washington Irving, un encàrrec”.



Mariona Roca, intèrpret

“Ens hem vist obligats a espavilar-nos, a moure'ns per Internet”

“Jo treballava al polígon de Castellar com a cap de projectes i ara teletreballo. Canto de veu contralt a la coral Pax - Cor de Cambra i hem aturat els assajos presencials perquè érem 25 persones en un sol espai, no era recomanable. Teníem un parell de concerts que s'han anul·lat. Nosaltres preparam els projectes per temporades i ara aprofitarem el repertori per a altres concerts que tenim pendents. Però tot i així, encara estem assajant. Hem descobert l'aplicació Zoom i fem assajos individuals o per a cordes. Podem fer una feina més individual amb el director, que també ens convenia. D'altra banda, gravo cançons a les xarxes amb aplicacions que ja existien i que permeten fer diferents veus. Ara tinc temps per dedicar-m'hi. Faig proves i és bastant divertit, és la manera de fer coses. Ens hem vist obligats a espavilar-nos, a moure'ns per Internet i això està molt bé, potser no ens ho haguéssim plantejat mai i serà una bona eina”.



Domènec Triviño, pintor

“Ara estic escrivint, recollint projectes que tenia aparcats”

“Jo no feia dies calcats però, si era possible, quasi cada dia anava al taller a pintar i a fer la meua creació, a treure'm les dèries i posar-n'hi d'altres, perquè la pintura també en posa. Però gaudeixo molt pintant. A casa no tinc estudi i, per tant, no puc treballar, i no em ve de gust anar al taller perquè cal respectar les normes, vigilar la salut de l'altre i la pròpia. A casa tinc blocs i dibuixos, però poca cosa. L'altre dia fins i tot vaig pensar que agafaria les ceres de les meves netes per pintar! Al maig volia fer una mostra que havia titulat 'L'empremta del collage', i ja tenia hora demanada a El Mirador. La idea havia sorgit després del trasllat de taller que vaig fer al mes d'octubre. Amb la mudança, vaig retrobar obres i projectes que havia fet i vaig iniciar una sèrie amb collage. Ho tinc aturat. A casa, ara estic escrivint, recollint projectes que tenia aparcats, em poso davant de l'ordinador amb totes les notes i vaig fent. Mentre pintava no escrivia. Viure o escriure”.

MÚSICA CORAL | GRAVACIÓ



Interpretació del tema a càrrec de les components del Kor Ítsia a la xarxa YouTube. || YOUTUBE

El Kor Ítsia interpreta Elton John

El més veterà del Cor Sant Esteve també ha fet incursió a les xarxes socials

El Kor Ítsia, format per 10 cantaires del Cor Sant Esteve i el més veterà dels cors d'aquesta coral castellarenca, ha publicat 'Goodbye, yellow brick road', d'Elton John, al canal de Youtube. "Es tracta d'una peça difícil d'harmonia, amb un aranjament molt sorprenent d'un jove americà", explica Jaume Sala, el director del cor. El tema ha corregut força per les xarxes socials i ha agradat molt. Es tracta d'una

balada "que ha quedat molt bonica, n'estic molt orgullós", afegeix Sala. Aquesta ha estat una de les primeres cançons que les noies del Kor Ítsia han enregistrat, i preveuen fer-ne més. "També volem fer alguna cosa més rítmica, per anar alternant", diu Sala.

El tema de John ja s'havia treballat a classe. "El coneixíem i crec que aquesta és una de les condicions perquè surti bé, que sigui un tema que tenen per la mà". Potser de cara al que vindrà es plantejaran assajos de temes nous, però de moment, pel que fa a la tecnologia es fa difícil perquè "el so va i torna, i no és viable tenir 10 mòbils enviant i rebent so alhora". Per a l'enregistrament de la cançó, cada cantaire s'ha gravat individualment a casa i, a

posteriori, s'ha fet l'edició i muntatge del vídeo. "Amb les noies grans ha estat molt fàcil, els vaig donar quatre ordres i ja està, perquè dominen el llenguatge audiovisual", comenta Sala. En canvi, amb els cors de nens més petits es fa difícil fer coses per les xarxes, hi ha respostes de tota mena. "El que estem intentant és com passar aquesta idea a altres grups, com adaptar-la".

El director del Cor Sant Esteve reconeix que l'activitat coral és tan presencial que ara no es pot mantenir i els assajos s'han aturat del tot. El cor compta amb infants i joves des dels 3 fins als 26 anys. Cada cas és diferent i amb situacions de confinament es fa realment difícil que els alumnes no perdin l'hàbit de cantar. + || M. ANTÚNEZ

MÚSICA CORAL | TERÀPIA

Pas a Pas assaja per vídeotrucada

La Coral Pas a Pas de Castellar, formada per 18 cantaires que pateixen algun tipus de malaltia mental, tira endavant els assajos, malgrat el confinament. "La situació que vivim ens està afectant a tots i a ells, encara els afecta més", explica Clara Martí, directora de la Coral Pas a Pas. Per als usuaris, trencar amb la rutina d'anar a cantar va ser un xoc molt fort i per això la coral va procurar, comptant amb la col·laboració de Suport Castellar —que és d'on surten molts dels cantants de Pas a Pas— tirar endavant els assajos.

Tenint en compte les limitacions dels usuaris pel que fa a la tecnologia, Clara Martí està fent sessions individuals per vídeotrucada de WhatsApp, ja que les aplicacions que hi ha per fer videoconferències (Jitsi, Zoom, etc.) són molt complicades d'utilitzar pel col·lectiu de cantaires. "La trucada ens facilita la feina tecnològicament però m'exigeix molt més temps", diu Martí. Dedicava dues hores diàries a fer les trucades, atenent un parell de cantaires en cada ocasió, i això significa que la roda de trucades amb tots els usuaris no finalitza fins al cap d'una setmana i mitja, "i després torno a començar".

Per fer possible l'assaig, la Clara passa els àudios als cantaires per WhatsApp, i ells se'ls han de descarregar en un altre dispositiu que tinguin a mà, ja sigui un ordinador, una tauleta o un altre

mòbil, "perquè jo no puc estar tocant el piano i ells cantant a l'altra banda del telèfon, no aniríem alhora". Ells tenen les lletres i la directora els truca al mòbil. Des de l'altre dispositiu sona la música i la veu de la Clara, que els orienta sobre el que han de cantar ells. "És complicadíssim però ho fem com podem!", diu Martí. Els cantaires de Pas a Pas agraeixen molt la vídeotrucada. També "vam decidir fer un grup de WhatsApp, que no en teníem, i ells s'han adonat de la necessitat d'estar connectats a la tecnologia". La idea, doncs, és estar connectats d'una altra manera per no perdre el fil.

UN COP PER SETMANA

L'objectiu no és portar les cançons molt ben apreses "sinó que no les oblidin, encara que sigui jo qui truqui i els les hagi de cantar, perquè almenys les hauran sentit un cop la setmana". Si no se'ls refresca sovint la memòria de les cançons, quan es pugui tornar als assajos s'haurà de començar de zero "i això podria fer molt difícil fer concerts en dates properes", afegeix la directora.

Cantar plegats en línia no és possible, però amb les vídeotrucades el contacte de cada cantaire amb la directora no es perd, "i ells estan una estona que només pensen en això". Alguns dels membres de Pas a Pas estan molt motivats i assagen cada dia i, d'altres només canten quan la directora els truca, que ja és molt. "Estic descobrint coses dels cantaires que amb els assajos amb tot el grup no sabia", ens diu Martí. + || M. ANTÚNEZ

SORTIDA DE MENORS DE 14 ANYS AL CARRER

Seguiu la regla dels "quatre 1":

- 1 cop al dia
- 1 h màxim (de 9 a 21 h)
- A 1 km de casa com a molt
- 1 persona adulta responsable per a un màxim de 3 infants

I recordeu:

- Mantingueu distanciament social amb altres adults i infants (mínim 2 m)
- Els parcs infantils i les zones esportives estan tancats
- No sortiu si esteu en quarantena, en aïllament domiciliari o teniu símptomes, no sortiu



Ajuntament de Castellar del Vallès

Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès (Bcn)
93 714 40 40 | www.castellarvalles.cat



Més informació a www.castellarvalles.cat

Lluïsa Aguilà Vié

Infermera de l'Hospital Taulí

”
Som a primera línia
però no som herois
“

Fa gairebé tres dècades que és infermera. Ha passat per Urgències i Emergències, i la Unitat de Reanimació. Aquests dies treballa de valent a l'UCI del Taulí amb els casos més greus de coronavirus

© R. Gómez

- Amb motiu d'aquesta crisi sanitària t'has incorporat a l'UCI del Taulí.

Sí, molts professionals d'infermeria hem deixat la nostra unitat de treball habitual per sumar-nos a les noves unitats d'atenció al Covid d'hospitalització, l'UCI i Urgències. Ha estat complicat per a tothom, sobretot els primers dies. No és fàcil incorporar-te de cop i volta en una unitat que no domines, amb companys amb qui no has treballat mai, en un entorn diferent.

- Gairebé el 17% dels contagiats són professionals sanitaris. Com heu afrontat la manca de material d'autoprotecció?

La manca de material de protecció individual (EPIs) i de tests és el que més preocupa tots els professionals.

El material arribava amb comptagotes, i sovint, érem conscients que era insuficient i poc segur. La por de caure malalt o de portar la malaltia a casa era habitual. L'hospital ha intentat donar-nos equips, però no n'hi havia prou. Mancava subministrament i s'esgotaven els estocs. Malgrat tot, aprofito l'ocasió per transmetre un immens agraïment a totes aquelles persones i empreses que han fet donacions de material. Gràcies a aquestes iniciatives hem pogut tirar endavant, i ara, tot i que tard, comencem a tenir material adequat.

- Què és el més dur d'aquesta crisi?

És molt trist veure la solitud dels pacients, que són lluny de les seves famílies, sobretot quan les coses no van bé. El més terrible de tot és veure la gent morint-se sola, sense la companyia dels seus. No hi ha comiats, no hi ha procés de dol. Tot és massa es-

trany, massa complicat. És molt dolorós i no és gens fàcil gestionar-ho..

- Com valoreu les mesures que ha pres el govern?

Ha faltat previsió i s'han comès errades. Tot estava per fer i el país no estava preparat. En qualsevol cas, no ha de ser fàcil gestionar una situació tan desconeguda i tan complexa com aquesta, fins i tot per als experts. En l'àmbit hospitalari, hi ha moltes coses que s'han fet bé. Per exemple, es van crear en un temps rècord àrees d'atenció, circuits, protocols o UCIs per proporcionar atenció de qualitat a tothom. Quan tot acabi, tindrem temps de valorar-ho i de buscar responsabilitats. Malauradament, això no s'ha acabat i cal seguir treballant i alerta.

- Has necessitat suport per gestionar emocionalment la situació?

De moment no. Som professionals acostumats a treballar en situacions adverses i complicades. Convivim cada dia amb la vida i la mort. Forma part de la nostra professió, però és veritat que aquesta situació és tan excepcional i difícil que ha provocat desconcert, esgotament físic i mental, ansietat, por i angoixa a molta gent. Costa fer-hi front. No tothom té la mateixa capacitat de gestionar les emocions.

- S'estableix una connexió més forta del que és habitual tant amb els pacients com amb la resta de companys?

El que més m'ha sorprès ha estat la fortalesa, la serenitat, la cohesió, la professionalitat i la resposta dels meus companys. És increïble com la gent ha respost, malgrat tot. S'ha generat unió, empatia immediata i percepció d'equip, d'anar tots a

l'una, de cuidar-nos i de donar-nos consol en molts moments. I això ens ha ajudat molt. El vincle amb el pacient també és immens. Es troben angoixats, malalts i sols. Donar-los escalf, ànims i força, acompanyar-los i escoltar-los, compartir amb tots ells el seu procés de malaltia i de recuperació, crea sentiments molt especials. S'estableix un vincle de confiança molt fort. Cada fase superada és motiu de celebració. M'emociona moltíssim poder gaudir amb els pacients de les trobades amb les seves famílies a través de les videotrucades. És un moment d'alegria únic, íntim i enorme per a tots..

- Que sents cada dia a les 20 h, quan la ciutadania us agraeix el vostre esforç?

S'està començant a criticar el tema dels aplaudiments perquè es té la percepció que després de tot això tornarem a ser els oblidats, que hi ha certa hipocresia. A mi m'emociona veure i rebre tantes mostres de suport, i em dona força per continuar. N'estic molt agraïda. Som a primera línia però no som herois, i només demanem que la gent que és a casa sigui responsable i no actuï com hem vist en els darrers dies amb el desconfinament. Veure imatges de tanta gent al carrer m'espanta. Cal ser prudent i seguir les pautes, perquè si no, no haurem avançat gens. Siguem responsables i actuem amb seny pel bé de tothom.

- Qui serà la primera persona que abraçarà un cop acabi el confinament?

D'una banda, els meus companys, quan tanquem les nostres unitats Covid. Tenim moltes abraçades pendents, molts moments compartits, moltes penes i alegries viscudes. Serà un moment bonic. I de l'altra, evidentment, la meua família, perquè sense el seu suport hauria estat encara més difícil.

Q. PASCUAL



Ofereixes el servei de lliurament a domicili?



ANUNCIA'T!

ARA ÉS EL MOMENT!

comunicacio@ielou.cat · T | 93 707 00 97