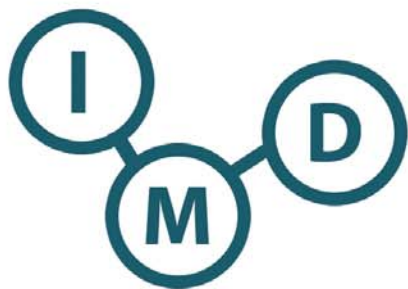


Sabadell informatiu

Revista quinzenal gratuïta
núm. **045** • 8 de novembre de 2019

 **Ràdio Sabadell 94.6**
www.radiosabadell.fm 



IMATGE MÈDICA DIGITAL

Ressonància magnètica | TAC
Ecografia | RX Convencional
Mamografia | Ortopantomografia

CONVENI AMB LES
**PRINCIPALS
MÚTUES**

RADIOLOGIA
**SENSE
LLISTES
D'ESPERA**

Hem renovat el nostre equip
i ara comptem amb un
nou TAC, molt més potent.



C/ Illa, 52 • SABADELL • www.imdsd.es • info@imdsd.es

93 748 48 85

Forma y línea

[BELLEZA , IMAGEN Y CALIDAD DE VIDA]

MÈTODE EXCLUSIU FORMA Y LÍNEA

Amb **més de 30 anys d'experiència**, aquest mètode **permet perdre fins a un quilo per sessió**, sense pastilles ni efectes secundaris.

visita gratuïta previa cita trucant al
937 270 521



20%
dte.

+ una sessió del seu tractament
DE REGAL
(Només fins a finals de mes)



C. Les Valls, 28 1º 3ª • 08201 Sabadell
937 270 521

info@formaylineasabadell.com •  

OBRA NOVA RESIDENCIAL SABADELL EIXAMPLE PRIVILEGE



PISOS des de 164.000€



Parking opcional

Pisos de **2, 3 i 4 dormitoris** a dos passos de la **Rambla de Sabadell**. **Àtics amb solàrium, plantes baixes amb terrassa i zona comunitària privada amb piscina**. Enfront de la nova plaça de l'Eixample. Personalitza els acabats pel mateix preu.



93 238 50 77

www.premierinmobiliaria.es



PREMIER



Prevenció clau

En un món embogit com el nostre, ni els estius són com els d'abans, ni els hiverns tan freds com els que ens explicaven els nostres avis. En quatre dies ens ha tocat oblidar-nos de la tardor de la màniga curta i la cerveseta a la terrassa, i ens hem disposat, a la força, a viure una prèvia de l'hivern, que ha permès al més impacients rescatar del fons de l'armari les jaquetes més gruixudes i algun que altre anorac. El que no canvia, però, és que amb la baixada dels termòmetres i, sobretot, amb aquest ball continu de temperatures hagin arribat els refredats més matiners, teloners de l'aterratge de les primeres gripes.

Serà per això, per un risc real o perquè així ho marca el calendari, els CAP de Sabadell ja ho tenen tot a punt per accelerar el subministrament de les vacunes per combatre el virus. I la campanya ho deixa clar: prevenció, sempre prevenció. I és que davant un virus sempre disposat a mutar, la prevenció és clau.

Amb la població acostumada, haurem de deixar pas als falsos mites al voltant de la grip i de la seva vacunació. I és que, donant per fet que no estem davant d'una fórmula infal·libre, vacunar-te, malgrat no et fa cent per cent immune, sempre és la millor solució. Factor preventiu. I, agradi més o menys, l'única arma real de la qual disposem ara mateix per mirar de superar l'hivern sense més complicacions de les necessàries.

Ens veiem diumenge

L'altre virus del qual no aconseguim desfer-nos, i pel qual encara no hi ha vacunes conegudes, si més no de moment, és el de les eleccions. En la rodeta de hámster on vivim des de fa temps, diumenge estem cridats de nou a les urnes. La ineficiència dels nostres polítics ens torna a portar a la casella de sortida d'uns comicis generals. I ens torna a fer responsables d'allò que ells són incapaços de resoldre.

Lluny de solucions miraculoses, les previsions no són gaire diferents de les de les últimes eleccions. Les enquestes deixen poc espai a la sorpresa. I, de fet, si no fos pel paràmetre, poc tangible numèricament, del possible 'fartament' de la gent, podríem atrevir-nos a dir que, un amunt dos avall, l'escenari final variaria més aviat poc dels resultants del passat 28 d'abril. Aquesta vegada, però, l'avorriment o cansament del ciutadà pot ser un punt a tenir molt en compte. I si no és així, doncs res, tranquils, no passa res. En uns quants mesos ens hi tornem a posar i tots tan contents.

Els CAP de Sabadell ja ho tenen tot a punt per accelerar el subministrament de les vacunes

Autor fotografia de la portada: Roger Benet

El proper número sortirà al carrer el 22 de novembre

Edita: Comunicacions Audiovisuales de Sabadell S.L.U. | www.radiosabadell.fm.

Cap de redacció: Sergi Garcés.

Redacció: Adrián Arroyo, Helena Molist, Karen Madrid, Mireia Sans, Núria García, Pau Duran, Pau Vituri, Pere Gallifa, Raquel García i Sergi Park.

Maquetació: DBcoop, sccl | www.dbcoop.cat.

Publicitat: GPL, sccl. Trinitat Gutiérrez (654368974) trinitat@gpl.cat.

Imprimeix: Imprintsa S.A. 15.000 exemplares

D.L.: B - 24.043 - 2017

Si tens cap informació o alguna història que ens vulguis explicar, fes-ho enviant un correu a informatius@radiosabadell.fm o amb una nota de veu al 678775686

ÍNDEX



05. Més de 150.000 sabadellencs estan cridats a les urnes aquest diumenge

08. Reviu els millors moments de la Cursa d'Obstacles de Ràdio Sabadell



10. La música, una altra de les grans passions de la Colla de Sabadell

17. Montse Quesada s'estrena a la Primera divisió Iberdrola de futbol



20. Jordi Ramoneda, matinant amb molt d'humor a RAC105

allurion



Nutrimed Sabadell
Carrer del Sol 63 2-2. Sabadell. Barcelona

CUANDO LA DIETA Y EL EJERCICIO NO SON SUFICIENTES

Balón Elipse™: solución para la pérdida de peso sin procedimientos invasivos

Presentación del Balón Elipse™
Una avanzada tecnología de pérdida de peso que no requiere cirugía, endoscopia ni anestesia



Concertar cita: 691 608 358
10% de descompte per a funcionaris i familiars

39.000 vacunes per evitar l'epidèmia de la grip

La campanya de vacunació ja està en marxa. Les persones celíaques i els prematurs d'entre sis mesos i dos anys de vida s'incorporen als grups de risc

NÚRIA GARCÍA
@NGARCIAMATAS

Els CAP de Sabadell ja han començat a subministrar la vacuna de la grip per evitar la propagació del virus, que té el seu moment àlgid a partir de la segona quinzena de desembre. Els centres sanitaris de la ciutat tenen disponibles 39.000 dosis de la vacuna, una xifra que correspon a la previsió de les persones que formen part de l'anomenada població de risc: majors de 65 anys, dones embarassades, malalts crònics o personal sanitari. L'índex de vacunació acostuma a ser més baix del que seria desitjable per als experts, tot i que cada any s'incorporen col·lectius nous per arribar a més població. A les persones amb obesitat de l'any passat, enguany s'hi han sumat els al·lèrgics al gluten (celíacs) i els nadons prematurs d'entre sis mesos i dos anys de vida. El cap de la Unitat de Malalties Infeccioses del Taulí, el doctor Valentí Pineda, assenyala que els casos de grip entre infants són molt freqüents, però no acostumen a ser greus si es tracta de nens sans. Tot i això, sí podrien comportar complicacions en infants prematurs durant els primers mesos de vida.



A banda de la grip, amb l'arribada del fred també s'incrementen les afectacions a les vies respiratòries entre els infants. El virus de la bronquiolitis és el més freqüent i obliga a ingressar entre 100 i 120 nens a l'Hospital de Sabadell entre els mesos d'octubre i febrer. "Com més petit és el pacient, més greu. Sobretot ingressen nens dels primers dos o tres mesos de vida o nens més grans amb patologies cròniques de base", explica el doctor Pineda.

Sabadell ja té a punt la campanya de prevenció de la grip | Roger Benet

A les dosis actualment disponibles, se'n podrien sumar més en cas de ser necessari, una situació que no s'acostuma a donar, malgrat que molts pacients ja inclouen la vacunació en el seu programa de visites al metge i la demanen abans que comenci la campanya: "A vegades costa arribar als col·lectius de persones que creuen que no la poden necessitar perquè no tenen patologies prèvies. Les previsions de vacunes són unes, però la realitat és que ens sobra alguna dosi", ha apun-

"Les previsions de vacunes són unes, però la realitat és que ens sobra alguna dosi"

tat a Ràdio Sabadell la infermera referent de vacunes de l'Àrea Metropolitana Nord de l'ICS, Carme Barnils.

Desmentint mites

Una de les raons que redueixen l'índex de vacunació és la circulació de mites entorn la vacuna de la grip, entre els més habituals hi ha el que apunta que la dosi pot acabar portant a un quadre grip. "Moltes vegades, quan rebem la vacuna ja comencen a circular refredats i molta gent els confon amb la grip. Però el fet de vacunar-se no suposa un quadre gripal ni de refredat", defensa Barnils. D'altra banda, també desmenteix que la vacuna no sigui efectiva arran de les mutacions del virus: "La previsió del virus és el que havíem tingut circulant en l'hemisferi sud la temporada anterior. Si ha variat en aquest període de temps, pot ser que no doni tota la resposta desitjada, però és l'única vacuna que tenim".



Reformas Integrales
REINSA

reformas integrales, baños y cocinas

REFORMAS INTEGRALES

INFORMATE EN NUESTRA TIENDA

c/ Calassanç Durant, 48 · 08203 Sabadell
93 143 55 98 · reinsa48@gmail.com

CAMBIE SU **BAÑERA**
POR UN **PLATO DE DUCHA**

DESDE 1.140€



COCINA

DESDE 6.500€



Tot a punt per a les eleccions de diumenge

Es podrà votar en 56 col·legis electorals, un menys que a les eleccions municipals

MIREIA SANS
@MIREIA_SANS

1 53.826 electors estan cridats a les urnes aquest diumenge per escollir la composició del nou Congrés dels Diputats. Ho podran fer en 56 col·legis electorals, un menys que en les eleccions municipals del 26 de maig, i amb 226 meses. I entre les paperetes podran escollir a 8 sabadellencs. Tres aspiren a repetir: Paco Aranda, número 6 del PSC, Gabriel Rufián, cap de llista d'Esquerra i Joan Mena, número 5 d'En Comú Podem. Però, a banda, es presenten Josep Domènec Meseguer, número 12 d'ERC, Ra-



Fins a vuit sabadellencs opten a un escó a Madrid | Roger Benet

Les paperetes compten amb vuit sabadellencs que aspiren a ser diputats al Congrés

mon Garcia, suplent de Ciutadans i Eva Prat, número 16 del PP. Una de les novetats d'aquestes eleccions és la presentació de la CUP als comicis. Els anticapitalistes ho fan amb dos sabadellencs Maties Serracant, al número 6, i Xus Merino, al 24.



Way House

Obra nueva Sabadell

Información: C/ de Alguersuari i Pascual, 43
sabadellcentro.es - 655 826 437

Pisos de 2, 3 y 4 habitaciones
desde **190.000€**

Ya hemos
iniciado
obras



El Torrent dels Colobrers, tancat fins a nou avís



El temporal també ha passat factura al Torrent del Colobrers | Cedida

K.M.

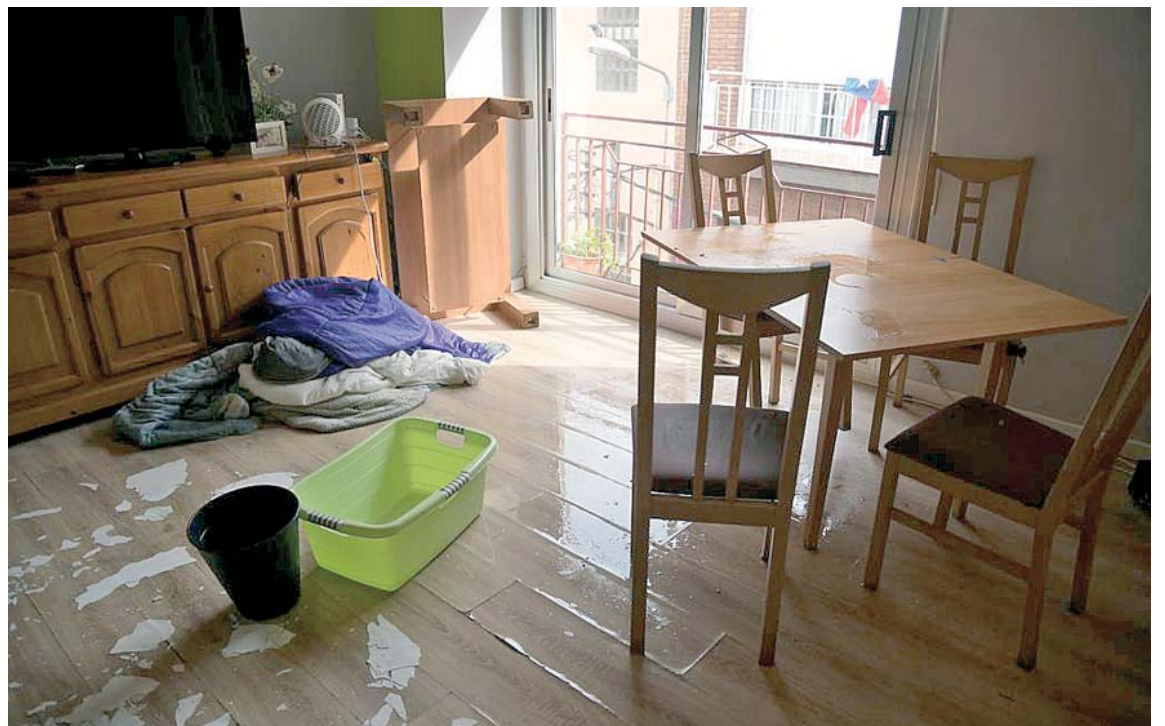
L'accés al Torrent dels Colobrers, un dels punts més emblemàtics del Rodal de la ciutat, estarà tancat durant uns mesos per tal de reparar els danys causats per la llevantada del 23 d'octubre passat. L'aiguat ha provocat l'esllavissada dels marges del torrent en diferents trams i, sobretot, als accessos des de Can Pagès. Davant d'aquesta situació, s'ha tallat l'accés fins a nou avís perquè, en l'estat actual, no compleix amb les garanties de seguretat. Mentrestant, s'està treballant per avaluar els danys i per fer compatible la reparació amb el manteniment del valor natural del torrent. L'episodi de pluges també ha generat esllavissades a diferents punts del camí del Ripoll: el camí davant de la Clota, els Degotalls i sota el pont de Castellar. L'accés a l'horta de Can Bages també es va tancar durant la retirada dels sediments arrossegats, però la setmana passada ja s'hi va permetre l'accés, malgrat que no s'havia retirat tota la brossa transportada per l'aigua.

La tempesta deixa fora de casa dos veïns del carrer Peñalara fins gener

Els residents de l'àtic hauran de fer obres per poder tornar al pis, molt malmès per les pluges

KAREN MADRID
@KMADRID_RIBAS

Dos dels veïns del bloc de pisos del carrer Peñalara, al barri de Sant Julià, afectat greument per les pluges del dimecres 23 d'octubre passat, no podran tornar a casa fins el mes de gener, segons han confirmat a Ràdio Sabadell l'Ajuntament i els propis veïns. Els afectats són els residents de l'àtic, que ha quedat completament malmès i no podran tenir electricitat fins que es facin obres per arreglar tots els desperfectes. "S'han d'arreglar les esquerdes, s'ha de pintar i s'ha de reparar la instal·lació elèctrica", ha assenyalat Anna Sánchez, una de les veïnes de l'edifici. Aquests veïns, es troben allotjats a cases de familiars, mentre que la resta de residents de l'immoble ja van poder tornar a casa seva tres dies després de la llevantada, un cop es van assecar les parets i es va tornar a comptar amb subministrament elèctric. Tot i això, la resta de pisos també han tingut danys derivats de l'efecte de l'aigua en portes, marcs i mobles. Així mateix, també són



Un dels pisos afectats del carrer Peñalara | Roger Benet

La nit del temporal es van desallotjar una vintena de veïns del carrer Peñalara perquè l'aigua entrava a l'immoble per unes esquerdes de les parets

evidents les destrosses a l'escala, on una paret està completament cremada arran d'un curtcircuit produït quan un veí va encendre el llum durant la tempesta. En aquest sentit, el paper de l'Ajuntament en aquesta fase és el d'assessorament i acompanyament de la comunitat a l'hora de fer els tràmits amb les assegurances per reparar tots els desperfectes i recuperar la normalitat. En les fa-

ses inicials, l'administració local es va encarregar de real·lotjar en recursos municipals veïns que no es podien allotjar en cases de veïns o familiars. "No disposem de recursos per oferir un allotjament a tots els afectats. És per això que prioritzem la xarxa de familiars i amics", ha admès el regidor d'Acció Social, Eloi Cortés.

LUBARSA
BARJOLA E HIJOS, S.L. 93 574 02 83
Des de 1988
REHABILITACIÓ INTEGRAL D'EDIFICIS
IMPERMEABILITZACIÓ DE COBERTES
ENVANS PLUVIALS
AÏLLAMENTS TÈRMICS
REVESTIMENTS DE FAÇANES
PINTURA DECORATIVA I INDUSTRIAL
C/ Pau Picasso, bloc 4, esc. C, local 2 • Santa Perpètua
www.lubarsa.net • barjolaehijos@gmail.com

DEMANA PRESSUPOST
SENSE COMPROMÍS.
T'AJUDAREM!

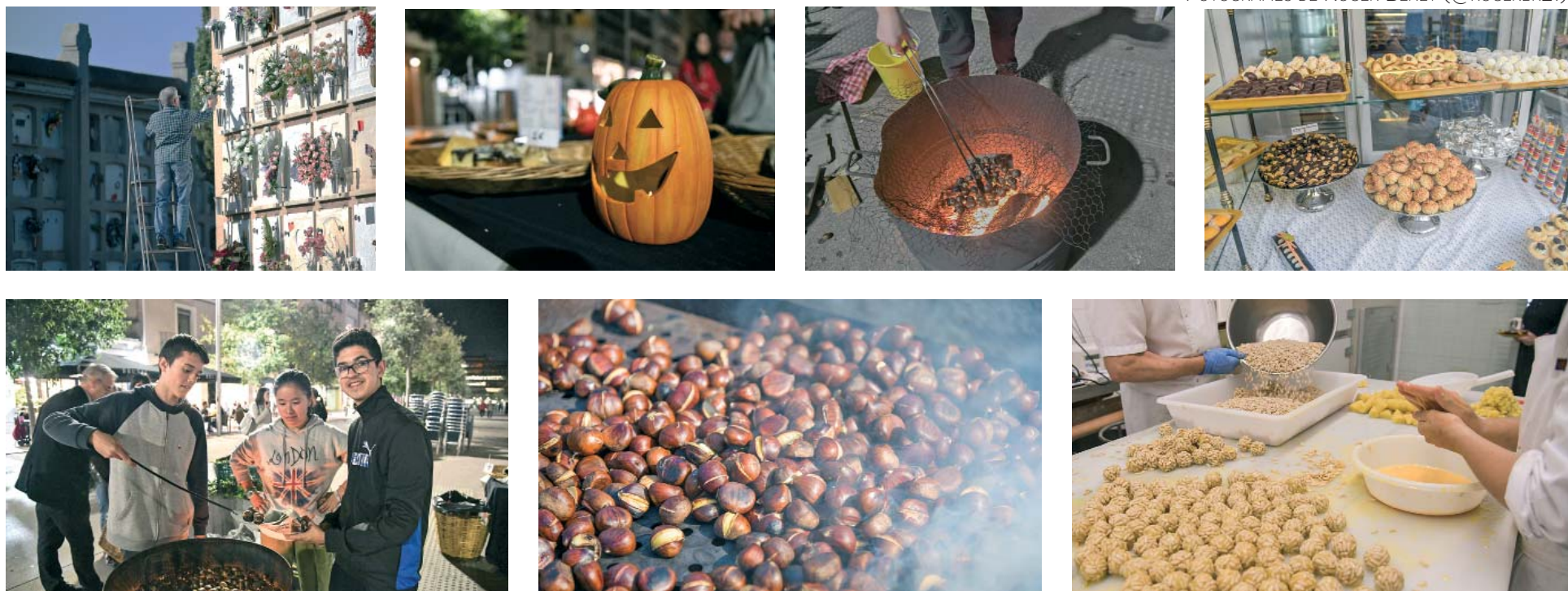
VIA SABADELL
TOT EL QUE NECESSITES

viasabadell.es
DAVANT DE L'IKEA
C-58 SORTIDA SABADELL SUD

Bona convivència entre castanyes i Halloween per Tots Sants

La castanyada i el pont de Tots Sants s'ha celebrat amb normalitat a Sabadell, amb un dispositiu especial per garantir la mobilitat dels ciutadans. En l'àmbit gastronòmic, tot el protagonisme ha estat per panellets, castanyes i moniatos.

FOTOGRAFIES DE ROGER BENET (@ROGERBR21)





RESIDENCIAL
L'ILLA
CREU ALTA
SABADELL

| Viu com sempre has desitjat

Pisos, Àtics i Dúplex de 2, 3 i 4 dormitoris, grans terrasses, jardí, piscina, jocs infantils, aparcaments i trasters.

 **A 3 minuts de l'Eix Macià**

www.illacreualta.com
info@illacreualta.com | 930107919

INFORMACIÓ I VENDES: C/ Francesc Layret, 49
Promou: Trading Inmobiliario S.L. • GrupRibé

FASE II en comercialització




Més de 2.000 euros per lluitar contra el càncer de mama i ovari

La primera edició de la cursa solidària *Run4CancerMama* ha reunit més de 800 participants que amb els diners de la inscripció contribuiran a la investigació dels càncers de mama i ovari hereditaris. Ràdio Sabadell i el club esportiu We Run, organitzadors de la iniciativa, han recaptat un total de 2.081 euros que es lliuraran a l'associació sabadellenca AMOH, que treballa amb pacients afectades per la malaltia.

FOTOGRAFIES DE ROGER BENET (@ROGERBR21)



Torna *El Més Petit de Tots*

El festival es marca el repte de fer espectacles i espais més inclusius per nens i nenes amb capacitats diverses

HELENA MOLIST
@HELENMOLIST

El festival *El Més Petit de Tots* estrena nova temporada amb un total de 120 convocatòries, 40 de les quals tindran lloc a la nostra ciutat. Entre el 9 i el 24 de novembre, Sabadell s'omplirà de propostes escèniques destinades a infants d'entre 0 i 5 anys. A la ciutat, els actes es repartiran entre LaSala Teatre, l'Estruch i les Biblioteques de la Serra, Vapor Badia, del Nord i del Sud.

Un dels reptes d'enguany del Festival és fer tots els espectacles i tallers més inclusius per a persones amb capacitats diverses. El



Presentació d'*El Més Petit de Tots* d'aquesta temporada | Roger Benet

mateix Festival aplicarà mesures inclusives com, per exemple, la traducció al llenguatge de signes o un espai tranquil reservat a nens i nenes amb TDAH.

Sabadell també serà la seu de la quarta edició d'*Encontre Internacional d'Arts per a la Primera*

Infància, que, del 15 al 17 de novembre, reunirà artistes, programadors, investigadors i professionals del sector per debatre les noves tendències en el camp de l'art adreçat als infants.

Sergio Dalma celebra 30 anys d'èxits

El cantant sabadellenc obre nova etapa professional amb un disc recopilatori

H.M.

El cantant sabadellenc Sergio Dalma compleix 30 anys de carrera professional i ho ha volgut celebrar amb un nou disc: *Sergio Dalma. 30... y tanto*, un àlbum recopilatori amb grans èxits com *Yo no te pido la luna*, però que també compta amb quatre cançons inèdites. Un d'aquests nous temes ja ha sortit a la llum fa uns dies. Es tracta de *Donna*, una cançó que compta amb la col·laboració d'Andrés Dvicio, cantant del grup Dvicio. El disc surt avui mateix a la venda i Dalma ha volgut estar a la ciutat on l'ha vist créixer per realitzar una de les



Dalma torna demà a casa seva | Roger Benet

primeres signatures postpublicació. De fet, el cantant ha citat demà dissabte als seus fans al Corte Inglés de l'Eix Macià entre les cinc de la tarda i les vuit del vespre per signar aquests nous discs i entonar clàssics com *Bailar pegados o Galilea*. Un Sergio Dalma que després de 27 anys vivint a Madrid, ha decidit tornar a Catalunya per encetar aquesta nova etapa vital.

PROMOCIÓ OBRA NOVA A SABADELL · A UN PAS DE LA RAMBLA



OBRES INICIADES

PISOS DES DE 204.000€

- EDIFICI EXCLUSIU · POCS VEÏNS
- PLANTES PRIMERES AMB TERRASSA.
- PISOS DE 2, 3 i 4 DORMITORIS.
- ÀTICS DUPLEX AMB SOLÀRIUM.
- PLANTES BAIKES AMB TERRASSA.
- PÀRKING OPCIONAL.



Digue'ns
com vols
casa teva

93 238 50 77 www.premierinmobiliaria.es

PREMIER

La llista de reproducció de la Colla de Sabadell

El segon concert de música de cambra de la ciutat s'emmarca en el centenari de la Colla de Sabadell

PERE GALLIFA
@PERE_GALLIFA

Novel·listes, pintors, poetes... i melòmans. Els integrants de la Colla de Sabadell no només eren uns lletraferits, sinó que també cultivaven una afició per la música. Descobrir aquest vessant desconegut és l'objectiu del segon concert de música de cambra organitzat per Joventuts Musicals. "No només era fer enrenou al carrer i novel·les satíriques, també volien trencar i importar la música moderna, a la seva ciutat i a tot el país", ha assenyalat Joan Safont, comissari del Centenari de la Colla de Sabadell.

El concert serà avui divendres



La música també era una de les passions dels integrants de la Colla de Sabadell | Cedida

Trabal escrivia de música contemporània a l'antic Diari de Sabadell

(21h.) al Teatre Principal. Pujaran a l'escenari Isabel Moreno (flauta) i Carles Marigó (piano) acompanyats per Enric López (narrador). Interpretaran, entre altres, peces de Claude Debussy, Erik Satie, Gabriel Fauré, Maurice Ravel o Frederic Mompou.



AL MATÍ
DE DILLUNS A DIVENDRES
11:00H | **AMB RAQUEL GARCIA**



Ràdio Sabadell 94.6
www.radiosabadell.fm 

Sabadell celebra la figura de Joan Brossa amb *Més Brossa*

Una desena d'activitats i exposicions volen posar sobre la taula l'obra del poeta i artista Joan Brossa a la ciutat

HELENA MOLIST
@HELENMOLIST

Joan Brossa (1919-1998) fou un conegut poeta, dramaturg i artista de renom català. Conegudes són obres com *Poema visual transitable* o *Cap de Bou*, però poca gent coneix l'estreta relació de Brossa i la ciutat de Sabadell. De fet, l'artista català va ser l'encarregat d'idear l'escultura A de Barca que resideix al Parc Catalunya de la ciutat.

Durant tot aquest 2019, la Fundació Joan Brossa ha celebrat el centenari del naixement de l'artista amb moltíssimes activitats batejades sota el nom d'Any



El Més Brossa presentat ara fa uns dies a Sabadell | Patxi Ocio

Brossa. Aquest novembre i fins a principis de gener, arriba a Sabadell el *Més Brossa*, de la mà d'Alfons Borrell, artista i amic de Brossa, Maia Creus, amiga de Brossa, Jordi Junyent i Patxi Ocio. Precisament Creus, en una

entrevista al programa *Al Matí*, definia Brossa com un poeta complet: "Abasta tot l'arc de la creació: la investigació lingüística, el vers amb tots els elements, però

també, va treballar d'una manera creativa amb tot el llenguatge popular i també la poesia visual."

En total es podrà gaudir d'una desena d'activitats diferents que s'han elaborat en col·laboració amb entitats de la ciutat tan variades com ara l'Escola Illa o l'Espai Foc Ventura. Les primeres exposicions ja s'han inaugurat: és el cas de la mostra *Abecedari Brossa* al Casal Pere Quart o *Xarxa de versos. El paraigua de Joan Brossa*, exposició de Papers de Versàlia a l'Acadèmia de Belles Arts. L'acte central però serà el dia 15 de novembre, a l'Espai Àgora, amb una tertúlia 'brossiana' on hi participaran Vicenç Altaió, Maia Creus o Alfons Borrell entre d'altres.

El Ciervo fa un viatge al Madrid dels anys 80



Bajarse al Moro s'estrena demà a El Ciervo | Oficial

K.M.

El Ciervo Teatre té en cartell des del cap de setmana passat i fins el 17 de novembre *Bajarse al Moro*; una història ambientada al barri madrileny de Lavapiés de 1985, on un artesà, la seva cosina i un policia nacional comparteixen pis i obtenen ingressos del tràfic de drogues. Amb Adrián Espada estrenant-se com a director, i amb el suport de Ricardo Garcia com a mentor, el muntatge beu del text de José Luís Alonso Santos sense passar per la pel·lícula que el va fer popular. Segons Espada, han obtingut un bon resultat i una bona acollida entre el públic, però va estar a punt de no fer-se, malgrat estar treballant-la des de setembre del 2018: "Hem tingut dos moments en què ens plantejarem deixar-ho, perquè estem estudiant i costava tirar-ho endavant. Però al final, amb l'assessorament d'en Ricardo, ho hem pogut tirar endavant". *Bajarse al Moro* es podrà veure al teatre del carrer Viladomat dissabtes a les deu de la nit i diumenges a les sis de la tarda.

Marc Parrot estrena els concerts familiars a l'Espai Cultura

El cantautor barceloní representa l'espectacle *Tinc un paper* amb la il·lustradora Eva Armisén

KAREN MADRID
@KMADRID_RIBAS

Marc Parrot estrenarà aquest diumenge un nou cicle de concerts familiars organitzats per la Fundació 1859 Caixa Sabadell a l'Espai Cultura amb l'espectacle *Tinc un paper*. El cantautor barceloní pujarà sobre l'escenari per oferir temes musicals mentre la il·lustradora Eva Armisén pinta i complementa la narració. "No és només música i art, sinó que també expliquem una història", ha assenyalat Parrot



Parrot serà diumenge a l'Espai Cultura | Oficial

a Ràdio Sabadell, afirmant que el personatge d'un fantasma ajudarà a comprendre com funciona una companyia teatral i posarà en valor el treball en equip. *Tinc un paper*, pensat per agradar a nens i pares, es podrà veure aquest diumenge a les 18h a l'Espai Cultura.

Spaccio Descanso

colchones.es

menjadors i dormitoris

MATALASSOS • LLITS
CANAPÈS • SOFÀS
TAPISSAT DE CADIRES

CTRA. DE TERRASSA, 377 • SABADELL • T/F. 937 220 641
AV. DE MATADEPERA, 171 • SABADELL • T. 616 62 84 16



FOTOGRAFIES DE ROGER BENET (@ROGERBR21)



NOVEMBRE 2019

**La granja no s'adorm.**

Bibliocarpa. Divendres
8 de novembre (17.30
h). Plaça del Pi

**La rateta presumida.**

Titella. Dissabte 9 (18 h) i
diumenge 10 (12 h). Teatre
Arlequí. Entrada: 6 €

**La rata pirata.**

Cinema. Divendres
8 de novembre
(18 h). Biblioteca
dels Safareigs

**La cantant calba.**

Teatre. Dissabte 9
de novembre (18
i 20 h). Teatre del
Sol. Entrada: 12 €

**Els astres des de
Sabadell: la Lluna.**

Visita guiada.
Divendres 8 de
novembre (19 i 20
h). Observatori
Astronòmic

**Oliver, el noi de
l'orfenat.**

Teatre.
Diumenge 10 de
novembre (11.30 i
18 h). Teatre Sant
Vicenç. Entrada: 12 €

**Clara Peya i Vic**

Moliner. Concert.
Divendres 8 de
novembre (22 h). Cava
Urpí. Entrades: 18 €

**La reina de bellesa
de Leenane.**

Teatre.
Diumenge 10 de
novembre (18 h).
Teatre Principal.
Entrada: 10 €

**Circ en família.**

Dissabte 9 de
novembre (11 h).
L'Estruch. Entrada: 2 €

**Marc Parrot i Eva**

Armisen. Tens un
paper. Concert familiar.
Diumenge 10 de
novembre (18 h). Espai
Cultura. Entrada: 5 €

**Rapunzel, la princesa
perduda.**

Teatre.
Dissabte 9 (18 h) i
diumenge 10 (12 h i
18 h). La Faràndula.
Entrada: 12 €

**Tribut a John
Williams. OSV.**

Concert. Divendres 15
de novembre (20.30
h). La Faràndula.
Entrades: 14 €

Els ingressos dels clubs de Segona B, en augment

La RFEF presenta un programa amb el qual clubs com el Centre d'Esports Sabadell veuran incrementades les ajudes en un 49% de mitjana

PAU VITURI
@PAUVITURI

El passat dilluns, la RFEF va convocar tots els clubs de Segona B i Tercera a la Ciudad del Fútbol de Las Rozas per presentar el programa 'Impulso 23', un paquet de mesures xifrades en 30 milions d'euros que garantirán l'augment dels ingressos dels clubs de la categoria de bronze fins a la temporada 2022-23. D'entrada, el Sabadell rebrà aquest curs 30.000 euros més en ajudes directes respecte a les que ja estaven pressupostades. Amb participació en la Copa



Bruno Batlle seguint un entrenament del Sabadell a Sant Oleguer | Roger Benet

del Rei, els ingressos s'enfilarien a una mitjana de 200.000 euros per club. "Calia un replantejament i espero que no sigui l'últim", valorava el director general del club, Bruno Batlle, a l'Hotel Suís. Ell va ser el responsable de viatjar a Madrid i traslladar la inquietud dels 350.000 euros que reclama el Centre d'Esports en concepte de subvencions de les quotes de la Seguretat Social. Des de la RFEF, la resposta va ser positiva i es va parlar d'un termini de dues setmanes com a màxim. "Ho poso en dubte. Hi ha retards i el govern estatal està en funcions", considerava més escèptic.

'O noso' Sabadell

Els gallecs del Centre d'Esports agafen protagonisme coincidint amb la millor classificació de la temporada

P.V.

El Centre d'Esports Sabadell 'fala galego'. Contra el Badalona, Aitor Pascual i Aarón Rey, els dos jugadors de Ferrol i formats plegats al Racing de Ferrol, van cuinar el contracop de llibre que trencava

amb la malastrugança de 14 anys sense guanyar el conjunt escapulat a la Nova Creu Alta. Mateix dia en què Alberto Leira, de Fene, aprofitava la baixa per sanció del capità Àngel Martínez per entrenar-se com a titular. El quart en discòrdia és Ian Mackay. El porter de La Corunya està sent el

millor de l'equip en aquest inici de temporada. Amb set gols rebuts, només el supera com a 'Zamora' Nico Ratti, el seu homòleg a l'Andorra, pròxim rival del Sabadell. Demà (17h), a Prada de Moles, es veuran les cares el tercer i el segon classificat del grup. Partidàs a la vista.



La connexió gallega va servir per derrotar el Badalona | Crispulo Díaz

OFERTA
llits articulats



Llit preparat per poder posar els diversos accessoris* quan us faci falta.

Roca Matalassers

Des de 1956






Des de 349€

***Accessoris Opcionals:**
Carro elevador • Baranes
Capçal i peuera • Trapessis
Fundes de matalàs impermeables

Sabadell • Avda. Concordia, 2 • 93 716 57 39 • Castellar del Vallès • Passeig, 12 • 93 747 12 88
www.rocamatalassers.com • roca@rocamatalassers.com

Un dia compartint vestidor amb els jugadors del Sabadell Inclusiu

L'equip de diversitat funcional arlequinat compta amb 45 futbolistes de totes les edats. Amb Jose Sag al capdavant d'un extens cos tècnic que hi treballa des de fa una temporada i mitja, els sabadellencs han convertit en una autèntica festa cada partit a Olímpia i cada entrenament compartit amb altres clubs de la ciutat i rodalies.

FOTOGRAFIES DE ROGER BENET (@ROGERBR21)



La sabadellenca Montse Quesada s'estrena a l'elit del futbol femení estatal

La portera del barri de Ca n'Oriac va jugar els 90 minuts de la derrota de l'Espanyol a casa davant l'Athletic Club

ADRIAN ARROYO
@ADRIAN_ARROYO

La llista de futbolistes sabadellenques que han arribat a l'elit compta amb un nou nom. A les Carol Férez o Mariajo Pons s'hi ha afegit Montse Quesada. Amb tan sols 18 anys, la jove portera de Ca n'Oriac va debutar defensant la porteria de l'Espanyol en la derrota 1-2 contra l'Athletic Club. Formada al Sabadell Nord, el Centre d'Esports o el Mercantil entre d'altres, Quesada va fitxar per l'Espanyol B el passat estiu procedent del Damm, però l'allau de lesions li han per-



Quesada va acabar el partit amb problemes musculars | Futfemcat

“Quan va començar el partit no vaig tenir gens de nervis”

mès estrenar-se a la Liga Iberdrola. Una de les lesionades, de fet, és la també sabadellenca Mariajo, qui va ser la seva entrenadora al Sabadell: “He d'aprendre encara moltes coses d'ella”. Quesada està centrada a mantenir el filial perico entre els primers, però també està “oberta a les propostes que arribin del primer equip”.



TRETZE
ELS DIMECRES AL VESPRE
20H | AMB ALEIX MUNIÓ



Ràdio Sabadell 94.6
www.radiosabadell.fm



T'escoltem, et mirem, et llegim i et seguim.



Ens arribes al cor



Ràdio Sabadell 94.6

www.radiosabadell.fm   

Escolta'ns, mira'ns, llegeix-nos, segueix-nos. **Arribem a tu**

Salguero: "Sé com puc treure a Kalina l'or als Jocs"

El nedador paralímpic busca seguir retallant distàncies amb el rus després de quedar-se a 13 centèsimes de l'or al passat Mundial

SERGI PARK
@SERGIPARKV

Oscar Salguero ha tornat als entrenaments amb la vista posada en Tòquio 2020 un mes després de ser segon al Mundial de Londres de natació adaptada. El dels Merinals es va quedar a les portes de revalidar l'or mundialista (categoria SB8 braça), però ara ja té entre cella i cella la seva pròxima gran cita: "El Mundial em va servir per veure en quin nivell està l'Andrei Kalina (campió del món) i on sóc jo. Ja tinc la idea i sé com he de treballar per treure-li la medalla d'or als Jocs Paralímpics".

En una entrevista al programa *Hotel Suís* el passat 30 d'octu-



Salguero en la seva darrera visita als estudis de Ràdio Sabadell | Roger Benet

bre (podeu recupera-la al nostre portal web), Salguero va ser clar expressant què va sentir quan només 13 centèsimes el van separar de l'or: "Fa moltíssima ràbia quedar-te a tan poc de ser campió del món però volia rebaixar la meva marca i apropar-me al gran

rival i no pensava que ho faria tant. Quan vaig tocar la paret, de fet, pensava que havia guanyat. Aquesta ràbia serà motivació per guanyar-lo a Tòquio". Tot i no po-

"La ràbia per la plata a Londres serà motivació per als Jocs"

der batre Kalina -sancionat en les últimes grans proves com la resta de nedadors paralímpics russos-, si que per primer cop va baixar del minut i nou segons (1:08.97).

El rècord del món (1:07.01) encara queda lluny, tot i que el nedador local no descarta assaltar-lo. A diferència del rus Kalina, que ja té 32 anys, Salguero tot just en té 21, amb tot un camí encara per recórrer. Pròxima parada: Tòquio 2020.

Iker Pajares, davant la cita més important d'esquaix



Pajares té tot a punt per al Mundial de Doha | Cedida

S.P.

El sabadellenc Iker Pajares afronta, des del divendres 8 de novembre, el Campionat del món d'esquaix individual a Doha (Qatar), "el més important de la temporada", segons el mateix jugador del Malibú Esportiu. 64 esquaixistes es donen cita en un torneig dotat en més de 300 mil dòlars. Pajares admet que "ha tingut molta sort" perquè tot i que el sorteig ha dictaminat una "primera ronda dura", ell es veu les cares amb el local Syed Azlan Amjad (159 del món). El sabadellenc no para d'ascendir posicions i ja és el número 35. Tot i que aquest curs ja ha pogut comprovar com de dur és guanyar partits en els tornejos en els quals participa, on es brega amb els millors de la disciplina, Pajares ha estat capaç de superar algun rival col·locat per sobre en el rànquing. A Doha, derrotant Amjad en l'estrena, i si es compleixen els pronòstics, s'hauria d'enfrontar al 15 del món, l'egipci Omar Mossad, a qui un èpic Pajares ja va derrotar la temporada passada a Wimbledon.

La Copa del Rei torna a Can Colapi

El Futsal Pia té una altra cita amb la història el dimarts rebent el Bisontes

S.P.

Un gol de Santi Sardà a les acaballes de la prorroga a Pallejà (3-4) va donar a l'Escola Pia el passí a la primera ronda de Copa del Rei de futbol sala. Igual que en aquesta eliminatòria prèvia, ara també serà a partit únic, però el rival, d'una major entitat. Dimarts (21h) visita el carrer Garcilaso el Bisontes de Castelló (l'històric Playas), de Segona Divisió. El duel ha de tenir lloc a la pista de l'equip de categoria inferior i per això es



Moment del Futsal Pia-Barcelona de fa cinc anys | Pedro Salado

disputarà a la pista de la Pia (Segona 'B'). El premi per accedir a la següent eliminatòria (10 i 11 de desembre) és ben suculent: jugar, de nou a casa i a partit únic, davant un Primera Divisió (excepte Barça i ElPozo Murcia).



Artís
CLÍNICA DENTAL

f t i

Rda. Europa 481
931 187 142 • 636 437 334
artisclinicadental.com

ESPECIALISTES EN
invisalign
i implants



GRATUÏT
en la
1^a visita

Amb L'escàner ITERO
podràs veure una simulació 3D
personalitzada del teu tractament
i oblidat dels motlles!

Jordi Ramoneda: “Cada persona és un món”

El guionista, dramaturg, actor i director de teatre sabadellenc triomfa al nou ràdio xou matinal despertador de RAC105 *La primera hora*, que prové de l'anterior espai *La segona hora*

PAU DURAN
@PAUDURANIDEHARO

El sabadellenc Jordi Ramoneda es presenta a si mateix així: “Molta gent diu que sóc com un senyor gran, i segurament tenen raó. Algun dia aspiro a anar amb monocle, bastó i barret. Escric teatre quan no estic a la ràdio. Si em busques i no em trobes, estic fent volar un dron per algun racó de món. Us he dit que sóc de Sabadell?”. És clar que és de la nostra ciutat, i va participar



Ramoneda va tornar per un dia a la que va ser casa seva | PD

en la Joventut de la Faràndula i al Teatre del Sol, però va acabar estudiant a l'ESCAC de Terrassa.

Ramoneda explica al programa *Connectats*, que s'emet per Ràdio Sabadell, que li “agrada la capacitat d'explicar històries. En el fons, cada persona és un món i té una història brutal”. La dificultat rau a trobar-la i saber-la explicar, i això l'ha portat, per exemple, a imaginar l'obra *Les empreses es barallaran per donar-te feina*, que la va escriure quan era al Canadà. O més recentment *Ese portugués*,

El dia 9 de novembre reestrena com a actor *Figuretes de vidre* al Teatre del Sol

una biografia sobre Luís Figo. El dia 9 de novembre reestrena com a actor *Figuretes de vidre* al Teatre del Sol. També ha estat guionista de sèries de culte com *Arròs Covat* i *Els Heavies Tendres*.

Programació 2019-20							Ràdio Sabadell 94.6 www.radiosabadell.fm	
	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	
7 a 9	Notícies en Xarxa					Fórmula Musical		
9 a 10	El Cafè de la Ràdio amb Mireia Sans					Fes ta Festa		
10 a 11						Parlem d'Òpera (R)		
11 a 13	Al Matí amb Raquel García					Fórmula Musical		
13 a 13:30	Notícies Migdia amb Nùria García					Tr3tz3 (R)		
13:30 a 14	Hotel Suís amb Adrián Arroyo					Notícies en Xarxa Cap de Setmana		
14 a 15	Quimèric (R)	Generació BSO (R)	L'Espia de Mahler (R)	Amunt el Teló (R)	Parlem d'Òpera (R)	Tr3tz3 (R)		
15 a 16	Connectats					Fórmula Musical		
16 a 19						Llanterna Màgica (R)		
17 a 18						Peluts		
18 a 19						Sabadell en Joc		
19 a 19:30	Notícies Vespre amb Karen Madrid					L'Espia de Mahler (R)		
19:30 a 20	Sabadell Batega							
20 a 21	Generació BSO	L'Espia de Mahler	Tr3tz3	Parlem d'Òpera	Quimèric	En Joc		
21 a 22	Xocolata Express	Amunt el Teló		Llanterna Màgica	Vitamina Dance			
22 a 23	Fórmula Musical					Xocolata Express (R)		
23 a 0						Vitamina Dance (R)		
0 a 1						Quimèric (R)		
1 a 2						Generació BSO (R)		
						Xocolata Express (R)		
						Fórmula Musical		

L'Institut Català de Paleontologia reclama més recursos per mantenir el nivell d'investigació

Ràdio Sabadell es desplaça fins al carrer de l'Escola Industrial per copsar l'ambient d'una institució que enguany celebra el seu mig segle de vida

PAU DURAN
@PAUDURANIDEHARO

L'Institut Català de Paleontologia Miquel Crusafont necessita recursos per mantenir el seu nivell de recerca, segons han explicat a *El Cafè de la Ràdio* el director de l'ICP, David Alba, i l'investigador i exdirector Salvador Moyà durant el programa especial que aquest espai de Ràdio Sabadell ha realitzat a la seu de l'organisme. La demanda arriba després que el paleontològic hagi vist reduït el seu pressupost en un 25% des de l'any 2010 arran de les retallades; una situació que ara mateix es considera insostenible. "Hi ha una manca de recursos que posa en risc el sistema i exigeix un sobre esforç als investigadors. Han fet un esforç enorme per mantenir la ciència ca-

talana el més amunt possible i ens n'estem sortint, però en algun moment hauran d'arribar més recursos perquè no es pot mantenir a 10, 20 o 30 anys vista", denuncia Alba.

La davallada de recursos també s'ha traduït, segons Alba i Moyà, en una pèrdua de competitivitat respecte a altres centres d'investigació europeus. "Hem aconseguit formar investigadors de molt bon nivell i estan trobant més bones perspectives de feina a l'estranger que aquí. Això és un drama", assenyalava preocupat Moyà. En aquest sentit, Alba afegeix que en la convocatòria d'aquest any s'hi havien presentat investigadors de predoctorats i postdoctorats de fora del país que s'han quedat sense beca arran de les limitacions de pressupost de la Generalitat: "No és la capacitat que tenim d'atreure talent, sinó de



Alba i Moyà al costat de la Mireia Sans, directora d'*El Cafè de la Ràdio* | RS

La davallada de recursos també s'ha traduït en una pèrdua de competitivitat



Miquel Crusafont i Sabater parlant del llibre que ha dedicat a la figura del seu pare | RS

poder oferir contractes perquè vinguin. És un problema de capacitat de l'ICP, però també del país en general".

Reptes de futur

Malgrat les limitacions econòmiques que pateixen, els responsables de l'Institut Català de Paleontologia Miquel Crusafont no renuncien als seus reptes de futur. L'objectiu principal és continuar

la recerca al més alt nivell internacional i créixer per donar sortida als nous investigadors. Així mateix, també volen fer nous descobriments, fer valdre els fòssils que tenen en possessió, i fer una conservació de paleontològic, a més de donar a conèixer el resultat d'aquesta recerca al conjunt de la societat. Ara mateix, el Miquel Crusafont es manté com el centre d'investigació de paleontologia més gran de l'Estat, amb un equip d'una cinquantena de persones, de la qual la meitat són investigadors de primer nivell.

El programa especial també ha comptat amb la presència d'Àngel Galobart, cap del grup de recerca de faunes del mesozoic de l'Institut Català de Paleontologia Miquel

Crusafont i director del Museu de la Conca Dellà. I, com no podia ser d'una altra manera, amb la participació de Miquel Crusafont i Sabater, autor del llibre sobre el seu progenitor: Miquel Crusafont, el pare. I és que l'Institut Català de Paleontologia va ser fundat a l'any 1969 com a Institut Paleontològic de Sabadell de la mà del mateix Crusafont. Tot plegat ha servit per a endinsar-se en els orígens i en el futur d'aquest organisme, que s'ha de reivindicar i també posar en valor una institució sabadellenca que, ara, a més, compta amb el lligam amb la Universitat Autònoma de Barcelona.



FENT®
Net
desembussos

Desatascos 135€

En horario laborable de 8h a 18h
Desplazamiento + 1h de trabajo



DESATASCOS · INSPECCIÓN · CÁMARA TV
TRANSMISOR SONDA MAGNÉTICA · REHABILITACIÓN PUNTUAL DE TUBERIAS · TRABAJOS ESPECIALES EN ESPACIOS CONFINADOS
LIMPIEZAS FOSAS SÉPTICAS · LIMPIEZA Y TRASPORTE DE RESIDUOS PELIGROSOS ADR · MANTENIMIENTOS · COMUNIDADES PARTICULARES · EMPRESAS · INDUSTRIA



607 999 908 / 607 981 006 www.desatascosfentnet.com



Els prescriptors: Apropa't a la dansa... Si pots!

NEUS ELFA, BALLARINA

@ELFA_NEUS

El món cultural continua "gaudint" del seu distingit 21% d'I.V.A. Podria escriure només això i n'hi hauria prou, però cal fer la reflexió; mentre els sous de la gent continuen sent irrisoris, els preus de les entrades per anar a veure qualsevol espectacle són inaccessibles.

I si bé el teatre, els concerts, el teatre musical continuen gaudint d'una "salut estable", la dansa

que sempre ha estat la germana pobre de les arts escèniques passa pel seu pitjor moment. Companyies de renom amb anys de carrera han de plegar per insolvents, els ballarins han de marxar a treballar a altres països per gaudir d'un renom estatal però sense possibilitat de feines a l'estat.

Diumenge vaig poder veure l'aclamat "Giselle" del coreògraf i ballari Akram Khan, en DVD, a casa, amb una amiga que es va concedir el caprici (i li costarà mesos de menjar pasta) de poder-lo veure a Londres. Sortint se'n va comprar el disc per compartir-lo amb mi. Després de veure l'obra magistral ens vam posar a veure les entrevistes. Tamara Rojo afirma amb una sinceritat que emociona, que la seva tasca és apostar per joves amb pocs recursos que (en el curs natural de la vida) no tindrien l'oportunitat de treballar en una companyia com el National Ballet.

Sento la necessitat de reflexionar i cridar fort que no tots els que ens voldríem assegurar en una platea (malgrat els descomptes i promocions) per gaudir de tot el que els ballarins fan possible -l'impossible- podem fer-ho. No és la manca de temps, sinó de recursos.

Seria necessari fer una primera aposta per a tots aquells professionals i apassionats de la vida que gaudim admirant a la gent que ens toca i regira l'ànima. Durant els anys que vaig viure a França (vuit, perquè no va ser la casualitat de ser-hi un any), puc dir que no hi havia ni una sola setmana que es desprogramés a la cadena ARTE la peça de teatre i molt sovint dansa el dissabte a la nit, en prime. Potser caldria agafar els bons costums d'algun altre país i poder-nos fer ampliar la ment i créixer l'ànima. Sens dubte, el món seria un lloc més comprensible.



Viu el Rodal amb la UES: Can Maurí

LLUÍS FERNÁNDEZ LÓPEZ, MEMBRE DE LA SECCIÓ D'HISTÒRIA

@UESABADELL

Avui parlem d'una masia que és, i no és de Sabadell: Can Maurí. Can Maurí és del terme municipal de Polinyà, però una part de les seves terres del sector de ponent, pertanyen al de Sabadell. Està situada gairebé a la carena de la serra que baixa de Pedrasanta, passa per Can Riera i per Can Maurí, i acaba al Poblenu de la Salut de Sabadell. Una pista forestal enllaça el Poblenu amb Can Maurí.

És una masia antiga, de la qual ja hi ha documents escrits que en parlen de 1000 anys enrere. També se sap que fa uns 300 anys es deia Galí i no Maurí.

El curiós de la casa actual és que dels tres cossos que té, el de llevant és més llarg que els altres, de tal manera que sobresurt per davant i per tant la façana forma un angle recte. Precisament en aquest cos que surt hi ha una finestra d'aquelles que es fan dir, sí senyor!

Can Maurí és força coneguda en els ambients literaris catalans perquè un il·lustre escriptor hi va passar gran part de la seva infantesa. Ens referim a Pere Calders. La seva Mare de cognom Rossinyol, n'era filla i tenia la major part de la parentela a Sabadell.

Més tard la casa i les seves terres van passar a mans dels Alari de Sabadell que durant anys varen ser els concessionaris de les escombraries de Sabadell i dins la finca tenien els famosos "femerots", és a dir el lloc on anaven a parar totes les deixalles de la ciutat, que avui encara hi són, soterrades.

Can Maurí és actualment una masia molt ben restaurada on a més de viure-hi els propietaris hi tenen un restaurant que de mica en mica, ha anat agafant volada i prestigi, i avui és del tot recomanable. És una llàstima però, que hagin fet desaparèixer una cosa molt petita, però molt important del nom de Can Maurí: l'accent de la i. Des d'aquí fem un prec: si us plau, posem-hi tots l'accent.



COORDINADORA DELS 'BATECS': RAQUEL GARCÍA. @RAQUELPETITA

Sabadell mereix comptar amb el primer grup hospitalari

Sempre a prop teu, per cuidar la
teva salut de persona a persona

quironsalud.es



Accedeix online als teus resultats i gestiona les teves cites a l'àrea "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es o a la nostra App.

Hospital quirónsalud
del Vallès

Hospital Quirónsalud del Vallès
Passeig Rubió i Ors, 23 - 08203 Sabadell (Barcelona) - 93 728 31 00

Cita prèvia
901 500 501



El teu rebost a l'oficina!

CRISTINA GUAL, DIVULGADORA I COACH
NUTRICIONAL
WWW.KALEGRIA.ES

Igual que tenim la farmaciola per a les emergències mèdiques, disposar d'un calaix-rebost en l'oficina ben proveït pot ser el teu àngel de la guarda per a evitar "temptacions". Per això et presentem tres opcions i un comodí. Tenen en comú: són fàcils de fer, els pots fer en quantitat i es conserven bé.

XIPS VEGETALS: Qualsevol hortalissa: remolatxa, moniato, xirivía... Talla-les molt fines. Amaneix-les al gust amb oli i espècies aromàtiques, sal i/o pebre. Deshi-

dratar 12 h a 40 °C o al forn a 100 °C fins que quedin cruixents. El mateix pots fer amb fruita utilitzant com condiments la canyella o cacau.

GELATINES: T'hidraten, nodreixen i la seva textura és d'allò més divertida. Recepta: Ingredients: mig litre de suc de fruita o infusió. 1 cullerada de postre d'agar en pols. Posar els ingredients en un cassó, remoure a foc mig, continuar remouent fins que bulli 2 minuts. Deixar a temperatura ambient i refredar a la nevera 2 h.

COMPOTES: Són una excel·lent opció. Tant per menjar-les amb pa, com per a portar-les en un tarro i gaudir-les a cullerades. Recepta: Ingredients: 4 pomes o peres



pelades i sense cor, tallades, aigua 100 ml, un raig de llimona, canyella. Posar tots els ingredients en un cassó i deixar bullir uns 20 minuts a foc lent. Deixar refredar abans d'emmagatzemar en pot de vidre. Triturar-les si vols una textura fina.

Aquests snacks pots comprar-los fets. **ULL:** llegeix detingudament l'etiqueta perquè hi pots trobar ingredients no de-

sitjats: sucre, conservants o potenciadors de sabor.

EL COMODÍ: TAHINI. És la pasta de sèsam. Pots recórrer a ell quan necessitis un plus d'energia posant-lo sobre el pa, crackers o làmines poma. És ric en àcids grassos omega 6 i 9; fòsfor, proteïnes i calci.

Fes del teu break un descans saludable que et nodreixi i et carregui les piles!



Com fer una crema hidratant!

MARTA DUBREUIL, BIÒLOGA I
RESPONSABLE DE
@FEMARRELS

Primer de tot, cal deixar clara la diferència entre una crema hidratant i una pomada o ungüent, ja que hi ha molts productes que se'ls denomina crema però que són ungüents, perquè no contenen aigua:

- Un ungüent o pomada pot constar d'un oli vegetal, d'un

greix/oli sòlid o semisòlid i d'un o més olis essencials.

- Una crema, en canvi, a banda de portar els ingredients dels quals consta una pomada, també porta aigua. En aquest cas, parlem doncs, d'una emulsió, la qual sempre conté una fase aquosa o hidròfila i una fase oliosa o lipòfila.

Totes les emulsions són inestables per naturalesa perquè les dues fases es separaran tard o d'hora. Per aconseguir que siguin

estables ens cal un emulgent, que és l'encarregat de mantenir unides les dues fases. Hi ha gran quantitat d'emulgents i la dificultat de fer una crema rau a saber la quantitat d'emulsionant que hem d'utilitzar per mantenir-ne l'estabilitat que no pas en el procés d'elaboració.

Per formular una crema cal escollir un emulgent i conèixer les proporcions que cal per fer una emulsió estable. A partir d'aquí es pot decidir la quantitat



de fase aquosa i oliosa que cal posar a la crema i quins ingredients opcionals s'hi poden afegir per canviar-ne la textura i propietats. Quan tinguem la fórmula feta, només cal escalfar les dues fases per separat (alguns emulgents permeten treballar en fred) i, finalment, barrejar de mane-

ra manual o amb l'ajuda d'una batedora. Quan l'emulsió s'ha refredat, hi podem afegir ingredients opcionals com olis essencials, vitamines, extractes vegetals o conservants. Tornem a remenar bé i ja tenim la crema preparada per utilitzar.



MedicalGrass
MEDICINA ESTÉTICA LÁSER

**Especialistas en Medicina
Estética Láser y Cirugía
Plástica Estética y Reparadora**

☎ 722 29 57 57 · 722 23 81 81

Passeig de Rubió i Ors, 23, 08203 Sabadell · hola@medicalgrass.es · www.medicalgrass.es

"La experiencia y buen resultado es nuestra mejor garantía"





Et mereixes un **SOMRIURE** **MADE IN Sabadell**

25% DTE.
ortodòncia invisible.



iTero

PROVA EL NOSTRE ESCÀNER INTRAORAL
i coneix el teu somriure en una visita **gratis**.



CLÍNICA DENTAL
TRES D

Av. Matadepera, 161 | Av. Barberà, 359
93 724 76 82 | **93 720 91 85**

WWW.CLINICADENTALTRES D.ES



9 DE CADA 10 PACIENTS VENEN RECOMANATS