

**Queda't
a casa**

No surtis si no és necessari

**Bossa de
Voluntariat Ciutadà**

Apunta-t'hi!

**Cobrament
de taxes**

Suspès o ajornat

El Terme

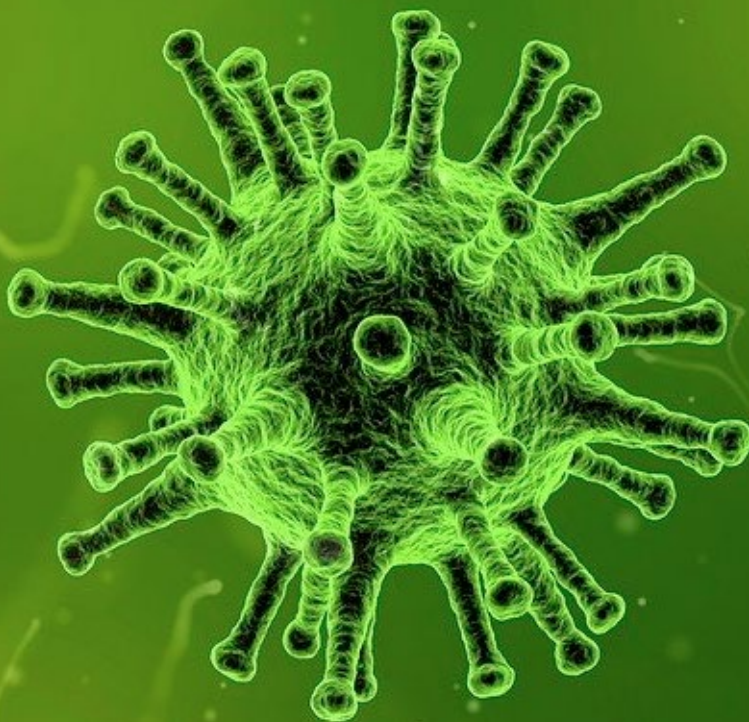
Núm. 146 - Abril 2020

AJUNTAMENT DE VACARISSES

Publicació gratuïta

Edició exclusivament digital

ESPECIAL COVID19



Índex

2 Índex	11 Fes esport des de casa!
3 Editorial	12 Històries de confinament
4 El coronavirus Covid-19 a Vacarisses Queda't a casa!	13 Comerços oberts a Vacarisses
5 Neteja i desinfecció de zones comunes Serveis municipals Mascaretes per a qui ens cuida!	14 #vacarissesdesdecasa
6 Suspès o ajornat el cobrament d'algunes taxes Bosses de Voluntariat Ciutadà	16 La biblioteca municipal, des de casa
7 Assistència a tothom qui ho necessiti	17 Recomanacions de còmics
8 En comunicació constant amb la ciutadania	18 Lost in the List. Minisèries
10 Com tenir cura del nostre benestar durant el confinament	21 Jocs de paper i llapis
	23 Receptes de confinament
	26 Informació de servei

La informació i les dades que apareixen en aquest número són vàlides durant el procés d'edició, però poden variar segons l'evolució de la crisi. Per això, us recomanem mantenir-vos al dia a través del web i les xarxes de l'Ajuntament de Vacarisses.



AJUNTAMENT
DE VACARISSES

Edita

Regidoria de Comunicació
Ajuntament de Vacarisses
C/ Pau Casals, 17
08233 Vacarisses

Dipòsit legal

DLB-49450/2003

Disseny i maquetació

Estudi Martín

Web

www.vacarisses.cat

App

Viu Vacarisses

Facebook

www.facebook.com/ajvacarisses

Flickr

www.flickr.com/vacarisses

Instagram

@viuvacarisses

Correu

elterme@vacarisses.cat

Telegram (notificacions Ajuntament)

@ajvacarisses

Editorial - A la vostra disposició

Estem vivint moments d'incertesa, moments de preocupació, que requereixen que prenguem mesures inusuals fins al dia d'avui.

Segurament, no ens havíem trobat mai en una situació com aquesta i demano, en nom meu, del govern i del consistori en general, que tots i totes posem de la nostra part per mirar de superar-ho, que ho farem, n'estic segur, com així ho estem demostrant.

Nosaltres treballem per transmetre tota la informació que ens arriba des d'altres administracions de la manera més clara, així com també les accions que anem prenent per evitar el contagi del coronavirus.

Altres vegades, Vacarisses ha respost de manera excepcional en situacions complicades; ara, us demanem que feu el mateix i que seguiu les recomanacions que us puguin arribar des de les diferents administracions.

Teniu diverses vies d'informació. Nosaltres us recomanem que ho seguiu a través dels canals que l'Ajuntament posa a la vostra disposició perquè us aneu informant: Facebook, Telegram, pàgina web.

Volem agrair als treballadors i les treballadores municipals i, en especial, a aquells que segueixen donant-ho tot, tant treballant presencialment com per teletreball, i molt concretament a la policia municipal, brigada i Serveis Socials, i a aquelles persones que estan donant suport a aquestes àrees. Sense ells i elles, l'Ajuntament estaria del tot parat i no us podríem atendre.

Un enorme agraïment als voluntaris i les voluntàries, a les cosidores de les mascaretes, a l'ADF, a Protecció Civil i a totes aquelles iniciatives que estan sorgint de la societat civil i que tenen seguiment a Vacarisses per part dels nostres veïns i veïnes.

A Vacarisses, tret d'algunes excepcions, ens estem portant de manera exemplar seguint les recomanacions de les autoritats i això ajuda a que la victòria contra el virus estigui cada vegada més a prop.

No m'agradaria acabar sense fer una menció especial a aquells i aquelles que estan posant la seva vida en perill per atendre els altres; persones que treballen en comerços, a les caixes dels supermercats, el personal sanitari, els treballadors i les treballadores de les residències de la gent gran, i operaris que dia rere dia ens retiren la brossa que generem.

Moltes gràcies a tots i totes!!

Estem a la vostra disposició per a tot allò que hagueu de menester.

Entre tots i totes ho farem. Ens en sortirem!

Antoni Masana
Alcalde de Vacarisses

El coronavirus Covid-19 a Vacarisses

Especial COVID 19

Es prega a la ciutadania que informi l'Ajuntament en cas de donar positiu

En els casos diagnosticats de Covid-19 i comunicats a l'Ajuntament, s'estan seguint els protocols establerts i se n'està fent un seguiment, també des del CAP del municipi. Per això és important que la ciutadania informi en cas de donar positiu per coronavirus, per poder iniciar immediatament els protocols de seguretat a nivell municipal, com en la recollida d'escombraries.

Com fer seguiment i vigilància de símptomes?

El Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya ha posat en marxa l'aplicació per a smartphones STOP COVID19 CAT amb un doble objectiu:

1. Donar resposta a les necessitats d'informació de la ciutadania, a través d'un qüestionari que indica si hi ha la possibilitat de tenir Covid-19.
2. Recollir dades de la població per poder crear mapes de calor per al quadre de comandament. L'app està disponible tant en [iOS](#) com [Android](#).

22 de març de 2020

Usem de forma responsable els recursos sanitaris

Informació sobre coronavirus
▶ canalsalut.gencat.cat/coronavirus

Fes seguiment i vigilància dels símptomes
▶ Descarrega't l'aplicació STOP COVID19 CAT
covid19xat.catsalut.cat

Urgències per coronavirus i sanitàries
▶ **061** /Salut Respon

Donar-se d'alta a La Meva Salut
▶ **900 053 723** (de dilluns a divendres de 8 h a 20 h)
▶ o a través de l'enllaç: canalsalut.gencat.cat/lamevasalut-registre

Consultes generals
▶ **012**

Emergències
▶ **112**

Generalitat de Catalunya

/Salut

Queda't a casa!

La recomanació general és que ningú surti si no és estrictament necessari

Per evitar la propagació del coronavirus Covid-19, el passat 14 de març es va declarar l'Estat d'Alarma, segons el qual la ciutadania només pot circular per la via pública quan sigui imprescindible. Si tens dubtes dels supòsits i les activitats permeses, pots consultar les [preguntes i respostes](#) més freqüents, que van actualitzant-se segons l'evolució de la crisi.

Tota persona que contravingui aquestes disposicions serà objecte de denúncia per agents de l'autoritat. De fet, a Vacarisses, ja s'ha començat a sancionar per incompliment del [ban municipal de 17 de març](#).

Si t'has de desplaçar en un dels supòsits permesos, es recomana dur omplert el [certificat auto-responsable de desplaçament](#), on es declara que l'activitat que s'està realitzant en l'espai públic és una de les autoritzades per l'Estat d'Alarma. Com que es tracta d'un format estàndard, facilita les tasques de comprovació a les policies locals i als Mossos d'Esquadra. No cal imprimir-lo, pots dur-lo al [mòbil](#)!

Tanmateix, la recomanació general és que ningú surti de casa llevat que sigui estrictament necessari.

Neteja i desinfecció de zones comunes

Durant aquests dies, s'estan desinfectant les zones de major de confluència de persones de les diferents urbanitzacions de Vacarisses

La situació excepcional provocada per l'epidèmia del virus SARS-CoV-2 ha obligat a canviar algunes de les funcions del servei de neteja viària, que, des del divendres 20 de març, assumeix també tasques de desinfecció. Així, els operaris del servei estan netejant amb aigua a pressió diverses zones de confluència de persones, com els espais exteriors dels locals comercials.

La neteja s'està realitzant amb un sabó bactericida biodegradable, tot i que també s'utilitzen polvoritzadors amb una solució d'aigua i lleixiu. Ambdós mètodes són eficaços per evitar la propagació del virus.

Les tasques s'aniran realitzant al llarg dels dies per les diferents urbanitzacions del municipi. No es deixa de prestar el servei d'escombrat, però aquest ha reduït la seva freqüència i es combina amb les tasques de neteja i desinfecció. De fet, el mateix vehicle que escombra els carrers de forma mecànica té també la capacitat de realitzar la neteja amb aigua a pressió, donant una gran versatilitat al servei.

Serveis municipals

Per al personal de l'Ajuntament, també han sigut dies de canvi. Noves formes de treballar, noves eines, nous hàbits, resolució de problemes tècnics... I és que l'Ajuntament no pot aturar-se; l'administració, els serveis i els servidors públics s'han d'adaptar a la difícil situació que ens toca viure i vetllar perquè la ciutadania es vegi el menys afectada possible.

Des del moment en què la situació per propagació del coronavirus va arribar a estat d'alerta, l'Ajuntament de Vacarisses va adoptar un seguit de mesures de prevenció per al seu personal. A més, el dijous 12 de març a la tarda, es va decidir tancar els equipaments municipals i totes les activitats programades i, l'endemà, també els centres educatius.

Els únics departaments de l'Ajuntament de Vacarisses que resten oberts al públic són Policia Local i Serveis Socials, que només atenen presencialment en casos urgents i inajornables. Tots els tràmits administratius presencials resten suspesos.

La resta d'àrees continuen en funcionament a distància, per evitar el màxim de desplaçaments del personal, així com per fomentar la conciliació familiar. Al [web municipal](#), trobareu l'adreça electrònica de cada oficina si necessiteu contactar-hi.

Mascaretes per a qui ens cuida!

La crida de l'Ajuntament per confeccionar mascaretes va rebre molts oferiments

Un cop més, la població vacarissana ha demostrat la seva solidaritat. L'Ajuntament de Vacarisses va fer una crida a persones voluntàries amb màquina de cosir a casa i experiència per confeccionar mascaretes amb el material tèxtil donat per l'empresa de Rubí [Robin Hat](#).

Es van rebre molts oferiments. L'Ajuntament es va encarregar de la recollida del material, de la

distribució i de les instruccions per confeccionar les mascaretes. Un cop elaborades, una part es va estirilitzar a la Clínica Dental Vacarisses i es van lliurar a l'hospital de referència de l'àrea bàsica de salut del municipi.

A banda de donacions particulars, el Grup Hera ha donat desinfectant hidroalcohòlic i el Consell per la República, mascaretes.

Moltes gràcies! Cuidem-nos, cuidem!

Suspès o ajornat el cobrament d'algunes taxes

En els casos en què ja s'hagi efectuat, els imports es retornaran o es compensaran

La situació generada per l'evolució del coronavirus Covid-19 i l'Estat d'Alarma per gestionar la crisi sanitària ocasionada han suspès les activitats formatives presencials a tots els centres, així com l'obertura al públic de diferents equipaments i la prestació d'activitats en aquests. Fins que es puguin reobrir, l'Ajuntament de Vacarisses ha decidit [suspènre el cobrament](#) de les taxes següents:

- Taxa per la prestació del servei de l'escola bressol El Cuc i El Xic.
- Taxa per l'ús de les instal·lacions esportives municipals.
- Taxa per la prestació del servei de l'Escola Municipal de Música.
- Taxa per la prestació del servei de caràcter lúdic, formatiu, esportiu, cultural, d'entreteniments i similars.
- Taxa per l'ocupació de la via pública de terrasses de bars.

En els casos en què el cobrament ja s'hagi efectuat, es retornaran o es compensaran els imports satisfets per la prestació d'aquests serveis corresponents al mes de març i per la part proporcional des de la data en què es va suspendre la corresponent prestació. Es farà efectiu amb les futures liquidacions que s'aprovin pels diferents conceptes una vegada es procedeixi de nou a la prestació dels mateixos.

D'altra banda, per tal de facilitar el pagament de taxes, l'Ajuntament de Vacarisses ha ajornat, fins al 2 de juny, el cobrament de rebuts de l'impost de vehicles de tracció mecànica i la taxa per iguals. Tanmateix, si alguna persona prefereix pagar l'impost de vehicles ara, pot fer-ho a través d'[aquesta pàgina](#). Quant a l'Impost sobre Béns Immobles (IBI), recordem que el seu pagament ja està fraccionat en 4 terminis: maig, juliol, setembre i novembre.

Bossa de Voluntariat Ciutadà

S'adreça a persones disposades a fer tasques voluntàries a través de la coordinació de Protecció de Civil, amb l'objectiu de millorar la capacitat de resposta

Es crea la Bossa de Voluntariat Ciutadà, centralitzada a l'Ajuntament de Vacarisses i adreçada a persones disposades a fer tasques voluntàries a través de la coordinació de Protecció Civil. En aquests moments, l'entitat disposa de recursos suficients per als serveis que presta, però necessita persones a la reserva, que s'activarà en funció de les necessitats a cobrir. L'objectiu és millorar la capacitat de resposta davant reptes com l'actual situació d'emergència i l'estat d'alarma pel Covid-19.

Quins requisits haig de complir per inscriure'm?

- Fins a 50 anys d'edat.
- Bon estat de salut general (persones sense malalties cròniques i que no formin part de col·lectius vulnerables).
- Es valorarà experiència en voluntariat, tasques socials, sanitàries i/o de cura de persones.

Què haig de fer per inscriure'm?

Omplir aquest [formulari](#).

- Les persones inscrites autoritzen l'Ajuntament a utilitzar les seves dades per al fi que s'indica.

Assistència a tothom qui ho necessiti

Especial COVID 19

Com veieu, la gestió d'aquesta crisi sanitària ha suposat canviar moltes de les formes de treball de l'Ajuntament; en alguns casos, replantejant del tot la feina. És el cas de l'àrea d'Acció Social, on no s'ha deixat de banda la finalitat de donar servei i atenció a les persones més vulnerables, però entenent que aquest col·lectiu, ara mateix, està canviant dia a dia. Els esforços s'estan centrant en garantir que tothom tingui les necessitats bàsiques cobertes, incidint en aquelles persones amb una situació més complicada, econòmicament, socialment o perquè es troben dins els col·lectius de risc d'aquesta pandèmia.

S'ha prioritzat conèixer la situació de totes aquestes persones, realitzant trucades individualitzades, en coordinació amb l'àrea de Gent Gran. En total, s'han fet unes 600 trucades a majors de 70 anys, a més de contactar amb famílies a qui ja s'estava fent seguiment, especialment aquelles amb infants. Aquestes trucades s'estan repetint per assegurar-se que la situació no ha canviat i així s'anirà fent mentre duri el confinament. També estem en contacte permanent amb les dues residències del municipi, per si tenen qualsevol necessitat.

D'altra banda, s'ha assegurat el repartiment dels lots habituals del Rebost Solidari a les famílies que ho necessiten, dels vals d'aliments i també de lots d'higiene. A més, s'està valorant cas per cas si cal ampliar l'ajuda, donades les circumstàncies de moltes famílies i la situació de confinament.

Les famílies amb ajuts de menjador han rebut una targeta moneder amb l'import de 4 euros per infant i dia de confinament, que es recarregarà en funció de la durada del confinament. Totes aquestes accions han comptat amb la col·laboració de Protecció Civil i l'ADF de Vacarisses, que han ajudat a fer l'entrega. També a través de persones voluntàries s'ha coordinat el lliurament d'àpats en casos molt concrets de gent gran que viu sola.

Quant al servei d'atenció psicològica, s'està duent a terme telemàticament en els casos en què s'ha considerat necessari. El servei s'ha ampliat a tota la població com una opció d'acompanyament i suport en aquests dies complicats.

A més, la situació actual fa que cada dia haguem de fer front a imprevistos, com la gestió de compres d'aliments i medicaments a persones que no poden sortir del seu domicili, o acompanyaments puntuals per a altres gestions. Així, es manté una atenció directa amb qualsevol persona que contacti amb l'àrea d'Acció Social, resolent dubtes i donant resposta a les diferents necessitats.

Una altra àrea que també ha replantejat moltes de les seves funcions és la de Promoció Econòmica. Evidentment, se segueixen gestionant ofertes de feina, però molt centrades en el sector sanitari, serveis (supermercats, comerços, etc.), sector primari i també de voluntariat. No obstant això, la feina de l'àrea se centra molt en facilitar tràmits (atur, ajudes econòmiques, etc.) que es gestionen de manera diferent, tant de particulars com autònoms/es o petites empreses del municipi, donant una atenció directa a cada usuari/a. Podeu consultar totes les dades a la [pàgina de Facebook de la Borsa de Treball](#).

També s'ha prioritzat donar suport i assessorament a tots els comerços que, en aquests moments, estan donant servei a la població de Vacarisses. Igualment, s'ha contactat amb les empreses del Polígon Can Torrella, tant per facilitar-los informació com per assessorar sobre quin tipus d'indústria pot seguir amb la seva activitat i quin no, davant les mesures que es van prenent des de les diferents administracions.



En comunicació constant amb la ciutadania

Especial COVID 19

Per a l'àrea de Comunicació, està sent un període de molta activitat. Amb la quantitat d'informació que circula actualment per la xarxa, s'ha intensificat considerablement la comunicació amb els vilatans i les vilatanes de Vacarisses. Però no només s'ha optat per difondre les diferents mesures adoptades, les recomanacions i consells per evitar el contagi, les accions de voluntariat i aquelles endegades per l'Ajuntament, sinó que també hem volgut traslladar publicacions positives i idees per passar el confinament de la manera més entretinguda possible.

Com en altres situacions d'alerta i emergència que hem viscut, s'ha apostat per enviar avisos a través del [canal de Telegram de l'Ajuntament](#), per la immediatesa que proporciona i la facilitat de compartir els missatges amb la nostra xarxa de familiars i amistats. A més a més, hem posat en marxa un nou servei a Telegram d'atenció directa de l'Oficina d'Atenció Ciutadana (OAC), com a alternativa al telèfon. Heu d'accedir a l'aplicació i buscar l'usuari @OACvacarisses. L'objectiu és descongestionar la centraleta i oferir una atenció més personal que la proporcionada per correu electrònic.

D'altra banda, al [web municipal](#), trobareu arxivada tota la informació generada aquests darrers dies. Des del mateix web, podeu accedir a la [Seu electrònica](#), que permet realitzar alguns tràmits online.

També s'ha vist afectada l'edició del Terme que teniu en pantalla, tant en contingut com en format. D'una banda, per la responsabilitat de no haver de fer impressió i repartiment en paper, i de l'altra, per adaptar els espais de la revista a la situació actual. Davant la cancel·lació de la majoria d'activitats programades a l'abril, hem centrat els continguts d'El Terme d'aquest mes en el coronavirus, amb informació de servei, però també propostes per a tots els gustos i les edats per amenitzar el temps que hem de passar a casa. Tanmateix, al web municipal, podeu rellegir números anteriors d'[El Terme](#), des de 2008, en versió digital!

Evita la desinformació i el phishing

El Consell de l'Audiovisual de Catalunya ([CAC](#)) recomana fer un ús responsable de la informació que es consumeix sobre la pandèmia de coronavirus i, sobretot, la que es comparteix. Des del CAC, en el marc del programa d'educació mediàtica EduCAC, proposa:

Confiar només en les comunicacions oficials de les autoritats:

- [Departament de Salut](#)
- [Govern de la Generalitat](#)
- [Govern espanyol](#)
- [Comissió europea](#)
- [Mossos d'Esquadra](#)
- [Protecció civil](#)
- [Ajuntaments locals](#)
- Institucions públiques i mèdiques

Seguir només els consells i les recomanacions de veus expertes sanitàries i/o científics/ques acreditades.

Informar-se a través de mitjans d'informació reconeguts i amb responsabilitat editorial.

Fer un consum plural de mitjans de comunicació (ràdio, televisió, premsa, internet) per contrastar les notícies.

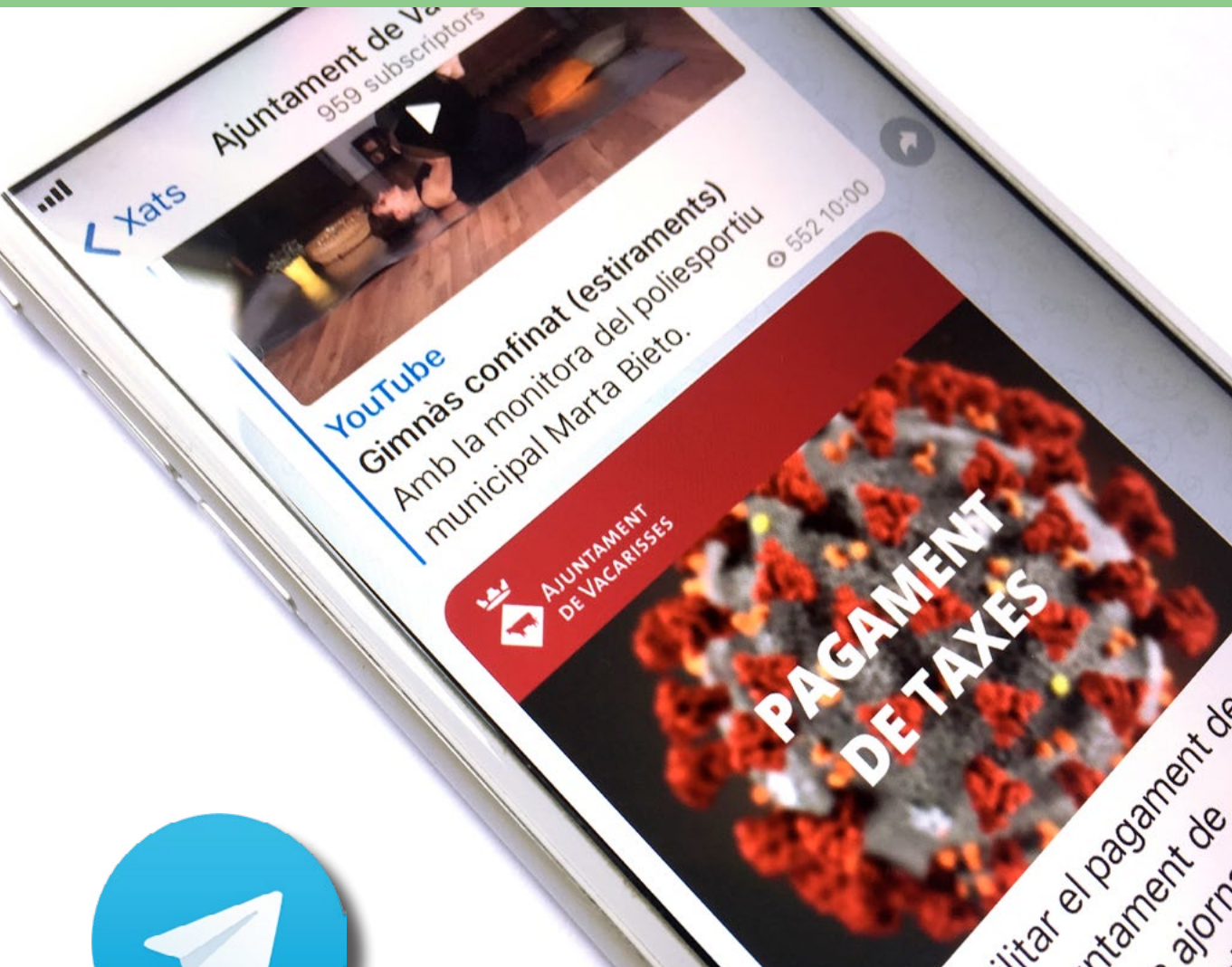
Abans de compartir res per les xarxes socials i/o per les aplicacions de missatgeria instantània, hem de poder respondre aquestes preguntes:

- Coneixes el mitjà que la publica?
- La notícia l'han publicat altres mitjans?
- És un enllaç o una captura de pantalla?
- Has llegit la notícia sencera o només el titular?
- La data de la notícia és actual?
- En el cas d'un àudio, coneixem directament la persona que l'ha gravat, o sabem d'algú que la conegui?

Increment de casos de phishing i ramsonware

Els Mossos d'Esquadra alerten d'un increment de casos de phishing i ramsonware i treballen per prevenir l'acció de la ciberdelinqüència. S'han detectat casos en què aquests delinqüents aprofiten situacions com el teletreball o la necessitat d'obtenir informació relacionada amb la pandèmia del coronavirus per accedir a ordinadors d'empreses o particulars. Els Mossos recomanen que s'incrementin les mesures de seguretat i es desconfii dels correus electrònics, SMS i informacions que no provenguin d'organismes i entitats governamentals o oficials.

Rep informació actualitzada sobre el COVID-19 a Vacarisses per Telegram



- Descarrega't l'app gratuïta Telegram
- Busca el canal @ajvacarisses
- Fes clic a "Afegeix-m'hi"



AJUNTAMENT
DE VACARISSES

Com tenir cura del nostre benestar durant el confinament

Després de l'impacte inicial del confinament, la notícia que aquesta situació s'allargarà fa més necessari que tinguem cura del nostre benestar emocional per afrontar aquests dies. Per això, et proposem una sèrie de consells per sentir-te millor:

Alimenta't bé i beu aigua

Ara no tens excusa. No et preparis qualsevol cosa, defuig dels aliments ultraprocessats i dels excessivament calòrics. Aprofita per a preparar aquelles receptes que t'agraden o que fa temps que volies fer. També beu aigua, és la millor beguda per a aquests dies. Deixa a la vista una ampolla o un got ple d'aigua per anar bevent.

Dorm

Aprofita per dormir les hores que el teu cos necessita. Quant més descansis millor humor tindràs. Recorda que, per als adults, són entre 7 i 8 hores i, per als infants i joves, entre 8 i 10 hores.

Socialitza't

No estàs passant per això sol o sola. Contacta amb la família i les amistats. En aquests moments existeixen moltes xarxes socials que et permeten estar en contacte amb qui et vingui de gust.

Cuida't

Tingues cura de tu, del teu cos i del teu aspecte, per així beneficiar el teu estat d'ànim. Si tens l'opció, fes un bany o una dutxa reconfortant, dedica temps a mimar el teu cos, utilitza el pijama només per a dormir i utilitza roba que et sigui còmoda però amb la qual, alhora, et vegis bé.

Sigues conscient de les teves emocions

És normal que davant d'una situació tan excepcional com aquesta tinguis moments d'angoixa, por i incertesa. És important que connectis amb aquestes emocions per a ser conscient de la situació i així fer alguna cosa per sentir-te millor. Si les ignores només faràs que perpetuar-les.

Activa't

Potser els primers dies de confinament et venia de gust estar al sofà com a "novetat", però és necessari moure's. Quant més et belluguis millor et troba-

ràs físicament i emocionalment. Para la taula portant un estri cada vegada; deixa el comandament del televisor a la taula i aixeca't per canviar de canal... són petites estratègies que et faran moure.

Vigila amb l'estrès per hiperactivitat

Durant aquests dies no paren d'aparèixer moltes bones propostes d'activitats en línia per poder passar la jornada de la manera més entretinguda possible, i això està molt bé, però, compte amb no sobrepassar-te i acabar amb una jornada plena d'activitats que no et permetin tenir moments per "no fer res".

Tria allò que realment t'agradi fer

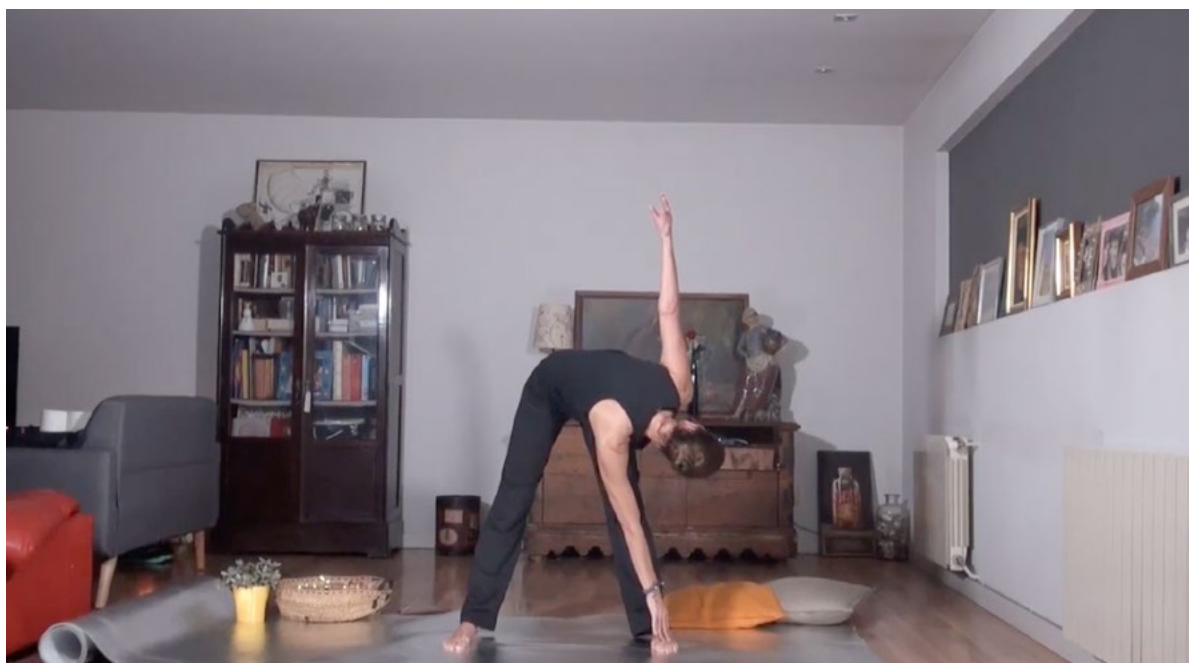
Davant l'allau de propostes d'activitats és important que paris i et preguntis què et ve de gust fer. Ara és el moment per fer aquelles coses que volies i no tenies temps o, fins i tot, per què no, per provar-ne de noves. Però, sobretot, facis el que facis, que et generi benestar i, en cap cas, un sobre-esforç que pugui desembocar en frustració.

Agafa aire

Ja sigui des de la finestra, el balcó o la terrassa. Al matí, a la tarda o a la nit. Deixa que l'aire del carrer t'acariciï la cara i realitza unes quantes respiracions profundes. Omple els teus pulmons d'aire i expira'l lentament. Connecta amb aquesta sensació plaent de frescor.

Compte amb l'excés d'informació

La informació és important però tenir-ne un excés i si, a més, no prové de fonts fiables, et pot portar a un estat d'angoixa permanent. Limita'n les hores i accedeix a canals de confiança per informar-te. Només així podràs disposar d'informació veraç i acurada de què està passant i alhora tenir moments de desconnexió.



La monitora del poliesportiu municipal Marta Bieto ha preparat uns vídeos amb exercicis variats per mantenir-nos en forma durant el confinament

Aquests dies de confinament, la nostra mobilitat es veu reduïda i és difícil mantenir-nos en forma. Per ajudar-nos a fer esport, la monitora del poliesportiu municipal Marta Bieto ens ha preparat un seguit de vídeos amb exercicis variats. Des d'una classe de pilates fins a exercicis amb un dels productes estrella d'aquests dies (endevineu quin?) o un ball de ritmes llatins que alhora ens consciencia per quedar-nos a casa. Us hi animeu?

Entra al canal de Youtube de l'Ajuntament de Vacarisses, www.youtube.com/ajvacarisses i busca la llista de reproducció *Fes esport des de casa!*



“Ahir, em van donar la notícia, una veu al telèfon diu Positiu. Jo que soc positiva des que vaig néixer... Feia 4 dies que estava malalta, tinc tos, puja i baixa la febre, tinc por... no per mi, sinó que penso qui he tocat. La meva parella té febre; de moment, només això. Està lluny, tinc por per ell. Jo començo a trobar-me millor i ploro. Quant temps estaré sense donar cap petó, sense cap abraçada, tant que m'agrada el contacte i fer-los carícies, sobretot als meus nets, i ploro... Una soledat imposada per les circumstàncies i ben rebuda per les conseqüències. Menys mal que tinc la sort de viure aquí... les vistes de Montserrat, les meves muntanyes. Deixeu-me que digui meves, encara que son de tots, vull que per uns instants siguin meves.

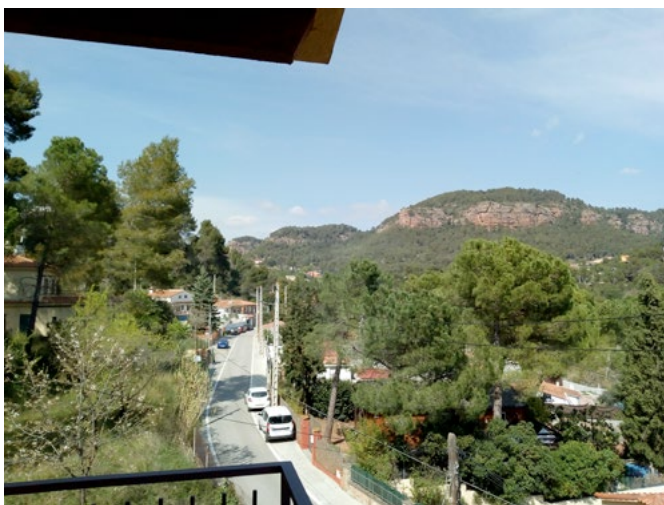


Molta força a tothom en aquests dies tan surrealistes.”

Montse

“Tancats a casa, però donant gràcies pel meravellós entorn de què podem gaudir.”

Jordi i Maria



Agraïment infinit al Consell per la República que ens ha regalat aquestes mascaretes de Fanotex i a l'Ajuntament de Vacarisses que fa uns dies ens van portar mascaretes de cotó. Protegim-nos per protegir-los.

També un agraïment especial a tots els que penseu en nosaltres i ens envieu ànims i mostres d'afecte. La solidaritat i l'afecte que estem rebent aquests dies fan el camí molt més fàcil.

Residència la Masia



"Des de fa dues setmanes, tots els veïns del carrer Major, a les set de la tarda, sortim als balcons, escoltem una cançó i aprofitem per saludar-nos des de l'obligada i necessària distància. Al mateix temps, tothom agraeix de forma gràfica l'esforç i dedicació de tots els serveis municipals. Esperem tornar a la normalitat al més aviat possible."

Anna Maria,
en representació dels veïns del carrer Major.



Comerços oberts a Vacarisses

Especial COVID 19

Segons les restriccions d'obertura d'activitats comercials o similars, a Vacarisses a data d'1 d'abril, hi ha oberts els següents comerços:

Albarsana

(botiga online)

Cansaladeria Ca la Siona

(8.30-13.30 h)

Condis supermercat

El Forn Martí Alavedra

Formatgeria la Frasera

Estanc Paperia Cal Perdet

Jardineria Flora

(venda de fruita i verdura)

Llobet Supermercats

(entrega a domicili i comandes
al telèfon 93 878 80 78
o al correu contacte@grupllobet.com)

Pa i pastissos La Moreneta

La Paradeta

(venda de pa)

Jardineria Puigdevall

(venda de butà, llenya i pinso, de les 10 a les 12 h,
tocant el timbre)

Benzinera Petro Alfa

Clínica Dental Vacarisses

(atenció a distància)

Da-Bit informàtica

Farmàcia J. Miquel Martínez Folch

Farmàcia Yolanda España

Garatge Vacarisses

(8-14 h)

Tons & Vis

(només urgències)

Clínica veterinària Animalàrium

#vacarissesdesdecasa

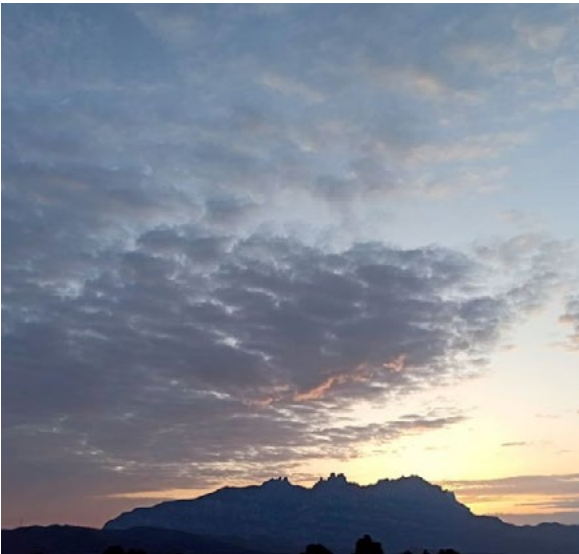


@annica00
Carles Canongia
Elisabet Rubio

@nanisbenet
Eduard Martínez
Jordi Badia

Josep Maria Pinós
@pintant_instants
@sbrphotography

Lola Oyala
Salvador Martín
Toni Masana



La biblioteca municipal, des de casa

Especial COVID 19

L'equipament ofereix diverses opcions culturals per a totes les edats, que podeu anar coneixent a les seves xarxes socials

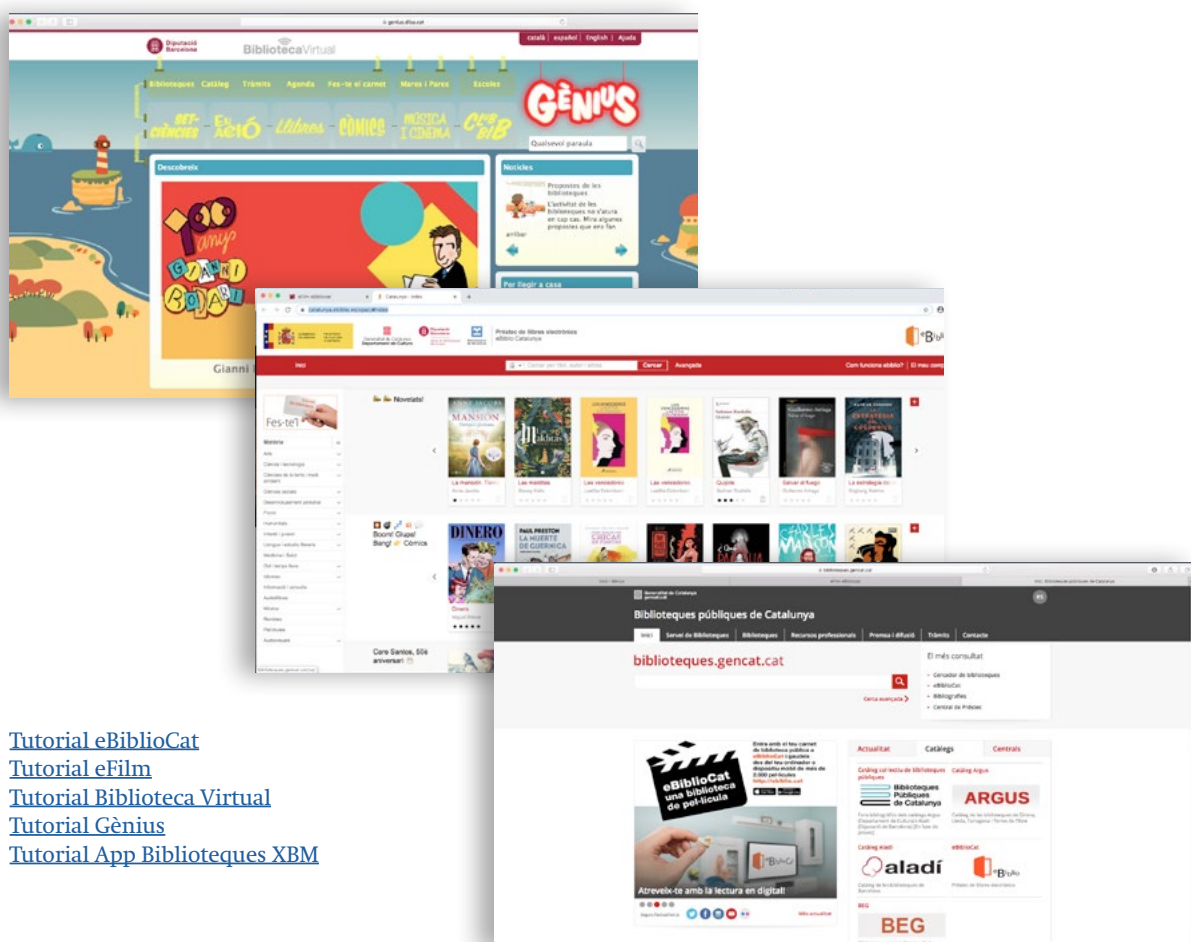
La biblioteca municipal El Castell continua treballant des de casa i a través de les seves xarxes socials, [Instagram](#) i [Facebook](#). Així, segueix amb el programa de foment a la lectura *Booktubers 2020* i anima joves usuaris i usuàries a continuar llegint i recomanant lectures des del seu confinament.

Per la seva banda, la Xarxa de Biblioteques de la Diputació de Barcelona està oferint nous serveis per adaptar-se al confinament. A més, s'anima l'alumnat de les escoles Font de l'Orpina i Pau Casals a utilitzar la biblioteca virtual i el portal infantil [Gènius](#), tal com van aprendre a les formacions que van rebre durant els mesos de gener i febrer. Però si heu oblidat alguna cosa, no patiu, perquè la biblioteca municipal El Castell està preparant uns vídeos molt breus que resumiran les explicacions.

Us recordem que la bústia de retorn de documents de la biblioteca està fora de servei i que, per aquest motiu, s'han allargat les dates de devolució de tots els préstecs. I si teniu qualsevol dubte o consulta, podeu enviar un correu electrònic a b.vacarisses.ec@diba.cat.

Biblioteca digital

Una alternativa cultural per al confinament és la que ens ofereix l'[eBiblioCat](#), la biblioteca digital del Sistema de Lectura Pública de Catalunya, que, actualment, ofereix més de 8.200 llibres electrònics, 90 revistes en format digital i més de 2.300 pel·lícules. Aquest nou servei, [ebibliocat.efilm](#), inclou pel·lícules, curtmetratges, concerts i documentals, que es poden visualitzar durant 72 hores des de diferents dispositius. L'accés a aquests continguts digitals és gratuït i només cal disposar del carnet d'usuari d'una biblioteca del [Sistema de Lectura Pública de Catalunya](#) i identificar-se.



[Tutorial eBiblioCat](#)
[Tutorial eFilm](#)
[Tutorial Biblioteca Virtual](#)
[Tutorial Gènius](#)
[Tutorial App Biblioteques XBM](#)

Si això fos la normalitat, jo estaria a la meua llibreria barallant-me amb albarans i llibres de Sant Jordi. També recomanant llibres, però amb molt més estrès. Però com que el 23 d'abril enguany no serà el 23 d'abril, no cal córrer, així que aprofitaré per recomanar-vos alguns còmics. Som-hi amb la llista:

¡Universo!

Albert Montey

El conegut dibuixant d'*El Jueves* deixa enrere la seva vessant satírica i s'endinsa, amb el seu estil colorista i les seves característiques figures, en la ciència ficció. 5 històries editades en paper per Astiberri, originalment en format digital, en el marc del projecte www.panelsyndicate.com, que posa en contacte creadors/es i amants del còmic. No hi ha preu establert, cadascú paga el que vol/pot per descarregar les obres.

Fun Home

Alison Bechdel (Reservoir Books)

La família Bechdel viu en una casa victoriana que és alhora el seu negoci, una funerària (exacte, com a *Six Feet Under*, genial sèrie d'HBO dels 2000). Un any després de la mort del pare, la seva homosexualitat sempre reprimida surt a la llum quan la seva filla Alison descobreix una capsula de fotografies prou explícites. *Fun Home* és una obra de culte divertida i tràgica sobre relacions familiars, infelicitat i identitat. Un dibuix senzill però molt treballat, amb una única concessió al color, uns tocs de blau de tant de tant.

Esta mierda me supera

Charles Forsman (Sapristi)

La Sydney té 15 anys, el pare acaba de morir, discuteix sovint amb la mare i s'ha enamorat de la seva millor amiga. A l'escola, la tutora li suggereix escriure un diari per expressar aquest garbuix de sentiments. A més, hi plasma un descobriment excepcional: amb aquesta ràbia, tristesa i confusió pot causar mal físic a altres persones. Un súper poder que no controla i amb què ha de conviure. *Esta mierda...* és la base per a una sèrie a Netflix. En l'adaptació, la història ha quedat més apta per a públic de diverses edats, però s'han perdut aspectes interessants, com va passar amb *The End of the Fucking World*, del mateix autor.

I per a la canalla, hi ha còmic? Definitivament, sí, i molt bo! Bang edicions té diverses sèries:

A partir de 3 anys, còmics muts amb històries senzilles i divertides il·lustracions que en faciliten la comprensió, com **La caca màgica**, de Sergio Mora.

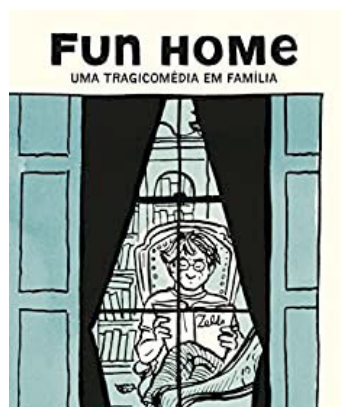
A partir de 6 anys, i amb lletra de pal, ideal per a primers lectors, **Superpatata**. El còmic d'Artur Laperla té un punt gamberro que els encanta. El Dr. Malèvol converteix en SuperMax en una patata. Però el que no s'espera és que en SuperMax, tot i ser una patata, segueix sent un súper heroi: Superpatata!

A partir de 9 anys, **La Supercolla**, de Christine Beigel i Pierre Fouillet: les aventures de la Lulú i el seu pare, un agent tan súper secret que ni ell mateix ho sap. O sí?

A partir dels 11-12 anys, i fins a l'infinit, **Solos**, de Fabien Vehlmann i Bruno Gazzotti (Dibbuxs). Cinc volums de colors explosius i una història distòpica que recorda la sèrie *Lost*. Als adolescents els encantarà el punt de partida: un dia, els joves es desperten per descobrir que els adults han desaparegut del món. No hi ha lleis, ni escola, però tampoc protecció. Poc a poc, la colla protagonista descobrirà què ha passat. Mentrestant, hauran de sobreviure, i no serà fàcil.

Gloria Arquillo,

llibretera a La inexplicable (Sants, Barcelona)

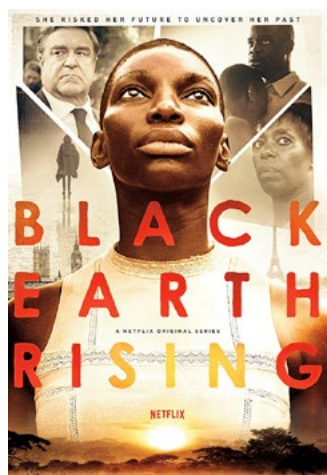


Lost in the List Minisèries

Especial COVID 19

Que els buscadors dels catàlegs de les diferents plataformes són esquerps i sempre acabem veient l'oferta de la pàgina principal també és una pandèmia. Aquí us deixo uns suggeriments que poden haver passat desapercebuts o que són difícils de trobar sense pistes prèvies, per alleujar aquests dies estranys...

NETFLIX



Black Earth Rising

De les conseqüències del genocidi dels tutsis a mans del govern hutu, i de les responsabilitats occidentals i franceses en particular. Molt recomanable per tenir una visió més àmplia i global del tema, a banda de gaudir del treball de la seva protagonista i d'un magnífic John Goodman.

La Ciudad Secreta

Qui veieu *Finge* agraireu trobar Olivia Dunham a Austràlia fent de periodista i mirant de destapar un cas de corrupció amb connivència japonesa. La trama pot sonar coneguda, però l'ambientació a les antípodes dona l'al·licient.



Maniac

Una distòpia on l'ovella negra d'una adinerada família, diagnosticat d'esquizofrènia i que acaba de perdre la feina, i una drogoaddicta a la recerca de dosis gratuïtes s'apunten a un assaig clínic amb drogues experimentals. Del director de la 1^a temporada de *True Detective*, una garantia.

Alias Grace

Sobre un llibre de Margaret Atwood (*El Conte de la Criada*), ens presenta també un personatge femení ple de veritat i força, i prou intel·ligent per saber què li convé dir i que no, per preservar una vida sobre què no té cap control, al Canadà del s. XIX, on un psiquiatra avalua si se l'ha de condemnar per assassinat.



Good Omens

Un àngel i un dimoni acorden que, ja que les respectives feines es neutralitzen, millor no fer res i prendre's l'estada a la terra com unes vacances. Tot va bé fins que s'anuncia l'apocalipsi, cosa que acabaria amb la terra... i les vacances. Terry Pratchett i Neil Gaiman ens ho van explicar a quatre mans en un divertidíssim llibre que la sèrie adapta.

The Night Manager

Adaptació d'un llibre de John le Carré, amb Hugh Laurie, Tom Hiddleston i Olivia Colman al capdavant. Traficant d'armes internacional amb casa a Mallorca, MI-6 i un infiltrat per esbombar-ho tot. Pura orfebreria de guió i excel·lent direcció de Susanne Bier.

The Terror

Recreació històrica de l'expedició al pol Nord del HMS Terror i el HMS Erebus, a la recerca del pas del Nord-Est, amanida amb la presència d'una fantasmal criatura inuit que va delmant la tripulació encallada al gel. Més història que terror.

**HBO****Years and Years**

La vida d'una família anglesa i les diferents realitats dels seus membres entre 2019 i 2034, més que ciència-ficció, una molt intel·ligent anticipació, social, política, econòmica i tecnològica. Un imprescindible per a reflexionar.

The Night of

La vida i miracles, i sobretot desgràcies, d'un advocat d'ofici que defensa un jove paquistanès acusat d'assassinat per una investigació plena de contradiccions. Un estratosfèric John Turturro va agafar el testimoni del malaurat James Gandolfini, per a qui s'havia escrit el paper. A foc lent, aviso.

ONE FAMILY, FIGHTING THE FUTURE

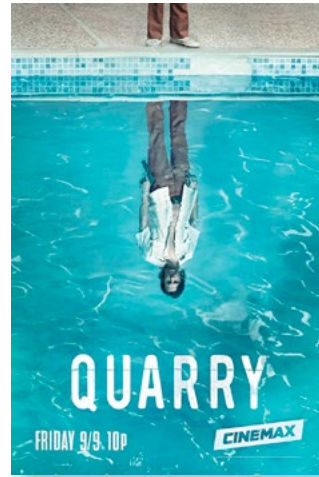


Quarry

Memphis als 70, després de tornar d'una segona missió al Vietnam, en Mac es veu abocat a treballar per a un criminal per sobreviure. Notabilíssim retrat d'ambients i personatges *redneck*, que recorda el Michael Cimino d'*El Cazador* (1978).

Rellik

Recordeu *Memento*? Doncs aquí també ens expliquen la història al revés, fet que dona un al·licient a la clàssica persecució d'un assassí en sèrie. La protagonitza un convincent Richard Dörner (*Game of Thrones*, *Fortitude*).



MOVISTAR+

La chica del tambor

Adaptació del clàssic de John le Carré, al qual probablement li han passat els anys pel que fa al discurs polític i al tractament del personatge femení protagonista, però que, en mans de Park Chang Wook (*Old Boy*, *Stoker*), es converteix en una meravella visual d'escenaris *bauhaus* i vestuari i atrezzo espectaculars.

La verdad sobre el caso Harry Quebert

Una fidel adaptació de la novel·la de Joël Dicker, en escenaris i guió, que, tant si heu llegit el llibre com si no, resulta una aposta segura. La protagonitza un solent Patrick Dempsey (*Anatomia de Grey*) i una Kristine Froese que clava el paper de Nola.

Felix

Si *Fargo* (2014) s'hagués rodat a Andorra, s'hauria dit Fèlix. Cesc Gay (*Una pistola en cada mano*) no és els germans Cohen, però sap també aplicar el seu particular bisturi per dissecar personatges i situacions amb una precisió i humor molt personals. Seguirem en Fèlix (Leo Sbaraglia), que busca una misteriosa dona, acompanyat per un hilarant Pere Arquillué en el paper de l'Òscar.

per el Gallmarsot



Jocs de paper i llapis

Especial COVID 19

Idees de PUCeduca per a passar el confinament

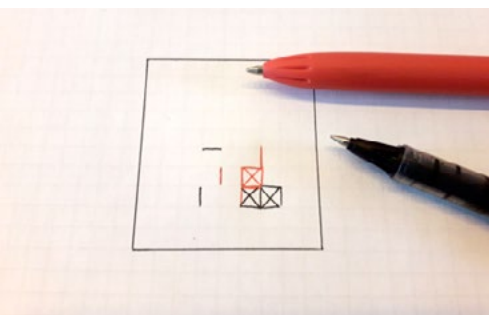
Us volem proposar un seguit de jocs assequibles per a qualsevol.

Són jocs de paper i llapis, amb normes senzilles i ideals per a moments com l'actual.

Volem convidar-vos a fer un viatge a la vostra infància, recordar-vos jocs i estones que, de ben segur, vau compartir amb persones estimades i experimentar quins sentiments i emocions ens generen aquests records.

La motivació per jugar allibera endorfines (que són les neurohormones del plaer) i el fet de fer-ho plegats genera oxitocina (una hormona que fa que et sentis connectat i acompanyat per l'altre). Juguem plegats?

El joc compartit genera benestar emocional. Dediquem-nos temps els uns als altres.



6 jocs de sempre

Tancar el quadrat

Agafant un full de quadres o una quadrícula feta per nosaltres com a referència, anirem fent, per tornos, un dels costats d'un quadrat, resseguint una de les línies del full.

Cal aconseguir tancar el màxim de quadrats per a posar-hi la teva inicial a dins (o pintar-ho del color que hagi triat cada jugadora).

Tancarem el quadrat si som qui ressegueix la darrera línia.

El penjat

Una jugadora pensa una paraula i fa tantes ratlles en fila en un paper com lletres tingui la paraula pensada.

La resta de jugadores, per tornos, aniran dient lletres a l'atzar.

Si la paraula que s'ha pensat conté la lletra que s'ha dit, la jugadora l'escriurà a la ratlleta corresponent a l'espai que ocupa aquella lletra. Si no la té, dibuixarà una ratlla del dibuix del penjat.

Cal que la resta de jugadores endevinin la paraula abans que el dibuix del penjat estigui complet.

Mastermind lletres

Una jugadora pensa una paraula de 5 lletres i l'escriu en un paper a part.

En el paper que es compartirà el joc es fan 5 ratlles, una per lletra (com al penjat).

Les jugadores que intenten endevinar la paraula han de pensar-ne una que tingui 5 lletres. Llavors cal que l'escriuin a les ratlles (una lletra per ratlla). La jugadora que ha pensat la paraula escriu un codi amb pistes al costat de la paraula que han escrit les altres jugadores: Una rodoneta buida per a cada lletra escrita (5 rodonetes).



- Pintarem les rodonetes verdes si la lletra escrita és correcta i està en aquella posició.
- Pintarem la rodoneta vermella si la lletra està a la paraula pensada, però no en aquella posició.
- Deixarem la rodoneta sense pintar si aquella lletra no hi és.

*Es pot jugar amb paraules de diferents nombres de lletres, però cal acordar-ho abans de començar.

Naus espacials

Es doblega un paper en dues parts, de manera que cada tros passarà a ser l'espai aeri d'una jugadora. Cada jugadora dibuixarà 10 creus en el seu espai, que representaran naus espacials. Per torns, anirem intentant "disparar" les naus de l'altra jugadora. Per a fer-ho, caldrà calcular a quina distància de la meitat del full està la nau a què vols disparar i marcar un punt dins el teu espai aeri que sigui el màxim de simètric possible amb la creu que vols tocar.

Una vegada fet el punt, es doblega el paper i es busca la marca que ha deixat el punt que has fet; ressegueixes el punt que acabes de fer per la part posterior del full, fent que la tinta o el grafit del llapis quedin "calcats" a l'espai aeri de l'altre jugadora. Llavors, es desplega el paper i es mira si el punt traspassat ha tocat alguna creu de la teva adversària.

Vaixells

Recordeu el clàssic *Hundir la flota*? Doncs us proposem jugar-hi simulant el taulell de joc en un full doblegat per la meitat.

A la part superior del full, fareu el vostre "mar" de 10x10 i, a la part inferior, reproduïrem un espai igual que el de dalt, però buit, per anar marcant els vaixells tocats de la jugadora adversària o bé els espais que eren "aigua".

Cal que decidiu quantes naus (vaixells) fareu al vostre mar i quin espai ocuparà cada nau.

Llavors, per torns, anireu anomenant coordenades del mar de la jugadora contrària per a veure si allà hi ha algun vaixell (per exemple, G5).

L'altra jugadora dirà:

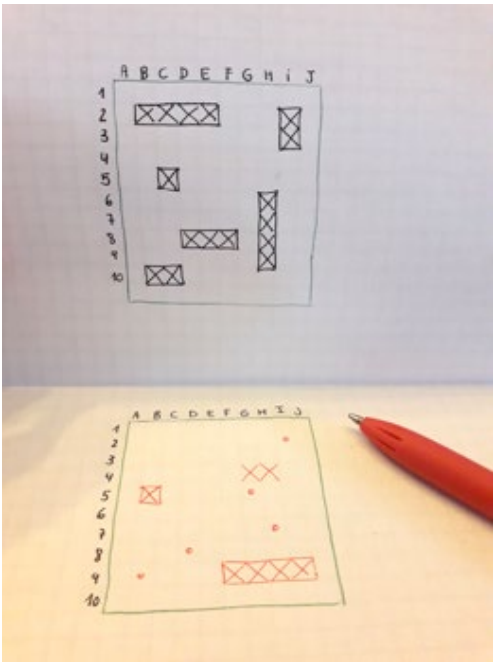
- "Tocat", en el cas que hi tingui un vaixell.
- "Tocat i enfonsat", si ja has donat a totes les parts del vaixell.
- "Aigua", si no hi ha cap vaixell en aquell espai.

Stop

Cada jugadora prepara una graella amb les categories que es decideixin entre totes a la primera fila.

Llavors, es diu una lletra i tothom intenta trobar, abans que la resta, una paraula de cada categoria que comenci amb la lletra triada. El primer que omple tota la fila diu "STOP" i s'acaba el primer torn.

Per cada paraula ben posada s'aconsegueixen els punts decidits, però, si ets l'única en posar aquella paraula en una categoria, doubles els punts per a aquella paraula.



LLETRA	NOM	PAÍS	MENTIR	MANCA	PELLICULA
M	MARIA	—	HACARRANS	MANGO	MADAGASCAR
R	ROC	RÚSIA	ROQUEJO		RATATOUILLE

Podeu veure els vídeos tutorials de com es juga al canal de Youtube de PUCeduca. Disposeu d'impressora? Podeu descarregar-vos les plantilles més feixugues.

www.puceduca.cat

Full de peres, panses i anís del mono

El Cingle, by Montse Estruch



Ingredients

- 1 làmina de pasta de full de mantega
- 1 sucre amb gra c/s
- 4 peres
- 75 g de mantega
- 50 g de panses
- c/s d'anís del mono
- Gelatina de poma
- Brots de timó de llimona

Elaboració

1. Rentem bé les peres, les pelem i les deixem en un bol amb aigua i un grill de llimona.
2. Rentem les panses i les deixem en un bol amb un xic d'anís del mono.
3. Estirem la pasta de full de mantega, ben freda, i la deixem sobre el mateix paper de cocció, i punxem amb una forquilla o una eina especial per punxar el full.
4. Al damunt del full, espolem sucre, ben repartit per tota la base.
5. Anem posant les làmines de pera, ben disposades pel damunt, seguides de sucre i petits daus de mantega.
6. Amb el forn a 180°, ho posem a coure fins que tinguem el punt daurat desitjat.
7. Amb un vaporitzador, ruixem anís del mono, col·loquem les panses ben hidratades també amb l'anís i ho deixem 4 minuts més al forn.
8. Amb un pinzell, ho pintem amb la gelatina de poma perquè quedi ben brillant.
9. Ho deixem refredar sobre una reixa i ho podem servir com a acompanyament d'un bon gelat de bescuit o nata.
10. Ho refresquem amb uns brots de timó de llimona.

Fricandó de vedella amb bolets i arròs salvatge

Cal Miguelón

Ingredients

- Vedella a filets (part de la garreta)
- Sal, pebre, orenga
- Farina
- Arròs bomba
- Ceba tendra
- Pastanaga
- Porros
- Tomàquet
- All
- Vi negre
- Poma golden
- Oli verge extra
- Bolets variats

Elaboració

1. Posem oli verge extra en una cassola una mica gran.
2. Salpebrem i enfarinem els filets de vedella, i els sellem a la mateixa cassola. Els enretirem.
3. Al mateix oli, escalfem els alls, la cebra, el porro, la pastanaga, una poma i tomàquet picat. La poma va molt bé per suavitzar la salsa i treure acidesa al tomàquet i el vi negre.
4. Tirem un regalim de vi negre i reduïm l'alcohol.
5. Quan tot estigui ben escalfat, tirem un bon fons de vedella i ho triturem tot molt bé, fins que la salsa quedi ben fina.
6. Introduïm els filets i els bolets dins la salsa, i ho removem de tant en tant fins que la carn quedi ben tendra.
7. Per a la guarnició, coem l'arròs fins que quedi *al dente* i el colem.
8. Posem una paella amb oli d'oliva i hi escalfem cebra tendra, all, bolets i 2 pastanagues ratllades. Quan tot està ben escalfat, saltegem l'arròs amb les verdures i sal al gust.



Ous a l'escocesa

El Casal de Vacarisses



Hola família vacarissenca,

En aquests dies especials, des del Casal de Cultura de Vacarisses, us recomanem gaudir de la cuina i, si hi ha nens, encara millor: Feu-los participar i gaudir de l'art de cuinar receptes senzilles que, de ben segur, us faran passar una bona estona, tant durant l'elaboració com després, a l'hora de menjar.

Ingredients (4 racions)

- 4 ous mitjans
- 1 ou batut
- 75 g de pa ratllat
- Herbes aromàtiques: farigola, orenga... les que trobem per casa
- Salsa de carn tipus anglesa (Perrins o Viandox)
- Sal i pebre
- Una mica de farina per arrebossar els ous
- 1/2 kg de carn trinxada al vostre gust (tota de porc o barrejada amb vedella)

Elaboració

1. Primer de tot, posarem a bullir els ous. Poseu aigua en un cassó amb una mica de sal. Quan bulli, hi tireu els ous i els deixeu coure 8 minuts; els deixem refredar i els pelem.
2. Mentre bullen els ous, posarem la carn a macejar amb una mica de salsa de carn, sal, pebre i les herbes aromàtiques. Ho barregeu i ho deixeu reposar.
3. Ara prepararem tres recipients. En un, batrem un ou; a l'altre, posem una mica de farina per arrebossar els ous i, al tercer, posem el pa ratllat.
4. En una superfície ben neta, aixafem la carn, formant quatre discos plans. Passeu els ous per una mica de farina i els poseu al centre de cada disc. I ara és com si féssiu plastilina! Heu de recobrir cada ou amb la carn fins que quedi una pilota; això sí, amb les mans ben netes!!!
5. Un cop tingueu els ous encamisats, els passeu una altra vegada per la farina; després, per l'ou batut, i, finalment, pel pa ratllat.
6. I apa, cap a la fregidora, amb oli ben net i no gaire temperatura. Cal anar-los vigilant perquè quedin ben daurats per fora i no gaire cuits de dintre. Més o menys 15 minuts.
7. Per servir-lo, el tallarem per la meitat i recomanem acompanyar-los amb amanida i una mica de maionesa per sobre.

Bon profit.

Cesc i Laura del Casal de Vacarisses.

Informació de servei

Especial COVID 19

Ajuntament de Vacarisses

Horari: de dilluns a divendres, de les 8.30 a les 14 h

On: 93 835 90 02 | vacarisses@vacarisses.cat

Tràmits online a la Seu electrònica

Telegram: @OACvacarisses

Oficina de gestió i recaptació de la Diputació de Barcelona

On: registre telemàtic i consultes,

orgt.atenciociudadana@diba.cat | 932 029 802

Per conèixer les dates de finalització de pagament
voluntari dels tributs, consulteu el web:

www.orgt.diba.cat

CAP Vacarisses

Les visites i proves programades es faran
mentre no se us avisi del contrari.

En cas d'anul·lar-se, serà el mateix doctor/a
qui es posarà en contacte per informar-vos-en.

Horari: de dilluns a divendres, de les 8 a les 15 h

Urgències (tarda): CAP de Castellbell i el Vilar
C/ Rosa d'Abril, s/n | 93 828 20 80

Deixalleria municipal

Què: recollida a domicili d'objectes especials
per causes de força major.

On: 93 835 92 93

Recollida de poda i voluminosos a domicili.

Horari: de dilluns a dissabte

On: 900 264 272