

**Millores a l'estació
de Torreblanca**

Accessibilitat i modernització

**Seguiment
de l'abocador**

En fase de preclusura

**Anàlisi del nivell
de soroll**

Dades de sonometria a tot Vacarisses

El Terme

Núm. 201 - Novembre 2024

AJUNTAMENT DE VACARISSES

Publicació gratuïta



Editorial

Si he de ser sincera, m'agradaria no haver d'escriure aquestes línies amb motiu del **25 de Novembre, Dia Internacional per a l'Eradicació de la Violència vers les dones**. I sabeu per què? Perquè això significaria que la violència contra nosaltres, les dones, ja no existiria, que tot plegat hauria estat un malson superat.

Tanmateix, la realitat és ben diferent, especialment, en el que portem de 2024. Tal com s'ha reflectit als mitjans, les dones hem continuat patint violència en totes les seves formes arreu del món. A Catalunya, només aquest any, hem de lamentar 15 feminicidis de dones a mans de les seves parelles o exparelles i 5 casos de violència vicària, d'infants assassinats pels seus pares amb l'únic objectiu de causar un dolor irreparable a les mares. Aquestes xifres són les més altes de Catalunya en aquesta última dècada, des que es comptabilitzen aquests crims.

Però no només hem sigut testimonis de la violència masclista a casa nostra. En altres parts del món, hem vist casos esgarriuosos com el de Gisèle Pellicot, a França, violada durant anys per desenes d'homes perquè el seu propi marit la drogava i l'"oferia" a través de les xarxes socials perquè la violessin davant d'ell mateix. A Uganda, l'atleta olímpica Rebecca Cheptegei va ser cremada viva per la seva parella. També hem presenciat diversos casos de violació amb futbolistes de renom denunciats o d'apologia de la violació, com el de l'alcalde d'Àvila que, durant la festa major del seu poble, cantava cançons que incitaven a la violència contra nenes menors d'edat. Per no parlar

de l'horror viscut en una residència pública, on un treballador va agredir sexualment dones de 90 i 100 anys. I la llista podria continuar.

Per posar fi a les violències masclistes, és fonamental que totes nosaltres, totes les dones sense excepció, així com també els homes, ens sumem a la lluita contra aquesta xacra. Ens hem de mantenir unides i més fortes que mai per fer encara més forta la nostra veu i plantar-nos davant la cultura de la inferioritat, la cultura del patriarcat. Les dones tenim el dret de ser lliures, de sentir-nos lliures i fortes, i de viure sense por. No podem permetre que ens agredeixin, ens manipulin, ens maltractin o ens assassinin!

Per això, us demano que, davant de qualsevol indici de violència masclista cap a les dones, no calceu. No sigueu còmplices del silenci! Denuncieu, alceu la veu, tant si sou testimoni com si sou víctimes de qualsevol forma de violència. Us recordo que teniu a la vostra disposició el telèfon gratuït 900900120, del Departament d'Igualtat i, a Vacarisses, l'Ajuntament i el Consell Comarcal del Vallès Occidental, ofereixen el Servei d'Informació i Atenció a les Dones (SIAD), que proporciona assessorament de tot tipus i acompanyament en tot el procés a les víctimes de qualsevol mostra de violència masclista. Per contactar-hi, heu de demanar cita prèvia al 662959880 o a ccvoc.genere@ccvoc.cat.

Debora Sancho Latorre
Regidora de Feminismes, LGTBIQ+ i No Discriminació

Índex

- 2**
Editorial
- 3**
L'Ajuntament de Vacarisses obté subvencions per a la majoria d'inversions previstes
- 4**
L'Ajuntament de Vacarisses activa l'expedient electrònic
Finalitzen les obres de millora de l'estació de Vacarisses-Torreblanca

- 5**
Es reuneix la Comissió de seguiment de l'abocador
S'analitza el nivell de soroll a Vacarisses
- 6**
Situació de sequera
- 8**
Nova alerta per l'aparició de gats enverinats
Les colònies de gats a Vacarisses
- 9**
Entitats

- 10**
Les festes de Primavera d'Hivern en imatges
- 12**
Entitats
Es reforma el sostre de la Sala Gran de La Fàbrica
- 14**
Viu Vacarisses
- 15**
La Biblioteca recomana
- 16**
Agenda



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

Impressió
Imprintsa

Tirada
3.500 exemplars
Paper ecològic i reciclat

Web
www.vacarisses.cat

App
Viu Vacarisses

Facebook
www.facebook.com/ajvacarisses

Flickr
www.flickr.com/vacarisses

Instagram
[@viuvacarisses](https://www.instagram.com/viuvacarisses)

Correu
elterme@vacarisses.cat

Telegram (notificacions Ajuntament)
[@ajvacarisses](https://t.me/ajvacarisses)

Les persones i empreses interessades en contractar publicitat a El Terme, podeu contactar a:
comunicacio@vacarisses.cat
93 835 90 02 (ext. 340)

Fotografia de la coberta:
Engin Akyurt via Unsplash

L'Ajuntament de Vacarisses obté subvencions per a la majoria d'inversions previstes

D'aquesta manera, només caldrà sol·licitar
prés-tecs per al viver d'entitats i una part
de l'arranjament dels vestidors de la piscina

La Regidoria d'Hisenda va centrar la majoria dels punts de l'ordre del dia del ple de setembre de l'Ajuntament de Vacarisses. D'una banda, per la modificació de crèdits per canvi de finançament en inversions. Tal com va explicar la regidora de l'àrea, Paola Moral Ramírez, quasi totes les inversions del pressupost d'enguany es pretenien finançar amb préstecs. Aquest sistema, però, s'ha pogut modificar gràcies a l'obtenció de diverses subvencions, de manera que només caldrà sol·licitar préstecs per dur a terme la creació d'un viver d'entitats i per a una part de l'arranjament dels vestidors de la piscina municipal. Aquesta proposta es va aprovar tot i l'abstenció d'UIPV-Junts i La Voz de Vacarisses (LAVV).

També es va sotmetre a votació l'expedient de modificació de crèdits mitjançant transferències de crèdit. Un dels motius és l'increment estatal dels salaris del personal de l'Ajuntament, amb caràcter retroactiu, que es finançarà amb el fons de contingència. L'altre és la sol·licitud de la Colla Gegantera de Vacarisses per avançar una part de la subvenció destinada a la celebració del 40è aniversari de l'entitat. LAVV va votar en contra d'aquesta proposta, mentre que UIPV-Junts i Vox es van abstenir.

Suport al Congrés de Cultura Catalana

Una de les mocions presentades al ple de setembre va ser a proposta d'ERC, per donar suport al nou Congrés de Cultura Catalana. La regidora de Cultura, Olga Serra Luque, va explicar que el seu origen es remunta entre els anys 1975 i 1977, quan es va celebrar a Catalunya un congrés en defensa de la cultura catalana, promogut pel Col·legi d'Advocats de Barcelona, amb el suport de diverses entitats i intel·lectuals. La iniciativa es recupera ara "davant de la banalització de la cultura i l'esborrament de la diferència" per "afrontar tots aquests problemes i redefinir els horitzons del país". Tal com recullen els objectius del nou Congrés de Cultura Catalana, "hem de redescobrir-nos, redefinir-nos i tornar a empoderar-nos". La moció va tirar endavant amb el suport d'UIPV-Junts i el regidor no adscrit Juan Pablo Garrido Sánchez.



Propostes del Ple municipal ordinari de 27 de setembre de 2024

Consulta les actes
dels Plens municipals



	A favor	En contra	Abst.
Proposta d'Alcaldia d'aprovació inicial del nou Reglament Orgànic Municipal de l'Ajuntament de Vacarisses	ERC, UIPV-Junts, PSC i Garrido	LAVV i Vox	–
Proposta de la regidora d'Hisenda per l'expedient de modificació de crèdits mitjançant transferències de crèdit	ERC, PSC i Garrido	LAVV	UIPV-Junts i Vox
Proposta de la regidora d'Hisenda de modificació de crèdits per suplementos de crèdits i canvi de finançaments a l'annex d'Inversions	ERC, PSC, Garrido i Vox	–	UIPV-Junts i LAVV
Proposta de l'Alcaldia d'aprovació del compte general i compte de patrimoni corresponents a l'exercici 2023	ERC, PSC i Garrido	–	UIPV-Junts, LAVV i Vox
Moció presentada pel grup municipal ERC-AM de suport al Congrés de Cultura Catalana 2024/2025	ERC, UIPV-Junts i Garrido	LAVV i Vox	PSC
Moció presentada pel grup municipal La Voz de Vacarisses sobre la instal·lació de un sistema (smart water o similar) para el corte del suministro de agua en caso de fuga en los edificios de titularidad municipal	UIPV-Junts, PSC, LAVV, Garrido i Vox	ERC	–

L'Ajuntament de Vacarisses activa l'expedient electrònic

Tots els procediments administratius ja es fan per aquesta via

Tots els procediments administratius entre la ciutadania i l'Ajuntament de Vacarisses ja es fan via expedient electrònic. D'aquesta manera, es preveu agilitzar els tràmits, així com fomentar l'estalvi de paper, millorar la transparència i facilitar l'accés a la informació.

Tanmateix, els tràmits es poden realitzar de forma presencial a les oficines de l'Ajuntament, on el personal s'encarregarà de digitalitzar els documents requerits per incorporar-los a l'expedient administratiu electrònic. Aquest es forma mitjançant l'agregació ordenada dels diversos documents, proves, dictàmens, informes, acords, notificacions i altres diligències que s'hagin impulsat, i inclou un índex de tots els documents que conté. Un mateix document pot formar part de diferents expedients electrònics.

Finalitzen les obres de millora de l'estació de Vacarisses-Torreblanca

Mobilitat

Les principals actuacions s'han centrat en l'accessibilitat i la renovació i modernització dels equipaments

Renfe ha finalitzat les obres de millora de l'accessibilitat de l'estació de Vacarisses-Torreblanca (línia R4), així com la renovació i modernització dels seus equipaments. Amb una inversió de 2,9 milions d'euros, les actuacions principals han estat:

- La construcció d'un pas elevat que connecta les dues andanes de l'estació.
- La instal·lació d'ascensors per garantir la mobilitat de les persones usuàries.
- El recrescut i la prolongació de l'alçada de les andanes per arribar als 68 centímetres sobre la

cota del carril i l'ampliació a 200 metres per facilitar l'estacionament de trens en doble composició.

- El condicionament de la zona d'aparcament.

A més a més, s'hi han instal·lat noves marquesines, un tancament perimetral de l'estació, màquines autovenda, validadores de bitllets, nous teleindicadors i nous sistemes d'informació i atenció a la clientela. També s'ha millorat l'eficiència energètica, canviant per llum amb tecnologia LED.

Al maig de 2021, Renfe va finalitzar les obres de millora de l'accessibilitat de l'altra estació de Vacarisses, amb una inversió d'1,65 milions d'euros.



Es reuneix la Comissió de seguiment de l'abocador

Les instal·lacions de Coll Cardús es troben en fase de preclusura, de manera que tot el vas ja està cobert per una capa d'argila

El 14 d'octubre es va reunir la Comissió de seguiment de l'abocador de Coll Cardús. En representació de l'Ajuntament de Vacarisses, van assistir-hi l'alcalde, Antoni Masana Ubach, i el regidor d'Acció Climàtica, Aitor Piqueras Rodes. També van ser-hi representants del Consorci per a la Gestió de Residus del Vallès Occidental; del Centre de Tractament de Residus (CTR), i de l'empresa que gestiona les instal·lacions, el Grup Hera, juntament amb el nou director de l'Agència de Residus de Catalunya, Albert Planell Saurí.

A la trobada, s'hi van tractar diversos temes, com el procés de tancament de l'abocador, en fase de preclusura, de manera que tot el vas ja està cobert per una capa d'argila. D'altra banda, hi ha un litigi entre el Grup Hera i la Generalitat per les discrepàncies sobre l'esgotament de la cel·la d'inertitzats.

També es va abordar la continuïtat de la planta de triatge i del Centre de Tractament de Residus (CTR). L'Ajuntament de Vacarisses va sol·licitar les inversions pertinents per mantenir les instal·lacions actualitzades i evitar al màxim l'emissió de pudors. En aquest sentit, es va recordar l'aprovació recent d'una ordenança sobre la contaminació odorífera, que permet sancionar econòmicament aquelles activitats que generen olors i molèsties a la població.



Fotografia: Grup Hera

S'analitza el nivell de soroll a Vacarisses

Acció
Climàtica

Quatre sonòmetres han registrat la sonometria durant 24 hores, juntament amb un registre de curta durada per tot el municipi

Arran de la petició del veïnat, l'Ajuntament de Vacarisses ha instal·lat quatre sonòmetres en els punts del municipi sol·licitats per analitzar-hi el nivell de soroll durant 24 hores. A més, s'està realitzant un registre de curta durada per tot Vacarisses amb l'objectiu de tenir dades sobre la sonometria tant de dia com de nit. Aquesta actuació s'està duent a terme mitjançant un recurs de la Diputació de Barcelona.



Situació de sequera

Setmanalment, s'anirà publicant a les xarxes de comunicació municipals aquesta gràfica per tal que la població tingui coneixement de la situació i evolució de l'aigua.

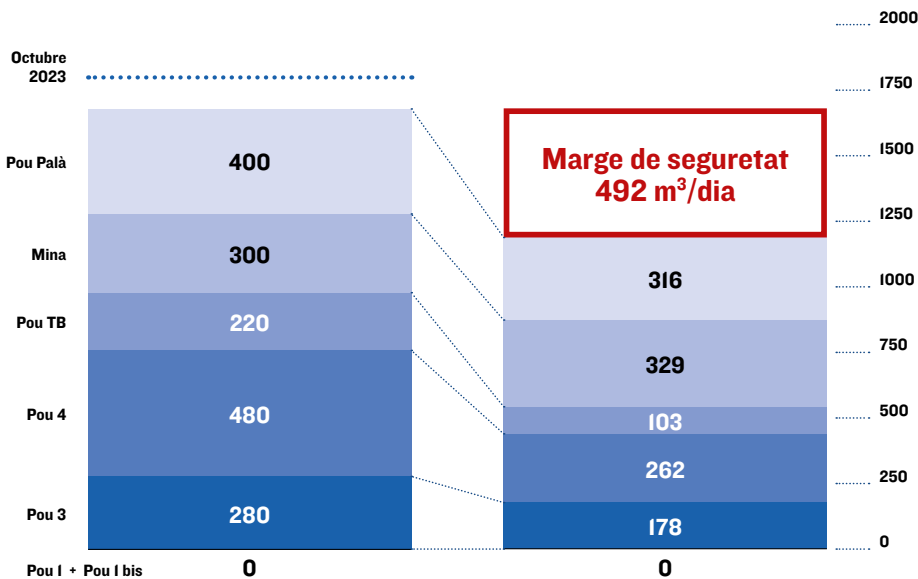
La gràfica està elaborada amb les dades recollides durant la setmana anterior a la publicació.

Amb aquesta informació, es pretén que la població sigui conscient de quina és la situació en l'abastiment d'aigua i què pot suposar un excés de consum, ja que, si s'arriba o es supera el màxim d'extracció, no es podrà garantir el subministrament continuat.

La primera columna correspon al cabal màxim disponible i la segona, al consum diari mitjà setmanal. Si la segona columna és igual o superior a la primera vol dir que hi ha un dèficit hídric.

Com es pot veure, el pou 1 de Can Serra, que normalment aportava entre el 50 i el 60% del total de l'aigua que es consumia, ara està a 0. No té aigua. A la resta de pous, l'extracció és menor de la seva capacitat, però, precisament, aquesta diferència ajuda a garantir que hi hagi un romanent d'aigua per als dies següents.

Del 14 al 20 d'octubre de 2024



Cabal màxim disponible

1.680 m³/dia

=

Consum diari mitjà setmanal

1.188 m³/dia

▲



FEM-HO FÀCIL



T'ajudem a fer **tràmits** **digitals**

Ara, encara més fàcil:

Més tràmits

Més idiomes: English, العربية,
中文 i molts més.

Més canals



Més inclusius



T'ajudem aquí:



Tel. **935 950 464**
tramits@diba.cat
diba.cat/fem-ho-facil



Amb el suport de:



Nova alerta per l'aparició de gats enverinats

Es demana la col·laboració ciutadana si es detecta que algú posa menjar en llocs no autoritzats o sense disposar del carnet de persona alimentadora de colònies de gats

L'Ajuntament de Vacarisses ha rebut diversos avisos de presumptes enverinaments de gats, en aquesta ocasió a l'entorn del C/ Mare de Deu de la Mercè. Tal com s'informa als cartells que s'han repartit en la zona dels incidents, enverinar un animal suposa la comissió de diverses infraccions greus. L'enverinament de gats o d'altres animals constitueix un delictes tipificat a l'article 336 del Codi Penal i penat amb penes de presó de 4 mesos a dos anys. Si, a més a més, es produeix la mort dels animals, s'està cometent un segon delictes (maltractament animal), tipificat a l'article 337 i castigat amb penes de fins a 18 mesos de presó. Aquestes penes es veurien incrementades segons el nombre d'animals afectats i la persona responsable dels fets podria ser acusada de la comissió de dos delictes.

Quant a la normativa autonòmica, el decret legislatiu 2/2008, de 15 d'abril, pel qual s'aprova el Text refós de la Llei de protecció dels animals, prohibeix subministrar substàncies que puguin causar alteracions a la salut dels animals. Aquesta infracció greu, així com el maltractament de l'animal, és sancionada amb multes de fins a 45.000 euros.

L'ordenança municipal reguladora de la tinença d'animals domèstics també en fa referència, amb una sanció que pot arribar als 30.000 euros. Tot plegat s'aplica tant si el gat té propietat reconeguda com si viu al carrer, ja que, en tots els casos, l'Ajuntament actua com a garant dels seus drets.

Des de l'Ajuntament de Vacarisses, es demana la col·laboració ciutadana. Si detecteu que algú posa menjar en llocs no autoritzats o sense disposar del carnet de persona alimentadora de colònies de gats, aviseu la Policia Local (93 835 94 50) o el Departament de Tinença Responsable i Benestar Animal (93 828 10 27).

Les colònies de gats a Vacarisses

Són necessàries per controlar la població d'aquests animals al municipi i regular les persones que poden alimentar-los

L'Ajuntament de Vacarisses, juntament amb diverses entitats voluntàries, s'encarrega de gestionar les colònies de gats en l'àmbit urbà. El seu principal objectiu és controlar el creixement de la població d'aquests animals, mitjançant el mètode CER (Captura, Esterilització i Retorn).

A més, l'any 2021 es va crear un carnet de persona responsable i alimentadora de gats, que autoritza a donar menjar als animals de les colònies registrades al municipi. Qui alimenti els gats sense disposar d'aquest carnet pot rebre una sanció. I és que alimentar els gats a qualsevol lloc i de qualsevol manera pot afavorir l'aparició de colònies descontrolades en llocs pocs segurs o causar problemes socials, d'insalubritat i inclús posar en perill la vida dels mateixos animals.

Finalment, des de la Regidoria de Tinença Responsable i Benestar Animal, es recorda que és obligatori censar i posar un xip a tots els gossos i gats.



Una nova edició de la Vacavolta de Vacarisses i ja en van 5

Moto Clàssic Vacarisses ha organitzat la 5a Edició de la Vacavolta, amb una participació de 160 motos i 210 persones, tancant les inscripcions en 48 h

El passat dissabte 5 d'octubre de 2024, Moto Clàssic Vacarisses va organitzar una nova edició de la consolidada RIDER anomenada VACAVOLTA, arribant enguany a la cinquena edició. El dia 1 de juliol es van obrir les inscripcions i en 48 h van quedar esgotades. El model de RIDER que proposa Motoclàssic és per a 160 motos, per poder mantenir el format particular i garantir la qualitat.

Es tracta d'una ruta no competitiva que enguany ha estat de 305 km, on els Riders han de passar per 5 controls, dos fotogràfics i tres presencials dels quals un era sorpresa, a l'arribada han de mostrar la fitxa de control segellada en els controls presencials i les fotos requerides per aconseguir el premi Finisher.

Aquesta ruta està pensada per a tota mena de motos. El recorregut ha passat per diverses comarques catalanes, iniciant-se a les 8 del matí en el Pavelló Municipal de Vacarisses en direcció Terrassa, passant pels Caus, Coll d'Estenalles, Talamanca (primer control fotogràfic on havien de fotografiar el Castell de Talamanca). La següent destinació era el Santuari de Pinós, passant per Artés, Balsareny, Súria, Valls de Torruella, Vallmanya i arribant al Santuari havien de segellar la fitxa de control. El segon control

fotogràfic estava situat a Penelles, on havien de fotografiar el Mural del Tato; per arribar-hi, es passava per Torà, Guissona i Agramunt. Continuaven direcció Santa Maria de Miralles, on estava situat el segon control presencial, passant per Ivars d'Urgell, Bellpuig, Maldà, Guimerà i Santa Coloma de Queralt. El recorregut finalitzava a Monistrol de Montserrat, passant per La Pobla de Claramunt, Castellaró i el Bruc, on es trobaven el Control Sorpresa, seguien fins a la Massana i baixada per la carretera de Montserrat fins a L'Hostal Monistrol, on a les 15:30 h es va fer el tradicional dinar de germanor amb les 210 persones, entre participants, acompanyants i organització.

Amb motiu del 5è aniversari, es va lliurar el premi a la Fidelització a 7 participants per haver realitzat les cinc edicions de la Vacavolta. Els guardonats van ser: Àlex Roca, David Tintorer, Alberto Arias, Carles Bellostas, Joan Francesc Canut, Javi Santiago i Jaume Lorenzo. Es va finalitzar l'esdeveniment amb el sorteig tradicional d'un munt de productes cedits pels espònsors.

L'organització agraeix la implicació de les entitats, espònsors i voluntaris i, com no, a tots els participants que han confiat en Moto Clàssic Vacarisses.

Us hi esperem l'any vinent!!

Moto Clàssic Vacarisses







Les festes de Primavera d'Hivern en imatges

Fotos: Quico Ortega i Pol Ortega

Homenatge a l'ADF de Vacarisses

L'Ajuntament va organitzar un acte en reconeixement de les tasques que realitza el voluntariat de l'agrupació

El diumenge 6 d'octubre al matí, l'Ajuntament de Vacarisses va organitzar un acte d'homenatge a l'ADF de Vacarisses, en reconeixement de les tasques que realitza el seu voluntariat. S'hi va destacar especialment el suport ofert en l'extinció

de l'incendi declarat al nucli de La Creu, el passat mes d'agost. A més de la prevenció, vigilància i suport a l'extinció d'incendis forestals, l'Agrupació de Defensa Forestal porta a terme moltes altres actuacions, sent presents dia rere dia i esdevenint un pilar essencial per a la conservació del medi ambient i per a la protecció de les nostres muntanyes i boscos.



Es reforma el sostre de la Sala Gran de La Fàbrica

La colla castellera Potes Roges podrà assajar-hi castells de 6 o 7

Han finalitzat les obres de reforma al fals sostre de la Sala Gran de La Fàbrica per condicionar-lo de cara als assajos de la colla castellera Potes Roges.

D'aquesta manera, podran disposar d'un espai prou alt per assajar castells de 6 o 7 en un espai interior. Aquesta actuació ha estat subvencionada per la Diputació de Barcelona.

Vacarisses per la Marató ja està en marxa!!

Estem preparant la XVIII Festa de la Marató del dia 15 de desembre de 2024, aquest any dedicada a les Malalties respiratòries.

Si vols participar en l'organització de la Festa de la Marató, posa't en contacte amb nosaltres a través del correu: maratovacarisses@gmail.com

Deixa'ns les teves dades i et farem un truc. Ens reunim cada dilluns a les 8.15 h del vespre, a la sala D de La Fàbrica.

Si el que vols és col·laborar fent voluntariat el dia de la festa de la Marató 2024, omple aquest formulari i ens posarem en contacte amb tu el més aviat possible.

Comptem amb vosaltres. Entre totes i tots ho farem possible!!!



Formulari de contacte



REFORMAS INTEGRALES

**TRANSFORMA TU HOGAR
TRANSFORMA TU VIDA**

ESTEM A VACARISSES

TRUCA'NS AVUI.

Tel: 622 574 325

Email: info@artycla.com

¿Sueñas con una cocina moderna?

¿Un baño reluciente?

¿Instalaciones eléctricas seguras y eficientes?

¡ LO HACEMOS REALIDAD !

ARTYCLA

CONSTRUCCIONES Y REFORMAS INTEGRALES

**Ofrecemos reformas integrales para
convertir tu casa en el hogar de tus sueños**

Calidad, confianza y compromiso
son nuestros pilares.

www.artycla.com



Seguridad



Satisfacción



Calidad

Claus per a una millor salut respiratòria

Movem-nos per la salut, per **Berta Farrés i Mariona Menéndez**

En la secció d'aquest número, volem parlar sobre com l'exercici físic no només millora la salut del cor, sinó que també té un paper fonamental en la capacitat pulmonar i la prevenció de malalties respiratòries. La Marató de 3Cat d'aquest any parla de les malalties cardiorespiratòries i com aquestes, cada cop, van agafant més terreny. Arran d'això, cal destacar la importància de mantenir els pulmons forts a través de l'activitat física, l'exercici i l'esport. Així doncs, en aquest número, ho parlarem en detall.

Actualment, hi ha 350 malalties respiratòries conegudes arreu del món, algunes de les quals tots i totes coneixem: l'asma, la malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC), les al·lèrgies respiratòries, les infeccions respiratòries i d'altres de més gravetat, com la fibrosi, la tuberculosi i el càncer de pulmó. Catalunya és capdavantera en recerca pneumològica i, tot i que encara falta molt per conèixer i investigar, se'n poden extreure aspectes molts importants a tenir en compte per a la prevenció de moltes d'elles.

La renovació de les cèl·lules cardíques no només és possible, sinó que sembla ser totalment necessària per mantenir un bon funcionament del cor. L'exercici, en aquest context, es presenta com una eina potent i cada cop més recolzada per la ciència. Diversos estudis apunten que l'Activitat Física (AF) ajuda a millorar la creació de noves cèl·lules cardíques, especialment responsables de dur a terme la contracció del cor de manera espontània i autònoma.

Amb el pas dels anys, per mantenir una bona salut cardíaca, el cor no només ha de créixer a través de la hipertrofia (creixement del propi múscul), sinó que també s'han de regenerar noves cèl·lules. Aquest procés de regeneració, induït per l'exercici, actua com a "modelador" natural d'un dels òrgans més importants del nostre cos. L'exercici físic, en aquest cas, no només promou una hipertrofia

saludable, sinó que també potencia la renovació cel·lular, ajudant-nos a tenir un cor més fort i eficient.

Arribats a aquest punt, molts us preguntareu: quina mena d'exercici és el més adequat per obtenir aquests beneficis? Segons diversos estudis, com els que es citen a l'article de Fissac, *Ejercicio físico*, es confirma que l'exercici aeròbic és clau per a la creació de nous vasos sanguinis, fet el qual, augmenta el flux sanguini. A major intensitat de l'exercici, majors són els beneficis que s'adquireixen.

No obstant això, no és només córrer i sortir en bicicleta el que ens pot millorar i ajudar la nostra salut cardiorespiratòria, sinó que tot entrenament de força controlat i guiat per un especialista, pot ser de gran ajuda i pot aportar grans beneficis a la salut (American Lung Association. *Exercise and Lung Health*).

L'exercici i la capacitat pulmonar són claus per a una millor salut respiratòria. L'exercici aeròbic i també el de força ens ajuden a millorar l'eficiència respiratòria, augmentant la capacitat pulmonar i afavorint una respiració més profunda i controlada. Mantenir una bona salut cardíaca és essencial per a una vida plena i activa. L'exercici físic es presenta com una eina indispensable per aconseguir-ho i esdeveniments com La Marató de 3Cat serveixen per recordar-ho i per potenciar la recerca.

American Lung Association. (s. f.). *Exercise and Lung Health*. <https://www.lung.org/lung-health-diseases/wellness/exercise-and-lung-health>

G. A. C. (2024, 29 setembre). *Ejercicio físico, ¿motor de la regeneración cardíaca?* Fissac. <https://fissac.com/ejercicio-fisico-motor-de-la-regeneracion-cardiaca/>



La Biblioteca recomana

Llibres recomanats 25N

Nenes i nens feministes

Blanca Lacasa, Luis Amavisca

Madrid: Nubeocho, 2022

La igualtat entre les persones és cosa de totes i de tots. Luis Amavisca i Blanca Lacasa, amb il·lustracions de Gusti, presenten un breu manual per a nenes i nens feministes en forma de situacions quotidianes. És un dels àlbums il·lustrats més prestats a la biblioteca El Castell, ideal per a infants a partir de 3 anys, on podran aprendre que no hi ha “coses de noies” ni “coses de nois”, sinó que tothom pot portar les ungles pintades de colors i mostrar les emocions sense por.

Apunts personals

Emilie Pine

Barcelona: L'Altra Editorial, 2020

Per a l'equip de la biblioteca El Castell, aquest és el llibre més imprescindible a citar per al 25N. Un recull d'assajos colpidors i brillants sobre què vol dir i què suposa ser dona. A través dels textos, Emilie Pine explora el seu passat i les seves experiències vitals per intentar entendre's millor a ella mateixa i reflexionar sobre quin és el paper dins del món que li ha tocat viure i, finalment, per trencar el silenci sobre temes tabú com la infertilitat i l'avortament. Un llibre fantàstic per llegir i rellegir.

Hierba

Keum Suk Gendry-Kim

Barcelona: Reservoir Books, 2022

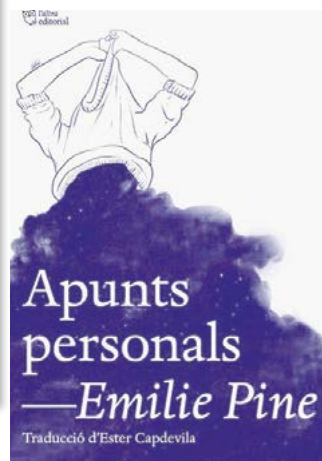
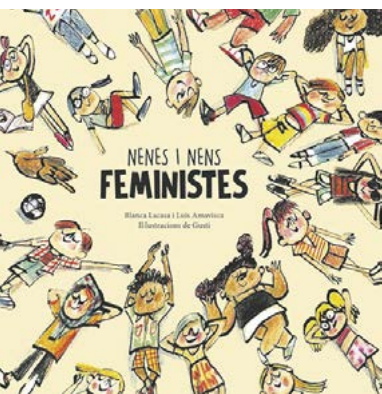
Exitosa novel·la gràfica de no ficció, que explica la història de la Lee Ok-Sun, una de les últimes esclaves sexuals anomenades “dones de consol” per l'Exèrcit Imperial Japonès. Durant la Segona Guerra Mundial, es calcula que entre 50.000 i 400.000 nenes van ser obligades a treballar com a esclaves sexuals. A través de les entrevistes que li fa la dibuixant coreana i autora del llibre Keum Suk Gendry-Kim a l'asil on es troba, la Lee Ok-Sun va recordant la seva vida des que és petita i viu en la pobresa amb la seva família, fins que l'adopta una família, enganyant-la per portar-la a treballar per a ella en condicions duríssimes. Un còmic biogràfic i històric que explica la història de supervivència de la Lee i les conseqüències de la guerra i les violacions reiterades a la població femenina.

La puta i la santa

Gemma Pasqual i Escrivà

Barcelona: Comanegra, 2024

Una novetat d'aquesta tardor, sobre una història de violències, sororitat i superació. Una història protagonitzada per dues Maries, separades per 100 anys de diferència i un vincle familiar de besàvia i neta, que ens narren una sèrie de situacions masclistes, violentes, de desigualtat de gènere i de classe que no deixaran indiferent qui les llegeixi. És la primera novel·la per a públic adult de l'autora, que arriba després del seu èxit rotund amb les novel·les juvenils.



Agenda Novembre 2024

Dilluns 4 de novembre
Lliurament de premis del XXX Concurs de fotografia de Vacarisses
Hora: 19 h
Lloc: biblioteca municipal El Castell

Dimarts 5 novembre
Oficina Mòbil d'Informació sobre Consum
Hora: 12-13 h
Lloc: Plaça de la Dona
Organitzen: Ajuntament de Vacarisses i Diputació de Barcelona

Quinto de tot l'any
Hora: 17.15 h
Lloc: Casal de la Gent Gran

Dimercres 6 de novembre
Taller "El que jo sé sobre la UE"
A càrrec de la Comissió Europea, la Direcció de Relacions Internacionals de la Diputació de Barcelona (Oficina d'Europa i Estratègia Internacional) i *Learn to Check*. A partir de 60 anys.
Hora: 17.30 h
Lloc: biblioteca municipal El Castell
Inscripcions:
b.vacarisses.ec@diba.cat

Divendres 8 de novembre
Sessió informativa Borsa de treball
Hora: 10-11 h
Lloc: online
Inscripcions:
https://bit.ly/ajv_borsa

Inauguració d'exposició
Cor de Vacarisses, 30 anys d'història.
Hora: 18.30 h
Lloc: biblioteca municipal El Castell

Dissabte 9 de novembre
(Re)descobrint Vacarisses
De la roca a la barraca de vinya: una excursió per descobrir la pedra seca de Can Torrella.
Horari: 9.30 - 13 h
Inscripcions: a través d'instància

Dijous 14 de novembre
Club de lectura de novel·la
A dalt tot està tranquil, de Gerbrand Bakker.
Hora: 18.30 h
Lloc: biblioteca municipal El Castell
Inscripcions:
b.vacarisses.ec@diba.cat

Divendres 15 de novembre
Club de lectura de poesia
Els Himnes, d'Agustí Bartra.
Hora: 18.30 h
Lloc: biblioteca municipal El Castell
Inscripcions:
b.vacarisses.ec@diba.cat

Sortida al Teatre Kursaal de Manresa
Musical *Chicago*.
Hora: tarda
+info: Casal de la Gent Gran

Diumenge 17 de novembre
Cicle de cinema Gaudi
Projecció de *Casa en flames*, de Dani de la Orden.
Hora: 19 h
Lloc: Casal de Cultura
Entrades: www.entrapolis.com

Dimarts 19 de novembre
Inauguració de l'exposició "Mirades"
Amb motiu del Dia Internacional dels Drets dels Infants, a càrrec del fotògraf vacarissà Joan Serrano Zoróa.
Hora: 18 h
Lloc: biblioteca municipal El Castell

Dimercres 20 de novembre
Formació Perfil Google
Per a negocis de Vacarisses.
Hora: 13.45-14.45 h
Lloc: sala B de La Fàbrica
Inscripcions:
https://bit.ly/ajv_digitalitzacionenegoci

Conta contes
Sacs de contes per la pau, a càrrec d'Assumpta Mercader Solà.
Dia Internacional dels Drets dels Infants.
Hora: 17.30 h
Lloc: biblioteca municipal El Castell

Dijous 21 de novembre
Formació per a les famílies
Taller Imperdible: Paternitat i criança, a càrrec de Vicente Tatay Fernández, de l'associació EntreHomes.
Hora: 18 h
Lloc: Sala Neus Català d'El Castell
Inscripcions: a partir del 5 de novembre (opció de canguratge)

Divendres 22 de novembre
Sessió informativa Borsa de treball
Hora: 10-11 h
Lloc: online
Inscripcions:
https://bit.ly/ajv_borsa

Xerrada amb motiu del 25N
Preferència dels fills de gènere masculí entre els immigrants indis d'Espanya, Canadà i EUA, a càrrec de la vacarissana Parminder Kaur.
Hora: 18.30 h
Lloc: biblioteca municipal El Castell

Diumenge 24 de novembre
Teatre familiar
Sòmion. La ciutat dels oficis impossibles, d'El que ma queda teatre.
Hora: 17.30 h
Lloc: Casal de Cultura
Entrades: www.entrapolis.com

Dimarts 26 de novembre
Servei d'informació i atenció a la dona (SIAD)
Hora: 10-13.30 h
Lloc: Oficina de Serveis Socials
Cita prèvia: ccvoc.genere@ccvoc.cat | 662 95 98 80

Dijous 28 de novembre
Presentació del llibre "L'escriptori de la Seu"
Del periodista vacarissà Salvador Sabrià, guanyador del 45è Premi d'Assaig Carles Rahola.
Hora: 18.30 h
Lloc: biblioteca municipal El Castell

Divendres 29 de novembre
Hora del conte especial 25N
Contes desexplicats, a càrrec de Vivim del Cuentu.
A partir de 4 anys.
Hora: 17.30 h
Lloc: biblioteca municipal El Castell

Dissabte 30 de novembre
Visita guiada a El Castell
Hora: 12 h
Lloc: biblioteca municipal El Castell

Dimercres 4 de desembre
Formació per a les famílies
Taller Imperdible: L'art d'educar amb ànima.
Hora: 18 h
Lloc: Sala de Turisme de la biblioteca municipal El Castell
Inscripcions:
a partir del 21 de novembre, a https://bit.ly/ajv_educaranima (opció de canguratge)

Fins l'11 de novembre
Inscripcions a Olla de lletres
Taller d'escriptura i comprensió lectora bàsica.
Horari: del 12 de novembre al 28 de gener, els dimarts, d'11 a 12 h
Lloc: Casal de la Gent Gran

Dimercres 6, 13, 20 i 27 de novembre
Club de la feina digital
Hora: 10-12 h
Lloc: sala multimèdia de la biblioteca municipal El Castell
Inscripcions:
https://bit.ly/ajv_clubfeina

Exposicions a la biblioteca municipal El Castell

Tot el mes
Cor de Vacarisses, 30 anys d'història

Del 4 al 16 de novembre:
XXX Concurs de fotografia de Vacarisses

A partir del 19 de novembre:
Mirades

Colla Gegantera
Acompanya'ns a les sortides de la Colla Gegantera de Vacarisses!

8 de novembre
Terrassa
Homenatge a Toni Costa.

10 de novembre
Mura
+info:
gegants.de.vacarisses@gmail.com

Dia Internacional per a l'Eradicació de la Violència vers les Dones

Divendres 22 de novembre
Taller de pancartes i performance
A càrrec del jovent del Punt de Vol.
Hora: 17 h
Lloc: Plaça Joan Bayà

Xerrada
Preferència dels fills varons entre els immigrants indis d'Espanya, Canadà i EUA, a càrrec de la vacarissana Parminder Kaur.
Hora: 18.30 h
Lloc: biblioteca municipal El Castell

Dilluns 25 de novembre
Lectura del manifest institucional
Hora: 12 h
Lloc: davant l'Ajuntament

Divendres 29 de novembre
Hora del conte
Contes desexplicats.
Hora: 17.30 h
Lloc: biblioteca municipal El Castell

Monòlegs a la plaça
A càrrec de Nus Cooperativa.
Hora: 18.30 h
Lloc: Plaça Joan Bayà