

))) Sabadell informatiu

Revista quinzenal gratuïta
núm. **029** • 11 de gener de 2019



Ràdio Sabadell 94.6
www.radiosabadell.fm



Una pluja de milions estrena el 2019

JARDINS DE CASTELLARNAU / SABADELL

Gaudeix de la teva família amb
àmplies zones enjardinades

Piscina, zona de jocs i pista de pàdel

Informació i venda
935 951 064

aedashomes.com

AEDAS
HOMES

Tu casa, por fin.

Aquest missatge de
“ja ha nascut i pesa
3,8 quilos”?

És el nostre ofici.



Assistència Sanitària

La teva salut és el nostre ofici

Truca'ns al 93 726 17 33
o entra a www.asc.cat
Gràcia, 99-101 • Sabadell



PARTNER MÈDIC OFICIAL
DEL FC BARCELONA



No tot és com comença

El 2019 ha arribat a Sabadell amb la mateixa força que va marxar el 2018. Un bany de milions, gràcies a la sort repartida per l'administració número 1 de la ciutat al sorteig del Nen, va donar una benvinguda inesperada al nou any. Una notícia que ens va despertar quan tot just ens fèiem a la idea que això del Nadal ja començava a ser història, quan ja no podíem imaginar res que no fos la tornada a la rutina i mentre els menuts de la casa es disposaven a castigar-nos el cap al ritme de les musiquetes de les joguines més infernals mai abans inventades. Malauradament, però, això no és com comença. I, en aquest cas, superada la barreja estranya que provoca contagiar-te de l'alegria dels afortunats sabent que tu ni tan sols has fet l'esforç de jugar ni un cèntim, la realitat ens va tornar a la casella de sortida. Així, el primer cop d'ull ens ha servit per comprovar que estem, si fa o no fa, com estàvem, i que el nou any, ara com ara, no ens ha variat massa el panorama ja conegut. En onze dies hem hagut de seguir parlant de tragèdies provocades per la pobresa social i ens hem fastiguejat amb l'excés de protagonisme que segueixen tenint els actes de violència masclista que es repeteixen de manera perillosa arreu. Enmig de tot això, els problemes del dia a dia que no desapareixen, com les previsions ocupacionals en aquest nou any, o com tampoc no ho fan les batalles polítiques d'aquí i d'allà. Amb tot, un primer tast, una primera comprovació, que ens porta a entendre que el 2019 ens garantirà emocions fortes.

El 26 de maig a l'horitzó

En aquest sentit, l'emoció més forta ens la reservem per quan arribi el pròxim 26 de maig. Aquesta és la data que tots els polítics -i no polítics- de Sabadell tenen marcada i subratllada en vermell als seus calendaris. L'últim diumenge del mes de maig, en el qual la ciutat tornarà a decidir el seu futur i, evidentment, seria de rucs no saber que una part important de la nostra agenda, la dels ciutadans, també girarà al voltant d'aquell dia.

Sabadell, com la resta de pobles i ciutats, té una cita amb unes noves eleccions municipals per decidir el seu alcalde o alcaldessa, i fins aquell dia podem divisar cinc mesos intensos de precampanya -si és que mai no hem deixat de ser en precampanya- i quinze dies encara més durs de campanya electoral. Tot amb un objectiu: l'alcaldia.

El 2019 ha arribat a Sabadell amb la mateixa força que va marxar el 2018

Autor fotografia de la portada: David B.

El proper número sortirà al carrer el 25 de gener

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

Cap de redacció: Sergi Garcés.

Redacció: Adrián Arroyo, Aleix Graell, Helena Molist, Karen Madrid, Marc Pijuan, Mireia Sans, Núria García, Pau Duran, Pau Vituri, Pere Gallifa i Raquel García.

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 vulgui explicar, fes-ho enviant un correu a informatius@radiosabadell.fm o amb una nota de veu al 678775686

ÍNDEX



04. Analitzem la realitat que s'amaga darrere els números d'ocupació

06. Informa't de les previsions informatives que ens esperen



12. Gaudeix de les millors imatges de la Cavalcada de Reis

16. Claudi Martí fa balanç a l'estat de forma del Club



20. Roger Escapa, forjat al planter de Ràdio Sabadell



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


APUNT D'OPINIÓ
Per Joan Saborido, Economista

Les dades econòmiques de 2018 segueixen mostrant un creixement del PIB, tot i que amb tendència a la baixa. Per la seva banda, la Borsa -que ha tingut un any molt dolent- ha encès les llums d'alerta, indicant un final de cicle que ens diu que l'any que ve hi haurà poques alegries. De fet, l'índex espanyol de referència, l'IBEX35, ha tancat a 8.494 punts, un nivell molt baix similar al del 2010. Aquesta realitat ens ha de fer estar alerta tenint en compte que la borsa sovint actua d'oracle del futur de l'economia, com ja va passar en la prèvia a la crisi de l'any 2007. Tot i això, sí que es preveuen dades positives en diferents àmbits com ara la inflació i també l'atur, en què la desocupació segueix a la baixa i previsiblement tancarà el 2019 ratllant el 14 per cent a l'estat espanyol i per sota del 10 per cent a Catalunya. L'economia espanyola és encara de les més dinàmiques dins la UE, però un dels riscos que l'afectarà és precisament l'evolució a la resta de països europeus: al Regne Unit, França, Itàlia, així com la guerra comercial que s'ha encetat entre els Estats Units i la Xina. A Europa, el Brexit és molt negatiu, tant per ell mateix com perquè pot ser un molt mal exemple arreu de la Unió.

El 2018 no evita els contractes temporals

Més de 900 persones han trobat feina a Sabadell durant l'any passat i la xifra de desocupats és de 12.500

MIREIA SANS
@MIREIA_SANS

La creixent desocupació és una bona notícia, però no amaga problemes estructurals de l'economia de casa nostra. Un 87 per cent dels contractes signats el 2018 són temporals, segons ha assegurat Jesús Rodríguez, secretari d'organització de la UGT al Vallès Occidental en declaracions al programa *Al Matí* de Ràdio Sabadell. En aquest mateix espai radiofònic, el secretari general de Comissions Obreres al Vallès Occidental i la Catalunya Central, Enrique Rodríguez, assenyala que "es genera una ocupa-



La millora en l'ocupació no amaga d'altres realitats | Roger Benet



Entre les receptes per fer front a les xifres d'atur i revertir-ne l'estacionalitat, patronal i sindicats

aposten per l'economia circular - amb especial atenció al petit comerç - i per una revolució energètica- aprofitant la potencialitat que dona viure a un territori amb molt sol. Un altre aspecte essencial per a la millora econòmica és potenciar la formació professional i millorar la negociació col·lectiva i els espais de comunicació entre els agents socials.

ció estacional, temporal i a temps parcial, que afecta joves i dones, sectors amb més precarietat". Una situació que, per a la UGT, "s'està cronificant, conjuntament amb la pobresa i amb sous que no permeten arribar a final de mes". Una realitat que es manté malgrat l'increment del salari mínim que aprovava el govern espanyol a les darreries del 2018. Des de la UGT han explicat que només el 57% dels aturats tenen dret a rebre una prestació, "dels quals la meitat només reben 430 euros mensuals".

D'altra banda, la patronal considera que s'ha de seguir treballant en el marc del *Pacte per la*

Reindustrialització promogut pel Consell Comarcal del Vallès Occidental. "Cal treballar cap a una ocupació activa, apostant per la formació a través de l'FP Dual com a eina per crear ocupació", assegura Josep Milà, secretari tècnic del CIESC. En aquesta línia, per Milà cal que les administracions públiques -també els ajuntaments- apostin per fer millores dirigides a les petites i mitjanes empreses, com ara aconseguir una millor connexió dels polígons industrials, tant a les infraestructures viàries, com a la xarxa de fibra òptica.



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€



Campanya per reduir residus

La sabadellenca Marta Vila dona consells per reduir les deixalles i assenyala la quantitat de plàstics que es generen diàriament

KAREN MADRID
@KMADRID_RIBAS

La sabadellenca Marta Vila ha posat en marxa una campanya a les xarxes socials per reduir al mínim el consum de plàstics d'un sol ús i per disminuir el nombre de residus que es generen diàriament. Sota el nom de Towards Zero Waste, Vila dona consells sobre quines rutines poden ajudar a fer aquest pas endavant per donar cop de mà al medi ambient, com utilitzar bosses de roba a l'hora d'anar a comprar, adquirir aliments a granel, fer servir esponges orgàniques o optar per productes amb



Marta Vila va explicar el seu projecte a Ràdio Sabadell | RS

components naturals. La idea ha sorgit del llibre Residu Zero a Casa, de la francesa Bea Johnson, i s'ha acabat convertint en un moviment internacional. La impulsora sabadellenca de la iniciativa asse-

gura que va començar a pensar a reduir les deixalles en adonar-se de la quantitat de plàstics que s'aboquen a la natura. La clau de

l'èxit per fer aquest pas endavant és una millor organització a l'hora d'anar a comprar, amb bosses de tela i recipients de vidre per posar la carn i el peix, com possiblement feien els nostres avis. "Estem dient quin model de consum volem o no tenir", apunta Vila, que confessa que va al mercat a buscar molts productes vegetals als pagesos. "Jo estic esbiaixada, però penso que cada compra que fas també t'aporta més coses", afirma. Ja fa uns mesos que ha començat aquest projecte, que comparteix a Instagram, i apunta que gràcies a la seva acció, cada dia més gent del seu entorn pren consciència per no consumir tant de plàstic.

Els responsables d'SMATSA declaren pel cas Mercuri



Eugenio Díaz en una imatge d'arxiu | Roger Benet

KM.

L'administrador del grup Vendex, Gervasio Rodríguez, el gerent d'SMATSA, Eugenio Díaz, i la responsable de comunicació de la companyia, Marina Taltavull han declarat aquest dijous als Jutjats de Sabadell com a investigats en el cas Mercuri. Tot plegat, per possibles irregularitats en l'adjudicació del servei de neteja viària i recollida d'escombraries a SMATSA. Properament hi haurà noves declaracions perquè s'han sumat tres imputats als 18 d'aquesta peça.



Obra nueva Sabadell
C/ de Alguersuari i Pascual, 43
sabadellcentro.es - 655 826 437

Pisos de 2, 3 y 4 habitaciones
desde 190.000€

**55%
vendido**



L'agenda de Sabadell per al 2019

La ciutat ha de viure un any de canvis amb les eleccions municipals del 26 de maig a l'horitzó

NÚRIA GARCÍA
@NGARCIAMATAS

Cita amb les urnes

El 2019 estarà marcat per les eleccions municipals del pròxim 26 de maig. Els comicis determinaran si les quatre formacions que integren el govern municipal revalidaran la confiança dels sabadellencs o, si per contra, els ciutadans amb el seu vot impulsen un canvi de color al capdavant de l'Ajuntament de Sabadell durant els pròxims quatre anys. Les eleccions es poden convertir en històriques pel que fa al nombre de dones que hi concorren com a caps de llista de les diferents forces polítiques.

El 'procés', a judici

L'encaix de Catalunya a Espanya continuarà marcant el decurs de l'any. Aquest gener significarà el primer punt d'inflexió, quan ha de començar el judici contra els líders independentistes per l'1-O. Els sabadellencs Carme Forcadell i Jordi Cuixart seran jutjats al Tribunal Suprem per un presumpte delictes de rebel·lió, sedició, desobediència i malversació de fons públics.

Cas Mercuri

La major part de les peces de la macrocausa continuen en fase d'instrucció i a hores d'ara només hi ha dues sentències. S'espera que en els pròxims mesos, es jutgin noves causes en les



quals hi està directament implicat l'excalde Manuel Bustos, que ja acumula dues condemnes per la peça Montcada i per la de les multes.

Cas SMATSA

L'Ajuntament i SMATSA estan obligats a assegurar-se per reconduir el conflicte pels presumptes incompliments del contracte per part de l'empresa. Un cas que ha acabat en mans de la justícia amb una denúncia per prevaricació contra l'alcalde Maties Serracant i altres regidors de l'executiu local.

Les eleccions es poden convertir en històriques pel que fa al nombre de dones que hi concorren com a caps de llista de les diferents forces polítiques

Obres al Taulí

El Parc Taulí reprendrà les obres d'ampliació de les urgències el pròxim mes de març. El centre sanitari ha de construir dues noves plantes a sobre del mòdul actual per ubicar-hi una setentena de llits adreçats als malalts de curta estada. Els treballs, que es van haver d'aturar per problemes amb la concessionària inicial del projecte, haurien d'estar enllestits l'estiu de l'any 2020.

Objectiu play off

El Sabadell 2018-2019 està cridat a lluitar per les primeres places

El sabadellencs estan cridats a les urnes el pròxim 26 de maig | Roger Benet

del grup tres de Segona B i optar a disputar el play off d'ascens a Segona. L'equip de Toni Seligrat és ara mateix vuitè de la classificació i es manté a 6 punts dels llocs de promoció. Veurem si a mitjans de maig ha d'estar pendent del sorteig de play off o no. Tot i això, com a ciutat, un dels grans objectius de la temporada esportiva és aconseguir la cinquena Champions per a l'equip femení de waterpolo del Natació Sabadell. En cas d'arribar a la *final four*, el Club té molts números de ser-ne l'organitzador.



En el 2019 s'esperen més judicis al cas Mercuri | Roger Benet



La sabadellenca Carme Forcadell, una de les protagonistes al judici del 'procés' | Roger Benet

La Cambra de Comerç renovarà la direcció després de nou anys

L'organització tenia els comicis bloquejats des del 2014, arran de la implementació d'un nou model legislatiu sobre cambres

PERE GALLIFA
@PERE_GALLIFA

La Cambra de Comerç podrà tornar a celebrar un procés electoral després de nou anys. Dilluns, el DOGC publicava la convocatòria dels comicis, prevista pel mes de maig. El dia 2 s'obriran les eleccions de forma remota, mentre que el dia 8 es podrà votar presencialment. D'aquestes eleccions en sortiran els 45 membres plenaris que hauran d'escollir la nova presidència. Un càrrec que no es renova des del 2009, ja que l'any següent la Generalitat va modificar la legislació de les cambres i els comicis previstos pel 2014 van quedar bloquejats. "La relació amb la

Generalitat és fluida i amb les persones que hi ha al capdavant de l'àrea de cambres, que regula la situació, hi ha una cordialitat molt correcta", ha afirmat a *Al Matí* de Ràdio Sabadell el secretari general de la cambra sabadellenca, Eduard Borràs. Amb tot, la nova presidència no serà escollida "fins al mes de juny, quan hi hagi disponibilitat de la Generalitat, que és qui ha de presidir el primer ple", ha aclarit. Les candidatures es podran presentar entre el 12 i el 25 de febrer, per tots aquells membres que compleixin els requisits esmentats a la web de l'entitat, com ara "una antiguitat de dos anys i desenvolupar l'activitat empresarial a la demarcació".

Borràs també ha explicat que



La Cambra viurà unes eleccions deu anys després | Roger Benet

la gestió de l'organització "en el dia a dia ha continuat prestant serveis a les empreses amb tota normalitat" durant tot aquest temps, tot i que reconeix que hi ha hagut "determinades reflexi-

Borràs també ha explicat que la gestió de l'organització "en el dia a dia ha continuat prestant serveis a les empreses amb tota normalitat"

nalitzar el seu mandat". Una situació agreujada pel fet que al cap d'un any d'ocupar els càrrecs el model de cambres va canviar sense tenir l'oportunitat de decidir si volien participar en la nova organització.

REALIA

Pisos d'obra nova al centre de Sabadell

- Habitatges de 2, 3 i 4 dormitoris
- Urbanització privada amb piscina
- Places de garatge i trasters
- Locals comercials

679 417 685
realia.es

ESSÈNCIA
sabadell





Bateguem amb FORÇA

Bateguem

amb
la **nostra**
Ciutat



Ràdio Sabadell 94.6
www.radiosabadell.fm





Dúplex y viviendas a cinco minutos del centro de Sabadell.

Zona comunitaria completa, con piscina, zona infantil y gimnasio totalmente equipado.



610 560 293



www.aureahomes.es



ÁUREA
HOMES

Pluja de premis aquest Nadal a la ciutat

El tercer premi de la Loteria del Nen i un cinquè premi de la Grossa de Nadal, situen la ciutat en el mapa de la sort estatal

HELENA MOLIST
@HELENMOLIST

El dia 22 de desembre, la Grossa de Nadal va fer la seva aparició a la ciutat. Un pessic del primer premi va caure a la Llibreria Costa, situada a la Via Alexandra 49, al barri de Can Rull. El seu propietari, José Ramos, es mostrava eufòric a les portes del local: “Estem contentíssims, hem venut quatre butlletes del premi gros i a veure si surt algú, segur que és del barri”, explicava a Ràdio Sabadell. És el primer premi important que repartien, ja que fins ara només havien donat 78.000 euros, lluny dels 400.000 euros per dècim d'aquest any.

Però aquest no va ser l'únic premi de la Grossa de Nadal que va caure a la ciutat. El número 29031 es va endur un cinquè premi i es va vendre a l'administració de loteria situada a l'interior de El Corte Inglés. Des de l'entitat asseguraven que és un número del qual se n'han venut quatre sèries completes. “Aquest és un número abonat que tenim des de fa 20 anys, tenim cinc o sis persones que el compren cada any, però la resta l'hem venut a la finestra”, apuntava la responsable de l'administració, Montse Mainar.

El dia 6 de gener, un regal de Reis importantíssim va arribar a Sabadell. L'administració número 1 del Passeig de la Plaça Major 41, va vendre íntegrament el número



En Julià mostrant el número premiat | Pere Gallifa

20148, que es va acabar enduent el tercer premi d'aquest concurs. Així doncs, aquesta cèntrica administració va acabar repartint 10 milions d'euros, l'equivalent a 25.000 euros per butlleta.

Un premi especial per als pro-

pietaris de l'establiment, ja que es tracta d'un número que tenen abonat des de fa 50 anys. “Estem contentíssims, perquè el tenim en exclusiva i el portem tot l'any i

L'administració número 1 del Passeig de la Plaça Major 41, va vendre íntegrament el número 20148

tenim totes les sèries. A més, s'ha venut dècim a dècim i coneixem molts dels guanyadors perquè venen cada setmana”, explica Julià Larqué.

Així doncs Nadal bastant rodó a Sabadell, que ha vist com tres de les seves administracions repartien alegria, diners i felicitat als seus veïns sabadellencs.

AL MATÍ
AMB MIREIA SANÇS
I RAQUEL GARCÍA
De dilluns a divendres de 9h a 13:30h

Ràdio Sabadell 94.6
www.radiosabadell.fm

Guardó a una trajectòria per a Mirna Lacambra

Els Premis Òpera XXI han reconegut la tasca de la soprano sabadellenca al capdavant de l'Associació Amics de l'Òpera

ALEX GRAELL
@ALEIXGNN

Ja fa molts anys que Don Giovanni, Carmen o El Barber de Sevilla es passegen per les bambolines de la Faràndula. I aquest mèrit té molts noms, però n'hi ha un que està associat amb la lírica de la ciutat des de fa dècades: Mirna Lacambra. La soprano sabadellenca ha estat reconeguda per la seva tasca al capdavant de l'Associació Amics de l'Òpera de Sabadell. Els recentment estrenats Premis Òpera XXI han volgut guardonar-la com a impulsora d'aquest projecte que ajuda a desenvolupar l'activitat operística al país. Durant els 37 anys d'història de l'entitat, els Amics de l'Òpera han permès portar aquest art fora de la ciutat de Barcelona, creant un cor propi i impulsant la carrera de molts professionals del sector.



La Mirna en una de les seves visites als estudis de Ràdio Sabadell | Arxiu

El presentador del *Parlem d'Òpera* d'aquesta emissora i membre de la Junta de l'AAOS, Jordi Torrents, ha destacat que "la Mirna és la persona d'aquest país que més ha fet per l'òpera. No hi ha ningú que hagi lluitat tant per tot això, fundant l'associació, el cor, l'or-

questra, l'escola d'òpera, cercant nous valors, donant oportunitats als joves artistes...". El jurat també ha premiat Guillermo García Calvo, per la direcció de *Siegfried* a l'Òpera d'Oviedo, el director Calixto Bieito, per *Die Soldaten* al Teatro Real, i la soprano Mariella

Bernart de Ventadorn al Principal

La veu del poeta francès ressonarà amb força divendres 18



Integrants del Música de Cambra Mos Azimans | Oficial

A.G.

El grup de Música de Cambra Mos Azimans proposa una revisió de la lírica trobadoresca de Bernart de Ventadorn (1147-1170) en un espectacle que transportarà l'espectador segles enrere. A dalt de l'escenari es representarà la que és la cançó més coneguda de l'autor, *Can vei la lauzeta move*, el mirall és la imatge en la que Ventadorn canta la bellesa dels ulls de la seva estimada, bellesa que és l'origen de la seva perdició. Un quartet de corda format per Laia Frigole, Míriam Encinas, David Codina i Pau Marcos a la direcció artística tornarà a fer reals gairebé nou segles de música amb arpes, flautes, un organetto i percussió. Serà en un recital especial el divendres 18 a les 21:00.

Albert Pla aterra a La Faràndula

La gira de l'últim espectacle del sabadellenc farà parada a la ciutat el 19 de gener

A.G.

Després de passar per la ciutat durant la novena edició de l'Embassa't, Albert Pla torna a Sabadell amb *Miedo*, un viatge íntim i per les etapes de l'home. I no ho fa sol, les músiques han estat compostes per Raül Refree i el muntatge està dirigit per Pepe Miravete, un habitual de les produccions del músic vallesà. El protagonista és la poesia. Pla porta el vers, la música i els efectes a una altra



Pla en plena actuació del seu *Miedo* | Oficial

dimensió emocional, que repassa els punts més opacs de l'ànima, alimentant un dels sentiments que mou més coses, la por. A *Mie-*

do l'escenari es converteix també en un centre de projeccions amb el videomapping. El teatre es confon, Pla juga amb la música, la poesia i la seva teatralitat personal que explota en aquest espectacle sobre la condició humana. La gira va començar ara fa un any a Madrid amb èxit de públic, i es tracta d'una producció del Teatro Regio de Buenos Aires. Ara aterra dins de la cartellera de La Faràndula amb un únic concert a la ciutat. Les entrades oscil·len entre els 26 i els 14 euros.

hermeticline
Finestres de PVC i alumini · Persianes

c/ d'Arimón, 22 · 08202 Sabadell · 937 172 729
info@hermeticline.es · www.hermeticline.es

3Dvisual
Distribuidor ROBOX

Tecnologia 3D professional

- Venda d'Impressores, escàners, consumibles
- Venda filaments i Resines
- Ingeniería Inversa
- Cursos impressió 3D, Disseny 3D
- Servei prototipat, series curtes

Ronda Ponent, 179 · 08206 Sabadell · Tel. 93 727 75 16
info@3dvisual.es · www.3dvisual.es



FOTOGRAFIES DE ROGER BENET (@ROGERBR21)



La Mosta de Pessebres podria batre rècords aquest cap de setmana

Els pessebristes calculen que l'assistència a la mostra, les visites a la Casa Duran i la participació en el concurs han estat superiors

PERE GALLIFA
@PERE_GALLIFA

“Encara ens queda un cap de setmana, però la valoració és molt positiva tant en nombre de visitants com en la crítica que hem rebut”, ha afirmat Francesc Bartolomé, president de l'Agrupació de Pessebristes, a les portes de la primera junta de l'any de l'entitat. La 42a Mostra de Pessebres estava formada per un total de 46 diorames, “que tenen l'avantatge que tots són diferents, ja que cadascú agafa la seva pròpia línia de treball, donant diver-

sitat i color a la nostra exposició”, ha afegit. Tots aquests atractius han permès que els pessebristes calculin que amb aquest cap de setmana, els visitants superin els 16.000 que hi van assistir l'any passat.

Però aquesta no és l'única xifra positiva que pot celebrar l'entitat aquest any. “El nivell d'escoles que han visitat la mostra és similar al de l'any passat”, considera Bartolomé, la qual cosa significa que uns 3.700 alumnes han passat per les instal·lacions de l'Acadèmia Catòlica aquest Nadal. Pel que fa al Pessebre de la Ciutat de la Casa Duran, “que en qualitat



La Mostra de Pessebres va camí de rècord | Roger Benet

creiem que és superior al d'altres anys”, també ha rebut “moltíssima gent”, així com l'exposició de caganers que aquest any s'ha estrenat al Casal Pere Quart “per re-

ivindicar també les persones que fan les figures del pessebre”.

Finalment, el concurs de pes-

El concurs popular ha doblat la participació aquest any

sebres ha doblat la participació respecte a altres anys, situant-se a la setantena, “ja que s'ha adaptat als nous temps i la gent ha participat enviant una foto per Whatsapp o correu electrònic”. Els premiats, com sempre, se sabran a la Festa del Pessebre, que tindrà lloc el 20 de gener al Teatre Sant Vicenç.

NOTÍCIES MIGDIA
AMB NÚRIA GARCÍA
De Dilluns a Divendres a les 13:30h

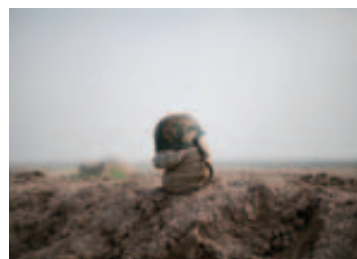
NOTÍCIES VESPRE
AMB KAREN MADRID
De Dilluns a Divendres a les 19h

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

GENER 2018



Kedades per teixir.
Cada divendres a les 17.30h- Biblioteca de La Serra



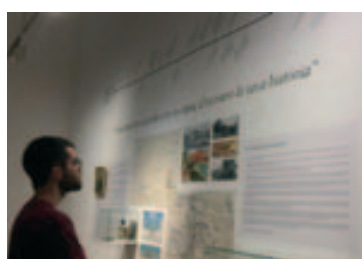
Davant l'estat islàmic. Lluita peshmerga i població civil. Fins el 17 de març. Espai Cultura Fundació Sabadell 1859



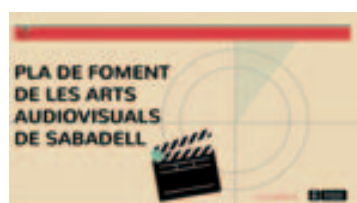
Activitats Espai Natura Fundació Sabadell 1859. Diumenges (excepte agost). Masia de Can Deu



Aula oberta de dibuix (treball amb artistes). Fins el 28 de març. Escola Municipal d'Art Illa



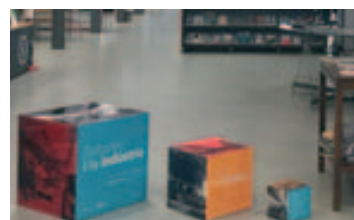
Atles Sabadell. Imaginar, representar, construir la ciutat. Fins al 24 de febrer. Museu d'Art de Sabadell



Història del cinema a Sabadell. Fins el 17 de març. Espai Cultura Fundació Sabadell 1859



Cicle d'activitats "Sabadell i la Gran Guerra". De l'1 d'octubre al 31 de gener. Diverses ubicacions



Sabadell i la indústria. Exposició. Fins al 27 de febrer. Biblioteca del Nord



La fi és el principi. Pràctiques funeràries a la Catalunya Prehistòrica. Fins al 17 de febrer. Museu d'Història de Sabadell



Amigoo de Mumusic Circus. Dissabte 12 de gener a les 20h. La Sala Teatre

Artis
CLÍNICA DENTAL
L'ART DE CREAR SOMRIURES

T'ajudem a somriure
Consulta la nostra financiació sense interessos

ESPECIALISTES EN IMPLANTS
10% DESCOMpte PER JUBILATS (+65 ANYS)

Ronda Europa 481, 08206 Sabadell 931 187 142 - 636 437 334 artisclinicadental.com

L'Astralpool femení afronta el primer pic de la temporada

El Sant Andreu i el Mataró seran els últims rivals abans de l'estrena a Europa



Maica Garcia és la boia del Natació Sabadell | Josep Arnau (Atelier Photo)

A.A.

“És el millor moment de la temporada sense comptar la Final Four”. Així defineix la boia de l'Astralpool Natació Sabadell de waterpolo femení, Maica Garcia, les dues pròximes setmanes de competició. L'equip de David Palma jugarà en qüestió de tres dies contra dos dels candidats a fer ombra a les noies d'or del Club i just després s'estrenarà a l'Eurolliga. “Portem quatre mesos de durs entrenaments i és complicat perquè no tenim partits difícils”, explica la waterpolista sabadellenca.

El pròxim dijous (21h) l'Astralpool visitarà el Sant Andreu, amb qui comparteix col·laboratge, en l'última jornada de la primera volta. Tots dos arriben a la cita sense haver cedit ni un sol punt. Un parell de dies més tard serà La Sirena Mataró, el quart classificat, el rival de les sabadellenques. Dos tests d'alçada abans d'estrenar-se a Europa del 25 al 27 de gener a Eslovàquia contra l'amfitrió Olympia Kosice, el Dunaujvaros hongarès, el Rappallo Nuoto italià i el Vouliagmeni grec. Per a Maica Garcia, la lligueta més dura de tota la fase de grups: “No hi ha cap grup més dur, però treballarem per aconseguir el primer lloc i deixar les coses clares des del principi”. I és que un any més, l'objectiu és aixecar la que seria la cinquena Copa d'Europa del Club en una Final Four que en el cas de classificar-s'hi, podria acollir Can Llong.

“Els reptes del CNS no s'acaben mai”

El president, Claudi Martí, repassa les grans fites que afrontarà la seva entitat durant el 2019 i subratlla el “sorprenent volum d'èxits” de l'últim any

ADRIÁN ARROYO
@ADRIAN_ARROYO

El Club Natació Sabadell afronta el 2019 amb un munt de reptes al davant. Des de la inauguració de les renovades Naus aquest mes fins a la desitjada cinquena Eurolliga de waterpolo femení, amb molts números perquè la Final Four es disputi a Can Llong. També existeixen reptes individuals com els dels nedadors buscant un bitllet per al Mundial de Corea o Òscar Salguero lluitant per l'or al Mundial adaptat de Malàisia. “Els reptes de futur del Natació Sabadell no s'acaben mai i estic convençut que molts acabaran amb èxits”, ha dit el president de l'entitat, Claudi Martí.

El llistó situat al 2018, això sí, és ben alt. Salguero, per exemple, va assolir la triple corona guanyant l'Europeu a Dublín. Jordi Morales es va proclamar campió del món de tennis taula a Eslovènia. Un penal a Kirishi va separar les noies d'or del waterpolo del cinquè títol europeu. I només són tres exemples de la molta activitat d'elit dels esportistes del Club.



Claudi Martí ha parlat del futur de l'entitat | Roger Benet



“Quan menys t'ho esperes salta la llebre, i en el nostre cas ha estat l'èxit del tennis taula”,

diu Claudi Martí, remarcant la tasca que fa aquesta secció. “Quan treballes de forma sostinguda en qualsevol moment pots trobar l'èxit”, afegeix el president, tot remarcant el triomf del director tècnic, Jordi Morales, al Mundial paralímpic disputat a Eslovènia.

Per a Martí, el més important és que aquests triomfs han arribat en paral·lel als canvis que han fet per: “Els èxits han estat més dels que podríem esperar gràcies a la gestió més transparent i acurada. Quan encetes un programa com el Pla Pedrera amb canvis tan importants corres el risc que costi d'arrencar, però els èxits han estat molt importants”. I és que en els primers dos anys de mandat, l'actual president ha variat “entre el 80% i el 90% dels organigrames tècnics dels esports d'aigua” amb l'objectiu de fomentar la formació.

L'anàlisi de Martí acaba amb el vessant econòmic i social. “No puc estar més que orgullós, perquè després de dos anys a la presidència hem avançat de forma ferma. Hem aconseguit tornar una estabilitat econòmica a l'entitat gestionant de manera més eficient i coherent, el que dona tranquil·litat”, diu sobre el primer punt, remarcant que han tornat als números negres. En el segon, assegura que el grau d'acceptació de la massa social és molt elevat: “El soci se sent orgullós de ser del Club. El gran valor de l'entitat és aquest. Gaudim de les nostres instal·lacions i els nostres esportistes de primer nivell també ens fan sentir orgullosos”.



Brindis de Nadal de Martí amb alguns dels esportistes més destacats de l'entitat | Adrián Arroyo

Aleix Coch es perdrà el que resta de temporada

El central i pitxiti del Centre d'Esports Sabadell aquesta campanya pateix la temuda triada en el seu genoll esquerre

PAU VITURI
@PAUVITURI

El 2019 no podia haver començat amb un contratemps més important per als interessos del Centre d'Esports Sabadell. Més enllà de l'empat sense gols contra l'Olot, la pitjor notícia va ser la lesió d'Aleix Coch. En el minut 54, el central arlequinat va rebre una innecessària empenta del visitant Alan Baró i el seu cos va xocar amb el del porter Roberto. Coch havia de ser retirat en llitera i les primeres exploracions ja deixaven entreveure una possible lesió

greu en el seu genoll esquerre. 48 hores després, els pitjors presagis es van confirmar: trencament del lligament encreuat anterior, el lateral intern i el menisc extern. La temuda triada en el món de l'esport. "Un autèntic *hat-trick* en el genoll", deia amb un punt d'humor Aleix Coch a Twitter, que passarà en els pròxims dies pel quiròfan i es perdrà el que resta de temporada.

La seva baixa obligarà el Sabadell a moure fitxa en el mercat d'hivern. Al cap i a la fi, el central tarragoní va tancar la primera volta com a 'pitxiti' de l'equip amb sis gols. Una xifra que també posa de



Aleix Coch ajudant de les crosses després de lesionar-se davant l'Olot | Crispulo Díaz

manifest un dels problemes que té Toni Seligrat. Entre Arturo i Édgar, els dos '9' del Sabadell, sumen tres gols, tots tres a compte del primer. El darrer partit a l'estadi, però, Arturo el va veure des de la grada. "El

seu rendiment no és el que esperem", sorprenia Seligrat. Avis per a navegants.

Omar Qanni, més pólvora per al Sabadell Nord

P.V.

Als Reis d'Orient han deixat un gran regal al Municipal de Ca n'Oriac. Omar Qanni ha tornat al Sabadell Nord després de marxar a l'estiu al Mollet. L'extrem d'origen marroquí es va convertir en un dels herois de l'ascens a Primera Catalana mar-

cant set gols en 28 partits i el seu rendiment va cridar l'atenció del conjunt molletenc. En aquest primer tram de la temporada, les coses no han acabat de rutllar i ara ha decidit tornar a casa. De fet, l'atacant s'entrena sota les ordres de Quico Díaz des de fa setmanes i ja va debutar en un amistós en el qual el Sabadell Nord es va im-



El Sabadell Nord espera mantenir el ritme a la segona volta | Roger Benet

posar per 1-0 al Cardedeu. "Ja el coneixem i aportarà competitivitat entre els cinc jugadors que tenim a dalt. És un futbolista molt veloç, sap desbordar i té finalització i gol. A més, dins del vestidor fa pinya, amb la qual cosa sumem un jugador de molt profit", valora

Díaz. Omar podria ser la gran novetat en el primer partit del 2019 a Banyoles. L'objectiu dels de la zona nord serà creuar l'equador de Primera Catalana mantenint la tercera posició.

NOTÍCIES BREUS

Allau de baixes al Sabadell 'B'

El Centre d'Esports Sabadell 'B' s'haurà de reinventar en aquest segon tram de temporada. El filial arlequinat ha perdut el seu màxim goleador, Xavi Cencillo, que ha decidit marxar al Real Avilés de la Tercera asturiana. També marxen Joan Castanyer, habitual en els entrenaments del primer equip, Luca Giovanella, fill de l'ex del Celta Everton Giovanella, i el porter Óscar Esteban. El Sabadell 'B' és sisè al grup 4 de Segona Catalana i es troba a set punts del play-off d'ascens.

Derbi d'alçada per a l'OAR Gràcia femení

La Divisió d'Honor Plata femenina es torna a posar en marxa després de les vacances de Nadal i ho fa amb derbi vallesà. L'OAR Gràcia, penúltim classificat amb només cinc punts, visita la pista del principal candidat a l'ascens, l'Handbol Sant Quirze. El conjunt quirzetenc només ha perdut un partit i es presenta com a clar favorit. Les verd-i-blanques han experimentat una millora des de l'arribada de Dani Lara i la permanència passarà per guanyar l'Agustinos i l'Associació Lleidatana a casa.

ACTIVITATS DIRIGIDES

ABONAMENT MENSUAL

Club Natació Sabadell

7,95€
mensuals + quota soci

MÉS DE 25 ACTIVITATS DIRIGIDES PER ESTAR EN FORMA.

aeròbic, aerogac, balls en línia, cardiobox, cardiostep, circuitbox, stepmania, spinclub, spinvirtual, zumba, entrenament funcional, circuit funcional, fit-training, gac, hiit, manteniment, tbc, tonificació, circuit extrem, bodymind, entrenament planar, ioga, reeducació postural, tai-txi, tonoclub, txi-kung

Comença l'any fent esport!

Centre Gran Via • Carrer Montcada, 2 Centre Can Llong • Carrer Budapest, 1 93 748 44 00 nataciosabadell.cat facebook.com/CNSabadell twitter.com/CN_Sabadell instagram.com/cnsabadell

Álex Llamas: “Aquí aspirem a tot, i un títol és un objectiu per aquest equip”



Llamas en un partit contra el Ríos Renovables de Saragossa | Diario de Navarra

MARC PIJUAN
@MARCPIJUAN

Álex Llamas segueix creixent al Club Deportivo Xota de Navarra. El sabadellenc, que fa dos anys va deixar el Club Natació Sabadell per jugar a la Lliga Nacional de Futbol Sala, viu un moment molt dolç juntament amb el seu equip. L'Osasuna Magna és quart a la classificació, amb 33 punts, només per darrere dels grans conjunts de la lliga: Barça Lassa, Inter Movistar i ElPozo Murcia. “Vam tenir un inici complicat de lliga, vam estar a tres punts del descens. Ara estem molt bé, l'equip està lluitant i estem tots junts”, apunta Llamas. A mitjans de 2018 el sabadellenc va signar la seva renovació amb el conjunt navarrès fins al 2020. “Tinc tota la confiança del mester, però aquest any està sent més dur perquè hi ha més fitxatges i hi ha més qualitat”. En aquest mercat d'hivern el Xota ha incorporat un excompany de Llamas al planter del Barça, es tracta d'Adri Ortego, que arriba cedit precisament pel conjunt blaugrana. Una mostra del projecte ambiciós d'un Osasuna Magna per aquesta temporada. “Aquí aspirem a tot, i un títol és un objectiu per aquest equip”, apunta sobre la participació del Xota a la Copa d'Espanya del pròxim 1 de març a València. Aquesta exigència també suposa més competitivitat dins l'equip. Tot i no jugar tants minuts com desitjaria, el sabadellenc és conscient de la dificultat de formar part d'un dels millors equips de la lliga. “Jugo el que em mereixo i el que l'entrenador creu en cada moment. En un equip com aquest hi ha jugadors de molta qualitat, que fa molts anys que juguen a aquest esport i s'ha d'entendre”, reconeix.

La Llanera Trail escalfa motors per a la seva quarta edició

La primera prova atlètica del 2019 a Sabadell proposa una marató i una mitja marató de muntanya el pròxim 20 de gener



Podi de l'edició de La Llanera de l'any passat | UES

PAU VITURI
@PAUVITURI

Després de cloure l'any amb la celebració de la Cap d'Any Race, Sabadell es prepara per començar el 2019 amb una de les proves més exigents que hi ha en el calendari atlètic de la ciutat. La Llanera

Trail, organitzada per la Unió Excursionista de Sabadell, ja ho té tot a punt per donar el tret de sortida el pròxim 20 de gener a la seva quarta edició. Actualment voregen el mig miler de participants tot i que les inscripcions es tancaran quan arribin als 800.

Com és tradició, La Llanera tindrà inici i final a la plaça del Doctor

Robert però, tant la mitja marató de 21 quilòmetres com la marató de 43, es desenvoluparan pels corriols dels termes municipals de Sabadell, Castellar del Vallès i Sentmenat, arribant a passar pel cim del Puig de la Creu. “Es mantindrà l'eix central del recorregut d'anteriors

El recorregut avança per corriols i el cim del Puig de la Creu

edicions, però sempre intentem introduir variants per sorprendre. Aquest any, la mitja ha quedat molt divertida i juganera. Jo crec que agradarà i sorprendrà tothom”, destaca un dels organitzadors de La Llanera, David Fernández.

Deixant de costat la vessant esportiva, cal destacar que aquesta quarta edició estarà dedicada a la lluita contra el càncer infantil. Els organitzadors de La Llanera comptaran amb la col·laboració del BBVA, que destinarà un euro de cada inscripció al Pediàtric Càncer Center de l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona. A més, el mateix 20 de gener tots els presents podran fer la seva aportació a la guardiola solidària i col·laborar amb la compra de mitjons i samarretes del projecte ‘Run para los valientes’.

Josep Masip pren el relleu de Martí Sala al Panathlon

Relleu a la presidència de l'entitat sabadellenca després de 21 anys

ADRIÁN ARROYO
@ADRIAN_ARROYO

El sopar de dilluns a l'Hotel Urpí amb l'Hoquei Sabadell com a convidat va escenificar el canvi a la presidència del Panathlon Sabadell. Dues dècades després d'assumir el càrrec, Martí Sala ha passat el

testimoni al president de Creu Roja Sabadell, Josep Masip. “Fa il·lusió, però també genera compromís, tot i que el Martí seguirà ajudant. La sort que té el Panathlon és que tots ens ho fem entre nosaltres, ens repartim les responsabilitats, no és com als clubs on les juntes pleguen i ho deixen córrer”, explica Masip.



Martí Sala i Josep Masip als estudis de Ràdio Sabadell | Roger Benet

Durant el mandat de Sala, l'entitat local ha impulsat el Premi a l'Esportivitat, la catorzena edició del qual anirà a parar el pròxim dia 22 al tirador Francisco Cabrera. El ja expresident també destaca la creació d'una pàgina web i una revista anual per recollir tota l'activitat del Panathlon.

Si en els últims mesos els seus socis han parlat de periodisme esportiu, muntanyisme, tennis taula o hoquei patins, de cara al futur Masip es planteja tractar punts com la tecnologia a l'esport o els X-Games.

Aleix Gómez convocat per jugar el Mundial d'Alemanya i Dinamarca

El sabadellenc disputarà el seu primer Mundial amb la selecció absoluta d'Espanya d'handbol

MARC PIJUAN
@MARCPIJUAN

Després de participar en els Jocs del Mediterrani el passat estiu, i penjar-se l'or, Aleix Gómez s'estrena en un gran campionat amb la selecció espanyola. Serà un Mundial en el qual el combinat estatal parteix com un dels favorits, i vol fer valdre la seva condició d'actual campió d'Europa. "Estic molt content, no m'esperava aquest any arribar a l'absoluta. Només em queda donar les gràcies per la confiança que m'han donat i intentar

Serà un Mundial en el qual el combinat estatal parteix com un dels favorits, i vol fer valdre la seva condició d'actual campió d'Europa

fer-ho el millor possible", admet Gómez en declaracions a Ràdio Sabadell. "El Jordi (Ribera) és un entrenador que està donant pas als jugadors que ho estan fent bé.



Aleix Gómez jugant amb la selecció espanyola | Cedida

No mira el nom, mira el moment en el qual està. A mi m'ha donat tota la confiança i el que he de fer ara jo és respondre", ha apuntat sobre la confiança del tècnic per convocar-lo. El jugador del Barça Lassa compartirà l'extrem dret amb un altre català, Ferran Solé. Entre tots dos, per tant, hauran de cobrir una posició clau per a l'equip. "El Ferran és un jugador impressionant. Va fer un Europeu increïble l'any passat i està clar que el que ho faci millor jugarà

en cada moment, però estic segur que entre tots dos ho podem fer molt bé", analitza l'extrem local.

L'equip espanyol debuta aquest vespre contra Bahrain (20:30 hores), a Munic, i en la fase de grups també es veurà les cares amb Croàcia, Macedònia, Islàndia i el Japó. Només els tres primers d'aquesta lligueta accediran a la següent ronda de la competició. "És una cosa obvia, quan vas a un Mundial o Europeu el teu objectiu és quedar el més amunt possible. I això vol

dir anar per la medalla, i si pot ser l'or, millor", adverteix ambició l'exjugador de l'OAR Gràcia. Cal destacar que en la convocatòria inicial per aquest Mundial també hi havia un altre sabadellenc, Ian Tarrafeta. El també exgracienc, i jugador del Balonmano Granollers, finalment s'ha quedat fora dels escollits per disputar aquest Mundial d'Alemanya i Dinamarca que s'allargarà fins al 27 de gener.

Iker Pajares s'acosta al top-50 mundial després d'arribar als vuitens a Bombai



Pajares en acció | Oficial

M.P.

El jugador del Malibú Esportiu ha accedit als quarts de final del CCI Internacional de Bombai d'esquai. Després de desfer-se del seu company de selecció, Edmon López, en la primera ronda del campionat per un clar 3-0, als vuitens el sabadellenc va guanyar 3-1 al suís Nicolas Mueller, el cap de sèrie número 7 del torneig. Tarek Momen, el primer cap de sèrie, és el rival de quarts. Al tancament d'aquesta edició Pajares i Momen disputaven l'enfrontament. Aquest bon resultat a Bombai farà que Pajares s'acosti als 50 primers del rànquing internacional. En l'última actualització del PSA el jugador local és al lloc 67. Ser dins del Top-50 garanteix entrar a l'elit de l'esquai mundial i per això Pajares espera fer el salt aviat: "M'agradaria entrar al Top-50 mundial a finals d'anys. Amb aquest nou sistema ser-hi és un canvi molt gran perquè et garanteix plaça als Superseries. És com entrar a la zona de confort. Et dona seguretat, t'assegura diners i molts punts".

TOT EL QUE NECESSITES VIA SABADELL

www.viasabadell.es
DAVANT DE L'IKEA
 c-58 sortida sabadell sud

TOT TIPUS DE RECANVIS D'AUTOMOVIL I VEHICLES INDUSTRIALS

C/ MARQUESOS DE BARBERA, 127
 TEL: 93.6248281 BARBERA DEL VALLES
recanvisbarbera@hotmail.com

Roger Escapa: “Primer de tot, sempre va la ràdio”

La carrera del comunicador sabadellenc es fonamenta en una sòlida experiència radiofònica, sense descartar altres mitjans

PAU DURAN
@PAUDURANIDEHARO

Ja han passat tres mesos des que Roger Escapa és al capdavant d'El Suplement de Catalunya Ràdio, i en aquest punt té la sensació que el resultat de les audiències del programa era una prova important: “Estava una mica acollonit amb les primeres audiències, era la primera vegada que tenia un examen com aquest en l'àmbit personal... la ràdio és un projecte a llarg termini que necessita temps. Van sortir molt bé i estic

molt content; més que per mi, per tot l'equip”. El 2018, Escapa ha passat de fer el Matí de Catalunya Ràdio a l'estiu a dirigir el programa matinal dels caps de setmana. Creu que no és capaç de desconnectar i durant el programa no pot deixar de mirar Twitter.
Escapa té moltes ganes de fer ràdio i, de cara al futur, vol seguir al capdavant d'El Suplement per molts anys. “El titular és que sí, sí que m'agradaria fer tele, però el primer és la ràdio”, afirma.
És pessimista respecte la política nacional, perquè no veu



Escapa va passar recentment pels estudis de Ràdio Sabadell | Roger Benet

diàleg entre dues posicions antagòniques. En canvi, en l'àmbit municipal, creu que després de les eleccions a l'Ajuntament, hi haurà com a resultat un panorama similar al dels comicis de l'any 2015. El comunicador sabadellenc destaca, en aquest sentit, el paper dels mitjans locals: “Quan em vulgui informar de qui he d'anar a votar a les eleccions del mes de maig, ho faré amb vosaltres”, diu el periodista, en referència a la cobertura informativa que dona Ràdio Sabadell a un esdeveniment com les eleccions que se celebraran al mes de maig.



Programació



Ràdio Sabadell 94.6

www.radiosabadell.fm   

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
7 a 9	Notícies en Xarxa					Fórmula Musical	
9 a 13:30	Al Matí -Mireia Sans i Raquel García-					Fes ta Festa	
						Fórmula Musical	
13:30 a 14	Notícies Migdia -Núria García-					Tr3tz3 (R)	Fórmula Musical
14 a 15	Hotel Suís -Adrián Arroyo-					Notícies en Xarxa Cap de Setmana	
15 a 16	Quimèric (R)	Generació BSO (R)	L'Espia de Mahler (R)	Amunt el Teló (R)	Parlem d'Òpera (R)	Fórmula Musical	Som Capital (R)
16 a 19	Connectats					Llanterna Màgica (R)	Tr3tz3 (R)
						Peluts	Sabadell en Joc
19 a 19:30	Notícies Vespre -Karen Madrid-					L'Espia de Mahler (R)	
19:30 a 20	Sabadell Batega		Tr3tz3	Sabadell Batega	Sabadell Batega		
20 a 21	Generació BSO	L'Espia de Mahler	Amunt el Teló	Parlem d'Òpera	Quimèric		
21 a 22	Xocolata Express -Pere Massagué-					En Joc	
22 a 22:30	Notícies Vespre -redifusió-			La Llanterna Màgica	Vitamina Dance	Vitamina Dance (R)	Quimèric (R)
22:30 a 23	Sabadell Batega					Parlem d'Òpera (R)	Generació BSO (R)
23 a 7	Fórmula Musical						



Vols conèixer la **formació en comunicació radiofònica** del futur?

A **SBD Ràdio LAB** donem veu als joves, als melòmans, a la gent gran, als que busquen noves sortides laborals, als apassionats per la comunicació, per la tecnologia, per la ràdio. **Donem veu al teu futur.** Truca i informa't.

SBD:LAB

RÀDIO

Donem veu al teu futur

Laboratori de Ràdio Sabadell
radiosabadell.fm/sbdradiolab



937 45 19 60





Tothom a taula! Avui Orada al forn amb patata

JOSEP MARIA PÁRRAGA, CUINER
@JOSEPPARRAGA

Avui us portem un plat molt senzill de fer, gustós i saludable; l'orada al forn amb patates. Resulta idònia per poder gaudir d'un plat suculent sense haver-te d'estar dues hores ficat a la cuina. Per cert, recordem que si les orades són salvatges, són més bones i més gustoses. Un consell: no us passeu amb la cocció!

Ingredients (10 racions):

- Orada ració (una per persona)
- Alls (20 unitats)
- Bitxo (10 unitats)
- Oli oliva
- Vinagre de vi blanc
- Sal

Patata panadera (10 persones)

- Patata (1 kg)
- Pebrot verd Italià 300 g



- Ceba (300 g)
- Oli (1 tassa)
- Sal
- Pebre blanc molt

Elaboració:

1. Pelar i tallar els alls a làmines.
2. Tallar els bitxos a juliana.
3. Netejar l'orada: treure aletes, escatar, eviscerar i obrir per la meitat de dalt abaix (deixant el cap també obert). Reservar.
4. Assaonar i marcar l'orada per la part de

la carn. Reservar.

5. Fregir els alls, afegir el bitxo. Fora del foc afegir el vinagre.
6. En una gastrònoma posar l'orada amb la pell a la base. Posar l'oli amb els alls per sobre.
7. Posar-ho al forn a 160°C uns 10 minuts. Per a l'acompanyament:
8. Pelar i tallar les patates.
9. Pelar i tallar la cebeta a juliana.
10. Rentar i tallar el pebrot a juliana.
11. Posar-ho amb una safata, untat amb oli al forn amb les espècies i assaonat, amb un raig d'oli d'oliva.
12. Coure al forn a 180°C durant 25-30 min; si ho vols, pots deixar-ho una estona més però tenint cura de no passar-te doncs podria quedar massa sec. Gaudeix d'una orada al forn deliciosa i perfecta per a que tota la família desitgi menjar peix!



Consells des de la Farmàcia: Com controlar el pes amb l'ajuda de les plantes?

GLÒRIA MONTANÉ,
FARMACÈUTICA
@FARMACIAMONTANE

Per recuperar el pes després de dies d'excessos, a la farmàcia hi ha diverses opcions de fitoteràpia, de plantes, que ens poden ajudar. Miracles -de moment- no n'hi ha, el secret segueix sent menjar 5 cops al dia, amb una dieta

rica en fruites i verdures, amb més peix que carn i bevent entre 1 i 2 litres diaris d'aigua. Tot això, acompanyat d'exercici, moderat o intens segons les capacitats de cadascú.

Sacients: Ens ajuden a tenir menys gana i provoquen sensació de sacietat, d'estómac ple. Es prenen abans de menjar, una 1 o 2 hores abans, amb força aigua i a l'estómac s'inflen. Ideals per

persones que mengen amb ansietat i piquen entre hores.

Inhibidors de l'absorció de greixos: Fan que no absorbim en la totalitat dels greixos que mengem. Ideals per quan fem dieta i tenim un dinar de celebració o un àpat extra. Un exemple n'és el Chitosan, que és fibra d'origen marí que té aquesta capacitat d'absorbir i atrapar els greixos.



quids. N'hi ha de suaus com la Dent de lleó o altres amb acció diürètica més marcada com la cua de cavall que pot incrementar un 30% la quantitat d'orina. Existeix el té verd, que és diürètic i a més a més facilita la digestió i depuració de toxines.

Tots aquest complements no són substitutius del menjar i s'ha d'anar amb compte amb la medicació que es pren, ja que poden disminuir-ne l'absorció i que el medicament no faci l'efecte esperat o desitjat. No recomanem prendre'ls més de tres mesos seguits i cal sempre tenir molt present que són una ajuda, no una solució. La solució està en dur uns hàbits i estils de vida saludables.

Crema greixos: Ajuden al metabolisme que ja tenim a eliminar més de pressa. Els greixos normalment es barregen amb productes drenants. Es prenen entre àpats no a les hores de menjar. Per exemple, la Garcinia.

Drenants: Ajuden a eliminar volum causat per retenció de lí-



MedicalGrass
MEDICINA ESTÈTICA LÁSER

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

☎ 722 29 57 57 · 722 23 81 81

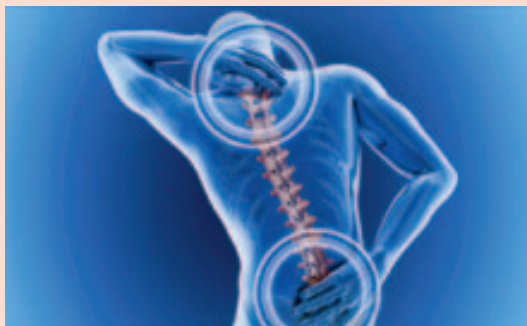
Passeig de Rubió i Ors, 23, 08203 Sabadell · hola@medicalgrass.es · www.medicalgrass.es

*"La experiencia y buen resultado
es nuestra mejor garantía"*

Què és l'escoliosi?

RAQUEL AGUILERA ASSISTENT QUIROPRÀCTICA
[HTTP://QUIROPRACTICAESPECIFICA.CAT/](http://QUIROPRACTICAESPECIFICA.CAT/)

L'escoliosi és una desviació lateral de la columna vertebral a la línia que formen les vèrtebres, que en comptes de ser recta, té una forma d'S' o de 'C'. Se sol detectar amb major freqüència en noies i entre els 8 i els 18 anys, tot i que pot donar-se a qualsevol edat. Al 70% dels casos, la causa és desconeguda, el 10% és congènit i el 20% apareix com efecte de problemes estructurals.



Els pares han d'estar atents a certes senyals com ara una espatlla o un maluc més alt o que la roba no s'ajusta bé. Poden presentar-se dolors d'esquena o a les cames i dificultat per tenir una postura correcta, que són passats per alt com simples "dolors de creixement". Si es deixa evolucionar, l'escoliosi pot esdevenir cada cop pitjor, deformar la columna i afectar òrgans vitals com per exemple pulmons i cor. Els tractaments tradicionals inclouen aparells de suport, col·locació de vares o barres a la columna mitjançant la cirurgia o l'ús de cotilles ortopèdiques correctives, per frenar aquesta curvatura en comptes de corregir-la. Mentre que la quiropràctica busca una solució a l'origen del problema reeducant la columna i canviant el patró de funcionament de l'estructura, perquè els resultats siguin millors i més duradors.

Estudi sobre l'escoliosi idiopàtica a nens i adolescents

L'objectiu era demostrar l'efectivitat de l'anàlisi i correcció en dos grups de joves. Un grup A de 14 persones amb escoliosi idiopàtica i un grup B amb curvatures vertebrals 'subescoliotiques'. Es van analitzar les radiografies dels dos grups abans de començar l'estudi i després de 14 dies de correccions neuro-estructurals sistemàtiques amb una tècnica específicament dissenyada per l'escoliosi.

El grup A el conformaven 14 subjectes d'edats compreses entre 7 i 16 anys amb un mínim d'onze graus de curvatura vertebral. Mentre que al grup B s'hi trobaven 22 pacients d'entre 2 i 17 anys, amb una curvatura inferior, d'entre 7 i 10 graus.

Resultats: El grup A va experimentar un percentatge mitjà de millora als seus graus de curvatura d'un 25'96% en una mitja de 4'75 correccions totals, mentre el grup B va experimentar una millora del 100% comprovant les radiografies posteriors! Els resultats indiquen que:

-Les correccions aplicades pels quiropràctics són per sí soles un mètode d'intervenció considerablement efectiu per l'escoliosi idiopàtica. I que actuar sobre el cas abans que la curvatura sigui considerable, dona més resultats que als casos en els quals la cura quiropràctica s'ha començat a posteriori.



Ca l'Enredus ja fa 1 any!

XAVIER NÚÑEZ I MORERA, MESTRE RELATORA I PERFORMER DE L'ESCOLA SAMUNTADA
 @CALENREDUS

Èxits formals aconseguits i seguim fent colla per acollir, fer visible i donar resposta popular al col·lectiu LGTBIQ+ de la ciutat de Sabadell!

Ca l'Enredus ja fa un any de vida a la ciutat de Sabadell. Un any també dins l'entitat Actua Vallès, l'entitat que va acollir el projecte per veure néixer d'entre el procés participatiu del 2017. Una entitat i un equip al qual volem felicitar des d'aquí, ja que també n'ha fet vint-i-cinc de presència a la ciutat, així doncs, anem creixent entre totes en l'activisme i l'equitat. Amb aquest any de vida, fent balanç tècnic compartint la satisfacció d'haver vist com de mica en mica hem desenvolupat presència en trobades formals dins el col·lectiu en el terreny nacional, presentacions de l'entitat a altres entitats de dins i fora de la ciutat, realització de les Jornades LGTBIQ+ Refugiees i la TransLaboral a la ciutat i cada cop més, visibilització dins la ciutadania. De nou volem tenir presència en els pressupostos participatius d'enguany amb l'ànim de crear una Xarxa d'Escoles Coeducadores a la ciutat amb formació i acompanyament a les comunitats educatives respectives i així cobrir i transformar totes les necessitats i canvis que els centres adscrits presentin a l'equip dinamitzador guanyador del procés participatiu. Voteu la iniciativa a partir del 8 de gener a la web, <https://decidim.sabadell.cat>. Ca l'Enredus popular, la secció de l'entitat amb la intenció acollir i acompanyar presencialment a través de trobades va agafant forma. Mirem d'anar-nos descobrint, aquest any, setmanalment amb la intenció d'acollir totes aquelles persones que vulguin compartir vivències i experiències sense ser jutjades simplement escoltades per les presents. Si coneixes algú sensible amb el col·lectiu i que té ganes de compartir i escoltar, benvinguda. Posa't en contacte des de la presència a les xarxes (Facebook i Instagram) i estarem més a prop. Agraïdes i fes Ca l'Enredus!



COORDINADORA DELS 'BATECS': RAQUEL GARCÍA. @RAQUELPETITA

**QUIROPRÀCTICA
ESPECÍFICA**
Enfocados en Corrección Neuroestructural

REVISIÓ NEUROESTRUCTURAL COMPLETA
 Revisarem la teva columna vertebral i sistema nerviós

● 1r. DIA - Historial confidencial - Proves computeritzades (muscular i senyals nervioses) - Examen fotogràfic d'estructura - Proves funcionals - Reconeixement quiropràctic	● 2n. DIA - Classe informativa - Entrega de resultats i pla d'acció a seguir (*)La revisió no inclou radiografies ni proves complementàries
--	---

☎ 937 27 34 93 C/ de Narcís Giralt 67. Local D - 08202 Sabadell

☎ 977 22 43 98 C/ Gasòmetre 29, entl. 1a - 43001 Tarragona

www.quiropRACTICAESPECIFICA.CAT



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
93 724 76 82

Av. Barberà, 359
93 720 91 85

WWW.CLINICADENTALTRES.D.ES



9 DE CADA 10 PACIENTS VENEN RECOMANATS

Diagnòstic digital 3D

GRATIS! 1ª visita, controls i finançament

Especialistes en implantologia, ortodòncia invisible i convencional