



# GRANOLLERS

---

## INFORMA

### ESPECIAL COVID-19





## TELÈFONS D'INTERÈS:

OFICINA D'ATENCIÓ AL CIUTADÀ (de dilluns a dijous de 9 a 19 h i els divendres de 9 a 14 h)	010 i 93 842 66 10
POLICIA LOCAL	93 842 66 92
CONSULTES PER CORONAVIRUS I SANITÀRIES (CatSalut)	061
EMERGÈNCIES	112
CONSULTES GENERALS (CatSalut)	012
ATENCIÓ A DONES EN SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA	900 900 120
RECOLLIDA DE MOBLES I TRASTOS VELLS	93 842 67 89

## INFORMACIÓ DE SERVEI

- El Mercat Municipal de Sant Carles és obert de dilluns a dijous, de 8 a 13 h; divendres, de 8 a 15 h i dissabtes, de 8 a 13 h
- El mercat del dijous i al resta de mercats i fires de la ciutat no es faran fins a nou avís
- Els equipaments municipals estan tancats, però si us cal podeu trucar i us atendran
- El cementiri de Granollers romandrà tancat, excepte per fer enterraments

## NOUS HORARIS DELS CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA (CAP)

De manera temporal i fins a nou avís, davant de la situació actual, Catsalut amb la finalitat de poder oferir una millor atenció sanitària a la ciutadania informa que es modifiquen els horaris d'atenció dels Centres d'Atenció Primària:

- CAP VALLÈS DE GRANOLLERS (c. Museu, 19) està obert de dilluns a divendres, de 8 a 20 h, i els dissabtes, de 8 a 17 h
- CAP CANOVELLES (c. Indústria, 23) i CAP Les Franqueses (c. Girona, 290) oberts de dilluns a divendres, de 8 a 20 h
- CAP SANT MIQUEL (av. Francesc Macià, 154) està obert de dilluns a divendres, de 8 a 20 h, només per a l'atenció pediàtrica

## AJUDEU-NOS A DIFONDRE AQUEST BUTLLETÍ!

Vivim temps excepcionals. L'aparició sobtada del COVID-19 ha trastocat el nostre dia a dia. Complint amb la nostra missió de servei públic us fem arribar aquesta edició especial del butlletí Granollers Informa que no podreu rebre com és habitual a les vostres cases. En aquest número, que hem preparat el mateix equip des dels nostres llocs de confinament, us oferim tota la informació de com s'han adaptat els serveis municipals a la nova realitat. Us demanem que ens ajudeu a difondre la publicació compartint-la a través de les xarxes socials, correu electrònic o grups de Whatsapp.

Salut i moltes gràcies!

<b>Edició:</b> Ajuntament de Granollers	<b>Fotografia:</b> Toni Torrellas
<b>Direcció:</b> Montse Garriga	<b>Disseny:</b> <a href="http://www.3ano.com">www.3ano.com</a>
<b>Redacció:</b> Marina Bosch Anna Entraigas Imma Juncà Míriam Torres	<b>Maquetació:</b> Paco Castilla Josep Nogués
	<b>DL:</b> B-13.957-80

Fotografies portada: T. Torrellas

## MESURES EXCEPCIONALS A CAUSA DEL COVID-19

- Quedeu-vos a casa
- Només podeu sortir de casa en els casos que està permès
- Renteu-vos les mans amb aigua i sabó
- Mantingueu una distància mínima d'1 metre i mig
- Tingueu cura de les persones més vulnerables
- Establiu rutines i hàbits saludables durant el confinament
- Tota l'atenció a la ciutadania es fa per telèfon (93 842 66 10), de dilluns a dijous de 9 a 19 h i els divendres de 9 a 14 h, o telemàticament ([seuelectronica.granollers.cat](http://seuelectronica.granollers.cat))

[www.granollers.cat/coronavirus](http://www.granollers.cat/coronavirus)



A partir de dijous 26 de març, tota l'activitat del Servei Maternoinfantil de l'Hospital General de Granollers és atesa a Mútua Granollers, situada a la plaça de Pau Casals, s/n de Granollers. Per tant, totes les urgències de Pediatria i d'Obstetrícia i Ginecologia, així com també l'atenció al part, es fan a Mútua Granollers.

També, a partir del 26 de març i fins a nou avís, el Servei d'Urgències Centre està tancat.

**Telèfons informació recollida de materials**  
93 842 50 22 | 93 842 50 15 | 665 31 40 93

**De dilluns a divendres, de 9 a 15 hores**

**Gràcies!**

Tens símptomes de coronavirus?  
Has estat en contacte amb algú diagnosticat?



**Fes el seguiment i vigilància dels teus símptomes a través de l'aplicació STOP COVID19 CAT**

Podràs controlar l'evolució dels símptomes i et donarà les indicacions i els consells a seguir en cada situació.



El sistema sanitari farà la vigilància del teu cas a partir de les dades enviades per l'aplicació i, si es necessari, activarà els serveis d'emergències mèdiques.

També li permetrà dur a terme el control epidemiològic de la pandèmia al territori.



- Descarrega't l'aplicació STOP COVID19 CAT
- Accedeix a aquest link [covid19cat.catsalut.cat](http://covid19cat.catsalut.cat)

Fem un ús responsable del sistema sanitari.



## Més informació

[www.granollers.cat](http://www.granollers.cat)



App per a mòbil:

[www.granollers.cat/apps](http://www.granollers.cat/apps)



## Xarxes socials



[/granollers](https://twitter.com/granollers)

## Canal Salut

<http://canalsalut.gencat.cat>



**InfoVallès**, de dilluns a divendres, a les 20 h  
Twitter: @vorientaltv i @infovalles\_votv



**Butlletins informatius**, de dilluns a divendres a les 9.30 h, 11.30 h i 13.30 h

# Ens en sortirem

**E**scriu des de casa. Aprenent a treballar i a viure d'una manera diferent. Com vosaltres. Dies durs, difícils, complexos. Especialment, per als pacients que omplen els llits dels nostres hospitals i les seves famílies. I d'una tristesa infinita per a aquelles persones que han perdut algun dels seus éssers estimats sense l'últim petó, l'última abraçada, l'últim contacte de mans... El meu condol. I el condol de tota la ciutat.



Són dies també d'una intensitat extrema per a les persones que treballen en els serveis públics essencials.

Els sanitaris i les sanitàries en primer lloc. Parlo cada dia amb la direcció de l'hospital. Les xifres que m'expliquen desborden qualsevol previsió. I l'esforç permanent per adaptar el centre a les noves necessitats, brutal. Però sense cap mena de dubte, el millor, el més rellevant, és la generositat, la professionalitat i el valor de centenars de treballadors i treballadores que ho donen tot cada dia. Sovint sense tots els recursos que necessitarien al seu abast.

Com passa, també, a les residències de gent gran que mereixen un suport molt especial.

És en temps difícils que entenem millor el valor de les coses. La necessitat d'un sistema de salut públic de qualitat, es fa més evident que mai. Dret a la salut i dret a una vida digna.

M'emociono cada dia amb la feina dels serveis socials. Treballen amb fermesa i rigor perquè ningú quedi enrere. Els he vist aquests dies repassant cas per cas. Gent gran que viu sola. Famílies amb necessitats especials. Buscant una solució a cada situació. Elles i ells són clau per fer la nostra ciutat més humana. Més justa.

Se m'acaba l'espai i em queda un munt d'agraïments a fer. La llista és immensa. Gent que, tant des del sector públic com del privat, fa que cada dia la ciutat funcioni. I no és per art de màgia. Ells i elles ho fan possible. Herois anònims als qui també aplaudim cada dia.

Estem a casa. Però ho sabem, estem junts. Hem canviat els nostres hàbits, sí. Però mantenim la nostra tenacitat. I la voluntat de construir el futur col·lectivament. Ho fem generant mil xarxes de relació. Desplegant constantment iniciatives solidàries. Granollers una vegada més expressa la seva força. I mira endavant sense parar. Ens en sortirem. Malgrat tot, avui tenim l'obligació de seguir teixint el nostre futur. Recuperarem els carrers i les places. I les abraçades. I els petons. Cuideu-vos. Us vull veure ben aviat.

**Josep Mayoral i Antigas**  
Alcalde de Granollers

# L'Ajuntament segueix treballant per sortir de la crisi del Covid-19



Des de dilluns 16 de març l'organització dels serveis municipals de l'Ajuntament de Granollers s'ha vist alterada igual que tota la ciutat. Tothom s'ha hagut d'adaptar a la situació d'excepcionalitat, atenent mesures que ens han canviat la vida quotidiana, d'acord amb l'estat d'alarma decretat. El mercat del dijous 13 de març ja no es va celebrar i, de mica en mica, l'activitat cultural, social i econòmica s'ha cancel·lat o reconvertit. L'Ajuntament de Granollers ha activat els serveis essencials i ha aplicat el teletreball d'una gran part del personal, garantint l'atenció ciutadana per telèfon o a través de la seu electrònica. Més que mai es continuen prenent decisions per avançar en la sortida d'aquesta crisi. Les últimes sessions de la Junta de Govern Local, la Junta de Portaveus i els Ple del mes de març s'han fet de manera telemàtica.

El confinament provocat per la pandèmia del COVID-19 va obligar a fer telemàticament la sessió plenària del mes de març, que es va emetre en directe pel canal de Youtube de l'Ajuntament. El Ple va començar amb la lectura del "Manifest dels ens locals davant la crisi del coronavirus" per part de l'alcalde de Granollers, Josep Mayoral, acordada per la Junta de Portaveus dels grups municipals presents en el consistori. En aquest escrit es demana a les administracions supramunicipals que "les mesures que s'estan prenent a curt termini per superar el coronavirus tinguin com a eix

central i com a prioritat la salut de les persones, en especial les més vulnerables". En l'àmbit econòmic, els ens locals sol·liciten que es legisli per crear les condicions idònies "per tal que els autònoms, les petites i mitjanes empreses i, en general, el teixit productiu del nostre país puguin tenir un horitzó de recuperació ràpida amb els menors costos possibles per tornar a la normalitat com més aviat millor". Així aquest manifest reclama que els ajuntaments puguin mobilitzar el superàvit disponible del 2019 sense limitacions, anul·lar les mesures que limiten l'autonomia local, garantir les aportacions previstes de les administracions supramunicipals per a aquest any i poder-les ampliar a les noves necessitats que generarà la crisi, entre d'altres peticions. Alhora es manifesta la convicció que se sortirà d'aquesta situació i es demana que s'entengui com una oportunitat "per fer una societat més justa i cohesionada".

## Un minut de record a les víctimes

Després de la lectura d'aquest manifest es va fer un minut de silenci en record a les víctimes que està produint aquesta pandèmia. El Ple es va interrompre a les vuit del vespre per aplaudir el personal sanitari, en agraïment a la tasca ingent que estan portant a terme. Entre d'altres, la sessió plenària va aprovar inicialment la modificació del pressupost per fer dues actuacions: la renovació de la gespa i l'adequació del camp de futbol de Primer de Maig, per un import de 355.000 euros, i l'adequació d'un habitatge d'allotjament temporal per a famílies vulnerables, per 491.300 euros. En aquest punt hi van votar a favor el PSC i Ciutadans i es van abstenir els grups d'ERC i Junts per Granollers, mentre que Primàries hi va votar en contra. Entre d'altres també es van aprovar les dues festes locals per a l'any 2021 que seran divendres 14 de maig (l'Ascensió) i divendres 27 d'agost (Festa Major) i les bonificacions en la quota de l'impost sobre béns immobles per als habitatges adscrits a la Borsa de Lloguer Social de Granollers. Al final de la sessió l'alcalde de Granollers, Josep Mayoral, va anunciar que l'equip de govern, buscant l'acord amb tots els grups municipals del consistori, redactarà un Pla de xoc per tal d'impulsar la sortida de la crisi propiciada pel COVID-19.

## La 70a Fira de l'Ascensió, suspesa

Una de les darreres decisions preses, amb el suport de tots els grups municipals del consistori, ha estat suspendre la Fira de l'Ascensió que s'havia de celebrar al parc firal de Granollers del 21 al 24 de maig. La greu crisi sanitària provocada per la pandèmia del coronavirus i l'obligació de protegir la salut de la ciutadania i contenir la progressió de la malaltia, són

les raons que han motivat aquesta suspensió. Aquesta any la Fira multisectorial de l'Ascensió de Granollers celebrava la 70a edició. L'Ajuntament emplaça a expositors i visitants a retrobar-se l'any que ve. També han quedat anul·lades les festes que es feien al voltant d'aquestes dates.

# Mesures econòmiques municipals per contrarestar els efectes del coronavirus

L'equip de govern, escoltats els grups municipals del consistori, ha preparat un paquet de mesures encaminades a minvar els efectes sobre l'economia local causades per l'emergència sanitària del COVID-19. Les decisions preses són les següents:

- S'ajornen els terminis de pagament dels principals impostos i taxes municipals previstos en el calendari fiscal, començant per l'impost de circulació i els guals, el pagament dels quals havia començat el mes de març per als rebuts no domiciliats.

Així, cronològicament, els canvis són els següents:

Calendari fiscal 2020	Data de pagament dels rebuts domiciliats		Període de pagament dels rebuts no domiciliats	
	DATA ACTUAL	NOVA DATA	PERÍODE ACTUAL	NOU PERÍODE
• Vehicles • Guals	15 d'abril	15 d'octubre	13 de març a 13 de maig	15 de setembre a 16 de novembre
• Béns immobles urbans • Clavegueram • Escombraries d'habitatge • Residus comercials • Ocupació de béns de domini públic amb llocs de venda i publicitat • Reserva d'espai a la via pública per a establiments de característiques especials • Taules i cadires	15 de maig 15 de juliol 15 d'octubre	1 de juliol 1 de setembre 15 d'octubre	5 de maig a 6 de juliol	1 de juny a 3 d'agost
• Parades del mercat setmanal	13 de març 15 de juny 15 de setembre 15 de desembre		13 de març a 13 de maig	1 de juny a 3 d'agost
• Activitats econòmiques • Cementiri • Béns immobles rústics	15 d'octubre			15 de setembre a 16 de novembre

## Mentre duri l'estat d'alarma:

- Es reduirà la quota de la part proporcional de la recollida de residus comercial (inclou comerços, restauració, autònoms i empreses) afectades per la impossibilitat d'obrir al públic.
- Es reduirà la taxa de taules i cadires i la taxa de parades per mercat setmanal pels dies en què no s'ha pogut exercir l'activitat.
- Se suspèn l'estacionament de la zona blava i de l'àrea verda. Es demana, però, fer un ús racional d'aquest servei.

## Altres mesures:

- Es facilitaran els ajornaments o fraccionaments amb plans individuals per a cada ciutadà o empresa, en funció de la situació concreta.
- Es podrà ajornar o fraccionar el pagament dels tributs de cobrament periòdic, prèvia sol·licitud i sense interessos, quan el pagament es faci en l'exercici 2020.
- L'Ajuntament de Granollers no cobrarà les quotes equivalents als serveis municipals no prestats per l'aturada de l'activitat com les escoles bressol municipals o l'Escola Municipal de Música i Conservatori.
- D'altra banda, l'Ajuntament de Granollers continuarà complint els terminis de pagament contrets amb els seus proveïdors.





## Garantida l'atenció a les persones més vulnerables



El Pavelló del Tub convertit temporalment en un espai per afavorir el confinament de les persones sense sostre

Els Serveis Socials municipals estan fent seguiment telefònic a famílies vulnerables i gent gran, en aquesta situació de confinament. Pel que fa al servei de teleassistència, s'estan produint altes del servei, especialment a causa de la situació que estem vivint. En lloc d'instal·lar els aparells de teleassistència a les llars de les persones grans, se'ls ofereix el servei a través d'una línia 900. A Granollers hi ha prop de 1.400 teleassistències cofinançades per l'Ajuntament. A més, també s'estan atenent una quarantena de noves peticions del servei d'àpats a domicili a persones que no eren usuàries de serveis socials però que, per raó de la seva situació actual, han demanat el servei. Tant amb el Servei d'Ajut a Domicili com amb el d'àpats l'Ajuntament ha pogut donar resposta a les persones usuàries que abans d'aquesta emergència anaven als centres de dia, ara tancats. D'altra banda, cada dilluns es reparteixen lots de menjar a domicili a persones vulnerables que no es poden desplaçar al magatzem del Xiprer i/o que no tenen recursos. De moment ja s'han lliurat una trentena d'aquests lots, que preparen personal voluntari del Xiprer i que reparteixen personal municipal. D'altra banda Creu Roja també està subministrant menjar precuinat a persones que ho necessiten i es poden desplaçar a buscar-lo. D'aquesta manera s'estan atenent a les persones més vulnerables, després que el menjador social del Xiprer ha hagut de tancar perquè la major part dels seu personal voluntari eren, per la seva edat, persones de risc en aquesta situació de pandèmia.

En aquesta emergència que estem vivint, des dels serveis socials municipals també s'està trucant a totes les dones registrades en el Centre d'Informació i Recursos per a Dones (CIRD), per continuar fent-ne atenció i seguiment.

### Beques menjador per a 1.500 alumnes

L'Ajuntament ha repartit a domicili les targetes moneder que ha emès la Generalitat de Catalunya per garantir la continuïtat de les beques menjador a prop de 1.500 alumnes vulnerables de Granollers. Les targetes van arribar primer al Consell Comarcal del Vallès Oriental i, a continuació, personal de Serveis Socials de l'Ajuntament les va assignar a cada alumne. Alhora, un segon equip, va trucar a cadascuna de les 820 famílies beneficiàries per explicar el funcionament d'aquesta targeta, de manera que quan es van repartir a domicili, no s'exposava a la persona que les duia. Aquest repartiment el va fer personal de Serveis Socials i d'altres serveis municipals que s'han prestat voluntaris. Cada targeta té un saldo de 40 euros, import que correspon a quatre euros per infant i dia, per cobrir els àpats des que es van tancar les escoles. Les targetes s'ha de fer servir per comprar menjar i es poden utilitzar en qualsevol botiga de queviures. Si l'estat d'alarma s'allarga, la Generalitat recarregarà automàticament el saldo de la targeta.

### El Pavelló del Tub condicionat com a alberg per a persones sense sostre

El Pavelló del Tub s'ha convertit de manera provisional en un alberg per a gent sense sostre amb capacitat per a una dotzena de persones. La instal·lació s'ha habilitat de manera que les persones que ho necessitin puguin confinar-se i dormir en els vestidors, on hi ha dutxes i lavabos. També hi ha un espai de menjador que gestiona personal voluntari de Creu Roja. Aquesta entitat s'encarrega també d'aspectes de suport logístic, si fos necessari. Per la seva banda, voluntaris del Xiprer preparen els esmorzars. L'Ajuntament ha contractat els serveis de neteja i els àpats i també disposa de personal de l'àmbit social per donar-li suport. Aquest dispositiu té unes hores al dia personal sanitari que s'ocupa de fer la supervisió sanitària diària de les persones que puguin fer servir la instal·lació.

## S'intensifica la neteja i la desinfecció i continua la recollida d'escombraries i selectiva

L'Ajuntament ha reforçat el servei de neteja a la ciutat, especialment en els espais més transitats i amb possible risc de contagi, amb dos equips que porten desinfectant. Aquestes feines es fan a les zones properes a mercats; passarel·les del riu i via del tren; supermercats grans; tanatori i cementiri; les estacions de tren i les parades de bus; els CAP i l'Hospital General de Granollers; a les residències de Can Mònic, Antònia Roura i les Josefines; i als contenidors d'escombraries que no tenen pedal d'obertura.

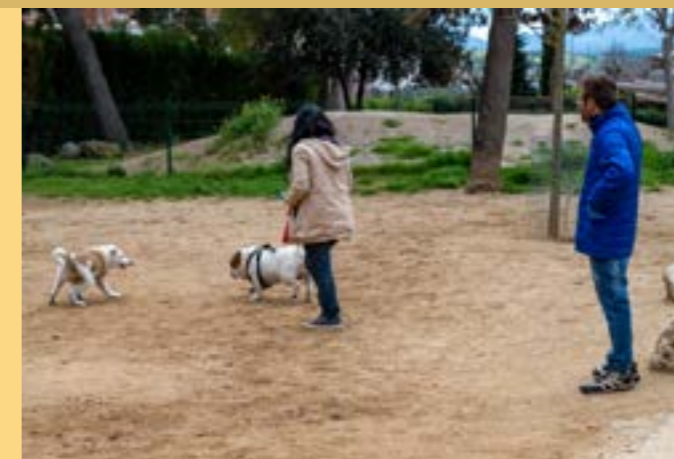
El servei de recollida d'escombraries i la recollida de selectiva funcionen amb normalitat. També està actiu el servei de recollida de trastos vells però es demana fer un ús racional d'aquest servei i trucar, com sempre, per sol·licitar una recollida al 93 842 67 92. També es demana a la ciutadania que dipositi els residus dins del contenidor que toca i que, en la mesura del possible, s'intenti reduir al màxim la generació de residus. S'insisteix, a més, en no llençar les bosses d'escombraries a les papereres. Per últim, i amb motiu de les mesures adoptades a causa del COVID-19, les deixalleries de



la ciutat estan tacades. Per això es demana a la població que es quedi a casa fins que acabi l'estat d'alarma residus com roba, oli, piles, mobles i altres elements que es porten a les deixalleries o a contenidors específics.

## Animals domèstics i COVID-19

No hi ha evidència que els animals domèstics puguin contraure el coronavirus però poden ser portadors passius de partícules del virus a la pell o al nas, per exemple. Si teniu un animal a casa, recordeu rentar-vos les mans amb aigua i sabó després de tenir-hi contacte i, sobretot, no us toqueu la boca, el nas o els ulls. Quan el traieu a passejar, assegureu-vos que l'animal respecti també la distància de seguretat (1,5-2 metres) recomanada amb altres persones. I si és imprescindible dur-lo al veterinari, demaneu cita prèvia, aneu-hi soles i desinfecteu-vos les mans abans d'entrar i en sortir.



### Ús correcte de les zones d'esbarjo per a gossos

Aquestes primeres setmanes de confinament s'ha constatat un augment de l'ús indegut de les diverses zones d'esbarjo per a gossos de la ciutat. El personal de jardineria ha de recollir nombrosos excrements que les persones propietàries dels animals no recullen. Ara, com sempre, cal recordar que s'han de recollir les deposicions dels gossos i

llençar-les, a ser possible, en un contenidor de rebuig (gris) ja que aquests es recullen cada dia.



# Vivències i consells d'experts per als dies de confinament



**Johamovick Cabeza Martínez**  
Metge de l'Equip d'Atenció Primària Granollers Centre

A la pregunta de com viu la crisi personalment, el Dr. Cabeza diu que "ara com ara, tant jo com la resta de companyes i companys dels equips d'atenció primària del municipi, estem centrats a poder donar resposta a les necessitats urgents de la ciutadania". Sobre com ho estan vivint els sanitaris, en primera línia i sobre la manera com els podem ajudar, el doctor afirma que "els professionals cada dia ens adaptem a l'escenari actual, que és canviant. Treballem seguint els plans de contingència on es coordinen els diferents dispositius sanitaris per poder oferir la millor atenció assistencial a les nostres usuàries i usuaris. I la millor ajuda que podem rebre per part de la ciutadania és seguir les recomanacions de quedar-se a casa el màxim de temps possible i fer un ús responsable dels recursos sanitaris". En l'apartat de consells, Johamovick Cabeza subratlla que "és molt important complir amb les instruccions de confinament per reduir el contacte entre persones ja que és una malaltia molt transmissible. I respectar també les mesures d'higiene (rentat de mans enèrgic i freqüent, fer servir mocadors d'un sol ús, tapar-nos amb l'avantbraç en el moment de tossir o esternudar), així com les distàncies de seguretat. Tots els consells estan penjats al web de [canalsalut.gencat.cat/coronavirus](http://canalsalut.gencat.cat/coronavirus)".



**Maria Jornet**  
Directora de l'Escola Lledoner-Comunitat d'Aprenentatge

Maria Jornet viu el confinament, tot i la incertesa, "intentant revertir-ho en una oportunitat per viure des de la calma i amb intensitat les relacions amb la família. M'organitzo el dia i intento poder donar al màxim en la feina amb les eines digitals i, a nivell personal, trobant moments per a fer coses que m'agraden: llegir, fer ioga, pintar... i fer escola virtual amb els meus nebots". A l'hora d'orientar les famílies amb infants, recalca que és una ocasió "per poder fer vida familiar. Elaborar horaris i rutines on hi hagi temps d'escola, per jugar junts, per parlar i escoltar, per llegir, per col·laborar en les tasques domèstiques... i per descansar i estar sol. Encoratjo les famílies a aprofitar aquest temps i a aprendre'n alguna cosa!" A l'escola s'han organitzat i tenen els canals digitals com a eina principal: "Amb els alumnes

**Ada Parellada**  
Cuinera



Ada Parellada explica que un cop va haver de tancar el restaurant, va començar "a donar voltes de com podia continuar cuinant i servint. La primera motivació per seguir treballant era donar sortida als aliments que tenia a les cambres frigorífiques", com a membre i activista de la Plataforma Aprofitem els Aliments. La segona motivació va ser econòmica: "Em va caure el món a sobre pensant com afrontaria el pagament dels sous de l'equip i les factures". Dos dies després, però, va començar a servir a domicili i va sentir la necessitat d'ajudar: fa menús a preu de cost per a sanitaris i persones amb necessitats especials. "Des del primer dia que gairebé no surto del restaurant, cuinant i servint, treballant més que mai!" Els consells per alimentar-se bé passen per fer-se "plantilles de menús, ser disciplinats amb la llista de la compra, i fer-se uns fons de nevera útils per a diversos plats saborosos i equilibrats. Mireu el plat: hi ha d'haver la meitat de verdures, un quart d'hidrats i un quart de proteïna. Feu àpats estructurats. No piqueu. I, per postres, sempre fruita!" Tot i que ara és difícil de veure, està convençuda que "en sortirem reforçats i aprendrem a valorar les petites coses. Perquè, qui ens havia de dir que desitjaríem tan sols un petit passeig gaudint del sol de primavera!"

grans (4t, 5è i 6è) hem continuat treballant a partir del Classroom com a mitjà principal de comunicació entre alumnes i mestres. Amb els petits (de P3 a 3r) el canal és la pàgina web de l'escola, on els proposem reptes dos cops per setmana." Explica que el retorn és positiu, encara que "estem preocupades de no poder arribar a tots els alumnes i famílies de l'escola: no tots tenen mitjans digitals a les seves llars." "Com a equip de mestres trobem a faltar el contacte i les complicitats amb la comunitat educativa, cosa primordial a la nostra escola; per això, totes les mestres han creat un petit vídeo per als seus alumnes i l'han passat a través del WhatsApp dels familiars representants d'aula."



**Marta G. Otín**  
Pedagoga teatral, codirectora d'Arsènic, Espai de Creació

Quan parla d'aquests dies, la Marta diu que "hi ha hagut moments de tot: la primera setmana, molt desconcert, havent de prendre decisions laborals en escenaris incerts i canviant. Amb por per la família, sobretot pel pare, que és persona de risc. Collada per un món que sentia que em demanava que la vida continués com si res hagués passat". Després, explica, "em vaig permetre parar, sentir-me trista i entendre que no podem reproduir la vida a casa com si no passés res". I continua: "Potser, és moment de reflexionar, tal com un amic em va dir: si no podem anar fora, haurem d'anar endins". Reclama "permetre'ns sentir tristesa, por, desconcert, forma part del que estem vivint". I afegeix que "no cal visitar tots els museus del món, ni veure tot el teatre, ni tots els concerts...: fem el que que ens vingui de gust", sense deixar-nos aclaparar ni veure'ns obligats a fer tot el que se'ns proposa. "Trenco una llança també pel no fer, per només estar i ser." Coses positives? La Marta afirma que "ja n'hi ha, els nivells de contaminació han baixat arreu i això és un regal que fem a la terra i a nosaltres. Espero que ens serveixi per valorar més les coses petites que tenim i vivim, i el contacte humà. Per ser-ne conscients i exigir més polítiques socials d'educació, sanitat..."



**Ricard Ventura**  
Entrenador del CB Granollers, exjugador i coach esportiu

Les dues primeres setmanes de confinament han servit a Ricard Ventura "per valorar dos aspectes importantíssims, que són el temps – com a valor més preuat que tenim – acompanyat de la llibertat. Aquests dies en família són molt enriquidors: durant l'any no tenim ocasió d'estar tots quatre plegats tant temps. I, encara que virtualment, tinc ara més contacte amb familiars i amics". Els consells de salut que ens trasllada són que cuidem la part física, la mental i l'alimentació. Així, destaca que cal que ens marquem una rutina, vestir-nos ("no caure en la temptació d'anar en pijama tot el dia!") i establir un horari que inclogui temps per "fer exercici amb els mitjans de què disposem; trobar espais on estem ocupats i ens sentim útils; i fer àpats saludables, hidratar-nos bé, evitar picar entre hores i beure alcohol. I afegeix: "No ens infoxiquem!: hem d'estar informats, però no tot el dia llegint sobre el Covid-19." Pel que fa a la part positiva, la situació li serveix per "fer una parada a boxes i adornar-me de les coses que són importants, els bàsics de la vida: la salut i la família; tenir un sostre, aliments; i un nucli dur d'amics i familiars que valen el seu pes en or! I, també, veure la solidaritat en situacions en què tots els éssers humans remem en la mateixa direcció!"

**Xavier Guix**  
Psicòleg



Xavier Guix explica que gran part de la seva feina dedicada a la formació "ha quedat ajornada i només puc fer algunes consultes en línia, cosa que agraeixo moltíssim. Els que ja hem passat algunes crisis sabem que davant l'inalterable val més no resistir-se, adaptar-s'hi quan abans millor i extreure'n els millors aprenentatges". Remarca la importància de la creativitat, que, en el seu cas, està servint "per escriure el que portava temps al congelador"; i la sort de disposar "d'una xarxa que et fa sentir acollit i estimat. La situació, en termes generals, la visc amb confiança". I quins consells ens pot donar per encarar els dies que tenim al davant? "Establim una actitud de present, donem valor a l'ara, a cada moment, i no ens preocupem excessivament pel demà. És normal que aflorin sentiments bàsics com la por, la ira, la tristesa i, encara més, l'estrès de viure un confinament. Tot plegat ens fa sentir atrapats i això ho empitjora tot." Per alleugerir-ho, aquest psicòleg insisteix en la conveniència de "crear rutines i mantenir-les, cuidar-se, no abusar de res (menjar o beure), entretenir-se culturalment i fer xarxa amb els familiars i les amistats". Malgrat tot, podem trobar-hi la part positiva? "Potser és aviat, però sembla que va emergint una major consciència d'allò que el dia a dia no ens permet veure. Sovint pregunto: de què t'estàs alliberant el confinament? Moltes persones estan descobrint allò que vivien amb obligació, sense ganes, allò que donaven per fet, allò que semblava essencial per viure. Ara tot ha quedat qüestionat i d'aquí s'esdevé la possibilitat de trobar nous models d'existència, si més no, una capacitat més gran de valorar allò que realment ens fa humans." Amb tot, afegeix que "dependrà del temps que duri aquesta crisi, perquè molta gent l'únic que vol és seguir fent la mateixa vida que feia abans. No sé si som conscients que ens ha canviat la mirada sobre com estem vivint. El canvis que això comportarà, però, no es veuran d'una manera immediata. Caldrà que l'experiència maduri i que en surtin els fruits necessaris per augmentar el nostre nivell de consciència".



## El Servei Local d'Ocupació continua la gestió de les ofertes de treball

El Servei Local d'Ocupació de la Masia Tres Torres atén les consultes a través del correu electrònic: [feinagm@granollers.cat](mailto:feinagm@granollers.cat). Tot i que les accions formatives i orientacions programades s'han suspès de manera temporal, el servei de borsa de treball continua funcionant amb normalitat, de manera que se segueixen gestionant les ofertes de treball de les empreses, que poden accedir al formulari de tramitació d'ofertes a través de [www.canmuntanyola.cat](http://www.canmuntanyola.cat)

Per la seva banda, les persones candidates poden consultar les ofertes de treball a: <http://xaloc.diba.cat>

### Informació d'interès per a persones en situació d'atur

- Tràmits com la renovació de la demanda, els pagaments de la renda garantida, la pròrroga de subsidis i les declaracions anuals de persones majors de 52 anys es faran d'ofici: no caldrà que la persona usuària faci cap tràmit.
- Per a qualsevol gestió relacionada amb prestacions d'atur podeu trucar al telèfon 936 190 998 del Servei Públic d'Ocupació Estatal (SEPE) o contactar a través de: [www.sepe.es](http://www.sepe.es)
- Les inscripcions com a demandant d'ocupació no necessàries per tramitar una prestació, no es considera un servei essencial i, per tant, no es gestionaran durant aquest període excepcional.



## El Punt de Voluntariat coordina el personal municipal que fa tasques de suport social



El Punt d'Atenció al Voluntariat coordina el personal municipal que s'ha sumat a fer tasques de tipus social, de suport a les persones que més ho necessiten. Són treballadors i treballadores que, per la naturalesa del seu lloc de treball, no poden desenvolupar la seva tasca des de casa i que ara passen a fer front a la crisi actual amb les necessitats que vagin sorgint.

La Unitat Operativa de Serveis de l'Ajuntament ha fet una cinquantena de transports (vegeu imatges superiors) de donacions, d'empreses o particulars, de materials confeccionats com mascaretes, bates o aliments i llits articulats que s'han portat a l'Hospital o a d'altres àmbits d'atenció. El Punt de Voluntariat ha obert una borsa de persones voluntàries per recollir els oferiments de la ciutadania que vol col·laborar en aquesta situació. En aquest sentit, prioritàriament es necessiten persones que no formin part dels grups de risc.

Les persones interessades han d'enviar un correu electrònic a: [voluntariat@granollers.cat](mailto:voluntariat@granollers.cat) o trucar al 93 842 68 34 de 9 a 14 hores. Les necessitats socials que s'estan detectant aquests dies s'estan gestionant amb serveis socials i Protecció Civil. Se'ls està donant resposta amb professionals de l'Ajuntament coordinats pel Punt de Voluntariat. S'està en permanent contacte amb les entitats de voluntariat per activar les seves crides quan sigui possible. En aquest cas el punt de voluntariat posarà en contacte les persones voluntàries amb les entitats.

**Mentre dura la crisi provocada pel coronavirus, el Punt de Voluntariat atén per telèfon, de dilluns a divendres de 9 a 14 h, al 93 842 68 34 i per correu electrònic: [voluntariat@granollers.cat](mailto:voluntariat@granollers.cat)**

### Recomanacions per a l'organització de persones voluntàries davant la situació del COVID-19

- Organitzem-nos per blocs i escales de veïns i veïnes, a través de grups de WhatsApp, llistat de tasques a l'ascensor o al tauler d'anuncis.
- Organitzem-nos per carrers i fem una microxarxa d'ajuda mútua, pensant en el veïnat amb necessitats bàsiques: preguntem-los què els cal, com els podem ajudar...
- Contactem amb les xarxes de proximitat (associacions, entitats, etc.) per compartir inquietuds, recursos i idees. Intentem adaptar-nos a les noves circumstàncies i creem una xarxa comunitària.
- També podem donar un cop de mà sense moure'ns de casa. Estiguem atents i atentes a les xarxes socials, a les crides i oferiments que s'hi fan, i sumem-nos-hi.

## Dràstica reducció de la mobilitat a causa del confinament



### Els autobusos de Granollers i conurbació (Transgran) i els transports interurbans integrats seran gratuïts fins al dia 9 d'abril

Els indicadors recollits per la càmera de trànsit situada a la cruïlla dels carrers Girona i Francesc Ribas continuen constatant un descens molt important en la mobilitat a Granollers, tant motoritzada com a peu. En els primers 15 dies després que es va decretar l'estat d'alarma, entre el 15 i el 30 de març, la reducció de la mobilitat s'acosta al 90 %. Si entre l'1 i el 14 de març hi havia una mitjana de 15.967,64 moviments diaris en la cruïlla esmentada, durant la primera quinzena de confinament ha baixat a una mitjana de 1.728. En la mobilitat en cotxe, camió, autobús o motocicleta s'ha passat dels 9.699,50 a 1.237,69 moviments, això és una reducció del 87,24%. En els desplaçaments a

### Millora la qualitat de l'aire, a causa de la disminució del trànsit

La disminució del trànsit a causa de la situació de confinament ha millorat la qualitat de l'aire que respirem pel que fa al monòxid de nitrogen, el diòxid de nitrogen i els òxids de nitrogen, que han assolit mínims històrics. Així ho certifiquen les dades proporcionades per l'estació de la Xarxa de Vigilància i Previsió de la Contaminació Atmosfèrica, situada davant del Palau d'Esports. Si comparem els períodes de l'1 al 14 de març (sense confinament) i del 15 al 29 de març, quan es va decretar l'estat de l'alarma, s'extreuen les conclusions següents:

- Reducció en un 64,6% del monòxid de nitrogen (NO), que passa d'una mitjana diària de 18 µg/m<sup>3</sup> durant la primera quinzena a 6 µg/m<sup>3</sup>, a la segona.
- Disminució en un 51,1% de les emissions de diòxid de nitrogen (NO<sub>2</sub>), passant dels 33 µg/m<sup>3</sup> als 16 µg/m<sup>3</sup>.

peu i en bicicleta ja se supera el 92 % de disminució.

### Transport gratuït i servei ajustat

Els autobusos de Granollers i la seva conurbació (Transgran) i els transports interurbans integrats (Rodalies, metro, etc) seran gratuïts fins al dia 9 d'abril, data que pot ser prorrogada. A més, el servei de Transgran s'ha ajustat a la baixa demanda. Únicament presten servei les línies L1 (Can Gili - Canovelles - Hospital - La Torreta); L20 (Can Bassa - Can Mònic - Bellavista) i L6 (Can Bassa - Granollers Centre - Hospital - Can Mònic - Corró d'Avall). Aquestes línies de dilluns a divendres fan l'horari del mes d'agost. És a dir, la L1, cada 30 minuts; i la L20 i la L6 cada hora. Dissabtes i diumenges només circularan els autobusos de la L1 i la L20 que passaran cada hora. La L51, que fa el recorregut entre Granollers i la Roca del Vallès, continua circulant en el seu horari habitual.

### El servei de taxi s'ajusta

El servei de taxi de Granollers també s'ha reduït un 80 %, a causa de la disminució de la mobilitat propiciada per l'estat d'alarma. No obstant això, el servei queda garantit durant les 24 h del dia, per atendre les necessitats de desplaçament que la ciutadania pugui fer com accedir als llocs de treball i als serveis bàsics.

- Reducció dels òxids de nitrogen (NOx) en un 57,8%, passant dels 60 µg/m<sup>3</sup> als 25 µg/m<sup>3</sup>.
- Decrement en un 27,8% de les partícules amb un diàmetre inferior a 10 micròmetres (PM<sub>10</sub>), passant dels 27 µg/m<sup>3</sup> als 20 µg/m<sup>3</sup>.

En canvi, l'ozó troposfèric (O<sub>3</sub>) s'ha incrementat en un 43,2%, passant dels 40 µg/m<sup>3</sup> als 57 µg/m<sup>3</sup>. L'augment d'aquest contaminant s'explica perquè la qualitat de l'aire no depèn únicament del trànsit, sinó també de l'estat atmosfèric particular de cada dia (hores d'insolació, vent, pluja, etc.) i d'altres factors naturals com la pols en suspensió, les depressions, etc. No obstant, tots els indicadors dels contaminants analitzats estan molt per sota dels límits fixats per la Unió Europea i les normatives estatal i autonòmica.



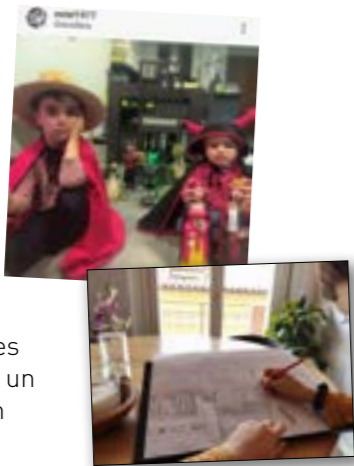
# Les xarxes s'omplen de propostes culturals i d'entreteniment

Biblioteques, teatres, museus, cinemes... els equipaments culturals d'arreu, també els de Granollers, i les entitats, han obert portes virtuals per fer propostes culturals, creatives i de lleure de tota mena i per a totes les edats. Adjuntem els enllaços perquè hi pugueu accedir i aprofitar el temps a casa per fer coses diferents!

## Granollers Cultura

**@granollerscultura**  
**#granollersculturaacasa**  
**#culturapopularacasa**

Amb la finalitat d'acompanyar i fer visible la cultura durant el confinament, el perfil Granollers Cultura proposa l'etiqueta #Granollersculturaacasa per compartir a Instagram les vostres iniciatives com ara cantar, tocar un instrument, dibuixar, explicar un conte...



## Biblioteques de Granollers

**@bibliotequesdegranollers**  
**@granollerscultura**  
**#jolgeixoacasa**

Can Pedrals i Roca Umbert omplen la xarxa de recomanacions de llibres i contes per llegir. Ja són més de cent publicacions amb el hashtag #jolgeixoacasa, una etiqueta que s'ha expandit a moltes biblioteques i llibreries del territori.



## Granollers Dibuixa

**@granollersdibuixa**  
**@granollerscultura**  
**#granollersdesdedins**  
**#granollersdibuixa**

Què veus des de la finestra de casa? Dibuixa-ho i comparteix-ho! Es tracta d'una proposta de l'entitat Granollers Dibuixa i l'Ajuntament de Granollers per convidar tothom a il·lustrar el que veu de casa estant durant el confinament.



## Teatre Auditori

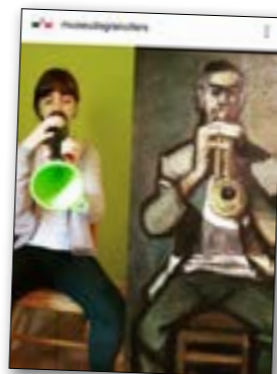
**www.teatreauditoridegranollers.cat/**  
**@teatreauditorigranollers**  
**#TAGsocartista**

La campanya #TAGsocartista del Teatre Auditori permet compartir els moments creatius que tenim a casa: els més cuinetes, els petits pintors, els constructors de torres, els esportistes, els lectors... L'autor/a de la millor imatge rebrà com a premi un abonament per a tres espectacles de la temporada 20-21. A més, el Teatre Auditori també proposa continguts digitals d'espectacles que han tingut lloc al teatre, accessibles des de Youtube i des del web de VOTV (Vallès Oriental Televisió), per reviu els millors espectacles estrenats al TAG.

## Museu de Granollers

**@museudegranollers**  
**#Museugranollersacasa**

El Museu de Granollers dona a conèixer el seu fons, l'Adoberia i el patrimoni de la ciutat. També proposa tallers d'art per fer a casa, mostra l'activitat que fa el museu normalment i proposa lectures al voltant del festival d'art i paraula Opera Aperta, ara ajornat.



## Museu de Ciències Naturals de Granollers, la Tela

**@mcngranollers**  
**#tuinvestigues**

La petita-gran investigadora de l'exposició permanent "Tu Investigues!" pren vida i ens proposa, a tota la família, un seguit d'enigmes per resoldre, a l'entorn de la natura. La proposta va acompanyada de material per imprimir.

## El Gra

**@grajove**  
**#Escenariobert**

Primer Escenari Obert virtual, on els i les joves podeu mostrar i compartir les vostres habilitats artístiques a través d'Instagram. Només heu d'enviar un vídeo de màxim 5 minuts per Whatsapp (620 655 001) o per WeTransfer (grajove@gmail.com), amb el nom i cognoms.

## Roca Umbert. Fàbrica de les Arts

**@rocaumbertfabricadelesarts**  
**#ruconfinat**

La Fàbrica Roca Umbert proposa concursos i ens descobreix artistes residents i les seves creacions.

## Espai d'Arts de Roca Umbert

**@EspaiArtsRU**

El laboratori de dibuix que s'estava fent a l'Espai d'Arts s'ha reconvertit en una proposta en línia perquè hi pugueu participar des de casa. Informació i inscripcions a: [ow.ly/rECz50yZyLu](https://ow.ly/rECz50yZyLu)

## Tours virtuals per equipaments municipals

**www.granollers.cat/toursvirtuals**

Uns tours que ens acosten a edificis d'interès històric i patrimonial com l'Adoberia, Casa de Cultura Sant Francesc, Sala Tarafa, Ajuntament, refugis de la pl. Maluquer i la Porxada, la Tèrmica de Roca Umbert... I també, la Porxada i el centre històric.

## Cinema Edison

**@edisoncinema**  
**#quedatacasafilm**

El Cinema Edison ens convida a crear contingut audiovisual des de casa, i que el compartim amb l'etiqueta #quedatacasafilm.

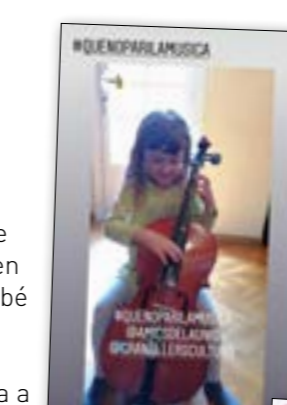
A més, cada dia programa una pel·lícula projectada en aquesta sala. Cal que us subscrigueu al butlletí de l'Edison: <https://t.co/QA8W0gZ3Y>



## Amics de la Unió

**@amicdelaunio**  
**#quenoparilamusic**  
**#elsprofesamicdelaunio**  
**#cantemalsbalcons**

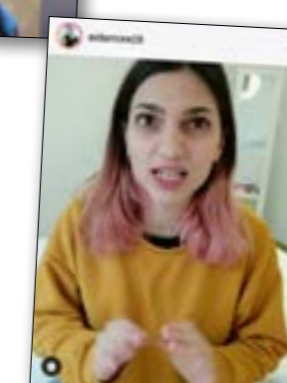
L'Escola de Música Amics de la Unió programa concerts en directe per Instagram. I també convida els seus alumnes a compartir per les xarxes els assajos a casa. També, porta a Granollers la proposta de cantar al balcó que es fa a moltes ciutats. Cada dia hi ha una cançó programada per cantar, a les 21 h.



## Drac de Granollers

**@dracdegranollers**  
**#fesballareldracconfinat**

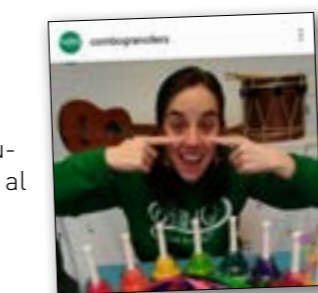
El Drac de Granollers us convida a gravar-vos fent els vostres balls, amb la música que trobareu al seu web: [www.dracdegranollers.cat](http://www.dracdegranollers.cat) o tocant la vostra música.



## Escola Combo

**@combogranollers**

L'Escola Combo ofereix tallers musicals temàtics (infantil, gospel...) al seu canal d'Instagram.



## Colla dels Blancs

**@colladelsblancs**  
**#Blancsdesdelsofa**

La colla dels Blancs comparteix diferents jocs, material gràfic, coreografies de ball, receptes culinàries, reptes i concursos per fer des de casa.



## Blaucops

**@Colla dels Blaus**

La colla us proposa que compartiu els vídeos que aquests dies enregistreu des de casa.



## Esbart Dansaire

**@esbartgranollers**  
**#edgensquedemacasa**

L'Esbart Dansaire us convida a enviar vídeos en què balleu fragments d'una dansa de l'esbart. El podeu enviar a: [mestres.esbartgranollers@gmail.com](mailto:mestres.esbartgranollers@gmail.com)

## Xics de Granollers

**@xicsgnanollers**  
**#incubantlatemporada**

Els Xics han ideat concursos virtuals, jocs, entrenament i reptes, tot incubant la temporada castellera (#incubantlatemporada), que de moment no té data de retorn als assajos presencials. La colla ha volgut fer pinya amb l'Hospital General de Granollers fent una aportació econòmica de 1.000 euros.



## Milnotes. Escola de teatre

**@espai\_milnotes**

Antònia Forever és una sèrie d'humor creada per Milnotes pensada per fer passar una bona estona i riure en temps de confinament. Cada dos dies se n'emet un capítol nou a través d'Instagram, a les 21 h.

## Aida Moré. Actriu

**@aidamore28**  
**#coronavirusplays**

L'actriu Aida Moré comparteix vídeos sota l'etiqueta #coronavirusplays.

A més, artistes granollerins estan compartint les seves creacions al seu canal d'Instagram: els poemes d'Ivette Nadal, els concerts de Dàmaris Gelabert, les partitures de Pol Aumedes... I les il·lustracions d'Elena Frauca, Núria Farrés, Roger Vergés, Gala Pont, Ermisenda Soy, Anna Obon, Pau Farell... i molts d'altres.



# Granollers, activa't des de casa!

Sota el títol "Granollers, activa't des de casa!" el Servei d'Esports de l'Ajuntament de Granollers ha elaborat una sèrie de recomanacions per a un confinament actiu i saludable.

Algunes de les seves propostes són marcar uns horaris, beure molta aigua, mantenir una bona postura en cas de fer teletreball, fer un mínim de 30 minuts d'activitat física diària i seguir una alimentació equilibrada.

Si hi ha nenes i nens a casa, ens recomanem seguir la mateixa rutina diària, limitar l'ús de dispositius electrònics i dedicar una estona cada dia a fer activitats amb ells i elles: jugar a pilota, ballar, fer estiraments...

## Vídeos setmanals dels programes AFIS i de gent gran

Tot i el confinament, dos programes esportius i de salut ens proposen continuar amb la nostra activitat física des de casa. Són el programa AFIS, destinat a persones a qui el seu CAP els ha recomanat la pràctica d'exercici físic per a millorar les seves patologies, i el d'activitat física per a la gent gran. A partir d'aquesta setmana i mentre duri el confinament, cada setmana ens proposaran un vídeo perquè les persones participants d'aquests programes i tota la població en general puguin fer activitat física a casa.

Trobareu aquests vídeos al canal de Youtube de l'Ajuntament de Granollers i a [www.granollers.cat/esports](http://www.granollers.cat/esports)

## Més idees per seguir fent vida saludable

Amb l'objectiu que només sortim de casa pel que sigui estrictament indispensable però que no descuidem els hàbits de vida saludable, diverses administracions, entitats i centres esportius omplen les xarxes socials aquests dies amb propostes. Aquí en teniu algunes:

### #nosofachallenge

Suma't al repte. Pugeu fotos i vídeos fent exercicis al sofà de casa i etiqueteu els amics i amigues (i a @granollersesports) perquè se sumin al #repte. És una proposta del Servei d'Esports @granollersesports

### #CNGadistancia

El Club Natació Granollers envia als socis i sòcies una planificació amb activitats per fer a



casa a través de l'app del club i també ofereix sessions a través del canal de Youtube [@cngranollers](https://www.youtube.com/user/cngranollers)

### #CVgranollers

L'Associació Esportiva Carles Vallbona, a través del seu Instagram, ofereix una programació setmanal d'activitats: [https://www.instagram.com/p/B-Cm7NwF20W/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/B-Cm7NwF20W/?utm_source=ig_web_copy_link) @aevallbona

### #Gentactiva

La Secretaria General de l'Esport engega la campanya "Gent activa des de casa": [http://esport.gencat.cat/ca/arees\\_dactuacio/activitat-fisica-i-salut/campanya-gent-activa-des-de-casa/](http://esport.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/activitat-fisica-i-salut/campanya-gent-activa-des-de-casa/) @esportcat

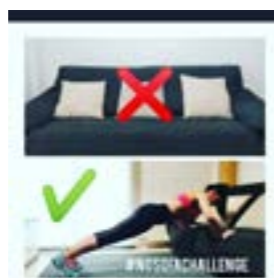
### #COPLEFCActivaCatalunya

El COPLEFC canalitza les iniciatives dels professionals d'activitat física a casa: <https://www.coplefc.cat/actualitat/el-coplefc-activa-catalunya/1260> @coplefc

### Durant el confinament, no t'aturis!

Esports de la Diputació de Barcelona fan un recull de l'oferta disponible: a <https://www.diba.cat/web/esports/durantelconfinamentnotaturis> @esportsdiba

A la web [www.granollers.cat/coronavirus](http://www.granollers.cat/coronavirus) hi trobaràs aquestes i altres propostes per mantenir l'activitat física des de casa.



ÉS L'HORA DE CONTINUAR

# CONTRA LA VIOLÈNCIA MASCLISTA QUE NO ENS ATURI EL CONFINAMENT

[WWW.DIBA.CAT/DONES](http://WWW.DIBA.CAT/DONES)

#NoEsteuSoles #violenciasmasclistas #COVID19 #Niunamenys

Si ets víctima d'algun tipus de violència masclista, truca al:

**900 900 120**  
(ATENCIÓ 24 H. TELÈFON GRATUIT I CONFIDENCIAL)

També pots rebre atenció contra les violències masclistes des del teu municipi trucant al:

**938 426 714**  
De 9 a 14 h, de dilluns a divendres

Si sospites que alguna dona i/o criatura està patint violència al teu voltant, actua, truca al:

**112**

Les violències masclistes són delictes públics, i és responsabilitat de tothom aturar-les



## L'Arxiu Municipal de Granollers busca persones voluntàries

L'Arxiu Municipal de Granollers organitza periòdicament activitats participatives amb la ciutadania com els tallers de descripció de correspondència històrica o les trobades per identificar fotografies del seu fons. En l'actual situació de confinament proposen ocupar una part del nostre temps lliure contribuint amb el coneixement al patrimoni de la ciutat fent que la informació recollida als documents i fonts sigui localitzable amb més facilitat i la recerca del passat de la nostra ciutat sigui més àgil.

### Projectes en què pots participar:

- Transcripció de fonts orals: passar a un document de text entrevistes a testimonis de la nostra història
  - Lectura i mecanografiat de les actes del Ple municipal i de La Unió Liberal: llegir-les i passar el text a un document de text
  - Documentació de fotografies: identificar dates, espais, persones o esdeveniments
- Si hi esteu interessades, només heu d'escriure un correu a [arxiu@granollers.cat](mailto:arxiu@granollers.cat) i especificar en quin projecte voleu col·laborar.

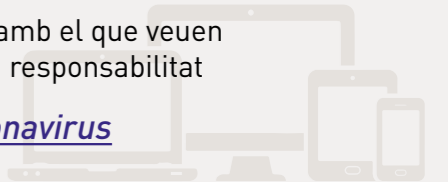


## RECOMANACIONS SOBRE L'ÚS DE PANTALLES PER A FAMÍLIES

**SPI** SobrePantalles .net  
Prevenció, informació i reflexió sobre usos a Granollers. Acció Preventiva sobre l'ús de les Noves Tecnologies

- Expliqueu l'excepcionalitat de la situació a infants i joves
- Pacteu normes per regular l'ús del mòbil
- Feu un ús compartit dels dispositius, jugueu juntes!
- Eviteu que es connectin de nit
- Prediqueu amb l'exemple
- Facilitau-los alternatives
- Ensenyeu-los a ser crítics amb el que veuen
- Eduqueu en el respecte i la responsabilitat

[www.granollers.cat/coronavirus](http://www.granollers.cat/coronavirus)  
[www.sobrepantalles.net](http://www.sobrepantalles.net)







## Primàries La crisi sanitària del COVID-19

La pandèmia de grip de 1918, va ocasionar la mort d'entre 50 i 100 milions de persones a tot el món en només onze mesos. Els diaris de Granollers d'aquella època, l'anomenaven "l'epidèmia reinant" (El demòcrata, 20 d'octubre del 2018). El 4 de gener del 1919, un article al diari local "La Comarca" es feia ressó de la mortalitat estimada a la ciutat secundària a l'epidèmia. La també anomenada "Grip Espanyola" va infectar un terç de la població mundial provocant una letalitat general superior al 2,5%, altíssima comparada amb el 0,1% produïda per altres epidèmies gripals. Tot un segle després, la pandèmia del COVID19, afecta a hores d'ara fins un terç de la població mundial i la ciutat de Granollers com aleshores no n'és aliena. La infecció provocada per el SARS-COV2 es caracteritza per tenir alhora alta transmissibilitat i alta agressivitat, dos fets que a l'anar plegats, confereixen gran gravetat a la situació, posant en risc la vida de persones no necessàriament amb prèvies malalties cròniques o factors de risc; i posant a prova la capacitat del nostre sistema sanitari. Malgrat el progrés tecnològic i el coneixement científic desenvolupat en el darrer segle, la població combat la malaltia talment com aleshores, bàsicament amb el confinament. La vida ha canviat en poques setmanes per milers de persones i possiblement interpel.larà el nostre estil de vida en un futur. En espera de vacunes i medicines que ens permetin afrontar la cura de la malaltia, el progrés científic ens permet disposar al s. XXI de la ventilació mecànica i l'oxigen d'alt flux per combatre els casos greus de pneumònies fibrosants i distress respiratori ocasionades per el COVID-19. Aquest confinament que sacseja la vida de les persones, sacsejarà també de forma rellevant el sistema econòmic del país i de la nostra ciutat. Probables expedients de regulació, aturada del comerç o davallada de la productivitat de les empreses troben a la cantonada. Les administracions locals també hi han de jugar un paper. Un paper immediat al nostre entendre, amb partides del pressupost dirigides a enfortir la cura dels pacients amb més fragilitat a nivell municipal (transeünts, residències d'avis, seguiment dels ciutadans que viuen sols ...) i un paper a més llarg termini revisant el pressupost d'enguany i decidint si cal congelar algunes partides i dedicar-ne altres a la promoció de l'economia local; doncs la recaptació impositiva no serà la mateixa que es preveia fa tres mesos, i probablement les prioritats de despesa poden canviar. Ens referim bàsicament a estudiar la reducció i/o bonificació de taxes municipals, l'aplaçament de cobrament d'aquestes, incentius i programes per reimpulsar l'economia dels negocis que comencen a quedar enrere.

Mònica Ribell i Bachs  
Metgessa internista  
Regidora Granollers per la Independència –  
Primàries Catalunya  
E-mail: [granollersxindependencia@granollers.cat](mailto:granollersxindependencia@granollers.cat)  
Twitter: @PrimariesG

## Cs Lo conseguiremos

Queremos agradecer al equipo de gobierno que haya tenido en cuenta nuestras propuestas para minimizar los efectos del COVID-19. Nosotros estaremos en todo momento a su entera disposición. Creemos firmemente que en una situación tan difícil como la que estamos viviendo es esencial que nos mantengamos unidos, **dejemos a un lado nuestras diferencias políticas y seamos leales a las instituciones.** Es el momento de coordinarnos y luchar unidos contra el virus. Cuando todo esto pase ya habrá tiempo de analizar la gestión de la crisis y depurar responsabilidades. Los políticos tenemos que dar ejemplo y estar a la altura de las circunstancias. Desde Ciudadanos creemos que alentar protestas o "caceroladas" contra cualquier partido político o institución está fuera de lugar en este momento, ahora no toca, lo único que se consigue con esto es crear confrontación y división. **Sólo unidos podremos vencer al virus.** Ahora más que nunca debemos cuidar a las personas más vulnerables, no dejaremos a nadie atrás. Son la máxima prioridad. Al mismo tiempo se deben tomar medidas efectivas y excepcionales para proteger a nuestros autónomos, comerciantes, agricultores y pymes, pues ellos serán esenciales para la posterior recuperación económica de nuestro país. Además, hemos pedido que entre todos hagamos las gestiones oportunas para garantizar el abastecimiento de materiales de protección para los trabajadores que siguen activos y para que nuestro hospital pueda ejercer su labor con la mayor seguridad posible. Por último, queremos agradecer la labor valiente de todos aquellos profesionales que están trabajando a diario para que no nos falten los servicios y productos de primera necesidad. Gracias a todos los ciudadanos que pacientemente están cumpliendo las directrices de las autoridades, así como a las empresas y particulares que están colaborando en la fabricación de batas, mascarillas, respiradores o viseras de seguridad. **La valentía de unos y la solidaridad de otros están ayudando a salvar vidas. Lo conseguiremos.**

Jordi Pavón  
Portavoz y Concejal  
Juan Manuel de Vargas  
Concejal  
[ciudadans@granollers.cat](mailto:ciudadans@granollers.cat)

## Junts Horitzons d'esperança

Vivim un moment molt difícil. Mai havíem viscut una situació com la que està provocant la pandèmia del COVID-19, el coronavirus. Esperem que mai a les nostres vides n'haguem de viure una de similar. Potser només els nostres pares i avis, que van viure una guerra civil i una llarga i penosa postguerra, tenen en el seu record una situació mínimament homologable a la que ens ha tocat viure. Desenes de milers de persones contagiades, hospitals col·lapsats, personal sanitari sense el material òptim de protecció, centenars de morts, tota una població confinada al seu domicili, l'activitat econòmica aturada en la seva pràctica totalitat, milers de nous aturats. La situació és molt negativa i requerirà d'un esforç i d'una capacitat de resistència que fins ara molts no havíem hagut de requerir. Ho farem. Ens quedarem a casa. No ens exposarem per acabar generant més feina al personal sanitari, per evitar que algú altre que ho necessiti es quedi sense l'assistència que li pertoca per culpa d'un acte d'irresponsabilitat. No exposarem els nostres avis i àvies, que van aixecar aquest País de la catàstrofe de la guerra i no es mereixen convertir-se en un segment condemnat. Serà difícil, però ho farem. Cada dia que passa és un dia més a prop de refer-nos. Aplanarem la corva, trobarem un tractament i la vacuna. Recuperarem les feines perdudes, els ingressos aturats, les empreses malmeses, els comerços buits. Caldrà refer les polítiques pensades, els calendaris previstos, aplaçar inversions i condonar impostos i taxes. Tornarem a omplir les escoles, els restaurants i les terrasses, els concerts, els parcs, els carrers i les places. Farem el que sigui necessari. Una vegada em van dir que en això consistia la política: en dibuixar horitzons d'esperança. I en fer-los realitat.

Àlex Sastre i Prieto  
Portaveu del Grup Municipal  
Junts per Granollers

## ERC Cuidem-nos!

Vivim immersos en una crisi sanitària inèdita, on l'entrada d'un virus devastador ens amenaça a tots i totes. Una crisi que ens exigeix mesures dràstiques i una gran responsabilitat per tal d'actuar contra aquesta situació. Actuant cuidant-nos, cuidant els qui ens envolten d'una manera tan especial. **La solidaritat, l'ajuda i el suport mutu es tradueix en quedar-nos a casa, sortir el mínim imprescindible i prioritzar la cura de les persones més vulnerables.** És en aquestes situacions en les que es demostra la força de la gent, de la ciutadania, però sobretot del personal sanitari i d'emergències i també de tots aquells treballadors que han de seguir treballant per abastir i garantir el bon funcionament de les nostres ciutats. **A tots i totes elles, el nostre més sincer agraïment, us tenim en ment cada vespre quan sortim a aplaudir-vos.** De la mateixa manera, cal traslladar tota la força als ciutadans i ciutadanes que pateixen la malaltia; i tot el nostre escalf a tots aquells a qui han perdut persones properes aquests dies. En moments com aquests, **els grups municipals del consistori seguim tenint una responsabilitat altíssima i el deure de seguir treballant per la ciutat.** Per aquest motiu vam posar a disposició de l'equip de govern una bateria de propostes molt diversa per tal de revertir la situació, i així ho seguirem fent mentre aquesta situació duri. La crisi sanitària que patim ho canviarà tot: tindrà unes conseqüències socials econòmiques, i emocionals molt importants a totes les ciutats del món, també a Granollers, on hauré d'estar a l'altura. Hem de començar a treballar, des de ja, en tot el que vindrà: totes les administracions, i els ajuntaments especialment, hauran de prendre mesures extraordinàries per tal de revertir i pal·liar la situació d'emergència que que s'ha generat. **Hauré de fer polítiques valentes, ambicioses, que no deixin ningú enrere i pensar molt el model en el que fins ara vivíem. D'aquesta crisi ens en sortirem, i ens en sortirem tots.** Ara més que mai ens cal cuidar-nos, i els que tenim responsabilitats públiques treballar al màxim per donar solucions per ara i, sobretot, pels dies i mesos que vindran

#EnsQuedemACasa

Núria Maynou i Hernández  
Portaveu del Grup Municipal d'ERC-AM

## PSC Resistirem

Si fa uns mesos ens haguessin dit que ara estariem en aquesta situació, no ens ho hauríem cregut. Estem vivint dies molt complicats, difícilíssims. Estem en una situació desconeguda. Vivim una crisi global, que **superarem des de la cooperació, la responsabilitat i la solidaritat.** Vivim dies d'angoixa, també d'intens treball per contenir aquest virus, el Covid-19, que ens ha posat contra les cordes. Hem de donar les gràcies a tots els serveis sanitaris, metgesses i metges, infermers i infermeres, a tot el personal sanitari i dels serveis socials. A les forces de seguretat, mossos, policia local. Al personal dels serveis bàsics de la cadena alimentària, dels serveis de neteja i el transport públic. A la resta de treballadors i treballadores, també els municipals, que fan que l'activitat no s'aturi i ens facilitarà la sortida a aquest atzucac. Aquesta crisi, però, també ens ha posat al davant de les nostres carències. Quan s'hagi vençut el virus, caldrà necessàriament canviar algunes de les prioritats dels governs i de la societat. **Reforçar el sistema públic de salut i fer-lo veritablement universal, equitatiu, de qualitat, amb els recursos tecnològics i econòmics suficients, ha de ser la prioritat dels recursos públics.** Un sistema que garanteixi la cohesió social. No ens podem permetre tenir plantes d'hospital tancades, una atenció primària desatada, plantilles insuficients. També ens **caldrà replantejar la deslocalització d'activitat productiva dels darrers anys i fer un plantejament de reindustrialització i innovació tecnològica i digital.** Ja hi haurà temps per abordar algunes d'aquestes qüestions; avui toca, sense partidismes ni sectarismes, des de la màxima col·laboració entre administracions i governs, fer front a aquesta crisi sanitària sense precedents, per guanyar-la i per concentrar els esforços i els recursos a ajudar els sectors econòmics més afectats, pimes i autònoms, i evitar també que ningú quedi enrere. Per acabar, volem transmetre un acompanyament sentit a totes aquelles famílies que han perdut una persona estimada.

Jordi Terrades  
Portaveu del PSC a l'Ajuntament



# Gràcies a totes les persones que fan tasques essencials



Gràcies als serveis essencials i a totes les persones, que aquests dies de confinament, ens cuiden. Personal sanitari, comerciants, persones que fan serveis socials, cossos de seguretat, serveis de neteja i de recollida d'escombraries, voluntaris i voluntàries... Moltes gràcies. Tot anirà bé!



## Quedem-nos a casa!

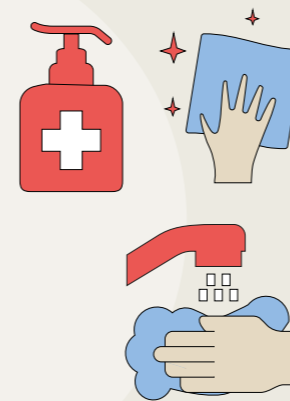
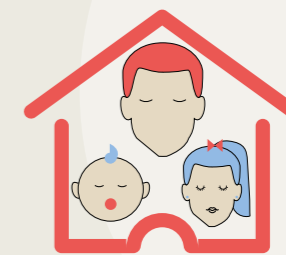
[www.granollers.cat/coronavirus](http://www.granollers.cat/coronavirus)



Si no pots visualitzar el vídeo en el PDF, pots clicar al botó per veure'l a Youtube

[VEURE VIDEO A YOUTUBE](#)

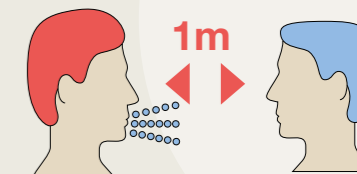
# 1 Queda't a casa



# 2 Respecta les mesures d'higiene

# 3 Mantingues les distàncies

(també a casa)



Per a més informació, consulta

[canalsalut.gencat.cat/coronavirus](http://canalsalut.gencat.cat/coronavirus)

▶ **012** | Consultes generals

▶ **112** | Emergències

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

Som 7,5 milions de catalans lluitant contra el coronavirus

2020. © Generalitat de Catalunya. Servei Català de la Salut (20.3.2020)