

EL GARRIC

Butlletí Municipal de la Garriga | núm. 225 | gener - febrer 2026

Estat d'execució global



81%

PAM en detall



Acció Climàtica:

Nou model de recollida de residus | 6

Participació:

Propostes guanyadores del Pressupost Participatiu | 8

Promoció

Econòmica:

Fira de la Botifarra | 12

Territori:

Afectacions per obres d'ADIF | 15

Executat el 81 % del PAM



Pla d'Actuació Municipal de la Garriga
per al mandat 2023-2027



Meritxell Budó i Pla

Alcaldessa de la Garriga



Telèfons d'interès

Ajuntament (OAC)..... 938 605 050

Servei Municipal de Consum 930 006 246

Servei Local d'Ocupació 930 006 246

Servei a Empreses i Comerços..... 930 006 246

Punt TIC..... 930 006 246

Punt d'Informació d'Habitatge..... 938 605 050

Esports..... 938 605 286

Joventut 682 123 979

Espai Jove 610 169 297

Oficina d'Acció Social 938 719 095

Oficina d'Igualtat i LGTBI+ 938 719 095

SIAD..... 938 719 095

Atenció a víctimes de violència masclista..... 938 719 095

Policia Local de la Garriga 938 718 092

Bombers Voluntaris de la Garriga 938 718 477

Protecció Civil 938 605 290

Deixalleria 937 445 098

Oficina del porta a porta..... 900 100 672

Organisme de Gestió Tributària 93 472 91 04

Biblioteca Núria Albó..... 938 718 887

Centre de Visitants 610 477 823

Teatre de la Garriga - El Patronat 938 718 483

Can Raspall 930 006 246

Oficina de Català..... 677 255 286

La Torre del Fanal 623 343 303

Cine Alhambra 938 716 111

Casal de la Gent Gran l'Esplai..... 682 284 026

Emergències..... 112

Salut Respon..... 061

CAP 938 605 897

Asil Hospital..... 938 714 006

Farmàcia Comaposada..... 938 718 314

Farmàcia Rosa Armengol Andols 938 716 997

Farmàcia Ferrarons 938 71 8128

Farmàcia M. González..... 931 35 2170

Farmàcia Mimó 938 717 286

Farmàcia Suñol..... 938 714 686

Parada de taxis..... 938 717 474

Rodalies de Catalunya 900 41 00 41

Sagalés 902 130 014

Agbar (atenció comercial) 934 953 540

Estabanell Energia (informació)..... 902 472 247

Benvolgudes garriguenques, benvolguts garriguencs,

Encetem un nou any amb la mirada posada en el futur i amb el desig que aquest 2026 arribi carregat de salut, il·lusió i oportunitats per a tothom. Les Festes de Nadal han estat un moment de retrobament i de vida al carrer, i hem pogut gaudir de moltes activitats que han omplert d'alegria el poble, especialment de la Cavalcada, quan Ses Majestats els Reis d'Orient van visitar les llars de la Garriga i han fet brillar, un any més, la màgia que ens uneix com a poble..

Aquest gener també arriba marcat per un pas important en la gestió municipal: hem aprovat el pressupost de la Garriga per al 2026 el passat mes de novembre, un pressupost que dona continuïtat al projecte de legislatura i als grans compromisos de mandat. Un pressupost que ens permet avançar en iniciatives tan rellevants com els nous estudis de Ràdio Silenci i la nova sala d'exposicions, el projecte de la futura piscina d'estiu, la nova prefectura de la Policia Local i les millores als equipaments esportius, entre moltes altres actuacions que han de reforçar els serveis i la qualitat de vida al nostre municipi.

A més, aquest primer semestre del 2026 veurem una fita especialment significativa: la inauguració dels nous habitatges de lloguer per a joves de la Garriga. Es tracta d'una passa petita però decidida per facilitar l'emancipació i fer possible que els nostres joves arrelin al seu poble. Aviat aquest projecte, que forma part dels compromisos de mandat, serà una realitat que ens omple d'orgull i que representa una aposta clara per al futur del nostre jovent.

Amb l'empenta i la força que ens caracteritzen, seguirem treballant per fer de la Garriga un municipi dinàmic, proper i amb oportunitats per a tothom.

Us desitjo un molt bon inici d'any, ple d'esperança i moments compartits.

Amb afecte.





(Fotografia Anna Mas)

S'ha executat el 81 % del Pla d'Actuació Municipal

L'equip de govern fa balanç quan s'ha acomplert la meitat del mandat i presenta un nou web on es pot seguir l'estat d'execució del PAM.

Un cop passada la meitat del mandat 2023-27, l'equip de govern de l'Ajuntament de la Garriga, amb l'alcaldesa, Meritxell Budó, al capdavant, va voler fer balanç de la seva gestió i retre comptes de l'estat d'execució del Pla d'Actuació Municipal.

“L'estat d'execució global del PAM és del 81 %”, va explicar la mateixa alcaldessa, qui va detallar també que, per eixos estratègics, els percentatges d'execució són els següents:

- La Garriga de les persones: 84,22 %
- La Garriga, un territori sostenible, net i saludable: 60,89 %
- La Garriga que progressa econòmicament: 88,45 %
- La Garriga compromesa amb la transparència i el bon govern: 90,25 %

Algunes actuacions ja executades

Entre les accions ja assolides, es troben la recuperació de les colònies de la gent gran, la potenciació i apropament a la ciutadania dels serveis SIAD i SAI, l'avenç en la implementació de la tarificació social, la consolidació de fires, mercats i festes com la Fira de la Botifarra o el Corpus, o la implementació de programes d'ocupació enfocats a col·lectius en risc d'exclusió social.

Pel que fa a actuacions amb un alt grau d'assoliment, hi ha la creació d'una brigada exprés per actuar ràpidament a la via pública (75 %), l'enllumenat sostenible al polígon (75 %),

l'acompanyament al comerç i empreses locals en la recerca de suports externs (75 %) o l'elaboració d'una nova pàgina web municipal (75 %).

Un PAM alineat amb els ODS

L'Ajuntament de la Garriga és el primer de l'Estat espanyol que assoleix l'alineament real certificat dels Objectius de Desenvolupament Sostenible amb el seu Pla d'Actuació Municipal, a través de la metodologia IFGICT (International Federation of Global and Green Information Communication Technology).

Segons l'informe resultant, presentat ara fa un any, el PAM de la Garriga presenta un impacte en 116 metes d'obligat compliment i en 13 no obligatòries, resultant un total de 129 metes dels ODS impactades. El nombre total d'accions del PAM que volen assolir metes dels ODS és de 476.



Nou web per seguir l'evolució del PAM

El balanç de mig mandat també va servir per presentar un nou web des d'on es podrà seguir l'evolució i estat d'execució del PAM de la Garriga.

Tal i com explica el regidor de Transparència i Govern Obert, Àlex Gil, a banda de ser un lloc dinàmic, que s'anirà actualitzant a mida que s'executin les accions del PAM, “la ciutadania pot consultar el detall mínim de cadascuna de les mesures contemplades en el pla i el seu grau d'assoliment”.



Podeu consultar-lo aquí:

Més de 27 milions de pressupost municipal per al 2026

La sessió plenària de novembre va aprovar el pressupost general per a l'any 2026, que arriba als 27.264.379,47 €, amb 3.230.959,92 € destinats a inversions.

Pressupost General per a l'exercici 2026



27.264.379,47 €
Inversions: **3.230.959,92 €**

En termes de despesa, cal remarcar el projecte de municipalització del servei d'escola bressol, a partir de juny, a través de l'empresa de serveis municipals en què s'està treballant (llegiu-ne més en la pàgina següent).

Entre altres aspectes, cal fer esment que l'àrea de Cultura compta amb un pressupost de més d'1 milió d'euros i la d'acció social té un increment de quasi 112.000 € respecte al 2025.

Pel què fa a la regidoria de Gent Gran, té un increment del 50% del pressupost, destacant la previsió del doble de places per a les colònies.

El pressupost municipal es va aprovar amb els vots a favor de l'equip de govern i 100% la Garriga i els vots en contra d'ERC i la CUP.

27.264.379,47 € és la xifra a què arriba el pressupost de l'Ajuntament de la Garriga previst per a l'exercici 2026. El regidor d'Hisenda, Albert Jiménez va ser l'encarregat de detallar, en el ple de novembre, que la quantitat destinada a inversions serà de 3.230.959,92 € (el 12% del pressupost total).

En aquest capítol, destaquen les inversions en equipaments esportius, en escoles, en millores a la via pública i la jardineria, la modernització dels polígons, el manteniment del cementiri o l'adequació del Torrent de Plandiura.





L'Ajuntament es dotarà d'una empresa municipal per gestionar serveis públics

El ple de desembre va aprovar iniciar l'expedient per a crear aquesta societat mercantil i un altre per a crear un servei de gestió d'habitatges públics per a joves.

L'Ajuntament crearà una societat mercantil municipal destinada a la gestió de serveis públics municipals (com l'escola bressol, serveis de neteja o la zona blava).

Es vol dotar així d'un instrument jurídic i organitzatiu adequat per a la gestió de determinats projectes i serveis municipals, d'acord amb els principis d'eficiència, eficàcia, proximitat en la prestació, flexibilitat operativa i millora en la qualitat dels serveis públics.

Així ho va explicar el regidor d'Hisenda, Albert Jiménez, en el ple del mes de desembre, en què es va aprovar per unanimitat iniciar l'expedient per a crear aquesta empresa municipal.

La intenció és que aquest organisme sigui una realitat a finals març o principis abril. Per a tal finalitat, se celebrarà un ple extraordinari a mitjans de gener.

Servei de gestió dels pisos públics

En aquesta mateixa línia, i per començar amb la gestió pública d'un nou servei, el ple també va aprovar per unanimitat iniciar l'expedient per a crear un servei de gestió dels habitatges socials per a joves.



L'objectiu és dotar el municipi d'un instrument organitzatiu estable que permeti gestionar, amb eficàcia i transparència, el parc municipal d'habitatge de titularitat pública destinat al col·lectiu jove.

El servei garantirà la definició de criteris objectius d'assignació i ús; la supervisió i manteniment del parc immobiliari; el seguiment social de les persones adjudicatàries; la gestió econòmica del servei; i el compliment dels principis de publicitat, eficàcia, eficiència i seguretat jurídica.

Calendari fiscal del 2026

L'Ajuntament de la Garriga té delegada a l'Organisme de Gestió Tributària de la Diputació de Barcelona la gestió tributària dels ingressos de dret públic consistents en els tributs següents: Impost sobre vehicles de tracció mecànica; Impost sobre béns immobles (naturalesa urbana); Impost sobre béns immobles (naturalesa rústica); Impost sobre activitats econòmiques; Impost sobre l'increment del valor dels terrenys de naturalesa urbana; Taxa gestió de residus domèstics i comercials; Taxa cementiri municipal; Taxa entrada vehicles-guals; Taxa del mercat no sedentari; Taxa de clavegueram; així com dels preus públics de l'Escola Bressol, del Servei d'Atenció domiciliària, de loga, de l'Escola Municipal d'Art i Disseny i de l'Escola Municipal de Música.



Consulteu aquí els
períodes de cobrament
en detall.

Períodes de pagament dels principals impostos i taxes (no domiciliats):

Impost sobre vehicles de tracció mecànica	2 de març a 5 de maig
Impost sobre béns immobles urbans	4 de maig a 6 de juliol
Impost sobre béns immobles rústics	2 de setembre a 5 de novembre
Impost sobre activitats econòmiques	16 de setembre a 18 de novembre
Taxa de gestió de residus domèstics	22 de maig a 5 de novembre (4 fraccions)
Taxa de gestió de residus comercials	22 de maig a 5 de novembre (4 fraccions)
Taxa de clavegueram	2 d'octubre a 4 de desembre
Taxa del cementiri municipal	1 de juny a 4 de setembre
Taxa d'entrada vehicles-guals	2 de setembre a 5 de novembre



LA GARRIGA residu zero

900 100 672
residuzero.lagarriga.cat

La Garriga

Consorci
per a la
Gestió dels Residus
del Vallès
Oriental



Ajuntament de
LA GARRIGA

La majoria de targetes i cubells, repartits a la ciutadania

Aquest gener acaba el repartiment de targetes per als contenidors tancats i cubells pel porta a porta. Finalment, el nou model de recollida de residus entrarà en funcionament a la primavera, degut al retard en el lliurament i col·locació dels contenidors.

A finals d'aquest mes de gener, quedarà repartit entre la ciutadania el material per al nou model de recollida de residus (les targetes per obrir els contenidors o plataformes mòbils i els cubells multifracció per al porta a porta).

La recollida d'aquests elements s'ha estat duent a terme des de mitjans de desembre, de manera esglaonada en diferents dates, per tal d'evitar les cues en els punts de lliurament: Can Luna, la Torre del Fanal i el Teatre de la Garriga, El Patronat.

Cal recordar que encara s'està fent el repartiment de les cartes per indicar la data i lloc de recollida de materials.

A més, hi haurà una fase de repesca, del 26 de gener al 7 de febrer a Can Luna, per totes aquelles persones que no hagin pogut venir en les dates assignades.

L'entrada en funcionament del model basat en quatre sistemes (contenidors tancats, porta a porta, plataformes mòbils i àrees tancades) tindrà lloc aquesta primavera, degut al retard en el lliurament dels nous contenidors.

Novetats

Amb l'objectiu de facilitar al màxim a la ciutadania aquesta nova manera de recollir els residus, s'han incorporat algunes novetats.





D'una banda, els habitatges que seguiran amb la recollida porta a porta també disposaran de targeta per poder dipositar els residus en l'àrea de contenidors més propera.

A més, els habitatges de la zona de la Fournier finalment mantindran també el sistema porta a porta.

Els disseminats de Can Poi, funcionaran amb contenidors tancats, podent escollir a quines àrees volen dipositar els residus.

Quant a la poda, finalment es mantindran el cubells, atenent les peticions ciutadanes.

Àrees de contenidors

Pel que fa a les àrees de contenidors, s'ubicaran en punts on es minimitzin possibles molèsties i evitant tot el possible la reducció de places d'aparcament.

Els contenidors (un nou model d'última tecnologia) seran estancs i hermètics, per tal que no pugui haver fuites de lixiviats ni olors. La Garriga serà el primer municipi a instal·lar-los.

Nova ordenança de residus

El ple de desembre va aprovar inicialment l'Ordenança reguladora de la gestió dels residus sòlids urbans municipals, que té per objecte establir les condicions de prestació del servei, les obligacions de les persones usuàries i les tipologies de residus.

Un dels objectius principals és reduir l'incivisme, evitant l'abandonament de residus en llocs indeguts. Actualment, es detecten al voltant de 1000 punts d'incivisme al mes, segons va explicar el regidor d'Acció Climàtica, Àlex Valiente.

En aquest sentit, l'ordenança vol fomentar la reducció, reutilització i reciclatge dels residus i establir mecanismes de control i seguiment del servei.

Reduccions de la taxa de recollida de residus

A banda de les bonificacions per participar correctament en la recollida selectiva, algunes persones es poden acollir a reduccions de la taxa segons situacions econòmiques o familiars.

Consulteu-les aquí:



Restauració dels hàbitats fluvials a la zona de les Roques

A finals de novembre es van realitzar els treballs de restauració i millora dels hàbitats fluvials del riu Congost a la zona de les Roques. Aquesta actuació, impulsada per la Fundació RIVUS en el marc del projecte Hàbitats CoMBe, es va desenvolupar sobre una superfície de 2,5 hectàrees.

L'actuació tenia com a objectiu millorar l'estat de conservació dels hàbitats fluvials potenciant el bosc de ribera autòcton, afavorint la connectivitat ecològica i la creació d'espais de refugi per a la fauna.

Eliminació d'espècies exòtiques i plantació d'autòctones

Per assolir aquest objectiu, es van dur a terme les següents accions: prevenció i control d'espècies exòtiques invasores; reducció de la fragmentació del bosc de ribera i plantació d'espècies autòctones; millora de l'hàbitat i creació de refugis per a la fauna, i retirada manual de deixalles.

Aquest projecte, amb un pressupost de 42.600 euros, està impulsat per la Fundació RIVUS, finançat per la Generalitat de Catalunya a càrrec del Fons de Patrimoni Natural, amb el suport del Consorci Besòs Tordera, i executat per Aprèn Serveis Ambientals SL, amb direcció d'obra a càrrec de SERPA Enginyeria i Consultoria Ambiental SL.





Quatre propostes guanyadores al Pressupost Participatiu

Les propostes guanyadores del Pressupost Participatiu 2025 són l'increment del verd urbà, la millora de carrils bici, la col·locació de marquesines a les parades de bus i la instal·lació de quadres de llum fixes als barris.

Propostes guanyadores del Pressupost Participatiu 2025



Proposta guanyadora
37.6%
(549 vots)

Increment del verd urbà amb més plantes (15.000 €)



Proposta guanyadora
30.82%
(450 vots)

Millora de la connexió d'alguns trams del carril bici (150.000 €)



Proposta guanyadora
28.63%
(418 vots)

Marquesines a les parades de BUS (60.000 €)



Proposta guanyadora
8.42%
(123 vots)

Quadres de llum fixes als barris (10.000 €)

A principis de desembre es van conèixer les propostes guanyadores del Pressupost Participatiu 2025 de la Garriga, després de la votació final, que es va dur a terme al llarg del mes de novembre.

Finalment, han estat quatre les propostes guanyadores: l'increment del verd urbà, la millora de la connexió d'alguns trams de carrils bici, la col·locació de marquesines a les parades de bus i la instal·lació de quadres de llum fixes als barris.

Per ordre de votació, aquestes propostes van ser la primera, la segona, la quarta i l'onzena classificades. D'acord amb les

normes del procés, entra la proposta més votada i, posteriorment, les següents per ordre de suport mentre la suma no superi els 250.000 €.

Molt bona participació

En aquesta edició del Pressupost Participatiu, han votat 1.460 persones, que han emès un total de 3.685 vots. Això suposa una participació del 9,76 % de la població, tenint el compte un cens de 14.961 persones que tenien dret a vot.

Es tracta del segon millor resultat de tota la sèrie històrica en nombres absoluts

(només per sota del primer any, 2018, que van votar 1.668 persones) i també el segon millor resultat en percentatge, empatat amb l'any 2020 (el millor vas ser també l'any 2018 amb un 12,2%).

Podeu consultar la classificació final de totes les propostes al web del Pressupost Participatiu:





Barris participats, barris millors

Les reunions Fem Barri del 2025 han comptat amb una bona participació, amb una mitjana d'assistència de 60 persones.

En aquesta nova ronda de trobades amb les veïnes i veïns de cada zona del municipi, s'ha fet retorn de les demandes recollides en la primera volta, alhora que se n'han recollit de noves.

Entre les actuacions que s'han dut a terme, arrel de les peticions de la ciutadania, n'hi ha de relacionades amb via pública (voreres, il·luminació, arranjaments de quadres de llums...), civisme (col·locació de papereres per excrements de gossos) o mobilitat (asfaltatges, pintures viàries, instal·lació de miralls...)

En l'apartat de medi ambient, s'ha posat èmfasi en informar sobre el nou sistema de recollida de residus, per tal d'aclarir els dubtes sorgits a les trobades.

Treball continu

La millora dels barris és una feina continuada que no s'acaba amb la reunió veïnal: cada petició és analitzada amb detall des



del punt de vista tècnic, polític i econòmic. L'equip de govern es compromet a mantenir una comunicació transparent sobre l'evolució de cada proposta i a fer retorn de les decisions que es van prenent. Les aportacions de veïns i veïnes són essencials per construir un barri millor, i per això animem a continuar participant i compartint idees.

Fem-la petar

L'experiència del VxL en primera persona a la inauguració de l'exposició "Quan parles fas màgia"

El dimecres 26 de novembre es va celebrar un petit acte per inaugurar l'exposició sobre el Voluntariat per la Llengua que va acollir la Biblioteca Núria Albó fins al 19 de desembre. Entre les persones assistents hi havia també alumnat nouvingut dels cursos bàsics de l'OC de la Garriga que va poder conèixer de primera mà el que significa tenir una parella lingüística del VxL.

Voluntariat i aprenents van explicar amb molta tendresa i emoció el que ha significat per a ells aquesta experiència. Van destacar tot el que han après i estan aprenent de tots i totes, lingüísticament però també culturalment i personal. Les parelles que van participar a l'acte són una petita mostra de la implicació que hi ha en el programa de gent ben diversa. Van parlar persones voluntàries d'edats ben diferents, fins i tot amb llengües maternes que no són el català; com en el cas del jove Héctor Giovanni, que a casa parla en portuguès però ja ha fet del català la seva llengua de vida i ara vol ajudar d'altres persones a fer el mateix. Les aprenentes que completaven les parelles, venen de llocs tan diferents com Sud-àfrica, la República Txeca o Colòmbia.

L'exposició "Quan parles fas màgia" pretenia motivar totes les persones que volen parlar català però sovint no tenen amb qui practicar-lo en el seu entorn i, alhora, buscar voluntaris i voluntàries catalanoparlants que disposin d'una estona a la setmana per donar-los un cop de mà.

Si teniu interès a formar part d'una parella lingüística, com a aprenents o com a voluntariat, podeu posar-vos en contacte amb l'Oficina de Català de la Garriga.





Un Nadal compartit

La Garriga ha viscut unes festes de Nadal amb la llum com a protagonista. Amb noves il·luminacions, la participació de les escoles en la decoració de la plaça de Can Dachs, el vídeomapatge creació de l'EMAD i l'Escola de Música... Tampoc van faltar els mercats de Nadal, la música, els actes solidaris, la cursa de Sant Silvestre, la celebració de Cap d'Any, el Mag GarriViu i la cavalcada dels Reis.



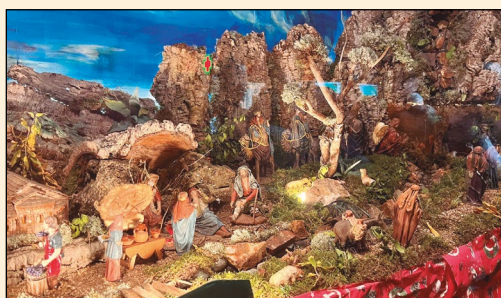
Festa de la Llum



Festa de la Llum



Animacions al carrer



Pessebre del Barri de Montserrat



Nadales de l'EMM



Parc de Nadal



Nadal a Casa



Parc de Nadal



Parc de Nadal



Parc de Nadal



Cap d'Any infantil



Cap d'Any



Cursa Sant Silvestre



Diada de Serveis d'Emergència



Diada de Serveis d'Emergència



Patges als barris



Patges als barris



Campament reial



Campament reial



Cavalcada de Reis



Cavalcada de Reis



Cavalcada de Reis



Cavalcada de Reis



La Fira de la Botifarra, a finals de febrer

L'esdeveniment gastronòmic per promocionar el producte estrella de la Garriga se celebrarà aquest 2026 els dies 28 de febrer i 1 de març.

La 14a edició de la Fira de la Botifarra tindrà lloc el cap de setmana dels dies 28 de febrer i 1 de març.

Com és habitual, la cita gastronòmica per excel·lència al municipi servirà per promocionar el producte estrella garriguenc, i alhora posar en valor els productes artesans i de proximitat.

Novament, l'esdeveniment comptarà amb l'espai firal, les degustacions de la ButiAula, el ButiTast, les activitats infantils i familiars del ButiKids i moltes altres activitats pensades per a tots els públics i paladars.

FIRA DE LA
BOTIFARRA
LA GARRIGA



28 1
febrer i març
2026

www.firadelabotifarra.cat
#FIRADELABOTIFARRALG

El PuntTIC, al Casal de la Gent Gran

Amb l'objectiu de continuar donant suport a la ciutadania en la formació digital, el Punt TIC de la Garriga amplia el seu servei desplaçant-se al Casal de Gent Gran, un espai que facilitarà l'atenció més personalitzada i adaptada a les necessitats de les persones més grans de la nostra comunitat.

A partir d'aquest gener, les persones usuàries del Casal de Gent Gran que necessitin aprendre a fer servir dispositius digitals (com ordinadors, mòbils o tauletes) podran rebre sessions d'assessorament individualitzades, amb l'ajuda d'una persona professional que els guiarà pas a pas.

S'abordaran temes com els tràmits a través de l'administració electrònica, el CatSalut o les aplicacions mòbils.

Aquesta iniciativa vol facilitar la integració digital a la gent gran, oferint-los les eines i coneixements per a què puguin desenvolupar-se amb més autonomia i seguretat a l'era digital.

Les sessions seran gratuïtes i es realitzaran cada dimarts, a partir del mes de gener d'11 a 13 hores, adaptant-se al ritme i les necessitats de cada persona.

Anuncia el teu negoci tot l'any a Ràdio Silenci!

2 falques al dia durant

12 mesos = 765 €

4 falques al dia durant

12 mesos = 1500 €

Consulta totes les opcions a
radiosilenci.cat/page/publicitat



rsilenci@ajlagarriga.cat 93 841 86 19

rSss ràdioSssilenci
107.4 FM. La Garriga

La millor opció per anunciar-te a la Garriga!

Gairebé 10.000 oients cada mes
6.000 usuaris únics a radiosilenci.cat

Ajuntament de
LA GARRIGA



Millores a la pista de Can Violí

Durant les festes, s'han fet algunes actuacions d'arranjament a la pista del pavelló de Can Violí.

Aprofitant el període de vacances de Nadal, s'han realitzat una sèrie de millores a la pista del pavelló de Can Violí.

D'una banda, s'ha reparat el paviment i s'han repintat les línies de pista. A més, s'ha substituït la tanca per una de vidre laminat, amb l'objectiu d'oferir una millor visibilitat.

Aquests treballs tenen un pressupost de poc més de 45.000 €. La tanca retirada s'aprofitarà en el camp municipal d'esports.



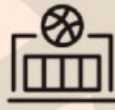
Noves taules de tennis taula

D'altra banda, s'han instal·lat noves taules de tennis taula al parc dels Pinetons i al parc del carrer del Mil·lenari de Catalunya.

L'objectiu és renovar i ampliar l'oferta d'espais d'esport lúdic a l'aire lliure. El cost de l'actuació ha estat de 2.000 €.



Calendari Esportiu de la Garriga



Consulta totes les activitats dels equipaments esportius:



Canal de WhatsApp de l'Ajuntament

1. Busca el canal de l'Ajuntament de la Garriga a l'apartat "Actualitzacions" de WhatsApp o segueix el codi QR

2. Clica a "Segueix el canal"

3. Activa les notificacions per no perdre't cap contingut



Informacions destacades, avisos, agenda...

Segueix-nos!





Afectacions a l'avinguda Onze de Setembre per obres de l'R3

Els treballs que afectaran Onze de Setembre comencen aquest mes de gener. Des del desembre, també s'està treballant en la zona del pont dels Gorgs.



Aquest mes de gener, ADIF du a terme una actuació al pont de l'avinguda Onze de Setembre, per la qual, el trànsit de vehicles per l'avinguda quedarà restringit entre 2 i 4 dies, a partir del 19 de gener.

D'altra banda, des del 10 de gener fins al març, els vianants no podran passar per les escales de l'avinguda Onze de Setembre.

ADIF habilitarà un pas que, des del carrer Cast Oliver, travessarà l'espai de les vies i anirà a parar a l'altre costat de Ronda del Carril.

En aquest sentit, s'ha buscat la millor ruta alternativa de pas, tenint en compte el desnivell dels carrers de l'entorn de l'avinguda Onze de Setembre.

Amb l'objectiu de mantenir informats els centres educatius de la zona, l'Ajuntament va celebrar una reunió amb direccions i AFAs per explicar de primera mà totes aquestes afectacions. Així mateix, també es va comunicar al veïnat les obres i afectacions previstes.

Altres actuacions relacionades

Des del mes de desembre, ADIF executa diverses actuacions a la zona del pont dels Gorgs, relacionades amb el desdoblament de l'R3 i que comporten algunes afectacions.

D'una banda, s'està fent el muntatge del nou pont dels Gorgs, que donarà cobertura al creuament per la part superior de la N152z. Es preveu que els treballs acabin a finals de gener.

També ha quedat tallat, fins a finals d'abril, el pont d'accés al bosc del Malhivern, mentre es reconstrueix per tal que pugui suportar la doble via. ADIF ha habilitat un pas alternatiu per a vianants al carrer del Bosc.

A més, el pont del camí que surt del Tamayo i que arriba fins als Gorgs també romandrà cinc mesos tallat, per la seva reconstrucció.

Breu

Voreres renovades a l'avinguda Catalunya

Des del mes d'octubre i fins a finals d'any, s'ha dut a terme la renovació de les voreres de l'avinguda Catalunya. L'actuació ha tingut un cost de prop de 200.000 €.





junts

Civisme: la nostra política



Iniciem aquest 2026 desitjant-vos un any ple d'alegria i bons moments. I ho fem posant el civisme al centre de les nostres polítiques, perquè és la base d'una convivència sana i d'un poble que es vol estimar. **La nova ordenança de civisme** que aprovarem aquest mes de gener serà un pas endavant important. Actualitzarà i ordenarà aspectes quotidians com la gestió dels residus, la cura de l'espai públic, el mobiliari urbà o la tinença d'animals. L'objectiu serà reforçar el **bon comportament i garantir que tothom pugui gaudir d'una Garriga respectuosa i ben cuidada**. Amb aquesta nova normativa ens serà més fàcil que el civisme esdevingui la norma i que el nostre entorn es mantingui en les millors condicions. Amb la nova ordenança, també podrem perseguir i sancionar, quan convingui, aquelles actituds incíviques que malmetin la convivència i el benestar del nostre poble.

Aquest impuls en convivència es complementarà amb la implantació del nou model de recollida de residus, que també aprovarem. Sabem que la Garriga és diversa i que cada barri té la seva realitat, i per això s'han dissenyat quatre models diferents que s'hi adaptaran. L'objectiu serà fer la separació més senzilla, més còmoda i més eficient. Quan el sistema s'ajusta a la manera de viure de la gent, la resposta és millor i els resultats són més positius. Tot plegat haurà de contribuir a tenir una Garriga més neta, endreçada i a augmentar el percentatge de reciclatge.

Tant la nova ordenança com el nou model de recollida respondran a una mateixa voluntat: **continuar avançant cap a un poble més amable, respectuós i cuidat**. Des de Junts per la Garriga seguirem treballant amb determinació perquè aquest 2026 sigui un any de millores per al conjunt del municipi.

Us desitgem un molt bon any nou. Com sempre, estem a la vostra disposició a través de les nostres xarxes socials i canals de contacte.

web: juntsxlagarriga.cat · **X:** [@juntsxlg](https://twitter.com/juntsxlg) · **facebook:** [Junts La Garriga](https://www.facebook.com/juntsxlg) · **instagram:** [@juntsxlg](https://www.instagram.com/juntsxlg) · **@:** lagarriga@junts.cat

100%

LA GARRIGA

100% La Garriga: Per què hem votat a favor del pressupost 2026



Des de 100% La Garriga afrontem el pressupost del 2026 amb la coherència que ens defineix. Sempre hem votat cada proposta valorant si beneficia el poble i s'alinea amb el nostre programa. L'any passat vam rebutjar les ordenances fiscals perquè no podíem donar suport a una pujada d'impostos, però vam aprovar el pressupost perquè vam arribar a acords útils. Enguany, amb els impostos congelats, ens vam abstenir a les ordenances i tornem a votar a favor del pressupost.

Moltes de les propostes que vam fer el 2025 s'han executat o estan en marxa, i les que no s'han pogut fer s'han explicat amb transparència. Destaquem les millores en accessibilitat de voreres, nous punts de càrrega per a vehicles elèctrics, plans d'ocupació orientats a millorar l'espai públic, el nou vehicle per a Protecció Civil, la recuperació del Festival de la Infància i l'inici de les comunitats energètiques amb centres educatius. També s'ha reforçat el suport a les entitats.

Pel 2026 hi ha compromisos importants: resoldre la mobilitat del Barri de Montserrat amb zones d'aparcament regulat que afavoriran la rotació i el comerç, i crear una zona de socialització per a gossos a la zona sud.

El pressupost és continuista, però també ambiciós. Dona continuïtat a la feina feta i incorpora noves inversions necessàries. És un pressupost realista, útil i que, perfectament, podria ser el nostre. I, sobretot, manté tots els serveis i projectes sense augmentar impostos, demostrant que es pot ser responsable amb les famílies i, alhora, seguir avançant.

Votem a favor quan creiem que és el millor per La Garriga i votem en contra quan no ho veiem clar. No fem oposició per fer soroll; fem política per ser útils. Quan una cosa funciona per al poble, ho reconeixem i ens n'alegem.

Hem votat a favor perquè aquest pressupost recull la feina impulsada, dona resposta a necessitats reals i mira cap al futur amb coherència. Agraïm la tasca de les àrees municipals.

X: [@100x100LG](https://twitter.com/100x100LG) · **facebook:** [100x100LG](https://www.facebook.com/100x100LG) · **instagram:** [@100x100lg](https://www.instagram.com/100x100lg) · **@:** 100x100escolta@gmail.com



Mancances internes



Dia a dia, any a any, es constata que les pretensions d'un mandat que prometien esplendorós esdevenen, en realitat, una cursa d'obstacles que l'equip de govern es posa a ell mateix a base de les pròpies mancances o errades. No són causes externes com una pandèmia, una crisi econòmica, o una Dana, sinó que són fruit de debilitats de dins mateix de l'Ajuntament. Els regidors republicans assistim a un seguit de decisions preses amb poca planificació, sense consens –quan no opacitat– i amb poca capacitat real d'execució.

El canvi de model de recollida de residus n'és un exemple. Després de dos anys aplicant la desídia, i la brutícia, com a estratègia de desprestigi del sistema de porta a porta, l'equip de govern ha iniciat el canvi amb falles per moltes bandes: en primer lloc, la comunicació, en segon lloc, la mateixa execució, que ara es posposava tres mesos de la data anunciada, encara que li fa al·lèrgia la paraula 'posposar'. Al mateix temps, es presenta un sistema de gran complexitat, amb la convivència de quatre models diferents en un poble de les dimensions de la Garriga; i com a colofó, la implantació d'unes solucions que són menys efectives en la separació de residus. Estarem atents els propers mesos per avaluar-ne els resultats.

En podríem posar més exemples, com el cas de les errades al POUM, les presses per fer un tanatori en un lloc inundable, amb l'espai i les sales limitats, la poca ambició dels pressupostos, que tenen poca visió social, o la decisió de buidar el centre comercial de famílies i infants durant el període nadalenc. I parlant de Nadal, la submissió a una iniciativa privada per celebrar la Festa de la Llum en un dijous feiner, i massa tard per als infants.

És la constant d'aquest equip de govern: les grans transformacions –en diran "èxits"– d'aquest mandat seran bàsicament el fruit de la delegació de funcions al mon privat. I això, com hem insistit, ho pagarem molts anys la gent de la Garriga.

Bon 2026!

web: www.esquerra.cat/lagarriga · **X:** @ERCLaGarriga · **facebook:** @esquerragalarriga · **instagram:** @esquerragalarriga · **@:** lagarriga@esquerra.cat



Qui paga mana?



A la darrera campanya electoral, Junts per la Garriga defensava un eslògan clar: “congelar taxes i impostos”. La realitat, però, ha estat ben diferent. El govern ha aprovat una **pujada del 13,5% de l'IBI** —superior a la que proposa la CUP—, un **augment de la taxa de residus del 27% per als habitatges i del 10% per al comerç**, i un **increment del 32% de la tarifa de consum d'aigua**, derivat de la privatització del servei. Dir una cosa en campanya i fer-ne una altra ja és greu, però encara ho és més **apujar impostos i taxes sense cap criteri de progressivitat**, fent que tothom pagui més independentment de la seva situació econòmica, i no atrevir-se a modificar l'IBI diferenciat (que afecta les grans superfícies) ni l'IAE (un impost que només paguen les grans empreses).

Des de la CUP defensem una fiscalitat que serveixi per avançar cap a un poble més just i per garantir la sostenibilitat dels serveis municipals. Per això, hem presentat propostes viables que el govern ha rebutjat sense voler-les negociar. Hem proposat augmentar els impostos allà on hi ha més marge, fent que qui més té, més aporti. En el cas de l'IBI, plantejem una pujada més moderada, i **una partida, dotada de 100.000 €, per subvencionar les rendes més baixes**. Hem insistit en el **cens de pisos buits**, per incorporar-los a la borsa de mediació o aplicar-hi un recàrrec si continuen desocupats. Proposem **millorar la taxa del servei de gestió de residus**, incorporant-hi la valoració cadastral dels habitatges perquè sigui tan progressiva com sigui possible. **El govern, però, persisteix en decisions que ens fan retrocedir com a municipi:** la privatització del servei de l'aigua, un canvi en el model de recollida de residus que no millora l'actual, o la manca total de planificació de serveis necessaris com una segona escola bressol. Els pressupostos no són només números. Són una declaració d'intencions. Aquest poble necessita un canvi. Avui, però, a la Garriga, queda clar qui paga i qui no sap manar.

web: lagarriga.cup.cat · **X:** @cuplagarriga · **facebook:** cuplagarriga · **instagram:** @cup_la_garriga · **@:** lagarriga@cup.cat



El 2026, millor que el 2025!



Acabem de començar l'any i la Garriga ja es prepara per un gran 2026! Un any que esperem i desitgem que hagueu iniciat d'una forma immillorable.

El 2025 ja ser l'any on ja es van començar a veure pinzellades d'una transformació de la Garriga i aquest 2026 s'han de començar a consolidar alguns d'aquests canvis i iniciar de nous, sense aturar-nos.

Al 2026, la Garriga tindrà, a la fi, la primera promoció d'habitatge social i una altra promoció d'habitatge d'emergència. La primera són aquests 15 pisos de lloguer assequible per a joves i la segona, serà la transformació de les antigues cases dels mestres de l'escola Puiggraciós, per acompanyar a famílies i persones amb una situació de risc.

També consolidarem la municipalització del servei de l'Escola Bressol, amb una nova empresa pública a la Garriga. L'objectiu serà, a partir d'aquesta empresa, poder municipalitzar serveis existents al nostre municipi.

Tindrem la nova seu dels estudis de Ràdio Silenci, amb un espai més modern i novetós, convertint, la nostra ràdio municipal, en una de les millors equipades d'aquest estil. Renovarem el sistema de recollida de residus, amb un de nou, tenint en compte la realitat de la Garriga i facilitant als nostres veïns i veïnes el reciclatge, per a poder ser un dels municipis capdavanters en l'assoliment dels compromisos de sostenibilitat que ens marca l'Agenda 2030.

Un altre aspecte que té a veure amb la sostenibilitat, és la creació de la nova comunitat energètica a la Garriga i la utilització d'energia 100% renovable, pels nostres equipaments municipals, el que farà, que a part de reafirmar el nostre compromís amb el medi ambient, rebaixarem els consums energètics municipals, amb la renovació de més del 90% dels fanals del nostre municipi.

I també, tenim el compromís de millorar la mobilitat de la via pública, fent una aposta per l'accessibilitat i la creació de noves zones ombrívols per combatre la crisi climàtica.

La Garriga, ha assumit una nova forma de fer, per a convertir-nos en un municipi modern, sostenible i que adquireix uns compromisos amb les nostres veïns i veïnes. És una altra forma de fer, per avançar!

web: lagarriga.socialisteSt.cat · **X:** @PSClaGarriga · **facebook:** [partit.delssocialisteslagarriga](https://www.facebook.com/partit.delssocialisteslagarriga) · **instagram:** @psclagarriga · **@:** lagarriga@socialisteSt.cat



Gener / Febrer



DISSABTE 10 DE GENER

9 h, al pavelló de Can Noguera
Torneig de Reis d'Handbol
Organitza: Club Handbol la Garriga

11 h, al refugi antiaeri de l'estació
Visita guiada: El refugi antiaeri de l'estació. Reserva prèvia a la plataforma d'entrades de visitalagarriga.cat.
Informació: info@visitalagarriga.cat o tel. 610 477 823.
Organitza: Centre de Visitants

12 h, a la Biblioteca Núria Albó
Hora del Conte: Contes de la lluna i el sol
Organitza: Biblioteca Núria Albó

19 h, al Teatre de la Garriga, El Patronat
Els Pastorets de la Garriga
Organitza: Associació Fem Pastorets i Teatre de la Garriga, El Patronat



DIJOUS 15 DE GENER

18 h, a la Biblioteca Núria Albó
Story Time: L'Hora del Conte en anglès!
The Gruffalo.
Organitza: Biblioteca Núria Albó



DISSABTE 17 DE GENER

10.30 i 11.30 h, a la Biblioteca Núria Albó
Hora Menuda: Per què no surt el sol avui
Organitza: Biblioteca Núria Albó

19 h, al Teatre de la Garriga, El Patronat
Concert de Cap d'Any. Amb l'Arts Simfònica Jove.
Entrades a www.teatrelagarriga.cat
Organitza: Teatre de la Garriga, El Patronat



DIUMENGE 18 DE GENER

10.30 h, des de Granollers
40a Mitja Marató Granollers - La Garriga - Granollers
Organitza: Associació Esportiva La Mitja

11 h, des de Can Raspall
Itinerari guiat: El modernisme de la burgesia. Reserva prèvia a la plataforma d'entrades de visitalagarriga.cat.
Informació: info@visitalagarriga.cat o tel. 610 477 823.
Organitza: Centre de Visitants

17 i 19 h, al Teatre de la Garriga, El Patronat
Iaia. De Mambo Project
Entrades a www.teatrelagarriga.cat
Organitza: Teatre de la Garriga, El Patronat

18.30 h, a Can Luna
Ball de la Gent Gran
Organitza: Ajuntament de la Garriga



DIVENDRES 23 DE GENER

18 h, a l'Espai Jove de Can Luna
Mercat Jove de Can Luna
Organitza: Espai Jove



DISSABTE 24 DE GENER

11 h, a la Biblioteca Núria Albó
Story Time Babies: Welcome to the jungle
Organitza: Biblioteca Núria Albó



DIUMENGE 25 DE GENER

11 h, a l'església de la Doma
Visita guiada: La Doma. Tresor medieval de la Garriga. Reserva prèvia a la plataforma d'entrades de visitalagarriga.cat. Informació: info@visitalagarriga.cat o tel. 610 477 823.
Organitza: Centre de Visitants

11 i 12 h, al Teatre de la Garriga, El Patronat
Nallar. D'Inspira Teatre. Espectacle per a primera infància.
Entrades a www.teatrelagarriga.cat
Organitza: Teatre de la Garriga, El Patronat



DIMECRES 28 DE GENER

19 h, a la sala de Plens
Ple municipal
Organitza: Ajuntament de la Garriga



DIJOUS 29 DE GENER

12 h, a Can Luna
Acte institucional de commemoració del bombardeig de la Garriga
Organitza: Ajuntament de la Garriga

18 h, a l'Espai Jove de Can Luna
Inici de la formació de professors/es de repàs
Cada dijous fins el 19 de febrer. Inscripció prèvia.
Organitza: Espai Orienta't



DIVENDRES 30 DE GENER

17.30 h, a la Biblioteca Núria Albó
Story Time Kids
Organitza: Biblioteca Núria Albó



DISSABTE 31 DE GENER

10 h, al Petit EMAD
Taller de construcció del Rei Carnestoltes
Organitza: Ajuntament de la Garriga

20 h, a l'Espai Jove de Can Luna
Escape Room
Organitza: Espai Jove



DIUMENGE 1 DE FEBRER

11 h, des de la plaça de Santa Isabel
Itinerari guiat: Respostes i memòries del bombardeig
Amb David Gesalí. Dins dels actes de commemoració del bombardeig. Reserva prèvia a la plataforma d'entrades de visitalagarriga.cat. Informació: info@visitalagarriga.cat o tel. 610 477 823.
Organitza: Centre de Visitants



DIMECRES 4 DE FEBRER

17.30 h, a la Torre del Fanal

Xerrada informativa sobre acolliment familiar

Organitza: Ajuntament de la Garriga i Creu Roja



DISSABTE 7 DE FEBRER

12 h, a la Biblioteca Núria Albó

Hora del Conte: Un Carnestoltes ple de contes

Organitza: Biblioteca Núria Albó

19 h, al Teatre de la Garriga, El Patronat

Desgel. De la Coja Dansa

Entrades a www.teatrelagarriga.cat

Organitza: Teatre de la Garriga, El Patronat



DIUMENGE 8 DE FEBRER

8 h, des de la plaça Mossèn Jaume Oliveras

Resseguiment del Petit Recorregut PR33

Organitza: Centre Excursionista Garriguenc

10.30, 11.45 i 13 h, al refugi antiaeri de l'estació

Visites teatralitzades: La Garriga en guerra

Dins dels actes de commemoració del bombardeig.

Reserva prèvia a la plataforma d'entrades de visitalagarriga.cat. Informació: info@visitalagarriga.cat o tel. 610 477 823.

Organitza: Centre de Visitants



DIMECRES 11 DE FEBRER

19 h, a Can Luna

Xerrada per a famílies: Itineraris educatius després de l'ESO: Paper clau de les famílies

Inscripció prèvia.

Organitza: Espai Orienta't



DIJOUS 12 DE FEBRER

18 h, a la Biblioteca Núria Albó

Story Time: L'Hora del Conte en anglès! Goldilocks and the Three Bears.

Organitza: Biblioteca Núria Albó



DIVENDRES 13 DE FEBRER

20 h, a l'Espai Jove de Can Luna

Carnaval

Organitza: Espai Jove



DISSABTE 14 DE FEBRER

10.30 i 11.30 h, a la Biblioteca Núria Albó

Hora Menuda: Dins la clariana

Organitza: Biblioteca Núria Albó

A la tarda, des del Passeig

Carnaval

Organitza: Ajuntament de la Garriga



DIUMENGE 15 DE FEBRER

11 h, des de Can Raspall

Itinerari guiat: El modernisme de la burgesia. Reserva prèvia a la plataforma d'entrades de visitalagarriga.cat.

Informació: info@visitalagarriga.cat o tel. 610 477 823.

Organitza: Centre de Visitants



18.30 h, a Can Luna

Ball de la Gent Gran

Organitza: Ajuntament de la Garriga



DILLUNS 16 DE FEBRER

7 h, a L'Estació d'Esquí La Masella

Esquiada Jove

Organitza: Espai Jove



DISSABTE 21 DE FEBRER

19 h, al Teatre de la Garriga, El Patronat

Ladrillo portante de celda circular. Dins dels actes de commemoració del bombardeig. Entrades a www.teatrelagarriga.cat

Organitza: Teatre de la Garriga, El Patronat



DIUMENGE 22 DE FEBRER

10.30 h, des del refugi antiaeri de l'estació

Bicicletada pels espais de memòria. Dins dels actes de commemoració del bombardeig. Informació: info@visitalagarriga.cat o tel. 610 477 823.

Organitza: Centre de Visitants i Pedalem la Garriga

12 h, a la plaça de Can Dachs

Ball de Gitanes

Organitza: Gitanes la Garriga

17 h, al pavelló de Can Noguera

Festival benèfic de ball esportiu

Organitza: Club Ball Esportiu la Garriga



DIMECRES 25 DE FEBRER

19 h, a la sala de Plens

Ple municipal

Organitza: Ajuntament de la Garriga



DIJOUS 26 DE FEBRER

18 h, a l'Espai Jove de Can Luna

Inici de la formació de cangurs. Cada dijous fins el 26 de març. Inscripció prèvia.

Organitza: Espai Orienta't



DISSABTE 28 DE FEBRER

17.30 h, al pavelló de Can Violí

Festival de patinatge artístic

Organitza: Club Patinatge la Garriga

19 h, al Teatre de la Garriga, El Patronat

Yolanda Sikara Sextet

Entrades a www.teatrelagarriga.cat

Organitza: Teatre de la Garriga, El Patronat



Aquest és només el recull d'algunes de les activitats que es fan a la Garriga. Consulteu tota la programació cultural i lúdica al web municipal www.lagarriga.cat

Mireia Grossmann, especialista en salut sexual femenina, menopausa i sòl pelvià

Mireia Grossmann és fisioterapeuta, fisiosexòloga i osteòpata. A través de l'art marcial Ju-jitsu i de la teràpia Shiatsu, va descobrir el seu interès pel cos i el moviment i va decidir estudiar Fisioteràpia. Va ser a la universitat on es va especialitzar en el sòl pelvià, una part del cos sovint silenciada. Durant 15 anys va dirigir l'Espai de Salut Alè, a Barcelona, un centre pioner en salut femenina. Ha escrit diversos llibres i ha rebut premis com a fisioterapeuta i com a divulgadora. A més, col·labora en mitjans de comunicació i imparteix cursos. A la Garriga, ha realitzat ja diversos tallers. Aquest any, en farà tres més: un sobre sòl pelvià el 19 de febrer, un sobre menopausa el 14 de maig i un sobre sexualitat el 17 de setembre. La podeu seguir a Instagram (@mireia.grossmann) i al web www.mireiagrossmann.com.

“Reconnectar amb la vulva i amb el sòl pelvià és una necessitat imperiosa”

Perquè no es parla del sòl pelvià, aquesta part del cos tan important?

El món entre les cames és el tabú dels tabús. No només és la zona per on surten substàncies de rebuig, que no ens agraden i fan olors poc agradables, sinó que aquí s'ubica el sexe (tradicionalment). No hi ha cosa més tabú que el sexe. És una part del cos envoltada de silenci, de tòpics i de foscor.

-Creus que hauríem de ser conscients ja des de nenes que cal tenir una bona salut pèlvica?

Sens dubte, els tabús i la desinformació s'inicien des de criatura, allà s'estableixen els rols. Ens escandalitzem quan una nena s'explora o es toca, però no ho fem quan ho fa un nen, això ho considerem normal...

Quin consell bàsic ens dones per cuidar-lo?

El més important és integrar-lo. La millor forma de fer-ho és mirar-lo, això vol dir, mirar-se amb mirall. Sembla fàcil, però no ho és.

Quan ens mirem la vulva, a les dones se'ns aixequen tots els fantasmes: no t'agrades, et sents bruta... El tabú sobre els genitals femenins és molt profund. Això genera una desconexió real amb la zona. Molts problemes de sòl pelvià sorgeixen d'aquesta desconexió. Reconnectar amb la vulva i amb el sòl pelvià és una necessitat imperiosa. El cervell integra el que veu. Una zona desconeguda, no mirada, és gairebé impossible que el cervell pugui fer cap canvi.

Mirar-se no és fàcil però és necessari. Fem-ho a poc a poc, acceptant que de bones a primeres no ens agradarem, perquè el que veiem està molt lluny de com creiem que hem de ser.

L'estètica de les vulves la coneixem a través dels llibres d'anatomia i de la pornografia. Però els dibuixos d'anatomia i les actrius porno no presenten vulves reals, presenten vulves sense



pèl i retocades. Presenten vulves infantils. Això és un perill enorme. A les persones ens agrada el que tenim costum de veure. Si només veiem vulves infantilitzades, aquestes seran les que ens agradin. Això és una aberració cultural i sexual i omple la consulta dels cirurgians plàstics.

Un altre tema tabú és la menopausa... com es pot trencar aquest silenci?

Els silencis es trenquen parlant i cridant, si convé. La menopausa porta un estigma duríssim i absolutament injust i injustificat. La menopausa s'associa a la vellesa i en la nostra cultura la vellesa és un valor molt negatiu.

Tradicionalment les dones han estat valorades en funció de la seva capacitat reproductora. Aquest missatge, caduc i obsolet, es manté ben

viu en el subconscient femení i col·lectiu. Les dones sentim que ja no servim com a dona.

A més, sumem-li que els canvis hormonals tenen com a diana la zona genital i molt sovint demanen un canvi d'enfoc del món sexual. Sumem-li també que ens allunyem dels canons de bellesa instaurats. Per si això fora poc, la transformació que vivim a partir del climateri ens convida a deixar de mossegar-nos la llengua. Passem de ser cuidadores amb paciència infinita a posar punts sobre les "i"...

Definitivament ens convertim en dones incòmodes. Això no interessa a la societat. Interessa més mantenir-nos amb el cap cot, sentint-nos molt malaltes i molt malament per distorsionar la pau de la llar.

Et dediques a fer visibles aquests temes que afecten sobretot la salut sexual femenina. Què reivindiques?

Reivindico que ja no és temps de foscor i de silenci. Reivindico que en l'era de la informació hi ha més desinformació que mai. La informació és poder, no regalem el poder sobre el nostre cos.