

## Activitats per La Marató de TV3

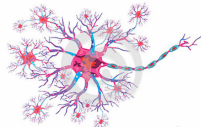
---

### “Encén una neurona”

Dissabte 14 de desembre, a les 5 de la tarda, al [CAP d'Anglès](#)

Encesa d'espelmes, projecció del vídeo de La Marató 2013 i xocolatada amb coca

Ho organitza: ABS Anglès



### Anar-hi Anant amb La Marató

Caminada fins a la capella de Sant Julià. Caldo a la capella i esmorzar a l'arribada

Diumenge 16 de desembre, a les 9 del matí

Sortida i arribada: Envelat

Preu donatiu: 5 euros

Ho organitza: Associació Anar-hi Anant



## Lleure

---

### Casalet per Nadal a Sant Julià

- Nens i nenes de 3 a 11 anys
- Dies 23, 24, 27, 30 i 31 de desembre i 2, 3 i 7 de gener
- Lloc: Esplai de Sant Julià
- Horaris i preus: - 9-13 h: 35 €  
- Menjador de 13-14 h: 3 € (portant el dinar de casa)  
- Dies solts: 6 €/dia

Més informació: Tel. 645 817 467

Ho organitza: Esplai Montilivi – Centre Cívic Montilivi de Girona

## Activitats

---

### Excursió a Caldes de Montbui

Sortida: Dissabte 1 de febrer del 2014, a les 8 del matí, de la plaça Massana

Visites: Museu del Relotge, Fàbrica d'Embotits Can Riera i nucli de Caldes

Preu: 16 euros (inclou autocar, esmorzar i dinar)

Inscripcions: Centre Cívic, Fleca i Estanc (fins al 15 de gener)

Ho organitza: Associació Nova Frontera

## Recomanacions

---

### Glaçades a l'hivern

Amb l'arribada de l'hivern i la fred intensa, és convenient prevenir una sèrie de situacions, com ara glaçades, que poden posar en risc el nostre confort.

En el cas d'alerta d'una forta baixada de les temperatures, es recomana prendre un seguit de precaucions als habitatges:

- Si es preveu que les temperatures baixin fins a aproximadament -4°C, és aconsellable protegir els comptadors d'aigua potable que estiguin a l'exterior de l'habitatge. Es poden tapar amb trossos de manta, draps o inclús papers de diari.

- Si les temperatures poguessin caure per sota dels -5°C, a més és recomanable deixar una aixeta de l'interior de l'habitatge lleugerament oberta per tal d'evitar que la manca de flux a la xarxa interior pugui glaçar l'aigua de les canonades.

- Cal protegir convenientment les calderes que es troben a l'exterior, per evitar que es puguin glaçar.

- Protegiu les aixetes i altres sortides d'aigua que estiguin a la intempèrie.

Encara que els avisos meteorològics de vegades acabin sent falses alarmes, no és sobrer mantenir aquestes mesures preventives.

A l'hivern, també cal vigilar els aparells de calefacció que fem servir a casa: no els utilitzem si fan una olor estranya o si no semblen en bon estat, fem-los revisar.

## Plens Municipals

---

### Ple ordinari

El pròxim ple ordinari de l'Ajuntament se celebrarà el dissabte 14 de desembre, a les 11 del matí, a la sala de plens municipal.

## Gent Gran

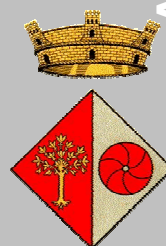
---

### Fotos de l'11 de setembre

A partir del dia 9 de desembre ja podeu passar per l'ajuntament a recollir les fotos que teniu encarregades de la 30a Festa d'Homenatge a la Gent Gran.

FULL INFORMATIU

Ajuntament de Sant Julià del Llor i Bonmatí – Desembre 2013. Núm. 28



## Salut comunitària

---

### "Aquest mes, la salut és més"

Cicle de xerrades de formació en salut, al Centre Cívic.

"La salut és l'estat de complet benestar físic, psíquic, moral i social de les persones".

---



**Dilluns 2 de desembre, a les 5 de la tarda**

#### LA SALUT NAVEGANT PER INTERNET

A càrrec d'Anna González, metgessa col·legiada

Sessió per aprendre a buscar informació fiable a Internet en matèria de salut.

---



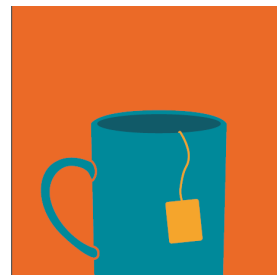
**Divendres 13 de desembre, a les 5 de la tarda**

#### MASCOTES EN TEMPS DE CRISI

A càrrec de Margarita Zurutuzar, veterinària col·legiada

Com podem optimitzar les despeses que generen les nostres mascotes en temps de crisi, i també evitar possibles riscos.

---



**Dilluns 16 de desembre, a 2/4 de 6 de la tarda**

#### GESTIÓ DE L'ESTRÈS EN TEMPS DE CRISI

A càrrec d'Anna B. Gómez, psicòloga i professora associada de la UdG

Què ens causa estrès? Quins efectes té sobre la nostra salut? Com podem prevenir i afrontar les situacions estressants.

---



**Dimecres 18 de desembre, a les 5 de la tarda**

#### ALIMENTACIÓ ECONÒMICA

Elements bàsics d'una alimentació sana i equilibrada. Idees per ajustar-se al pressupost de cadascú.

---

Ho organitza: Regidoria de Salut de l'Ajuntament

Amb la col·laboració de Dipsalut, Organisme Autònom de Salut Pública de la Diputació de Girona, i Fòrum Associació de Col·legis Sanitaris.

## Salut

---

### Donació de sang

El dilluns 9 de desembre, de 2/4 de 7 a 9 del vespre, al Centre Cívic de Bonmatí, personal del Banc de Sang i Teixits farà l'extracció de sang als donants voluntaris.



### Cicle de xerrades "Envel·liment Saludable"

---

#### "El testament vital i el document de voluntats anticipades"



Dimecres 11 de desembre, a les 5 de la tarda, al Centre Cívic

Xerrada a càrrec de la psicòloga Cristina Pino, de Creu Roja de Santa Coloma de Farners.

Ho organitza: Regidoria d'Acció Social i Gent Gran, amb la col·laboració de Creu Roja de Santa Coloma de Farners i l'Associació Nova Frontera.

---

## Solidaritat

---

### Presentació de l'Agenda Latinoamericana Mundial 2014

El divendres 13 de desembre, a les 8 del vespre, a l'Esplai de Sant Julià.

Presentació de la campanya a càrrec d'Àngel Vázquez.

L'Agenda pretén ser una eina de reflexió al voltant de temes polítics i socials des d'una vessant constructiva i crítica.

Després de la xerrada hi haurà un pisolabis per als assistents.

Ho organitzen: Ajuntaments d'Anglès i de Sant Julià del Llor i Bonmatí



## Exposició

---

### Un any de l'Assemblea Territorial de l'ANC

A la sala gran del Centre Cívic de Bonmatí, mostra de les activitats dutes a terme per l'Assemblea Territorial de l'ANC a Sant Julià del Llor i Bonmatí en el darrer any.

