

## Salut

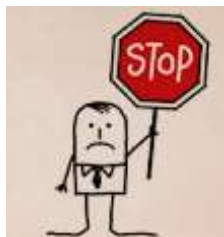
### Xerrada d'educació alimentària

El dijous 21 de febrer, a 2/4 de 7 de la tarda, al Centre Cívic, "Aprenem a llegir les etiquetes", a càrrec de la dietista i nutricionista Olga Brunner.

L'objectiu de la xerrada és aprendre a entendre les etiquetes dels aliments per tal de fer una compra més sana, detectar els aliments que amaguen més sucre, sal i greixos dolents, i contribuir a reduir l'obesitat, la diabetis, les malalties cardiovasculars, el càncer i altres malalties.

Aquesta xerrada és molt indicada per a les persones que tenen diabetis, problemes cardiovasculars, factors de sobrepès o obesitat... Fer una compra conscient dels aliments ens servirà per controlar el pes i guanyar salut per a tota la família.

Ho organitza: Regidoria de Gent Gran i Salut



## Activitats

### 32a Marxa Popular / 8a Trail Anar-hi Anant

Diumenge 24 de febrer del 2019

Recorreguts:

- Marxa: 10 i 15 km aprox.
- Trail: 25 km aprox.

Sortida: Al Pavelló, a les 8 h (Trail) i a les 8.30 h (Marxes).

Arribada: Al Pavelló (l'hora màxima d'arribada serà a les 14 h).

Les inscripcions es podran fer:

- A la web de la marxa, [www.marxabonmati.com](http://www.marxabonmati.com), fins al 21 de febrer (8 euros).
- El dissabte 23 de febrer, de 17 a 19 h, al Centre Cívic (10 euros).
- El mateix dia de la marxa, a partir de les 7 h, al Pavelló (10 euros).

La inscripció inclou avituallaments, esmorzar sòlid a l'arribada i obsequi.

Ho organitza: Associació Anar-hi Anant



## Activitats

### Carnaval 2019

Diumenge 3 de març, a la tarda, rua

Ja teniu a punt la disfressa?

Més informació en programes a part.

Ho organitza: Regidoria de Cultura



## Serveis

### Opció de rebre la factura de l'aigua de forma electrònica

Les persones interessades a rebre per correu electrònic la factura de la taxa de subministrament d'aigua potable, escombraries i clavegueram pot sol·licitar-ho entrant a la pàgina web següent:

<https://serveis.stjuliabonmati.cat/FacturaElectronica>

Un cop a dins (advertim que pot trigar una mica a carregar-se la pàgina), cal clicar l'opció "ALTA" i, tenint a mà l'últim rebut de l'aigua, omplir les dades que es demanen, que són:

- NIF/CIF/NIE
- Nom
- Número de comptador
- Número de l'última factura
- Adreça de correu electrònic on voleu rebre la factura

Posteriorment, en el correu electrònic que l'usuari hagi indicat arribarà un missatge on només clicant allà on diu "Enllaç" es podrà verificar que l'adreça electrònica facilitada per rebre la factura és la correcta.

A través d'aquesta mateixa web l'usuari tindrà altres opcions, com ara modificar, consultar i donar de baixa.

- MODIFICAR: modificar el correu electrònic en el cas que es canviï.
- CONSULTA: consultar les dades de l'usuari.
- BAIXA: donar-se de baixa de la tramesa de la factura electrònica.

### Plens municipals

La pròxima sessió plenària ordinària de l'Ajuntament se celebrarà el dimecres 13 de març, a les 8 del vespre, a la sala de plens.

### Exposició

#### "Constantins al segle passat" (1a part)

A la sala gran del Centre Cívic de Bonmatí es pot veure una primera selecció de la mostra fotogràfica "Constantins al segle passat", que es va exposar per primer cop en l'última festa major de Constantins, el setembre del 2018.

Abans d'acabar el mes de febrer, s'exposaran la resta de fotografies que formen el fons fotogràfic d'aquest recull de retrats de la Comissió de Festes de Constantins.

FULL INFORMATIU

Ajuntament de Sant Julià del Llor i Bonmatí – Febrer 2019. Núm. 89



## Col·laboració ciutadana

---

### Recull de fotografies

Els membres del consell de redacció de la revista L'Amic aprofitem aquest espai per fer una crida a totes aquelles persones que tinguin fotos relacionades amb la vida al municipi, les seves festes, tradicions, llocs emblemàtics, feines al camp o al bosc, imatges escolars, d'esports o qualsevol de les activitats que s'han dut a terme a Sant Julià del Llor i a Bonmatí al llarg del segle XX. Les persones que en tinguin i que vulguin cedir-les per crear un exhaustiu recull fotogràfic del nostre poble, poden fer-ho saber enviant un correu electrònic a [revista.lamic@gmail.com](mailto:revista.lamic@gmail.com) o bé telefonant a qualsevol dels números de telèfon següents:

627 692 952 (Mei Brescó), 669 398 330 (Josep M. Quer) o 686 091 741 (Rosa Taberner).

Les imatges serien escanejades i els originals es retornarien als seus propietaris. I també s'acceptarien negatius.

## Acció Social

---

### Voluntariat de Càritas

El grup de Càritas Parroquial de Sant Julià del Llor i Bonmatí fa una crida a totes les persones que es vulguin oferir com a voluntàries per fer acompanyament a la gent gran i per fer reforç escolar.

L'acompanyament a la gent gran consistiria en ajudes per satisfer necessitats puntuals, com ara anar a comprar o a la farmàcia, o fer visites o companyia quan els voluntaris ho disposessin.

El reforç escolar s'oferiria només en els casos que indiqués l'educador dels serveis socials de l'Ajuntament, en coordinació amb els centres tant d'educació primària com de secundària.

Qui vulgui oferir-se com a voluntari o tenir més informació, pot trucar al telèfon 607 54 22 45 (Francesc Caparrós). Així mateix, les persones més grans de 65 anys que necessitin una ajuda puntual poden trucar al mateix número de telèfon.

## Activitats

---

### Tallers de Cuina

El Grup de Dones de Bonmatí ha organitzat una sèrie de tallers de cuina participatius i oberts a tothom. El punt de trobada serà el Centre Cívic, els dijous, a les 9.30 h.

14 de febrer – Bacallà i Pastís de xocolata

21 de febrer – Amanida d'arròs i Postres dolces

28 de febrer – Bastela i Coca de vinagre

7 de març – Cuscús i Crema catalana

14 de març – Arròs a la cassola i Pa de blat de moro

21 de març – Pínic a l'aire lliure, després de fer una caminada, per celebrar la primavera

Aquests tallers tenen el suport de Càritas Parroquial de Sant Julià del Llor i Bonmatí.

## Activitats

---

### Sopar Tapper-sex Femení

El divendres 8 de febrer, a 2/4 de 9 del vespre, al Centre Cívic

Preu: 15 euros (inclou sopar i tapper)

Reserva de places al telèfon 653 192 797

Ho organitza: Centre Cívic de Bonmatí, amb la participació de Le Petit Boutique (Botiga Eròtica Mataró)



Le Petit Boutique

## Activitats

---

### Taller de col·locació de caixes niu per a ocells

El diumenge 10 de febrer es durà a terme un taller sobre col·locació de caixes niu per a ocells, dins el cicle "Salut i natura a la vora del Ter".

La col·locació de caixes niu s'emmarca en l'acord de col·laboració entre el Consorci del Ter i Dipsalut per promoure hàbits saludables entre la població de la conca del riu Ter, i és una activitat gratuïta i apta per a totes les edats.

La trobada per a l'activitat serà a les 11 del matí a la fàbrica Burés d'Anglès.

Caldrà portar roba d'abric i calçat còmode

Cal inscripció prèvia al Consorci del Ter (fins al 8 de febrer) al 93 850 71 52 o al correu electrònic [activitats@consorcidelter.cat](mailto:activitats@consorcidelter.cat).



## Consum

---

### "Sigues responsable, compra producte local!"

El dilluns 11 de febrer, al Centre Cívic de Bonmatí, a les 11 del matí, es presentarà l'acció promocional que està duent a terme ADRINOC sobre els mercats locals de la zona del Ter-Brugent, sota l'eslògan "Sigues responsable, compra producte local!".

A través d'aquesta acció es vol enfortir el vincle existent entre mercat i comerç local com a mediadors socials entre els productes locals i els ciutadans. Aquesta acció té per objectiu incentivar la població a comprar en els mercats setmanals i comerços locals de la zona.

Per què comprar al Ter-Brugent?

- Comprar al Ter-Brugent significa consumir productes de proximitat i conèixer els nostres productors.

- Per guanyar temps i comprar a prop de casa de manera responsable i sostenible.

- Per aconseguir un consum més sostenible i així reduir costos energètics de transport.

- Perquè beneficia l'economia local, les relacions interpersonals i la responsabilitat social.

- Per afavorir els negocis de la gent del nostre poble i dels pobles veïns.

- Perquè et donen un tracte personalitzat i et suggereixen el millor producte.