

Num. # 13 | Gener 2025

+ A prop teu

Rubí

Exemplar gratuït

Feliç any nou 2025

La revista d'estètica, salut, tendències, oci, mascotes, motor i molt més de Rubí.

¡La mejor **TECNOLOGÍA** te espera en **RUBÍ!**


Periféricos 
Montamos tu PC GAMING a piezas!

 **PORTÁTILES Y ORDENADORES SILLAS GAMING**



TIENDA FÍSICA Y ONLINE



 C/ Pintor Coello, 15 · Rubí
Tel. (+34) 936 67 71 87
www.newhomepc.net



FELIZ AÑO NUEVO

2025

88€

Guitarra clásica de estudio tamaño adulto + funda nylon + afinador electrónico



110€

Violín de Arce, todas las medidas, incluido arco y estuche



DESDE 35€

Ukeleles madera de tilo, tamaño soprano, lacados en diversos colores o color natural. Regalo funda



BON DIA I BON ANY NOU A TOTS I TOTES!!

Com van aquests dies de Festes? Nosaltres seguim treballant perquè aquest 2.025 ens vagi encara millor que el 24'. Estem molt felices de la rebuda de la revista i, per això, estem amb més que mai.

Des de **Més A prop Teu** desitgem que tingueu una entrada d'any immillorable i que tots els vostres propòsits es compleixin al llarg del 2.025. Si un d'ells és estar més informats sobre l'actualitat i diferents consells de la vida quotidiana, us podrem ajudar :)

Gràcies per aquest magnífic any, a tope amb el 2025!



Concurso "Busca la Mascota" participa y puedes ganar

25€

¿Cómo participar?

1º: *Buscar nuestra mascota.* → 

2º: *Indicar en qué anuncio y página se encuentra la mascota.*

- Para comunicarlo, simplemente tienes que escribir un WhatsApp al número **617026168** con tu nombre, teléfono y en qué comercio anunciante de la revista te gustaría gastarlo.

- Si te va mejor, puedes escribir un mensaje al Instagram o el Facebook **@revistamesapropteu**, con la misma información mencionada anteriormente.

3º: *La persona ganadora se le llamará personalmente y saldrá publicado en el siguiente número de la revista.*

Recuerda que tienes que ser mayor de edad y tienes de tiempo hasta el 20 enero para enviar la información.

El próximo sorteo se hará el día 22 de enero

Muchas gracias a tod@s por participar y os animamos a seguir intentándolo.

Staff



Revista **MÉS A PROP TEU** · Depòsit Legal **B-21845-2023**

Producció Mespubli · Edició Antonio Martín

Publicitat Antonio Martín Tel. 617 02 61 68

info@revistamesapropteu.com

Maquetació i Disseny Marcela Viladot · Col laboradors Nagore Martí, Héctor Martín, Pets Lovers, Bon Carma, Designio studio

www.revistamesapropteu.com  revistamesapropteu 



ENTREVISTA EXCLUSIVA CON LOS REYES MAGOS LA MAGIA DETRÁS DEL DÍA DE REYES

+ A prop teu: ¡Bienvenidos, Majestades! Es un honor teneros aquí. Para empezar, ¿Cómo lográis coordinaros para visitar tantos hogares en una sola noche?

Melchor: ¡Gracias por recibirnos! La coordinación es esencial. Todo comienza meses antes, con la ayuda de nuestras estrellas guía y un equipo de ayudantes que trabajan incansablemente. Además, usamos un poco de magia, pero también tecnología moderna: mapas interactivos y cálculos precisos para optimizar las rutas.

Gaspar: Es verdad. Tenemos que asegurarnos de no olvidarnos de nadie, así que llevamos una lista muy detallada. Y, por supuesto, siempre está nuestro fiel compañero: el tiempo mágico, que nos permite movernos a una velocidad increíble.

+ A prop teu: ¡Impresionante! ¿Cómo elegís los regalos para cada niño?

Baltasar: Es una tarea muy especial. Durante el año, escuchamos con atención las cartas que nos envían los niños. Pero también valoramos las acciones: aquellos que han sido bondadosos y generosos tienen un extra de nuestra atención. Nos esforzamos en dar algo que sea significativo y que despierte una sonrisa.

Melchor: Y no todo es material. A veces, los mejores regalos son los deseos cumplidos: un abrazo esperado, una reconciliación familiar, o simplemente un poco de magia en el corazón.

+ A prop teu: Qué bonito. ¿Qué hacéis cuando un niño pide algo que no se puede cumplir?

Gaspar: Eso ocurre a veces. Cuando no podemos dar lo que piden, buscamos algo que compense ese deseo.



Por ejemplo, si alguien pide que desaparezca la tristeza de su familia, llevamos un regalo que fomente el juego o el compartir tiempo juntos.

Baltasar: Siempre dejamos un mensaje especial en esos casos, para recordarles que la magia también está en ellos mismos y en cómo afrontan los retos.

+ A prop teu: ¿Y qué hacéis con las cartas que llegan tarde?

Melchor: ¡Ah, esas cartas tienen un encanto especial! Siempre intentamos leerlas, aunque sean de última hora. Si no podemos cumplir con todo lo que piden, les dejamos una señal de que hemos recibido su mensaje: quizás una estrella especial en el cielo.

+ A prop teu: Para terminar, ¿Qué mensaje les daríais a los niños y niñas que os esperan cada 5 de enero?

Gaspar: Les diríamos que nunca dejen de soñar ni de creer en la magia, porque es lo que hace que el mundo sea un lugar mejor.

Baltasar: Y que la bondad y el amor son los regalos más valiosos que pueden dar y recibir.

Melchor: Que recuerden siempre compartir lo que tienen, no solo en cosas materiales, sino en abrazos, risas y tiempo con quienes aman.

+ A prop teu: ¡Muchas gracias, Majestades! Ahora entendemos mejor cómo lográis llevar tanta magia a nuestros hogares.

TU TIENDA FRIKI

Tu Tienda FRIKI para tus regalos de tus series y animes favoritos, más frikis.

Novedades cada semana

Calle Maximí Fornés, 38-40
Rubí · Tel. 620 959 460
www.tutiendafriki.es



FELIZ AÑO NUEVO

2025

Les curiositats més rellevants del mes de gener

El mes de gener acostuma a portar grans novetats i esdeveniments sorprenents, des d'avanços científics fins a descobriments inusuals.

A continuació, fem un repàs a algunes de les curiositats més destacades que ens ha deixat aquest inici d'any.

El pol nord magnètic continua desplaçant-se ràpidament

Investigadors han confirmat que el pol nord magnètic, que ja fa anys que es mou cap a Sibèria, ha accelerat el seu desplaçament.

Aquest fenomen té implicacions per als sistemes de navegació global, ja que pot afectar mapes i sistemes GPS, especialment en la navegació aèria i marítima.

Les causes exactes d'aquest desplaçament encara són objecte d'estudi, però els investigadors apunten a canvis en el nucli de la Terra.

Descobriments d'una nova espècie marina



A principis de gener, biòlegs marins van identificar una nova espècie de medusa bioluminescent a les profunditats de l'oceà Atlàntic. Aquesta criatura, amb formes gairebé extraterrestres, destaca per la seva capacitat de generar llum en la foscor.

Els investigadors creuen que aquesta adaptació li permet comunicar-se i defensar-se de depredadors en un entorn on la llum solar no arriba. Aquest descobriment també obre la porta a estudis sobre els ecosistemes abissals, encara poc explorats.

Un rècord en energia renovable

Diversos països han començat l'any amb una fita històrica en la generació d'energia renovable. Alemanya, per exemple, va aconseguir que el 80% de la seva electricitat durant la primera setmana de gener provinés de fonts netes com l'energia solar i eòlica.



A més, altres països com Espanya i Dinamarca també han registrat augments significatius en la seva producció d'energia verda, mostrant una tendència global cap a la sostenibilitat.

Els experts destaquen que aquest és un pas important en la lluita contra el canvi climàtic.

El misteri del monòlit del desert



Mercè Merceria
Se hacen arreglos
Se borda
Confeccionamos trajes del Esbart
Etiquetas
Artículos de mercería en general
Artículos de Patchwork
¡Si no lo tenemos, lo traemos!
Passeig de les Torres, 20 · Local 1 · RUBÍ
Telf. 617 037 654 · 93 534 05 51

TOT DEPI 2.0
CENTRE D'ESTÈTICA
Tarjeta Regalo desde 25 €
C/ Cal Gerrer, n.º 4 RUBÍ
Telf. 93 588 65 27
690 740 696

CORIU7
Bijuteria Artesanal
Moda i Complementos
Carrer Doctor Maximi Fornés, 8 · Rubí
Tel. 680 46 75 04
www.coriumbisuteria.com



Un altre monòlit misteriós ha aparegut, aquest cop en un desert d' Austràlia.

La seva estructura i origen desconegut continuen alimentant teories conspiratives i artístiques arreu del món.

Aquest fenomen va començar el 2020, amb l'aparició de diversos monòlits a llocs remots del planeta.

Els artistes conceptuals han reivindicat algunes d'aquestes instal·lacions, però moltes altres continuen sense explicació, despertant un gran interès mediàtic.

L'inici de la missió espacial Artemis II



La NASA ha anunciat que els preparatius per a la missió Artemis II, que tornarà a portar humans a l'òrbita lunar, avancen segons el calendari previst.

Aquesta missió és part d'un pla més ampli per establir una presència humana sostenible a la Lluna i, eventualment, explorar Mart. A més, s'espera que Artemis II ajudi a testar noves tecnologies, com l'habitabilitat de mòduls espacials de llarg termini.

Tècniques artístiques amb intel·ligència artificial

Gener de 2024 ha estat testimoni de l'auge de noves eines d'intel·ligència artificial aplicades a l'art.

Una aplicació especialment popular permet crear murals digitals hiperrealistes a partir de simples esbossos manuals.

Aquests avenços estan revolucionant sectors com el disseny gràfic, la il·lustració i fins i tot el cinema. Tot i això, el debat ètic sobre l'impacte de la IA en el treball artístic humà continua obert.

Un hivern extrem

Diversos punts del planeta han experimentat fenòmens meteorològics extraordinaris. Des de nevades rècord a Amèrica del Nord fins a onades de calor atípiques a l'hemisferi sud, els experts connecten aquests fenòmens amb el canvi climàtic.



Al Canadà, les temperatures van arribar a nivells històrics de fred, mentre que a Austràlia es van registrar valors superiors als 45 graus Celsius.

Aquests extrems climàtics posen en evidència la necessitat d'accions urgents per mitigar els efectes del canvi climàtic.

Aquestes curiositats mostren com el mes de gener pot estar ple de sorpreses i avanços que marquen el començament d'un nou any.

Amb cada descobriment, reptes i oportunitats sorgeixen, i continuarem atents a quines altres històries ens proporciona el futur!



Designio studio
TRANSFORMANDO ESPACIOS, CREANDO HOGARES
Nos encontrarás en:
C/ Cervantes 83, Rubí
Tel. 613 00 95 00
www.designio-interiores.com

13 de enero, día MUNDIAL DE LA DEPRESIÓN

El 13 de enero se conmemora el Día Mundial de la Depresión, una fecha dedicada a visibilizar esta enfermedad que afecta a más de 280 millones de personas en todo el mundo. La depresión no discrimina edad, género ni situación económica, y sus efectos pueden ser devastadores si no se trata a tiempo.

¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno mental caracterizado por una profunda sensación de tristeza, falta de interés o placer en actividades diarias y una disminución de energía que persiste durante semanas o meses. No es solo "sentirse triste" o tener un mal día; es una condición compleja que afecta tanto a la mente como al cuerpo.

Causas de la depresión

La depresión tiene causas multifactoriales que incluyen:

- **Factores biológicos:** Desequilibrios en los neurotransmisores como la serotonina, dopamina y noradrenalina.



- **Factores genéticos:** Historial familiar de trastornos depresivos.
- **Factores psicológicos:** Experiencias traumáticas, pérdidas significativas o altos niveles de estrés.
- **Factores sociales:** Aislamiento, conflictos familiares o condiciones socioeconómicas adversas.
- **Enfermedades físicas:** Dolencias crónicas como diabetes o enfermedades cardiovasculares también pueden predisponer a la depresión.

Tipos de depresión

- **Depresión mayor:** Episodios intensos que afectan la capacidad para funcionar en la vida diaria.
- **Trastorno depresivo persistente (distimia):** Un estado depresivo menos severo pero de larga duración (más de dos años).



- **Trastorno afectivo estacional:** Depresión vinculada a cambios estacionales, comúnmente en otoño e invierno.
- **Depresión postparto:** Afecta a algunas mujeres después de dar a luz.
- **Trastorno bipolar:** Incluye episodios de depresión intercalados con periodos de euforia o manía.

Síntomas más frecuentes

- Sentimientos persistentes de tristeza, vacío o desesperanza.
- Pérdida de interés en actividades que antes resultaban placenteras.



- Fatiga o falta de energía.
- Cambios en el apetito y el peso (aumento o pérdida).
- Problemas de sueño: insomnio o hipersomnia.
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio.

¿Cómo superar la depresión?

Superar la depresión requiere un enfoque integral que combine distintos tipos de apoyo:

Atención profesional:

Psicoterapia: Las terapias cognitivo-conductuales son altamente efectivas.

Medicación: En algunos casos, los antidepresivos pueden ser necesarios bajo supervisión médica.

Red de apoyo:

Hablar con familiares o amigos de confianza puede aliviar la carga emocional.

Grupos de apoyo donde se comparten experiencias y estrategias.

Estilo de vida saludable:

Realizar ejercicio regular, ya que mejora la producción de endorfinas.

Mantener una alimentación equilibrada.

Dormir lo suficiente y establecer rutinas diarias.

Técnicas de manejo del estrés:

Meditación, yoga o ejercicios de respiración profunda.

Reducir las exigencias personales y aprender a decir "no".



Un llamado a la acción

El Día Mundial de la Depresión es una oportunidad para recordar que la salud mental es tan importante como la física.

Si tú o alguien que conoces está luchando contra la depresión, no dudes en buscar ayuda.

Hablar del tema sin tabú es el primer paso hacia la recuperación.

La lucha contra la depresión no debe ser solitaria.

Con comprensión, apoyo y tratamiento adecuado, es posible recuperar la alegría y el bienestar.

CONSULTORIA Moreno & Martínez

- ASESORÍA FISCAL-CONTABLE
- ASESORÍA LABORAL
- TRAMITACIÓN DE EXTRANJERÍA
- GRADUADO SOCIAL

C/ Víctor Català s/n · Tel. 936 978 961 · 08191 RUBÍ
ESTAMOS EN LA ZONA DE LAS TORRES, JUNTO A LA RAMBLA DEL FERROCARRIL

TAXI RUBÍ 93 588 82 53

Li oferim taxis que s'adapten a les seves necessitats

C/ Mossèn Cinto, 12 · Rubí
Tel. 675 833 422

EL NIU

Ropa interior

avet Selene creaciones

Moda y complementos
Pijamas · Batas
Ropa laboral

C/ Mossèn Cinto, 12 · Rubí
(En la plaza de la Iglesia de San Pedro)
Tel. 675 833 422

www.serveisactius.cat/valles/moda-intima-rubi

SUGIN SUMINISTROS GINER & GINER, S.L.

Mantenimiento, puesta en marcha
cambios de caldera. Gas y Gasoil

Presupuestos sin compromiso

C/ Milà i Fontanals, 31 · Rubí
Tel. 93 588 42 22
www.sugin.es
suginrubi@hotmail.com

Cristalería Medina

Vidres plans
Miralls
Mampares de bany
Vidrieres artístiques
Persianes
Mosquiteres
Instal·lacions comercials

Carrer Bartrina, 9 · local · 08191 RUBÍ
Telf. 619 823 974 · 93 112 69 27
cristaleriamedina@hotmail.es

Rubí crea una xarxa empresarial per accelerar l'economia circular a la indústria

La nova xarxa empresarial d'economia circular s'emmarca en el Pla Director d'Economia Circular i Digital que suposa un pas endavant en l'impuls de la competitivitat empresarial i la sostenibilitat al municipi.

La Xarxa Empresarial d'Economia Circular (XEC) de Rubí ja és una realitat. El nou ens s'ha constituït oficialment aquest dimecres en un acte a la Masia de Can Serra presidit per l'alcaldeessa, Ana María Martínez Martínez.

La XEC neix amb la voluntat de ser un espai de col·laboració entre empreses i organitzacions membres de la Taula de la Competitivitat Industrial de Rubí (TCIR), que inclou l'Ajuntament de Rubí, per accelerar la transició cap a l'economia circular i digital; i compartir experiències i aprenentatges.

"Accelerar és la paraula clau. El canvi de model econòmic és una necessitat, però també una oportunitat per ser més competitius i resilients, en un món que exigeix sostenibilitat. A Rubí no esperem que els



Representants de les entitats que formen la xarxa després de la seva constitució (foto: Ajuntament de Rubí - Localpres)

canvis arribin. Fem un pas endavant, com sempre hem fet, liderant el camí cap a un futur més verd i pròsper i impulsem una xarxa que transformarà la manera en què les nostres empreses innoven, creixen i cuiden el planeta", ha argumentat l'alcaldeessa.

L'economia circular es basa en tres principis: preservar el capital natural, optimitzar l'ús dels recursos i fomentar l'eficiència del sistema. Tots tres principis permeten millorar la competitivitat empresarial i fomentar la creació de llocs de treball, alhora que facilita que el teixit a

empresarial s'adapti als reptes de l'emergència climàtica.

Els objectius estratègics de la xarxa són: augmentar la productivitat de les empreses implementant tecnologies digitals, fer créixer les vendes gràcies als nous mercats, augmentar l'accés a finançament i subvencions, augmentar els ingressos amb nous models de negoci i millorar la reputació de les empreses participants.

Alhora, les empreses podran reduir les despeses en energia, producció, gestió de residus i projectes R+D.

L'estructura del nou ens implica el consistori, les empreses participants i la TCIR.

L'Ajuntament gestionarà l'ens, el promourà i li donarà suport; les empreses membres es comprometen a aportar coneixement i experiències, generar sinergies i proposar projectes conjunts; i la TCIR aportarà expertesa i recursos.

"La xarxa que avui neix és una oportunitat única de connectar amb altres empreses, impulsar Rubí cap a un futur més sostenible i contribuir al desenvolupament econòmic de la comunitat. Per caminar plegats cap a un futur més verd i digital", ha dit el regidor de serveis a l'empresa, Víctor García Correas.

Qualsevol empresa dels polígons d'activitat econòmica de Rubí que hi estigui interessada pot formar-ne part. Ja formen part de la XEC, l'Associació d'Enginyers Industrials del Vallès, la Cambra de Comerç, Indústria i Serveis de Terrassa, el Consell Comarcal del Vallès Occidental, el Servei de Teixit Productiu de la Diputació de Barcelona, el Fòrum Empresarial CECOT Rubí, la Fundació Eurecat; les empreses rubinenques Rensika, Germans Boada, Disalfarm, Conva, Kao Chimi-graf, Redgraf, Rema Tip Top Ibèrica, Ros Roca, Ruffini, Submer

Technologies i Sucesores de José Escuder.

Els tràmits d'adhesió estaran disponibles en breu a rubi.cat.

La xarxa s'emmarca en el Pla Director d'Economia Circular i Digital, que suposa un pas endavant en l'impuls de la sostenibilitat al municipi.

Amb el seu desplegament, Rubí es posiciona com a referent en la transició cap a un model econòmic més sostenible, contribuint a la millora de la competitivitat empresarial, la creació de noves oportunitats econòmiques i la recuperació ambiental del territori.

L'acte de constitució ha comptat amb la participació d'Imma Llop Tous, responsable de qualitat de Rensika i Esther Segovia Barba, directora de sostenibilitat Sucesores de José Escuder, que han compartit les seves experiències d'èxit aplicant l'economia circular.

Rápido Moderno
Reparación 2 de calzado
¡Cosido de toldos a domicilio!
Antes de cambiar tu toldo pídenos presupuesto
Cosidos de avances y cocinas de camping
Carrer de la Mare de Déu de Lourdes, 32
Rubí · Telf. 654 179 101

HELLO 2025
Libros infantiles, concursos, libros para colorear y más... ¡sígueme!
www.arianeta.com @arianeta

GM
VENDA I REPARACIÓ D'ELECTRODOMÈSTICS
LÍNIA BLANCA AMB GARANTIA
MÉS DE 35 ANYS D'EXPERIÈNCIA
C/ General Castaños, 37 · Rubí
93 699 50 02
691 674 180 • 603 714 978

Ròtulos - Lonas - Vinilos - Soportes publicitarios - Cartelería...
Madis
IMPRESIÓN GRAN FORMATO
Impresión gran formato & rotulación
www.madis.es - madis@madis.es - 93 588 87 81

TONI TÉLLEZ
ASESOR INMOBILIARIO
Más de 15 años de experiencia en el sector
¿QUIERES VENDER O ALQUILAR TU VIVIENDA?
CONTACTAME
667 346 210
tonitellez86@gmail.com

TONI TÉLLEZ
ASESOR INMOBILIARIO
Más de 15 años de experiencia en el sector
¿QUIERES VENDER O ALQUILAR TU VIVIENDA?
CONTACTAME

MONTVERD
FRUITERIA I ALIMENTACIÓ
Repartiment a domicili
Productes Bio
Ecològic i de proximitat
C/ Maximí Fornés, 10 - Local 1 - Rubí
Telèfon 680 969 662

Dia Internacional de l'Abraçada

Cada 21 de gener se celebra el Dia Internacional de l'Abraçada, una jornada que ens recorda la importància d'aquest gest universal que transcendeix cultures, idiomes i edats. Va ser instaurat en 1986 per Kevin Zaborney, un estatinenc que volia fomentar l'expressió d'afecte entre les persones, especialment en un mes que sol ser emocionalment difícil a causa del clima fred i al final de les festivitats nadalenques.

Per què són importants les abraçades?

Una abraçada no és només un acte de proximitat física; també és una font de benestar emocional i físic. Nombrosos estudis han demostrat que les abraçades tenen un impacte positiu en la nostra salut:



- **Reducció de l'estrès:** Durant una abraçada, el cos allibera oxitocina, també coneguda com l'"hormona de l'amor", que ajuda a reduir els nivells de cortisol, l'hormona de l'estrès.
- **Enfortiment del sistema immunitari:** En reduir l'estrès, les abraçades també contribueixen a reforçar les nostres defenses naturals.
- **Millora de l'estat d'ànim:** Les abraçades estimulen la producció de serotonina i dopamina, neurotransmissors que generen sensacions de felicitat i plaer.



- **Vinculació social:** Abraçar fomenta la connexió i la inclinació emocional, enfortint relacions personals i familiars.
- **Regulació de la pressió arterial:** Estudis han demostrat que les abraçades poden contribuir a mantenir una pressió arterial saludable en reduir la tensió corporal.



Beneficis psicològics de les abraçades

Les abraçades també tenen un efecte positiu en la nostra salut mental:

- **Augmenten l'autoestima:** Una abraçada pot fer-nos sentir estimats i valorats.
- **Redueixen l'ansietat i la solitud:**



En moments d'incertesa o tristesa, una abraçada té el poder de reconfortar i calmar.

- **Fomenten la resiliència emocional:** En sentir-nos recolzats per una abraçada, enfrontem millor els desafiaments de la vida.

Com celebrar el Dia Internacional de l'Abraçada

Celebrar aquest dia és tan senzill com estendre els braços i oferir una abraçada als qui ens envolten.

Pots abraçar a la teva família, amics, parella o fins i tot a les teves mascotes.

Si el contacte físic no és possible, també pots enviar un missatge afectuós que transmeti proximitat emocional.

Un gest que canvia el dia

Encara que les abraçades poden semblar una cosa quotidiana, el seu impacte és extraordinari.



En un món que moltes vegades pot semblar fred i distant, una simple abraçada té el poder d'acostar-nos, curar-nos i recordar-nos que no estem solos.

Aquest 21 de gener, no dubtis a abraçar més i millor. Perquè, com bé es diu, "una abraçada és un poema d'amor escrit en la pell".



BON CARMA

Centre de tractaments naturals

IOGA

Acupuntura
Naturopatia
Chamanismo

Qui diu que fer ioga és car?

MATRÍCULA GRATUITA **30€** MES

FELIZ AÑO NUEVO 2025

Aquest Nadal Regala salut i benestar.

C/ Joan Maragall 41 entlo 1ª · RUBÍ · T. 689853053

Targeta Regalo

BON CARMA

CARPINTERIA DE ALUMINIO

FANNY S. L.

Acabados de máxima calidad con el mejor material
Asesoramiento y presupuesto sin compromiso

C/ Murcia. 30-32 L.1 · Rubí
Telf. 935 886 193
www.fannysl.com

MARBERFUSTERS Desde 1986

• Muebles a medida • Cocinas
• Puertas • Parquet

C/ Neptuno, 6 · Terrassa
Tel. 630 953 877



LA ISLA DE LA MUJER DORMIDA

La nueva novela de Arturo Pérez-Reverte

Una novela de mar, amor y aventuras en el Egeo durante los años de la guerra civil española.

Buscaba la boca del hombre con la cuya, húmeda de sol.

-¿Tienes frío? -preguntó él.

-No, no Tengo miedo.

-¿A qué?

-A cuando te hayas ido y esto se borre de mi memoria.

Presionó contra él su cuerpo goteante; y Jordán, mojada la ropa, la acogió entre los brazos estrechándola muy fuerte.

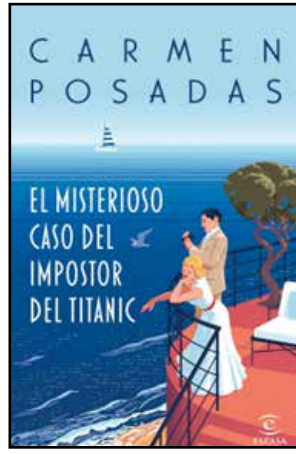
-Maldito seas, capitán Mihalis -susurró ella de pronto.

Tardó él un momento en comprender.

-Sí -dijo al fin.

Alzó el rostro para contemplar la bóveda de estrellas, que parecía haber descendido para instalarse en torno a los dos y su abrazo, envolviéndolos hasta el final de los tiempos. Como si estuvieran solos en la última noche del mundo.

Abril de 1937. Mientras en España transcurre la guerra civil, el marino mercante Miguel Jordán Kyriazis es enviado por el bando sublevado para atacar de modo clandestino el tráfico naval que desde la Unión Soviética.



EL MISTERIOSO CASO DEL IMPOSTOR DEL TITANIC

Carmen Posadas se embarca con Doña Emilia Pardo Bazán en una aventura detectivesca

En abril de 1912, la adinerada viuda de Peñasco tuvo un mal presentimiento mientras almorzaba en su palacete de Madrid. Algo les había pasado a su único hijo y su nuera, a quienes en ese momento creía en París, disfrutando de su luna de miel. La dama no se equivocaba: a pesar de las advertencias que les había hecho, los recién casados se habían embarcado en el que se creía el barco más seguro del mundo y sin duda era el más lujoso: El Titanic. Pocos días después las funestas nuevas llegaron a la mansión de la viuda: su hijo había perecido y su nuera estaba sana y salva, pero rota de dolor en Nueva York.

Se pone en marcha así una intriga al más puro estilo Carmen Posadas, ambientada en el Madrid de principios de siglo y entre cuyo elenco destacan Emilia Pardo Bazán y uno de sus personajes ¿de ficción?, el dandy reconvertido en detective Ignacio Selva.



TODO VA A MEJORAR

Almudena Grandes

En un mundo perfecto de felicidad obligatoria, denunciar la mentira puede costarte la vida. España en un futuro próximo.

Un nuevo partido político llamado Movimiento Ciudadano ¡Soluciones Ya! ha arrasado en las elecciones.

Quien lo dirige en la sombra es un empresario de éxito que propugna que el Consejo de Ministros funcione como un consejo de administración, y que tiene proyectos ambiciosos para arreglar el país.

Tras la alarma de una ola de vandalismo, formará un nuevo cuerpo de Vigilantes, tras un Gran Apagón creará un acceso limitado a internet, y, ante las dificultades, estimulará la libertad de compras y consumo.

Todas ellas serán medidas extraordinarias porque el país se enfrenta a nuevas formas de pandemia que exigen velar ante todo por la seguridad. «La seguridad es salud. La salud es vida. La vida es seguridad.»

Consejos para que puedas bajar esos kilos de las Navidades

Este mes StarFitness expertos en nutrición y suplementación, te vamos a dar algunos consejos para que puedas bajar esos kilos de las Navidades :

- 1 Planifica tus comida con antelación
- 2 Controla las cantidades
- 3 Elige alimentos saludables
- 4 Bebe agua y limita el consumo de alcohol
- 5 Haz ejercicio físico a diario

Estos son algunas pautas básicas pero no menos importantes que deberías tener en cuenta en tu día a día para seguir en forma después de las fiestas.

Mantener un estilo de vida y crear unos hábitos saludables son las claves para tener un equilibrio anímico y físico.

No tener a mano alimentos procesados, azucarados o muy salados en casa, te ayudarán a no caer en la tentación.



Prueba a tener alimentos nutricionalmente ricos en propiedades saludables y ricos, aquí algunos ejemplos:

Qué puedo tomar en el desayuno, media mañana o merienda?

A) Tortitas de arroz o de maíz con jamón Ibérico, queso desgrasado, atún, salmón, pavo y un puñadito de nueces.

B) Copos de avena con un yogurt desnatado con moras, arándanos y un puñado de almendras o nueces naturales.

C) Tostadas de centeno, espelta, lino con tortilla de 3 claras y una yema y aguacate.

Para ayudarte en la eliminación de líquidos te aconsejamos beber al menos 2.5L de agua al día.

Os deseamos un Feliz año 2025.

Joanna Romano

Tintoreria OpenSec Bugaderia
 ARREGLOS DE TODO TIPO DE PRENDAS DE ROPA Y PIEL - TALLER PROPIO
 Lavado de prendas de ropa, en agua y seco
 Especialistas en prendas delicadas y vestidos de fiesta · Servicio a domicilio
 Carrer de Pere Esmendia, 23 · Rubí
 Tel. 691 75 73 99

abitare RUBÍ
 Comedores · Sofás
 Dormitorios · Juvenil
 Recibidores · Descanso
 Muebles a medida
Calidad al mejor precio
 Carrer de Terrassa 19 · Rubí (junto policía nacional)
 Tel. 931 300 196 L'Escardivol

POWER PC
 Somos informaticos... pero hablamos tu idioma
 Carrer de d'Àngel Guimerà, 4 local · Rubí
 Tel. 931 793 549
 Mov. 605 600 583 · 649 026 525
 www.informaticarubi.com

STAR fitness GYM CENTER
 NUTRICIÓ ESPORTIVA · AFORAMENT LIMITAT
Tel. 93 106 372
 www.starfitness-online.com
 INICIA EL AÑO EN FORMA
 Ahora en StarFitness Gym desde el
 02.01.2025 hasta el 30.01.2025
NO PAGUES MATRÍCULA
 Los primeros 20 socios recibirán un

Inici del 2025 i propòsits per a un any ple

El 2025 és aquí, un any que marca no sols el canvi en el calendari, sinó també una nova oportunitat per a créixer, somiar i evolucionar. L'arribada d'un nou any sol anar acompanyada de reflexions sobre el passat i expectatives cap al futur.

Què ens portarà aquest 2025? Més important encara, què estem disposats a aportar nosaltres?

Propòsits que transformen

El canvi d'any convida a traçar-nos propòsits. Alguns opten per metes concretes com millorar la salut, aprendre una cosa nova o viatjar més. Uns altres busquen propòsits menys tangibles, com practicar la gratitud o millorar les relacions personals.

Sigui el que sigui la teva elecció, la clau està a establir objectius realistes i mesurables.

Per exemple, en lloc de dir "vull llegir més llibres", podries proposar-te llegir un llibre al mes. Aquest enfocament permet celebrar assoliments petits que et mantenen motivat.



Tendències i oportunitats per al 2025

El 2025 arriba carregat de reptes i oportunitats en un món que continua transformant-se ràpidament. Aquí algunes idees que poden inspirar els teus propòsits:

Sostenibilitat personal i col·lectiva:

Aquest pot ser l'any per a adoptar hàbits més ecològics, des de reduir residus fins a optar per una alimentació més conscient.

Innovació i aprenentatge continu:

L'era digital continua evolucionant. Per què no explorar un curs en línia, aprendre sobre intel·ligència artificial o iniciar-te en una nova habilitat tecnològica?

Connexió i benestar emocional:

En un món accelerat, donar prioritat a l'autocura i a les relacions genuïnes pot marcar la diferència.

Enero 2025						
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Do
1			1	2	3	4 5
2	6	7	8	9	10	11 12
3	13	14	15	16	17	18 19
4	20	21	22	23	24	25 26
5	27	28	29	30	31	

Dies importants de gener 2025

El primer mes de l'any porta amb si dates destacades que poden ser motiu d'inspiració i celebració:

1 de gener:

Any Nou. Un dia per a reflexionar, descansar i donar la benvinguda a l'any amb energia renovada.

6 de gener:

Dia de Reis. Una festivitat que convida a compartir i mantenir vives les tradicions.

13 de gener:

Primer cap de setmana posterior a les festes, ideal per a reorganitzar-se i planificar la resta del mes.



21 de gener:

Blue Monday. Encara que conegut com "el dia més trist de l'any", pot ser una oportunitat per a redefinir la nostra perspectiva i enfocar-nos en el positiu.

28 de gener:

Inici de l'última setmana del mes, un moment perfecte per a avaluar els teus propòsits i ajustar les teves metes segons sigui necessari.

Estratègies per a complir les teves metes

No n'hi ha prou amb establir propòsits, també és crucial treballar en ells amb constància. Aquí et deixem alguns consells:



Divideix les teves metes en passos petits:

Això redueix la sensació d'estar aclaparat i t'ajuda a avançar progressivament.

Escriu-les:

Un propòsit escrit té més probabilitats de complir-se. Col·loca-ho en un lloc visible per a recordar-lo.

Busca suport:

Comparteix les teves metes amb amics o familiars que puguin motivar-te i celebren els teus avanços amb tu.

Complir amb els teus objectius no sols millora la teva confiança, sinó que també enforteix la disciplina personal.

Establir rutines, premiar-te pels avanços i reflexionar sobre els teus aprenentatges en el procés també són formes efectives de mantenir-te en el camí correcte.

Recorda que cada petit pas t'acosta a les teves metes.



Inspiració per a començar l'any

El poeta Rainer Maria Rilke va escriure:

"I ara deixem que tot succeeixi. La bellesa i el terror. Només continua endavant: cap sentiment és definitiu."

Aquest pensament ens recorda que cada any és un camí per descobrir, ple d'experiències que ens enriqueixen i ensenyen.

Feix del 2025 un any memorable!

Que cada propòsit sigui una llavor de canvi i creixement, una petita promesa cap a un futur més brillant.



ADMINISTRACIÓN MORALES

Nº 3

Llobateras, 80
Tel. 93 699 75 31
www.loteriasmorales.com

SORTEO DEL NIÑO

Te presentamos nuestro número más niño

¡Ven ya a por tu décimo y comparte la ilusión con los tuyos!

HELLO INTERNATIONAL SCHOOL

www.hellointernationalschool.com

C/ Joaquim Bartrina, nº 13-15, Bajos 12
RUBÍ
Tel. 935 88 60 22

ANGLÈS - FRANCÈS ALEMANY

- Clases per a nens/es, joves i adults
- Horari de matí, tarda i vespre
- Professorat nadiu i titulat
- Grups reduïts

50% Descompte amb aquest cupó

CLASSES DE REFORÇ I TÈCNiques D'ESTUDI

- Tots els nivells
- Primària, ESO i Batxillerat
- Matemàtiques, física, química, llengües,...

PREPARACIÓ A TITULACIONS OFICIALS

- First Certificate-B2
- Advanced-C1
- Proficiency-C2
- Clases de speaking
- Clases online
- Clases particulars

UNIVERSITY OF CAMBRIDGE ESOL Examinations Authorized Centre



ACADEMIA DE IDIOMAS

HELLO INTERNATIONAL SCHOOL
Joaquim Bartrina,
13-15, Bajos 12
Tel. 935 88 60 22

ACUPUNTURA

BON CARMA
C/ Joan Maragall, 41, entlo 1ª
Tel. 689 85 30 53

BODY IN HARMONY
Av. de l'Estatut, 38
Tel. 685 33 02 50

ADMINISTRACIÓ LOTERIAS

ADMINISTRACIÓN MORALES
Nº 3
Llobateras, 80
Tel. 93 699 75 31
www.loteriasmorales.com

EL CASTELL
Margarida Xirgu, 12
Tel. 936971865

Nº 6 LA ESTRELLA NORTE
Lepant, 34
Tel. 93 588 48 16

AIRE ACONDICIONADO CALEFACCIÓN

SUGIN
Milà i Fontanals, 31
Tel. 93 588 42 22

ARREGLOS DE ROPA

EL RACÒ DE LA NATÀLIA
C/ Safir, 24
Tel. 692 11 70 22

ALFONSI COSTURES
Pintor Murillo, 72
Tel. 670 77 14 23

BISUTERIA

CORIUM
C/ Maximí Fornés, 8
Tel. 680 46 75 04

STRASS
Passeig Francesc Macià, 46
Galerías Rubí
Tel. 93 588 65 40

CARPINTERÍA

FUSTERÍA EBANISTERIA MARBER
C/ Neptuno, 6
Terrassa
Tel. 630 953 877

CARPINTERÍA DE ALUMINIO

FANNY S.L.
C/ Murcia, 30-32
Tel. 93 588 61 93

RODRÍGUEZ
C/ Compositor Verdi, 20-26
Tel. 93 699 38 57

CENTROS AUDITIVOS

ÒPTICA FÀBRICA
Passeig de Francesc Macià, 8
Tel. 93 697 09 51

CENTROS DE ESTÉTICA

BEAUTY STUDIO
C/ Doctor Robert, 5
Tel. 722 809 333

CENTRO AURORA
C/ Maximí Fornés, 64-66
Tel. 661 71 45 35

LASER LAB
C/ Rafael Casanova, 17
Tel. 644 292 071

BODY IN HARMONY
Av. de l'Estatut, 38
Tel. 685 33 02 50

TOT DEPI 2.0
C/ Cal Gerrer, 4
Tel. 690740696

DEPILAT I MÉS
C/ del Pintor Murillo, 43,
Tel. 622 00 45 15

CERRAJERÍA

A-Cero Cerrajería
Su cerrajero de confianza
www.lacerradura.es
Ctra. de Sabadell, 14 - Rubí
Tel. 93 697 63 60

CLÍNICA DENTAL

EL TURÓ
Sant Jordi, 25
Tel. 93 697 16 78

ESTETIC DENT
C/ Calderón de la Barca, 30
Tel. 93 588 63 37

INSTITUT DENTAL SANT JOAN
C/ Sant Joan, 26
Tel. 93 697 46 44

RUBIDENT
Font de la Via, 1
Tel. 93 588 12 46

ODONTOLÒGICS RUBÍ
C/ Mestre Magí Raquimentol, 1
Tel. 93 699 21 07

CONSULTORÍA

MORENO & MARTINEZ
Victor Català, s/n
Tel. 96 697 89 61

CRISTALERÍA

CRISTALERÍA MEDINA
C/ Bartrina, 9
Tel. 619 82 39 74

ESTUDIO FOTOGRÁFICO

MIRIAM FERNÁNDEZ PHOTOGRAPHY
C/ del Torrent de l'Alba, 8,
Tel. 635 137 292

FLORISTERÍAS

CARMEN ART FLORAL
Maximí Fornés, 42
Tel. 626 46 48 93

FRUTERÍAS

MONTVERD
Maximí Fornés, 10
Tel. 680 96 96 62

GUITARRAS

ESTRUCH
C/ Joan Maragall, 41 L.1
Tel. 93 588 86 53

HERBORISTERÍAS

SANTIVERI RUBÍ
Pg. de Francesc Macià, 28
Tel. 619 71 64 36

HIPOTECAS

BROKER HIPOTECARIO
Lluís Ribas 1 Loc
Tel. 669011355

INFORMÁTICA

RepararMac
Servei tècnic informàtic
Apple / Windows
Calle Unió, 12
603507043

NEW HOME PC
C/ Pintor Coello, 15
Tel. 93 667 71 87

POWER PC
Àngel Gimerà, 4
Tel. 605 60 05 83

JABONES

SEXTO SENTIDO
C/ de Doctor Maximí Fornés, 12
Tel. 620 18 11 52

MERCERÍA

MERCÈ MERCERÍA
Passeig de les torres, 20
Tel. 617 037 654

MERCERÍA JUANITA
C/ Lluís Ribas, 33
93 699 07 09

MODA INFANTIL

BLAU I ROSA
Francesc Macià, 46
Tel. 93 697 26 56

MODA Y COMPLEMENTOS

EL NIU
Mossèn Cinto, 12
Tel. 675 833 422

DESTI
Magí Ramentol, 9
Tel. 686 73 15 94

MOTOS

MOTOS CISCAR
Ctra. Terrassa, 70
Tel. 936 99 48 47

MUEBLES

ABITARE
C/ Terrassa, 19
Tel. 93 130 01 96

KB INTERIORS
Avd. Estatut, 44
Tel. 635 633 940

MULTISERVEIS

BARRIOS
C/ García Lorca, 35
Tel. 622 21 09 58

ÓPTICAS

ÓPTICA FÀBRICA
Cal Gerrer, 12
Tel. 93 016 88 99

PELUQUERÍAS

FIGUERAS
Maximí Fornés, 30
Tel. 936 99 88 47

PESCADERÍA

PEIX I MARISC CATY
C/ Monturiol, 24
Tel. 656 51 26 00

PEIXATERIA OLMAR
Francesc Rovira i Ribà, 10
Tel. 692 91 47 34

PIENSOS

AGRI FAUNA
C/ Marconi, 3
Tel. 93 697 13 56

PETS LOVERS
Carr. de Sabadell, km 12.7, N 9
Tel. 633 667 555

PINTURAS

COLOR PAINT RUBÍ
Ctra. Molins de Rei, Km 12.7 - Nave 11
Tel. 935 86 10 94

PRODUCTOS A GRANEL

BÀSICS
C/ Magallanes, 39
Tel. 93 588 29 71

PSICOLOGÍA

BODY IN HARMONY
Av. de l'Estatut, 38
Tel. 685 33 02 50

QUIROMASSAJE

TEMPS PER A TU
Avda. de L'Estatut, 217
Tel. 640890578

BODY IN HARMONY
Av. de l'Estatut, 38
Tel. 685 33 02 50

REFORMAS

Jordi Cots l'Estudi
C. Maximí Fornés, 21 - 93.105.64.01
@lestudjc
www.lestudjc.cat

DESIGNIO STUDIO
C/ Cervantes, 83
Tel. 613 009 500

INSPIRA CUINES
C/ Iriarte 1-9
Tel. 613 38 82 78

REGALOS

TU TIENDA FRIKI
Maximí Fornés, 38
Tel. 620 95 94 60

REGALOS PERSONALIZADOS

DE MOI A TOI
https://demoiatoi.com
Tel. 634 80 26 12

REPARACIÓN ELECTRODOMÉSTICOS

GM
C/General Castaños, 37
Tel. 691 67 41 80

REPARACIÓN MAQUINARIA JARDÍN

MECÁNICA SERRATE
Athenes, 5, nave b
Tel. 93 007 05 09

REPARACIONES DEL HOGAR

REPARALLAR
Bartrina, 39 bis
Tel. 660 64 22 32

REVISTAS Y PRENSA

IKASTOLA
Carrer de Lluís Ribes, 29
Tel. 640 78 28 75

ROTULACIÓN

MADIS
C/ Murcia, 10
Tel. 93 588 87 81

ROPA MUJER

STEFÍ FI
Doctor Maximí Fornés, 1
Tel. 659 879 113

SEGUROS

OCCIDENT
Jordi Altemir
C/ Lluís Ribas, 1
Tel. 659 75 47 43

JORDI VILA
C/ Marconi, 1
Tel. 93 699 78 33

TALLER MECÁNICO

AUTO TALLER MORRAL
Ctra. Molins de Rei, Km. 12.2
Tel. 93 588 2819

HOBBY CARS
C/ del Ciclisme, 37
Tel. 673 10 41 34

ANTONIO MARTÍN
C/ del Brillant, 6
Tel. 936 99 71 64

TAXIS

TAXI RUBÍ
Tel. 93 588 82 53

TINTORERÍAS

OPENSEC
Pere Esmendia, 23
Tel. 691 757 399

TOLDOS

TOLDOS Y PERSIANAS RUBÍ
Avda. de l'Estatut, 41
Tel. 93 588 40 98

VENTA Y REPARACIÓN BICICLETAS

PASSION BIKE
Tienda de bicicletas - Accesorios Componentes
C/ del Penedès, 2, Rubí
Tel. 93 6970367

VESTUARIO LABORAL

EPIS RUBÍ
Av de l'Estatut 28-38, L.8
Tel. 93 023 42 19

YOGA

BON CARMA
C/ Joan Maragall, 41, entlo 1ª
Tel. 689 85 30 53

YOGAONE RUBÍ
Sant Sebastià, 41
Tel. 937 42 74 18

BODY IN HARMONY
Av. de l'Estatut, 38
Tel. 685 33 02 50

ZAPATERÍAS

RÁPIDO MODERNO
C/ Mare de Déu de Lourdes, 32
Tel. 654 179 101

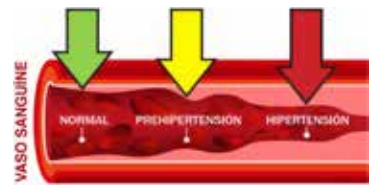
RÁPIDO DEL CALZADO
C/ Llobateras, 88
Tel. 629 919 344

ANÚNCIATE EN ESTA SECCIÓN DESDE 4€ T. 617 026 168

La presión arterial: Claves para entenderla y mejorarla

La presión arterial es un indicador fundamental de nuestra salud cardiovascular. Este parámetro mide la fuerza con la que el corazón bombea sangre hacia las arterias y puede clasificarse en dos grandes estados: alta (hipertensión) y baja (hipotensión).

Cada una de estas condiciones puede tener consecuencias importantes y requiere atención adecuada.



¿Qué es la presión arterial alta?

La hipertensión ocurre cuando la presión arterial se mantiene elevada de manera constante. Esto significa que el corazón y los vasos sanguíneos están trabajando más de lo normal, lo que puede dañar los órganos con el tiempo.

Consecuencias de la hipertensión:

- ▶ Mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares como infartos o accidentes cerebrovasculares.
- ▶ Daño renal crónico.
- ▶ Problemas en la visión debido a daños en los vasos sanguíneos del ojo.
- ▶ Deterioro cognitivo en el largo plazo.

Factores de riesgo comunes:

- ▶ Dieta rica en sodio.
- ▶ Sedentarismo.
- ▶ Estrés crónico.
- ▶ Consumo excesivo de alcohol o tabaco.

¿Qué es la presión arterial baja?

La hipotensión, por otro lado, se presenta cuando la presión arterial está por debajo de los niveles normales.



Aunque puede ser asintomática en muchas personas, en algunos casos puede provocar complicaciones.

Consecuencias de la hipotensión:

- ▶ Mareos o desmayos, lo que aumenta el riesgo de caídas y lesiones.



UNIVERTEC SPA
Servicio de Prevención Ajeno SP109B
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

- Seguridad en el Trabajo
- Higiene Industrial
- Reconocimientos Médicos Laborales
- Seguridad en Obras de Construcción
- Planes de Autoprotección
- Seguridad en Trabajos de Desamiantado
- TPC Tarjeta Profesional Construcción y Metal

C/ Iriarte 1-9. Local 10. Rubí (Barcelona)
Acreditación nacional núm. SP109B
Telf. 93 587 25 96
Web: www.univertecspa.com
Email: univertec@univertecspa.com

reparallar
petites reparacions de la llar...
GARANZIA 100
MÉS DE 10 ANYS ENS AVALENI!

660 642 232
Carrer Bartrina, 39 bis RUBÍ
reparallar@gmail.com

Les seves reparacions domèstiques en bones mans
Petites reparacions, instal·lacions de llum, aigua, gas, calefacció i aire condicionat



- ▶ Fatiga y dificultad para concentrarse.
- ▶ Shock en casos severos, lo que pone en peligro órganos vitales.

Causas comunes:

- ▶ Deshidratación.
- ▶ Problemas hormonales, como hipotiroidismo.
- ▶ Uso de ciertos medicamentos.
- ▶ Cambios posturales bruscos.

Consejos para mantener una presión arterial saludable



1 Adoptar una dieta equilibrada:

- Reducir el consumo de sal.
- Incluir alimentos ricos en potasio, como plátanos, espinacas y aguacates.
- Priorizar alimentos frescos y evitar los ultraprocesados.

2 Mantenerse activo:

- Realizar ejercicio moderado al menos 150 minutos a la semana.
- Optar por actividades como caminar, nadar o practicar yoga.

3 Controlar el estrés:

- Practicar técnicas de relajación como la meditación o la respiración profunda.
- Dormir al menos 7-8 horas diarias.

4 Evitar el consumo excesivo de alcohol y tabaco:

- Limitar la ingesta de bebidas alcohólicas.
- Dejar de fumar, ya que el tabaco daña los vasos sanguíneos y eleva la presión.

5 Mantenerse hidratado:

- Beber suficiente agua durante el día, especialmente en climas cálidos o durante actividades físicas.



6 Realizar chequeos regulares:

- Monitorear la presión arterial para detectar cualquier anomalía.
- Consultar al médico ante síntomas recurrentes como mareos, dolores de cabeza o fatiga extrema.

Reflexión final

Cuidar la presión arterial es esencial para una vida saludable. Con pequeños cambios en el estilo de vida y una atención preventiva, es posible reducir riesgos y mantener un corazón fuerte.

Recuerda, la prevención es siempre la mejor medicina.



RUBIDENT SL
CENTRO DENTAL

Más de 30 años en Rubí
Trato familiar de siempre

Odontología Integral · Implantología
Ortodoncia · Cirugía Oral
Estética Dental · Endodoncia

DESCUENTO -20% EN IMPLANTES
DESCUENTO -5% A JUBILADOS

Llámanos y pide información:
T. 935881246 / 679840077

C/ Font de la Via, 1 · Local 2 · RUBÍ
Tel. 935 88 12 46

Inauguramos la sede del Partido Popular de Rubí EN 2027 HABRÁ ALTERNATIVA

Lleno hasta la bandera

El 14 de Diciembre, inauguramos la sede del Partido Popular en Rubí. Reunimos a más de **150 personas en un ambiente de compromiso y esperanza**. Ver tanta gente unida, comprometida con la defensa de nuestros valores y con ganas de construir un Rubí mejor, nos llena de fuerza para continuar avanzando.

La apertura de esta nueva sede no es solo un hecho simbólico, sino el comienzo de una nueva etapa. **Es un espacio abierto a todos los vecinos que quieran aportar sus ideas, expresar sus inquietudes o trabajar junto a nosotros por un Rubí mejor**. Queremos que las propuestas se transformen en políticas; y las políticas en resultados.

Estamos aquí para **proponer soluciones reales**. Para actuar con firmeza donde otros fallan. **No hemos venido para ser bisagra del socialismo y a facilitar su gobierno**. Hemos venido a ser alternativa de gobierno.



En memoria de Francisco Cano.

La inauguración también contó con el **homenaje a Francisco Cano, concejal del Partido Popular en Viladecavalls, asesinado por ETA el 14 de Diciembre de 2000**.

Su memoria sigue viva como un ejemplo de valentía, dedicación y defensa de los valores democráticos y la libertad. Este homenaje, junto a su hermana María Cano, el día del 24 aniversario de su asesinato dio nombre a la sede; que **con unanimidad de la Junta Local del Partido Popular de Rubí se llamará "Sala Francisco Cano"**.

Afrontamos esta etapa con la convicción de que, juntos, podemos lograr el cambio. Somos la única alternativa a los 40 años de gobiernos socialistas. ¡Únete al cambio que necesita Rubí!



SEDE DEL PARTIDO POPULAR DE RUBÍ
CALLE LLOBATERAS, 43 (LOCAL)

FACEBOOK: PARTIDO POPULAR DE RUBÍ
INSTAGRAM: @PPOPULAR_RUBI

Día Mundial de la Croqueta

El 16 de gener se celebra el Día Mundial de la Croqueta, una iniciativa que va surgir d'una agència de comunicació com a part d'una campanya per a un restaurant de Madrid especialitzat en croquetes.

L'origen del nom: Croqueta

Es diu que la paraula croqueta prové de l'onomatopeia francesa croquer, que significa "cruixir", el so característic que hauria de fer aquest deliciós plat en entrar en contacte amb el nostre paladar. Però, on i quan va néixer la croqueta?

Una mica d'història sobre les croquetes

De fet, la data exacta del seu origen encara no està del tot confirmada. Hi ha qui diu que va ser una idea del xef de la cort de Lluís XIV l'any 1619, mentre que altres atribueixen aquesta creació gourmet al fundador de la cuina clàssica, Monsieur Escoffier, el 1898. Això no obstant, ningú discuteix que la croqueta té un origen clarament francès.



El primer registre històric conegut d'aquest menjar data del 1817, concretament el dia 18 de gener. Va ser quan Antonin Carême va decidir presentar un plat de croquetes en un banquet ofert al príncep regent d'Anglaterra i al Gran Duc Nicolau de Rússia. La presentació va meravellar tant els nobles que el plat va ser batejat com a Croquettes à la royale.

Secrets per fer una croqueta perfecta

"Fer croquetes no té gaire ciència", dirien alguns. Tot i que la recepta pugui semblar senzilla, existeixen alguns trucs essencials perquè quedin delicioses i cruixents.

Quant als ingredients, les possibilitats són gairebé infinites: croquetes de pollastre, formatge, pernil, sardines, tofu, gambes i fins i tot xocolata.

El veritable secret, però, està en la fregida. Cal utilitzar una fregidora o, si més no, una paella profunda que permeti submergir completament les croquetes en oli calent. Així s'evita haver-les de girar, reduint el risc que es desfacin.



Un altre aspecte clau és la salsa beixamel. Ha de tenir una textura lleugera i cremosa, el punt just perquè porti sabor sense fer-les massa pesades.

Un clàssic que mai falla

Sigui quin sigui el seu origen, la croqueta és un dels plats més estimats i versàtils del món.

En aquest Dia Mundial de la Croqueta, val la pena gaudir-ne, sigui recuperant les receptes clàssiques o innovant amb sabors sorprenents.

Cruixent per fora i cremosa per dins: la croqueta perfecta sempre és una petita obra d'art.





Nueva apertura de nuestra tienda Xeito de productos gallegos. Donde podrás explorar la riqueza gastronómica de Galicia con nuestras empanadas artesanales o nuestra selección de embutidos y salados.



Te esperamos!

Av. Estatut, 34 · Rubí · Tel. 632 71 00 45



Explora la riquesa gastronòmica de Galicia con nuestra selecci3n de embudidos y salados gallegos y el sabor inigualable de la cocina gallega. Disfrutando de ella tanto en El Restaurante como en nuestra tienda.



Abierto de mi3rcoles a domingo, lunes y martes cerrado

Av. Estatut, 34 · Rubí
T. 632 71 00 45

BAR RESTAURANTE HUELVA

Menú de día de lunes a viernes
Gran variedad de tapas

Av. de l'Estatut, 42, Rubí
Tel. 936 99 80 40

Cal Pako
Bar - Restaurant

Sala para eventos · Reuniones de empresa · Celebraciones · etc.

Menú diario -
Almuerzos Especialidad en corte a cuchillo de paletilla de bellota.

C/. Natació, 17 · Rubí · T. 93 588 02 55

COCINA GALLEGA

XEITO
Restaurante y tienda Típico Gallego,
Cocina y empanadas Gallegas
Av. de l'Estatut, 34
Tel. 632 71 00 45

RESTAURANTES ITALIANOS

La Tagliatella
Dove Mangiare è un Piacere
Corner del General Prim, 33, 35
08191 Rubí, Barcelona
T. 935 87 35 35

Pizzeria da Giorgio
Av. de l'Estatut 229, Rubí
Tel. 936 99 62 31

COCINA DE MERCADO

Restaurant El Portalet
Plaça Dr. Guardiet, 14, Rubí
Tel. 935 88 54 68

Restaurant Huelva
Av. de l'Estatut, 42, Rubí
Tel. 936 99 80 40

Tiberic
Tapear en buena compañía
Menú del día
C/ Pintor Coello 4-6
Tel. 932470595

iEl Jardinet!
RESTAURANT & BAR
Menú diari 14,50 € · Dissabtes 22 €
carretera de terrassa nº 99 Rubí
RESERVAS AL 93 588 95 74

BAR CASA NICO
C/ de Bartrina, 16 · Rubí
Tel. 936 99 01 11
Menú diario y fin de semana

Bar Restaurant Cal Pako
C/ de la Natació, 17, Rubí
Tel. 935 88 02 55

Bar Restaurant Trasmallo
Ctra. Terrassa, 134, Rubí
Tel: 936 99 29 83

COCINA MEDITERRANEA

Restaurant L'esquineta
C/ Sardana, 2, Rubí
Tel. 934 860 795

CAL TENTE
Tapas, bocadillos, cachopo, aneto
C/del Futbol, 5, Rubí
Tel. 627 16 62 32

la Barra SANT ROC
Brasas - Paella - Fideuá
Tapas - Bocadillos
Platos combinados
C/ La Riera, 1 · Rubí
Tel. 93 643 61 75

CAFETERÍA PASTERÍA

MÉNDEZ
Dr. Robert, 9,
Tel. 629 51 74 94

EMBUDIDOS DE MONTAÑA

Que Bo! RUPIT
Charcutería artesanal y bar degustación.
Servicio a domicilio, catering, regalos personalizados...etc.
Av. Barcelona, 26
Tel. 692665044

ROSTISSERIA

Rostisseria Rubí
C/ Monturiol, 19 Rubí
Tel. 936 973 103

RUPIT QUEBO!
CHARCUTERÍA-BAR DEGUSTACIÓN

¡LLÉVATE A CASA EL MEJOR EMBUDIDO DE LA MONTAÑA O DISFRUTA DE DELICIOSAS TABLAS, TORRADAS Y BOCADILLOS EN NUESTRO RESTAURANTE!

©Rupitquebo
Avinguda Barcelona, 26

RECETAS PARA TI



- ### Ingredientes
- 500 g de harina de fuerza
 - 100 g de azúcar
 - 25 g de levadura fresca
 - 2 huevos
 - 125 ml de leche tibia
 - 75 g de mantequilla a temperatura ambiente
 - Ralladura de naranja y limón
 - 1 cucharada de agua de azahar
 - Una pizca de sal
 - Frutas confitadas y azúcar húmeda para decorar
 - Un haba y una figurita (opcional, para la tradición)

- ### Preparación
- Preparar la masa madre:**
- Disolver la levadura en la leche tibia, añadir 100 g de harina y formar una bola. Dejar fermentar hasta que duplique su tamaño.
- Masa principal:**
- Mezclar el resto de la harina, el azúcar, la ralladura de cítricos y la sal.
 - Añadir la masa madre, los huevos, la mantequilla y el agua de azahar.
 - Amasar hasta obtener una masa elástica y homogénea.
 - Dejar reposar la masa tapada con un paño hasta que doble su tamaño.
 - Formar el roscón haciendo un agujero en el centro de la masa y dándole forma de anillo. Colocar el haba y la figurita si deseas seguir la tradición.
 - Decorar con frutas confitadas y azúcar húmeda (azúcar mezclada con unas gotas de agua).
 - Hornear a 180°C durante 20-25 minutos hasta que esté dorado.

L'esquineta
COCINA MEDITERRANEA

TAPES - ESMORZARS
MENÚ DIARI
MENÚ PER A GRUPS
SOPARS
ESMORZAR DE FORQUILLA
CARNS A LA BRASA

Música en viu

Carrer Sardana, 2 · RUBÍ
RESERVES: 934860795

la Barra SANT ROC

C/ La Riera, 1
Rubí
Tel. 93 643 61 75

Brasas - Paella - Fideuá
Tapas - Bocadillos
Platos combinados

+ A prop teu

Us desitja
Feliç any nou

2025

www.rubifamessapropateu.com

La Tagliatella
RISTORANTI · PIZZERIA
Dove Mangiare è un Piacere
www.latagliatella.es

Carrer del General Prim, 33, 35
08191 Rubí, Barcelona
T. 935 87 35 35

INSALATA TAGLIATELLA | RISOTTO MARE MONTE | CIOCCOFONDATE

AGENDA GENER

Dimarts 31 de desembre

D'11 a 12 h
Jocs de taula infantils amb la Colla dels Geganters de Rubí i passejada de l'Home dels Nassos
 Ho org: Associació d'Adjudicatari del Mercat Municipal
 Lloc: Mercat Municipal

D'11 a 13.30 h
El Trenet del Comerç
 Parada: c. Magí Ramentol, davant de la plaça del Mercat
 Lloc: zona Mercat

11.30 h
Cap d'Any infantil a la Fàbrica Melquiades
 A càrrec de la cia. Campi qui pugui
 Cal portar el raïm
 Lloc: pl. Celler

De 17 a 19 h
El Trenet del Comerç
 Itinerari: zona Centre
 Parada: pl. Pearson

De 18 a 21.30 h
Escola Melquiades
 Instal·lació lumínica
 Si t'acostes al capvespre, veuràs des del carrer com els i les Melquiades s'afanyen a aprendre la màgia del Nadal per tal d'ajudar el Mag Rubisenc.
 Lloc: Escardívol-El Bullidor

De 23.30 a 3 h
Festa de Cap d'Any: Vine a ballar! Campanades a càrrec de La Tal
 Amb l'animació de DJ Joe Diem i instal·lació de fotos i vídeos 360°
 Accés gratuït
 Cotilló fins a exhaurir existències
 Punt Lila:
 Si pateixes una agressió o n'ets testimoni, acosta't al Punt Lila o dirigeix-te al personal de l'organització per rebre suport i ajuda.
 Horari: de 23.30 a 03.30h.
 Lloc: pl. Doctor Guardiet

Dimecres 1 de gener

De 18 a 21.30 h
Escola Melquiades
 Instal·lació lumínica
 Si t'acostes al capvespre, veuràs des del carrer com els i les Melquiades s'afanyen a aprendre la màgia del Nadal per tal d'ajudar el Mag Rubisenc.
 Lloc: Escardívol-El Bullidor (c. Cadmo)

19 h
45è Concert Nadalenc de Sardanes
 Amb la Cobla Jovenívola de Sabadell
 Ho org: Foment de la Sardana de Rubí
 Lloc: Casal Popular de Rubí



Dijous 2 de gener

D'11 a 13.30 h
El Trenet del Comerç
 Parada: pl. Pearson
 Lloc: Centre

De 17 a 19 h
El Trenet del Comerç
 Parada: c. Magí Raméntol, davant de la plaça del Mercat
 Lloc: zona Mercat

De 17.30 a 20.30 h
Campament Màgic
 Vine a saludar el Mag Rubisenc i els seus ajudants al seu campament màgic, a tocar del Castell, on ho preparen tot per a l'arribada de Ses Majestats els Reis d'Orient.
 Experiència màgica immersiva per a petits i grans
 Activitat accessible per a persones amb discapacitat
 Lloc: Arborètum del parc del Castell

De 18 a 21.30 h
Escola Melquiades
 Instal·lació lumínica
 Si t'acostes al capvespre, veuràs des del carrer

com els i les Melquiades s'afanyen a aprendre la màgia del Nadal per tal d'ajudar el Mag Rubisenc.
 Lloc: Escardívol-El Bullidor (c. Cadmo)

Divendres 3 de gener

D'11 a 13.30 h
El Trenet del Comerç
 Parada: pl. Aragó
 Lloc: zona Ca n'Oriol

De 17 a 19 h
El Trenet del Comerç
 Itinerari: zona Centre
 Parada: pl. Pearson

De 17 a 19 h
Cartera Reial
 Ho organitza Associació d'Adjudicatari del Mercat Municipal
 Lloc: Mercat Municipal

De 17 h a 20 h
Patge Reial. Oficina postal del Ressò
 L'Ajuntament ha posat aquest espai a disposició de l'ajudant de Ses Majestats els Reis d'Orient perquè els infants de les urbanitzacions ho tinguin més fàcil per lliurar la seva carta.
 Lloc: El Ressò de Sant Muç (av. Can Tapis, 197)



De 17.30 a 20.30 h
Campament Màgic
 Vine a saludar el Mag Rubisenc i els seus ajudants al seu campament màgic, a tocar del Castell, on ho preparen tot per a l'arribada de Ses Majestats els Reis d'Orient.
 Experiència màgica immersiva per a petits i grans
 Activitat accessible per a persones amb discapacitat
 Lloc: Arborètum del parc del Castell

De 18 a 20 h
Patgessa Reial a Les Torres
 Lloc: Pl. Constitució
 Col·labora: Espai comunitari c. Joan Puig – Projecte Barris i Comunitats
 Amb el suport de la Diputació de Barcelona

De 18 a 21.30 h
Escola Melquiades
 Instal·lació lumínica
 Si t'acostes al capvespre, veuràs des del carrer com els i les Melquiades s'afanyen a aprendre la màgia del Nadal per tal d'ajudar el Mag Rubisenc.
 Lloc: Escardívol-El Bullidor

Dissabte 4 de gener

D'11 a 13 h
Cartera Reial
 Ho org: Associació d'Adjudicatari del Mercat Municipal
 Lloc: Mercat Municipal

D'11 a 13.30 h i de 17 a 20 h
El Trenet del Comerç
 Parada: pl. Pearson
 Lloc: zona Centre

14 h
Sorteig de les butlletes obsequi amb les compres del Mercat Municipal
 Ho org: Associació d'Adjudicatari del Mercat Municipal
 Lloc: Mercat Municipal

De 17 h a 20 h
Patge Reial. Oficina postal del Ressò
 L'Ajuntament ha posat aquest espai a disposició de l'ajudant de Ses Majestats els Reis d'Orient perquè els infants de les urbanitzacions ho tinguin més fàcil per lliurar la seva carta.
 Lloc: El Ressò de Sant Muç (av. Can Tapis, 197)

De 17.30 a 20.30 h
Campament Màgic
 Vine a saludar el Mag Rubisenc i els seus ajudants al seu campament màgic, a tocar del Castell, on ho preparen tot per a l'arribada de Ses



Majestats els Reis d'Orient.
 Experiència màgica immersiva per a petits i grans
 Activitat accessible per a persones amb discapacitat
 Lloc: Arborètum del parc del Castell

De 18 a 21 h
El quintoret
 Quinto dels Pastorets
 Activitat amb motiu del Centenari dels Pastorets
 Ho org: Casal Popular
 Lloc: Casal Popular

De 18 a 21.30 h
Escola Melquiades
 Instal·lació lumínica
 Si t'acostes al capvespre, veuràs des del carrer com els i les Melquiades s'afanyen a aprendre la màgia del Nadal per tal d'ajudar el Mag Rubisenc.
 Lloc: Escardívol-El Bullidor

De 18 a 24 h
Quinto geganter de Nadal
 Ho org: Colla de Geganters de Rubí
 Lloc: Casa dels Entremesos (ctra. Terrassa, 10)

Diumenge 5 de gener

De 18 a 21.30 h
Escola Melquiades
 Instal·lació lumínica
 Si t'acostes al capvespre, veuràs des del carrer com els i les Melquiades s'afanyen a aprendre la màgia del Nadal per tal

d'ajudar el Mag Rubisenc.
 Lloc: Escardívol-El Bullidor

18 h
Arribada de Ses Majestats els Reis d'Orient
 Des de les 16.30 h, la Cartera Reial serà a l'Escardívol per recollir les darreres cartes.
 A les 17 h, se servirà xocolata calenta entre les persones assistents i s'obrirà l'accés a la platea de cadires.
 Lloc: Escardívol

18.30 h
Cavalcada de Reis
 Recorregut:
 C. Cadmo – c. Rafael de Casanova - pl. Catalunya – pg. Francesc Macià – av. Barcelona – rbleta. Joan Miró – pg. Les Torres – av. Can Cabanyes – pg. Ferrocarril – c. Monturiol – c. Mare de Déu de Fàtima – c. Tres d'abril – ctra. Sant Cugat – c. Joan Maragall

De 18 a 21.30 h
Escola Melquiades
 Instal·lació lumínica
 Si t'acostes al capvespre, veuràs des del carrer com els i les Melquiades s'afanyen a aprendre la màgia del Nadal per tal d'ajudar el Mag Rubisenc.
 Lloc: Escardívol-El Bullidor



Dilluns 6 de gener

De 19 a 24 h
Quinto de Nadal al CRAC
 Ho org: CRAC Rubí
 Lloc: CRAC (c. Sant Joan, 1)

11/ 12 gener 2025 18:00

Els Dimoniets
Representació de l'obra de Laia Borràs
 CASAL POPULAR, C. Pere Esmerdia, 14
 Organitzador: Casal Popular de Rubí
 Preu: 5 €
 Venda entrades: <https://casalpopular.org>

11 gener 2025 20:00

Per fi sol!
Espectacle de Carles Sans
 TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126
 Preu: 20 € | 15 €
 Venda entrades: <https://teatrelasalarubi.koobin.cat/perfisol>



13 gener 2025 18:30

Concierto de Aranjuez & Arnau Tordera Simfònic
 Cicle de xerrades de la Fundació Òpera Catalunya (FOC)
 Preu: Gratuït

17 gener 2025 09:15

Sortida: Museu i poblat ibèric de Ca n'Oliver
 Gaudeix de la vida en gran!
 Punt de trobada: l'Escardívol
 Preu: Gratuït
 Cal inscripció prèvia: Sí

17 gener 2025 19:00

Xavi Gonzalvo & Fumie Ono: Pekata mundi
 Músiques nobles
 ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
 Preu: Gratuït



23 gener 2025 09:30

Visita al Museu Etnogràfic Vallhonrat
 Gaudeix de la vida en gran!
 Punt de trobada: plaça Montserrat Roig, s/n
 Preu: Gratuït
 Cal inscripció prèvia: Sí

24 gener 2025 19:00

Un d'aquests dies Vespres de Jazz i Versos
 ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
 Preu: Gratuït
 25 gener 2025 11:00 / 12:00
 Alba Rubió: "Un jardí ple de música"
 Concerts en família
 ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
 Preu: Gratuït



25 gener 2025 20:00

Dirrty Boys
 Escena Jove - Temporada Estable d'Espectacles
 TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126
 Preu: 10 € | 7,50 € | 5 € (Escena Jove)



La Xerradeta

Cafeteria-bar

Calle Doctor Ferrán n13 (Can Alzamora) Rubí
Tel. 698 48 26 80
 (solo WhatsApp)

En la Xerradeta podràs encontrar:
 Roscón de Reyes de nata, trufa, crema o sin relleno, por encargo.
 También cajas dulces o saladas, para combinarlas como prefieras!

No olvides pasar a visitarnos y hacer cualquier consulta.
 Te esperamos!

ESCAPADA A CAMPRDON (GIRONA)

Camprodon se situa a la comarca del Ripollès, dins la província de Girona i al centre dels Pirineus gironins. Sant Pau de Segúries, Molló, Sant Joan de les Abadesses, la Vall de Bianya o Montagut, són alguns dels municipis que l'envolten.

La vila de Camprodon n'és l'eix principal, i es complementa amb els nuclis urbans de Beget, considerat un dels pobles amb més encant del Pirineu Català, Rocabrúna o la Colònia d'Estabanel, entre altres.

També comprèn el veïnat de Cavallera, les cases pairals de Mariner, Sitjar i Resclusanys, el veïnat de Freixenet i la urbanització de Font Rubí.

Pel centre de la vila conflueixen el riu Ter i el seu afluent Ritort, fusionant-se i travessant el municipi.

Descobreix el patrimoni

L'arrelada cultura i història del nostre territori converteix al patrimoni que l'habita en una part molt important del municipi.



Descobreix les fonts distribuïdes per la Vall que se situen enmig de paisatges rurals únics, visita les nostres Esglésies i Ermites d'estil romànic, coneix l'evolució de la nostra terra i gaudeix de l'autenticitat i personalitat dels pobles de Rocabrúna, Beget o Cavallera...

Puja fins a l'Ermida de Sant Antoni per veure l'espectacular vista panoràmica de la Vall, baixa fins al Pont Nou per conèixer l'emblema més característic i passeja pels pintorescs carrers que et transporten enrere en el temps.

Els valors arquitectònics i tradicionals que hi conviuen, converteixen Camprodon en un territori ple d'història que actualment segueix viva, conservant la natura i ruralitat que el caracteritza.

Passeja per les fonts

La fusió del riu Ter i el Ritort neix al terme municipal de Camprodon, fet que el converteix en un indret amb nombroses fonts.



En total se'n compten més d'una quinzena, repartides dins i fora del nucli urbà i confluint totes dintre del municipi.

Les font més rellevants són:

La Font de Sant Patllari, on es poden llegir uns versos de Joan Maragall i on resideix la llegenda del patró de Camprodon, la Font del Boix, la del Vern, la Font del Botàs, la de la Forcarà, la de Can Moi i la Font de Llandrius.

Gaudeix dels paratges que les envolten i deixa't seduir per les magnífiques fonts que trobaràs repartides pel territori.

Llegenda de Sant Patllari

Les relíquies de Sant Patllari es trobaven a Embrun, un Poble situat als Alps francesos.



Segons explica la llegenda, uns frares benedictins van anar a robar-les per portar-les cap a Espanya.

Quan les van tenir, van amagar-les dins una bota i les van portar sobre un burro.

Durant el camí, en passar per Camprodon, l'animal va aturar-se i, per molt que els monjos el forçaven, no aconseguien moure'l. El burro, enfadat, va tirar tres coces a terra i va fer brollar tres sortidors d'aigua, que encara podem veure actualment a la Font de Sant Patllari.

En veure que els esforços per moure'l no servien de res, el monjo va deixar lliure el burro i aquest va entrar al poble de Camprodon, passejant-se per l'Església del Carme, la de Santa Maria i, finalment, entrant al Monestir de Sant Pere, on es va quedar.

El burro va decidir deixar les relíquies a Camprodon i encara es poden veure dins l'Església de Santa Maria.



On menjar

**La Vall Restaurant
València 63
972 74 05 21**

El restaurant familiar La Vall, situat a Camprodon, ofereix una cuina tradicional catalana amb productes de proximitat del Ripollès.

Disposen d'una diversitat de plats amb amanides, brasa, pasta, entrepans, peix i cuina de l'àvia, que entre ells hi destaquen el fricandó amb bolets, carn a la brasa i canelons casolans. També té menjar per a celíacs.

L'establiment ofereix salons privats, fil musical i poder accedir amb d'animals de companyia. A més, està adaptat per a persones amb poca mobilitat.

**Restaurant Cal Marquès
Catalunya, 11
972 74 02 34**

El nou Cal Marquès és un restaurant de cuina tradicional catalana amb tocs moderns; cuina elaborada i de temporada a l'abast de tothom.



El nostre equip treballa dia rere dia perquè cada client marxi satisfet de la seva visita i amb ganes de tornar-nos a visitar.

Ens trobaran en un lloc immillorable al mig de la Vall de Camprodon. Un ambient acollidor per compartir un bon àpat en bona companyia.

**El Racó del Bac
Bac Sant Pere, s/n
972740701**

El Racó del Bac és un restaurant que es troba a Camprodon, Girona. Aquest restaurant de gastronomia mediterrània ofereix una carta variada i creativa.

En la seva carta destaquen la carn a la brasa, les tapes, la tempura i les diverses opcions vegetarianes i veganes.

A més, ofereixen menú de cap de setmana o festiu, menú per a grups i menú per a nens. També tenen opcions per a celíacs.

L'establiment disposa tan de zona interior com exterior, on accepta mascotes. També ofereix salons privats per a grups.

HOBBY CARS
Plancha, Pintura, Mecànica i Electricitat
Vehícle de substitució

25% dto. En la primera franquícia

50€ dto. Si tu seguro es a terceros en reparaciones de plancha superiores a 300€

Vehículo cortesía gratuito
Recogida y entrega a domicilio
Lavado gratuito con la reparación

Carrer del Ciclisme, 37 - 08191 Rubí - Tel. 936 99 53 13 - 673 104 134 - www.hobbycars.es

¿Quieres promocionar tu negocio?

**ESTE ESPACIO
DESDE 30€**

Contacta con nosotros en el
Telf. 617 026 168

PEUGEOT SERVICE
YOUR PEUGEOT. OUR PASSION.

AFEGEIX ACCESSORIS A LES TEVES RUTES D'HIVERN

20% DE DESCOMPT
EN ACCESSORIS D'HIVERN

DE L'1 DE NOVEMBRE '24 AL 31 DE GENER '25

AUTO TALLER MORRAL · Crta. Molins de Rei, Km. 12,2 (Direcció Sabadell) Rubí - Tel. 935 882 819 - www.autotallermorral.cat

Cómo hacer un baño con champú antiparasitario para perros

En este artículo se aborda cómo realizar un baño con champú antiparasitario para perros, destacando la importancia de productos específicos para la higiene de mascotas. La selección adecuada de champús según las características del perro y la utilización de alternativas caseras como el vinagre de manzana son aspectos clave a considerar en el baño de tu mascota. Es fundamental preparar positivamente al perro para el baño, creando un ambiente relajado y aplicando refuerzos positivos durante el proceso.

Importancia de utilizar champú antiparasitario para perros

El baño es un aspecto fundamental en el cuidado de nuestras mascotas, especialmente cuando se trata de perros. La higiene adecuada no solo contribuye a mantener su aspecto físico, sino que también es crucial para prevenir la aparición de parásitos y enfermedades cutáneas. En este sentido, la elección de un champú antiparasitario específicamente diseñado para perros es esencial para garantizar una limpieza efectiva y segura.

Nuestra apuesta es el champú Lexa antiparasitario, elaborado especialmente con árbol de té australiano.

Recomendaciones para la higiene del perro

- ▶ Es importante establecer una rutina regular de baño para mantener la piel y el pelaje de nuestra mascota en óptimas condiciones.
- ▶ El uso de champú antiparasitario no solo elimina los parásitos existentes, sino que también previene futuras infestaciones, protegiendo la salud del perro.

Productos específicos para la higiene de mascotas



Los productos convencionales para humanos pueden resultar agresivos y perjudiciales para la piel sensible de los perros. Por eso, es fundamental utilizar champús y colonias especialmente formulados para las necesidades de nuestras mascotas. Estos productos cuentan con ingredientes específicos que respetan el pH de la piel canina, garantizando una limpieza suave y efectiva sin causar irritaciones ni alergias.

Selección adecuada de productos para el baño

Para garantizar la higiene óptima de tu perro, es fundamental elegir cuidadosamente los productos de baño que utilizarás. A continuación, se detallan los puntos clave a considerar en esta selección:

Champús y colonias específicamente diseñados para perros

Los champús y colonias destinados exclusivamente para perros son formulados con ingredientes que respetan la piel y el pelaje de tu mascota. Estos productos contienen fragancias suaves que no resultan agresivas para el olfato canino, manteniendo su pelaje limpio y fresco.

Champús según las características del perro

Cada perro tiene necesidades específicas dependiendo de su edad, color y longitud del pelo. Es importante seleccionar un champú acorde a estas características para asegurar una limpieza adecuada y evitar posibles irritaciones en la piel. Consulta con tu veterinario sobre cuál es la mejor opción para tu amigo peludo.

Este champú específico lo utilizaremos en la segunda lavada, ya que la primera la realizaremos con un producto específico para eliminar los parásitos.



Utilidad del champú antiparasitario en la prevención de infestaciones

Los champús antiparasitarios son una herramienta efectiva para prevenir infestaciones de pulgas y garrapatas en tu perro. Estos productos están diseñados para eliminar parásitos externos de manera segura, protegiendo la salud y el bienestar de tu mascota. Sigue siempre las indicaciones del fabricante para una aplicación correcta y segura. Nosotros apostamos por Lexa Antiparasitario con árbol de té australiano.

Alternativas caseras al champú para perros

En esta sección exploraremos algunas alternativas caseras al champú para perros, que pueden ser útiles en situaciones donde no se disponga de productos específicos. Estas opciones naturales son una forma de mantener la higiene de tu mascota de manera efectiva.

Uso de vinagre de manzana como alternativa casera

Como alternativa al producto elaborado específicamente es una solución que nos puede sacar de un apuro, no es lo más recomendable pero lo podemos utilizar en el caso que nos hiciera falta y no tuviéramos en casa un champú especialmente diseñado para ello.



El vinagre de manzana es conocido por sus propiedades antibacterianas y antifúngicas, por lo que puede ser utilizado como un champú alternativo para perros. Mezcla una parte de vinagre de manzana con una parte de agua tibia y aplica la mezcla sobre el pelo de tu mascota, masajeando suavemente. Enjuaga con agua tibia y seca bien al perro para evitar que se enfríe.

Generará un leve efecto repelente para parásitos externos.

Preparación positiva de la mascota para el baño

Acostumbramiento gradual a los elementos del baño

Es esencial que la mascota se habitúe de forma progresiva a los elementos del baño para evitar situaciones estresantes. Se recomienda comenzar mostrándole el espacio del baño y permitirle explorarlo con calma.



Luego, se puede introducir la bañera vacía para que se acostumbre a ella, premiando su curiosidad y actitud positiva. Posteriormente, se puede proceder a llenar la bañera con agua tibia en su presencia, sin forzar su participación.

Creación de un ambiente relajado para el baño

Para garantizar una experiencia agradable, es fundamental crear un ambiente tranquilo y libre de distracciones durante el baño. Se puede ambientar el espacio con música suave y mantener una iluminación tenue para transmitir calma. Es importante evitar ruidos bruscos y mantener la temperatura del agua agradable para la mascota, contribuyendo a su relajación y bienestar.

Importancia del refuerzo positivo y la paciencia en el proceso de baño

El refuerzo positivo juega un papel fundamental en el proceso de baño, ya que premiar las actitudes deseables de la mascota favorece su colaboración y bienestar. Es importante elogiar y recompensar su comportamiento tranquilo y cooperativo durante el baño, reforzando así su asociación positiva con esta actividad. La paciencia también es clave, permitiendo que la mascota se adapte gradualmente al proceso y creando un vínculo de confianza mutua.

Consejos adicionales para un baño efectivo y placentero

Cuidados especiales durante el baño con champú antiparasitario

Es fundamental tener cuidado al aplicar el champú antiparasitario para garantizar su eficacia y la seguridad de la mascota. Evita que el producto entre en contacto con los ojos y la boca del perro, enjuagando abundantemente.



Recomendaciones de profesionales para garantizar la salud del perro

Consultar con un profesional antes de utilizar cualquier producto para el baño de tu mascota es imprescindible para adaptarlo a sus necesidades específicas.

Recuerda seguir las indicaciones del profesional para mantener la salud de tu perro en óptimas condiciones.

Si hay patología o vemos la piel con un aspecto que no es el habitual consulta con tu veterinario de confianza.

Creación de un ambiente tranquilo para una experiencia positiva

- ▶ Prepara el espacio de baño con antelación, asegurando que esté a una temperatura agradable y sin corrientes de aire.
- ▶ Utiliza juguetes o golosinas para distraer y premiar a tu perro durante el baño, fomentando una asociación positiva con la experiencia.
- ▶ Habla con un tono calmado y brinda caricias suaves para transmitir tranquilidad a tu mascota.

Petslovers.es



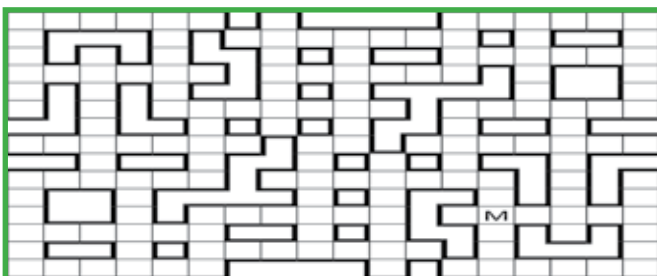
Sudoku

	9		3	4	1			
		3		7		8		
6	2						9	
	6	1	7				2	
7	4	9		2				6
8				6			7	3
2		6		9				
	3			1				
			8	6				2

Autodefinido

GRASA DURA ÓRGANO		ACCIÓN ORIGINAL CUADRILATERO		MARCA EXTRAORDINARIA CONSON.		ZURCE HIBERNACIÓN	
ABREVIATURA DE BINARIO MUÑECO				NOMBRE DE LETRA, PL. COLOR			
DECIGRAMO	PARTE DE ALGUNOS ANIMALES SEÑALE						ANTIGUAMENTE, ZONA DE EE. UU.
		DIO LADRIDOS JUNTAN					
VIL ÓRDENES, PRECEPTOS				NOMBRE DE LETRA APÓCOPE DE TONO			
BENDITO PRO-PENSO						CONSONANTE CONSONANTE	

Cruzadas



- 2 LETRAS: TI
- 4 LETRAS: BECA, GRAN
- 5 LETRAS: FALTA, TECLA
- 6 LETRAS: AIRBAG, AMBITO, ARAGON, ARROBA, BONDAD, BONITO, CALMAR, CAVIAR
- ENIGMA
- ESTAFA
- GACELA
- GRABAR
- NAVAJA
- OBREIRO
- OCTAVO
- OPONER
- RAMBLA
- TEATRO
- TENDON
- TIMBRE
- 7 LETRAS: ACETONA, ACUARIO, ESCANER, ESFINGE, IRRITAR
- ISRAELI
- OFRECER
- TERNERA
- TITANIO
- VINCULO
- 8 LETRAS: INTERNET, TEOLOGIA

NAVIDAD EN 10 IDIOMAS

- CHRISTMAS
- JUL
- KURISUMASU
- NADAL
- NATAL
- NAVIDAD
- NOËL
- NOL
- ROZHDESTVO
- WEIHNACHTEN

Sopa de letras

G	U	M	Y	G	V	U	I	D	Ñ
K	D	W	J	R	M	C	N	Ñ	R
R	A	A	C	V	P	B	E	P	O
Ñ	D	K	H	K	M	I	T	B	O
N	I	N	R	U	J	S	H	L	V
H	V	U	I	R	M	L	C	A	T
O	A	O	S	I	D	L	A	G	S
E	N	B	T	S	Y	Ñ	N	P	E
D	N	R	M	U	V	V	H	S	D
D	A	E	A	M	F	F	I	Ñ	H
I	T	W	S	A	F	H	E	V	Z
E	A	X	H	S	Ñ	N	W	Z	O
T	L	C	E	U	M	L	O	N	R
E	R	N	A	D	A	L	U	J	T
W	S	N	O	E	L	J	C	S	B

Soluciones

2	9	3	6	5	8	4	7	1
8	4	9	7	2	1	5	3	6
5	1	7	3	4	9	6	8	2
3	7	4	7	6	9	2	1	8
7	4	9	3	2	8	5	6	1
3	6	1	7	4	5	2	8	9
4	6	2	7	5	8	1	9	3
4	1	3	6	7	2	8	5	6
5	9	8	6	3	4	1	2	7

T	E	N	T	E	N	T	E		
T		B	E	A	T	O			
S		M	A	N	D	A	T	O	
G		R	U	I	N	G	E		
R		D	G	L	A	D	R	O	
		G	A	R	R	A			
		M	O	N	I	G	O	T	E
		B	I	N	G	E	S		
		C	E	R	E	B	E	L	O
		C	R	G	S				

Horóscopo Año 2025

Aries



Un año de transformación personal; aprovecha oportunidades profesionales en la segunda mitad del año. En el amor, la honestidad será clave.

Tauro



La estabilidad económica será una constante, pero también deberás priorizar los lazos familiares. Mantén la calma en los desafíos emocionales para consolidar tu bienestar y felicidad.

Géminis



El aprendizaje y los viajes enriquecerán tu año, llenándolo de experiencias transformadoras. En las relaciones, busca equilibrio y claridad para evitar malentendidos innecesarios.

Cáncer



Enfrentarás desafíos que te ayudarán a crecer y fortalecer tu carácter. El apoyo social será vital, así como abrirte a nuevas conexiones y círculos de confianza.

Leo



Brillarás profesionalmente, aunque será clave aprender a delegar para evitar el agotamiento. En el amor, los pequeños gestos y la comunicación serán esenciales para mantener la armonía.

Virgo



En el 2025 el éxito profesional estará a tu alcance, pero deberás cuidar tanto tu salud como tu bienestar emocional. Encuentra momentos para desconectar y recargar tus energías.

Libra



Este año te llevará a encontrar un equilibrio entre tus responsabilidades y tus deseos personales. Las relaciones afectivas florecerán si evitas los conflictos y cultivas la paciencia.

Escorpio



Transformaciones profundas marcarán tu año, especialmente en lo emocional y laboral. Confía en tu intuición para tomar decisiones importantes y abrazar los cambios.

Sagitario



Las metas que has estado planeando comenzarán a concretarse, llenándote de satisfacción. La aventura y los nuevos proyectos serán una constante que mantendrá tu entusiasmo.

Capricornio



Tu disciplina dará frutos, especialmente en el ámbito económico y laboral. Sin embargo, no descuides tus relaciones afectivas y fortalece tu red de apoyo emocional.

Acuario



Un año lleno de creatividad y expansión social, ideal para mostrar tu lado más innovador. Cuida tus emociones y establece límites para no caer en el agotamiento.

Piscis



En salud, meditar y dedicarte al autocuidado emocional te traerá bienestar. En el trabajo, podrías recibir propuestas que te llevarán a nuevas oportunidades en 2025.

Odontològics Rubí

Clínica Dental

Especialistes en Implantologia i Ortodòncia,
amb més de 35 anys d'experiència



ODONTOLÒGICS RUBÍ CLÍNICA DENTAL

US DESITJA

FELIÇ ANY



EL NOSTRE PROPÒSIT ES

CONSEGUIR EL VOSTRE
MILLOR SOMRIURE!

c. Mestre Magí Raméntol, n. 1

T. 93 699 21 07 · 682 49 40 23 📞

📍 clinicadental_odontologicsrubi

📘 Clínica Dental Odontologics Rubi