

Num. # 15 | Març 2025

+ A prop teu

Rubí

Exemplar gratuït



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

Sexto Sentido

Detalles de ceremonia hechos con cariño para momentos únicos.

Ven e infórmate!



SALES DE BAÑO, INCIENSOS, VELAS ENERGÉTICAS Y AROMÁTICAS, ...Y MUCHO MÁS.

Encargos, pedidos y cursos Tel. 669 69 92 82

C/Maximi Fornes 12 · Rubí

Tel. 620 18 11 52

atizao1323@gmail.com

@sexto_sentido_rubi @sextosentidorubi
www.sextosentidorubi.com



DIA INTERNACIONAL DE LA DONA I DIA MUNDIAL DEL CLIMA
Agenda carnestoltes 2025

La Xerradeta

Cafeteria-bar

C. Doctor Ferran n13
(Can Alzamora)
Rubí
Tel. 698 48 26 80
(solo WhatsApp)

No et quedis sense la teva coca de llardons, reserva-la en la Xerradeta, també tenim detalls i pastissos per al dia del pare.

Encara no ens coneixes?

T'esperem!



Benvinguts al número de març de 'Més a prop teu'!

Aquest mes arriba carregat de temes interessants i d'actualitat. Comencem amb tota la programació del **Carnaval de Rubí**, una festa plena de color, disfresses i diversió per a totes les edats. A més, descobrirem curiositats sobre el mes de març i les darreres tendències en decoració per renovar els nostres espais amb estil.

També parlarem d'un tema que ens afecta cada any: el canvi d'hora. Què ens passa quan avancem o retardem el rellotge? A més, dedicarem un espai especial al **Dia de la Dona**, una data clau per reflexionar sobre la igualtat i el paper fonamental de les dones a la societat.

El canvi climàtic i les seves repercussions continuen sent una preocupació global, i en aquest número abordarem els darrers avenços i desafiaments que afrontem. Sense oblidar, per descomptat, les notícies locals i moltes altres sorpreses que us hem preparat.

Abans d'acomiar-nos, volem felicitar la guanyadora del concurs '**Busca la Mascota**' del mes de gener: **Yolanda Vizcaíno**. I el comerç escollit ha estat **Merceria Juanita**. Enhorabona!

Gaudiu de la revista de març i ens retrobem molt aviat amb més continguts propers i d'interès per a tots vosaltres!

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 18 marzo para enviar la información.

El próximo sorteo se hará el día 20 de marzo

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



Ganadora mes de enero

Día Internacional de la Mujer

Durante muchas generaciones, nos han impuesto severas restricciones en nuestra forma de ser y pensar, entre otras razones por los conceptos que tenían de nosotras que eran la de reproducción y servilismo, pero pasaron por alto que **los hombres y mujeres aunque anatómicamente seamos diferentes, los derechos y las responsabilidades, nos afectan a ambos por igual.**

Quando cubrimos canas, encontramos la manera de aprender a caminar de una forma nueva y serena, aún sabiendo de la soledad presente, porque nuestra capacidad de adaptación es tal, que **podemos: sufrir, disfrutar, soñar y cerrar los ojos para poder recordar...**

Hoy **8 de marzo**, "Día Internacional de la Mujer" es un día festivo para todas las mujeres del mundo. Para hablar de nosotras, no hace falta consultar libros, porque **somos conectoras de la energía diversa y arrolladora, que siempre nos acompaña para salir adelante y superar todos los obstáculos,** que encontramos en nuestro camino y remontar, cualquier adversidad.

Esta tarde de invierno, he vuelto a mis años. Con el azul del cielo, el verde y el blanco, nostalgia he sentido mirando a lo alto, **tiempo de pañales de risas y llantos, de pronto te sobresaltas, es el lloro de tu hijo y te olvidas de esos recuerdos lejanos, ya tienes la frente alta y son ligeros tus pasos. Mujer tenías que ser, para poder olvidarlo.**

Mariana Trinidad.
Rubí, 2025



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 



Marzo, el mes de la renovación y la esperanza

Marzo es un mes especial. Marca la transición entre el invierno y la primavera, trae días más largos, temperaturas más agradables y una sensación de renovación en el aire.

Es un mes lleno de historia, curiosidades y belleza natural.

Curiosidades sobre el mes de marzo

El tercer mes del año

En el calendario actual, marzo es el tercer mes del año, pero en la antigua Roma era el primero. Los romanos lo llamaban Martius, en honor a Marte, dios de la guerra, porque era cuando comenzaban las campañas militares tras el invierno.

El mes del cambio de estación

En el hemisferio norte, el 20 o 21 de marzo llega la primavera con el equinoccio, cuando el día y la noche tienen la misma duración. En el hemisferio sur, en cambio, inicia el otoño. Es un mes de equilibrio y transformación.

La naturaleza despierta

Marzo es sinónimo de renovación. Las flores comienzan a brotar, los árboles recuperan su verdor y los días se alargan. Es el mes ideal para disfrutar del aire libre y reconectar con la naturaleza.



Celebraciones y días importantes en marzo

Día Internacional de la Mujer (8 de marzo)

Es un día para conmemorar la lucha por la igualdad de derechos y celebrar los logros de las mujeres en todo el mundo.

Día Mundial del Agua (22 de marzo)

Nos recuerda la importancia del agua para la vida y la necesidad de proteger este recurso esencial.

Día Internacional de los Bosques (21 de marzo)

Una fecha para valorar la importancia de los árboles y su papel en el equilibrio del planeta.

Cambio de hora en primavera

En muchos países, marzo es el mes en que se adelanta el reloj para aprovechar más la luz del día.

Cosas bonitas de marzo

Las primeras flores de la primavera

Tulipanes, narcisos, almendros en flor... Marzo llena los paisajes de color y fragancia.



Más horas de sol

Los días son más largos, lo que nos permite disfrutar de paseos al atardecer y actividades al aire libre.

El regreso de las aves migratorias

Muchas especies de aves vuelven de su viaje invernal, anunciando la llegada del buen tiempo con su canto.

Un nuevo comienzo

Marzo nos invita a renovarnos, a salir del letargo del invierno y a comenzar proyectos con energía renovada.

Marzo es un mes de cambio, esperanza y belleza. Con la llegada de la primavera, nos llena de optimismo y nos recuerda que siempre hay espacio para el renacer.

Es el momento perfecto para disfrutar de la naturaleza, celebrar la vida y mirar hacia el futuro con ilusión.

Tendencias en diseño interior 2025 El hogar del futuro, hoy

En este 2025, las tendencias en diseño interior están marcando un antes y un después en la forma en que concebimos nuestros espacios vitales.

La fusión entre funcionalidad, sostenibilidad y bienestar está definiendo las reformas más demandadas del momento.

Espacios multifuncionales con alma

La nueva era del diseño prioriza los espacios versátiles que se adaptan a nuestras necesidades cambiantes. Las cocinas abiertas con islas centrales continúan siendo el corazón del hogar, pero ahora incorporan elementos inteligentes y sostenibles, como sistemas de filtración de agua por ósmosis y electrodomésticos de bajo consumo.



El retorno a lo natural

Los materiales naturales y las tonalidades tierra están dominando el panorama del diseño. La madera, la piedra y los acabados mate se combinan para crear ambientes que transmiten calidez y conexión con la naturaleza. Los baños se transforman en auténticos spas domésticos, donde la luz natural y los elementos orgánicos son protagonistas.



Tecnología y tradición

La integración de tecnología inteligente en el hogar ya no es futuro, es presente. Sin embargo, esta se implementa de manera sutil, respetando la estética y el diseño tradicional mediterráneo tan característico de nuestra zona.



TU TIEMPO FRIKI
Venta de camisetas originales y merchandising de anime, cine y televisión.
Figuras de colección de banpresto y figurats Zero y muchísimos funkopops.
Calle Maximí Fornés, 38-40
Rubí · Tel. 620 959 460

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

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

Designio studio
TRANSFORMANDO ESPACIOS, CREANDO HOGARES.
Nos encontrarás en:
C/ Cervantes 83, Rubí
Tel. 93 609 75 80
www.designio-interiores.com
@designio-bcn

Tendències de decoració per a la primavera 2025

① Colors intensos i optimistes

Aquesta primavera, els tons càlids com el taronja terracota i el groc mostassa es combinen amb colors freds com el verd maragda i el blau profund, creant un equilibri vibrant i ple d'energia.

② Materials naturals i artesanals

La incorporació d'elements artesanals i materials naturals continua en auge. Mobles de fusta sense tractar, teixits de lli i decoracions de ceràmica aporten calidesa i autenticitat als espais.



③ Formes geomètriques i corbes

Les formes geomètriques i les línies corbes estan guanyant protagonisme en el disseny d'interiors, afegint dinamisme i modernitat a la decoració.

④ Estil vintage

La combinació de peces antigues amb elements moderns crea espais únics i plens de personalitat.

Buscar mobles i accessoris vintage és una excel·lent manera d'afegir caràcter a casa teva.



Plantes més buscades per decorar la llar a la primavera

① Monstera deliciosa

Coneguda per les seves fulles grans i perforades, la Monstera aporta un toc tropical i elegant a qualsevol espai. És fàcil de cuidar i s'adapta bé a interiors amb llum indirecta.

② Sansevieria (plantaserp)

Aquesta planta és molt resistent i requereix poques cures. És ideal per a principiants i tolera diferents condicions de llum, des de baixa fins a indirecta brillant.



③ Pothos (Epipremnum aureum)

Amb les seves fulles en forma de cor i la seva capacitat per créixer en diverses condicions, el Pothos és perfecte per penjar o col·locar en prestatgeries, aportant un toc verd i fresc.



④ Fittonia (planta nerviosa)

Destaca per les seves fulles amb nervadures de colors contrastants, com rosa o blanc. És ideal per afegir un toc de color i textura a la decoració.

⑤ Dràcena (Drac de Madagascar)



També coneguda com a "Planta de la Sort", la Dràcena és valorada per la seva fàcil cura i la seva capacitat per purificar l'aire. Segons el Fengshui atrau vibracions positives i promou l'harmonia a la llar.

Consells per integrar plantes a la decoració

► Agrupa diferents espècies

Combina plantes de diverses mides i formes per crear composicions dinàmiques i atractives.

► Utilitza testos decoratius



Tria testos que complementin l'estètica de casa teva, ja siguin ceràmica artesanal, vímet o metall.

► Aprofita els espais verticals

Instal·la prestatgeries o jardins verticals per maximitzar l'ús de l'espai i afegir verdor a les parets.

► Crea punts focals

Col·loca plantes de mida més gran en àrees estratègiques per atreure l'atenció i donar vida a racons buits.

Recorda que, a més d'embellir casa teva, les plantes aporten beneficis com la purificació de l'aire i la millora del benestar general.

Anima't a incorporar aquestes tendències i omple la teva llar de vida aquesta primavera!

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

SUGIN
 SUMINISTROS GINER & GINER, S.L.

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

Presupuestos sin compromiso

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

Cristaleria 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

Reparallar®
 petites reparacions de la llar...

GARANTIA 100

MÉS DE 10 ANYS ENS AVALEN!

Petites reparacions, instal·lacions de llum, aigua, gas, calefacció i aire condicionat

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

Les seves reparacions domèstiques en bones mans

Cambio al horario de verano ¿Nos afecta realmente?

Del 29 al 30 de marzo de 2025

En concreto, el cambio de hora se realizará a las 2:00 horas, cuando el horario se adelantará a las 3:00 horas.

Como consecuencia, de ese día perderemos una hora.

Cambio de hora en verano ¿Por qué se hace y cómo nos afecta?

Cada año, cuando se acerca la primavera, millones de personas en todo el mundo adelantan sus relojes una hora para dar paso al horario de verano. Aunque pueda parecer un simple ajuste, este cambio tiene repercusiones en nuestra vida diaria, en la economía y en nuestra salud. Pero, ¿por qué se sigue haciendo y qué efectos tiene?

¿Por qué se cambia la hora?

El cambio de hora tiene su origen en la necesidad de aprovechar mejor la luz natural y reducir el consumo de energía. La idea fue propuesta en 1784 por Benjamin Franklin, quien sugirió adelantar los relojes para ahorrar velas. Sin embargo, no fue hasta la Primera Guerra Mundial cuando varios países comenzaron a aplicarlo para reducir el uso de carbón y otros combustibles.



Hoy en día, el cambio de hora se implementa principalmente por razones de ahorro energético y para ajustar las actividades humanas a la luz solar. En la Unión Europea, por ejemplo, el horario de verano comienza el último domingo de marzo y termina el último domingo de octubre.

Consecuencias del cambio de hora

Impacto en el sueño y la salud

El adelanto de una hora puede parecer insignificante, pero para muchas personas supone una alteración en su reloj biológico. Estudios han demostrado que el cambio de hora puede causar trastornos del sueño, fatiga y falta de concentración en los primeros días.



Efectos en el estado de ánimo

Algunas personas experimentan cambios en el estado de ánimo debido a la alteración de los ritmos circadianos. La falta de adaptación al nuevo horario puede generar estrés, irritabilidad o incluso síntomas de depresión estacional.

Repercusiones en el tráfico y la productividad

Los estudios han encontrado un aumento en los accidentes de tráfico tras el cambio de hora, ya que la falta de sueño y la alteración de la rutina pueden reducir la capacidad de reacción de los conductores. Además, en los primeros días, la productividad laboral puede verse afectada.

¿Se ahorra realmente energía?

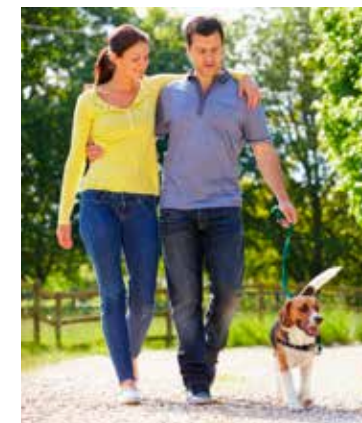
Aunque el cambio de hora se implementó con el objetivo de ahorrar electricidad, los estudios actuales indican que el ahorro energético es mínimo. Si bien se reduce el consumo de luz artificial en la tarde, en muchas regiones se compensa con un mayor uso de aire acondicionado o calefacción en la mañana.

¿Se dejará de cambiar la hora?

En los últimos años, el debate sobre la eliminación del cambio de hora ha cobrado fuerza. En 2019, la Unión Europea propuso acabar con los cambios de hora y permitir que cada país elija su horario definitivo, pero la decisión se ha aplazado. Mientras tanto, seguimos ajustando nuestros relojes dos veces al año.

Consejos para adaptarse mejor al cambio de hora

- ✓ Ajusta tu horario de sueño unos días antes del cambio, acostándote 15-20 minutos antes.
- ✓ Evita la cafeína y las pantallas antes de dormir para facilitar el descanso.



✓ Aprovecha la luz del sol en la mañana para reajustar tu reloj biológico.

✓ Haz ejercicio moderado, pero no justo antes de dormir.

✓ Sé paciente: la mayoría de las personas se adaptan en pocos días.

El cambio de hora es una medida que sigue generando debate, con defensores y detractores.

Aunque tiene beneficios como aprovechar más la luz del día, también trae consigo efectos en la salud y la productividad.

Mientras se decide su futuro, lo mejor que podemos hacer es prepararnos para minimizar su impacto y adaptarnos de la mejor manera posible.



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

TONI TÉLLEZ

ASESOR INMOBILIARIO

Más de 15 años de experiencia en el sector

¿QUIERES VENDER O ALQUILAR TU VIVIENDA?

667 346 210
tonitellez86@gmail.com

CONTÁCTAME

MONTVERD
FRUITERIA I ALIMENTACIÓ

Repartiment a domicili
Productes Bio

ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT

C/ Màximí Fornés, 10 · Local 1 · Rubí
Telèfon 680 969 662

La criminalitat a Rubí baixa un 14% durant el 2024

Així es desprèn del balanç de criminalitat que ha fet públic el Ministeri de l'Interior, que recull les dades de tots els cossos de seguretat que operen a la ciutat

La criminalitat convencional s'ha reduït a Rubí un 14,1% durant el 2024.

Així es desprèn del balanç de criminalitat que ha fet públic el Ministeri de l'Interior i que recull les dades de tots els cossos de seguretat que operen a la ciutat: l'any passat es van registrar 2.832 fets delictius; mentre que el 2023, se'n van registrar 3.294, una xifra que ja era continguda, tenint en compte la població, i en comparació amb la majoria de municipis del nostre entorn.

Per tipologia dels fets, els delictes contra la llibertat sexual presenten una reducció del 34,1%, de 44 el 2023, a 29.

Els delictes greus i menys greus de lesions i baralla tumultuària baixen un 27,3%, de 33 a 24; les sostraccions de vehicles cauen un 11,4%, de 79 a 70; i els delictes relacionats amb el tràfic de drogues, un 11,1%, de 18 a 16.



Els robatoris a establiments i altres instal·lacions han disminuït un 3,6%, passant dels 279 que es van registrar durant el 2023, als 229 de 2024.

El homicidis dolosos i assassinats augmenten en un 100% perquè durant el 2024 se'n va produir un i cap el 2023; en canvi, la mateixa tipologia en grau de temptativa es manté en la mateixa quantitat que 2023 (5).

Les dades del Ministeri també mostren un augment del 26,3% en la cibercriminalitat, que ha passat de 566 fets delictius el 2023 a 715, el 2024.

(foto: Ajuntament de Rubí - Localpres)

El Balanç de Criminalitat correspon a l'any 2024 i recull l'evolució de la criminalitat a Espanya registrada per les Forces i Cossos de Seguretat de l'Estat (Policia Nacional i Guàrdia Civil), els Cossos de Policia dependents de les comunitats autònomes (Ertzaintza, Mossos d'Esquadra i Policia Foral de Navarra) i també per aquells Cossos de Policia Local que faciliten dades a les Forces i Cossos de Seguretat de l'Estat.

8 de Març Dia Internacional de la Dona

Cada 8 de març, el món commemora el Dia Internacional de la Dona, una data que va més enllà de la celebració i ens convida a reflexionar sobre la lluita per la igualtat de drets, la justícia i el reconeixement del paper de la dona a la societat.

L'origen de la commemoració

El Dia Internacional de la Dona té les seves arrels en els moviments obrers del segle XIX i principis del XX, quan milers de dones van començar a alçar la veu contra les condicions laborals precàries i la manca de drets.

Un dels esdeveniments més emblemàtics va tenir lloc el **8 de març de 1908**, quan 129 treballadores tèxtils van morir en un incendi a Nova York després de declarar-se en vaga per exigir millors condicions laborals. Aquest tràgic episodi va marcar un abans i un després en la lluita feminista.

Més endavant, el **1910**, durant la II Conferència Internacional de Dones Socialistes a Copenhaguen, l'activista Clara Zetkin va proposar establir un **Dia Internacional de la Dona** per reivindicar els seus drets.



Un any després, el 1911, es va celebrar per primera vegada en països com Alemanya, Àustria, Dinamarca i Suïssa.

L'any **1975**, l'ONU va reconèixer oficialment el 8 de març com el Dia Internacional de la Dona, reforçant-ne la importància com un dia de reflexió i acció per assolir la igualtat de gènere.

Més que una data, una lluita constant

Al llarg de la història, les dones han protagonitzat importants avenços en drets civils, laborals i polítics.

Des de la conquesta del vot femení fins a la incorporació en espais de lideratge, el seu paper ha estat clau en la transformació de les societats.

Tanmateix, encara queden desafiaments com la bretxa salarial, la violència de gènere i la manca de representació en àmbits de poder.

Per això, el **8 de març** continua sent una jornada per visibilitzar aquestes problemàtiques i promoure un món més just i equitatiu.



Com podem commemorar el 8M?

Hi ha moltes maneres de participar en aquest dia:

- ▶ Assistir a xerrades o esdeveniments sobre igualtat de gènere.
- ▶ Reflexionar sobre el paper de la dona a la societat.
- ▶ Donar suport a iniciatives que promoguin els drets de les dones.
- ▶ Reivindicar la importància de l'equitat en tots els àmbits.

El 8 de març no és només una data al calendari, sinó un recordatori del camí recorregut i de tot el que encara queda per fer.

Continuem avançant junts cap a un futur més igualitari!



Ròtulos - Lonas - Vinilos - Soportes publicitarios - Cartelería...

Madis
IMPRESIÓN GRAN FORMATO

Impresión gran formato & rotulación

www.madis.es - madis@madis.es - 93 588 87 81

POWER PC

Somos informáticos... 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

MARBERFUSTERS Desde 1998

- Muebles a medida
- Cocinas
- Puertas
- Parquet

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

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

Dia Mundial del Clima

Conscienciació i acció per protegir el planeta

Cada 26 de març es commemora el Dia Mundial del Clima, una data essencial per reflexionar sobre la importància de mantenir l'equilibri climàtic i comprendre com les nostres accions influeixen en el medi ambient. Aquesta jornada serveix per conscienciar la població sobre la necessitat d'adoptar mesures per mitigar el canvi climàtic i fomentar un estil de vida més sostenible.

Per què és important el clima?

El clima té un paper fonamental en tots els aspectes de la vida: des de la disponibilitat d'aigua i aliments fins a la biodiversitat i la salut humana.

Però en les darreres dècades, les activitats humanes han accelerat alteracions en el clima global, provocant fenòmens meteorològics extrems, com ara onades de calor, huracans més violents, sequeres prolongades i el desglaç accelerat de les regions polars.

Aquests canvis no només afecten el medi ambient, sinó també les persones, especialment les comunitats més vulnerables.

L'augment de temperatures i els desastres naturals posen en perill la seguretat alimentària, l'accés a l'aigua potable i la salut pública.

El canvi climàtic: una realitat urgent

El canvi climàtic és un dels reptes ambientals més greus del nostre temps.

L'augment de la temperatura global es deu, en gran part, a l'acumulació de **gasos d'efecte hivernacle** (com el diòxid de carboni - CO₂ - i el metà - CH₄ -), provinents de l'ús de combustibles fòssils, la desforestació i altres activitats industrials.

Augment de les temperatures

Cada any es registren rècords històrics de calor en diverses parts del món.

Fenòmens meteorològics extrems

Els incendis forestals, les inundacions i les tempestes són cada cop més freqüents i devastadors.



Pèrdua de biodiversitat

Moltes espècies animals i vegetals estan en perill a causa de la destrucció dels seus hàbitats.



Pujada del nivell del mar

El desglaç de les glaceres amenaça ciutats costaneres i ecosistemes fràgils.

Què podem fer per protegir el clima?

Reduir el consum d'energia

Optar per fonts renovables, apagar els aparells electrònics quan no es fan servir i millorar l'eficiència energètica a la llar.

Fomentar el transport sostenible

Caminar, fer servir la bicicleta o el transport públic en comptes del vehicle privat ajuda a reduir les emissions de CO₂.



Consumir de manera responsable

Evitar el malbaratament d'aliments, donar prioritat a productes locals i ecològics, i reduir el consum de plàstics d'un sol ús.

Protegir els boscos i fomentar la reforestació

Els arbres absorbeixen CO₂ i ajuden a regular el clima.

Reutilitzar i reciclar

Separar correctament els residus i reduir la generació de deixalles.

Educar i sensibilitzar

Difondre informació sobre el canvi climàtic i promoure accions individuals i col·lectives per combatre'l.

El paper dels governs i les institucions

Tot i que les accions individuals són essencials, **els governs i les empreses** tenen un paper clau en la lluita contra el canvi climàtic. És fonamental implementar polítiques que afavoreixin la transició cap a **energies netes**, reduir les emissions contaminants i protegir els ecosistemes naturals.



A més, l'Acord de París, signat per més de 190 països, estableix objectius per limitar l'augment de la temperatura global a **1,5 °C per sobre dels nivells preindustrials**. Per aconseguir-ho, cal reduir dràsticament l'ús de combustibles fòssils i apostar per alternatives sostenibles.

El **Dia Mundial del Clima** ens recorda que el futur del planeta depèn de les nostres decisions. Adoptar hàbits més sostenibles, exigir accions polítiques i promoure la consciència ambiental és fonamental per **garantir un món habitable per a les generacions futures**.

Cada acció compta. Comença avui mateix a cuidar el planeta!

Juanita
MERCERIA
Teixits · Confecció Llar
Arranjaments · Bugaderia · Brodats
Martes y Jueves tardes, cerrado
Carrer Lluís Ribas, 33 · Rubí
Telf. 644 70 79 60 · 93 699 07 09
confeccionsjuanita@gmail.com
www.merceriajuanita.es

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

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

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

EL NIU NOSTRAS LADAMOS A LA CALLE MAYOR
(enfrente de la Zapatería Bendranas y al lado de la Jijonencia)
Ropa interior
Moda y complementos
Pijamas y ropa para estar por casa y de trabajo
Te esperamos allí igual que siempre
Con el mismo producto
Selene, avet, Navard, Jijonencia
Av. Barcelona, 1 · Rubí · Tel. 675 833 422
www.serveisactius.cat/valles/moda-intima-rubi

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

14 de marzo, día mundial del sueño

Descansar bien para vivir mejor.

Dormir bien no es un lujo, es una necesidad. Sin embargo, en un mundo cada vez más acelerado, muchas personas no logran descansar lo suficiente, afectando su salud y bienestar. Para concienciar sobre la importancia del descanso, cada año se celebra el Día Mundial del Sueño, una iniciativa que reúne a expertos en medicina del sueño para informar sobre la prevención y el tratamiento de los trastornos del sueño.

¿Por qué se celebra el día mundial del sueño?

Esta efeméride fue creada por la Asociación Mundial de Medicina del Sueño (WASM) y otras organizaciones del sector con el objetivo de promover hábitos saludables y combatir los problemas que afectan el descanso. Los estudios han demostrado que un sueño de calidad mejora la salud física y mental, previniendo numerosas enfermedades.

Dormir bien, clave para la salud

Los especialistas recomiendan que los adultos duerman entre 7 y 8 horas diarias para que el cuerpo pueda recuperar energía y regular funciones esenciales.

Sin embargo, muchas personas no logran este descanso óptimo debido a hábitos poco saludables o trastornos del sueño.



Cuando no dormimos lo suficiente, nuestro cuerpo lo nota

- ▶ Cambios de humor y aumento del estrés.
- ▶ Mayor riesgo de obesidad y diabetes.
- ▶ Aumento de la presión arterial y problemas cardíacos.
- ▶ Sistema inmunológico debilitado.
- ▶ Mayor predisposición a la ansiedad y la depresión.



Los principales trastornos del sueño

No todas las personas que duermen mal lo hacen por elección. Existen trastornos del sueño que pueden afectar gravemente la calidad de vida:

- ▶ Insomnio: dificultad para conciliar o mantener el sueño.
- ▶ Apnea del sueño: interrupciones en la respiración que afectan el descanso.
- ▶ Narcolepsia: somnolencia extrema durante el día.



- ▶ Síndrome de piernas inquietas: necesidad de mover las piernas constantemente, impidiendo el descanso.

Si experimentas alguno de estos síntomas de manera frecuente, es importante acudir a un especialista.

Consejos para un sueño reparador

Para mejorar la calidad del descanso, la World Sleep Society recomienda seguir algunas pautas:

- ▶ Establece un horario regular para dormir y despertarte.
- ▶ Evita el café, té, chocolate o alcohol al menos 6 horas antes de acostarte.
- ▶ No uses pantallas (móvil, televisión, ordenador) antes de dormir; en su lugar, opta por un libro o música relajante.
- ▶ Mantén una temperatura agradable en la habitación y usa ropa cómoda.
- ▶ No hagas ejercicio intenso o comas en exceso antes de dormir.



- ▶ Si tomas siestas durante el día, que sean cortas (máximo 30 minutos).

Dormir bien es vivir mejor

El sueño no es solo un momento de descanso, sino una necesidad biológica esencial para nuestro bienestar.

Un buen descanso nos permite rendir mejor, mejorar el estado de ánimo y prevenir enfermedades.

Este Día Mundial del Sueño, haz de tu descanso una prioridad. ¡Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán!



+ A prop teu
Descárgate esta revista desde nuestra web:
www.revistamesapropteu.com

RUBIDENT SL
CENTRO DENTAL

Más de 30 años en Rubí

Trato familiar de siempre

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

20% DESCUENTO
EN IMPLANTES

250€ BLANQUEA-
MIENTO DENTAL

Llámanos y pide información:
T. 935881246 / 679840077

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



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

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

BISUTERÍA

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 ESTÈTICA

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

DEPILA'T I MÉS
C/ del Pintor Murillo, 43,
Tel. 622 00 45 15

CERRAJERÍA

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

CERRAJERÍA A DOMICILIO

BARRIOS
García Lorca, 35
Tel. 622 21 09 58

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 Raquémol, 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/ Juan 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

ILUSTRACIÓ

ARIADNA REYES (Arianeta)
www.arianeta.com
@arianeta

INMOBILIARÍA

DONPISO
Lluís Ribas, 1,
Local
Tel. 669 01 13 55

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
Av. Barcelona, 1
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

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 Riba, 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
Interiorisme i decoració
C. Maximí Fornés, 21 93.105.44.61
@vestidjic
www.lestudjic.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

REPARACIÓ ELECTRODOMÈSTICS

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

REPARACIÓ MAQUINARIA JARDÍN

MECÁNICA SERRATE
Atenes, 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

ROTULACIÓ

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 REPARACIÓ 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

AGENDA ESPECIAL CARNESTOLTES I MARÇ

27 febrer 2025 18:30

Pregó del Rei

Carnestoltes i de la Reina Encarna Acte d'inici del Carnaval MERCAT MUNICIPAL, C. Cal Gerrer, 1, 5 Recuperem la tradició del pregó de Carnaval, a càrrec del Rei Carnestoltes i de la Reina Encarna. Amb l'animació de La Tal. Hi col·labora: Associació d'Adjudicatari del Mercat Municipal de Rubí



27 febrer 2025 20:00

Lliurament de premis i inauguració de l'exposició del 38è

Concurs de màscares Veredict i mostra dels treballs presentats al certamen C.C. ESCARDÍVOL, Espai expositiu Pepa de Haro d'edRa Preu: Gratuït Com ja és tradició, el lliurament dels premis del Concurs de màscares, organitzat per l'Associació d'Alumnes i Exalumnes d'edRa +e, té lloc el primer dia de Carnaval, el Dijous Gras. El certamen es divideix en les següents categories: de 4 a 9 anys (categoria A), de 10 a 15 anys (categoria B) i de 16 en endavant (categoria C). Les màscares presentades al certamen quedaran exposades a l'Espai Expositiu Pepa de Haro de l'Escola d'Art i Disseny edRa fins al 6 de març.



01 març 2025 18:30

Pl. Doctor Guardiet Rua de Carnaval

Cercavila i concurs de comparses Pl. Doctor Guardiet La rua estarà amenitzada pel Rei Carnestoltes i la Reina Encarna, La Tal, els Tronats del Tabal de la Colla de Diables de la Riera i els tabalers d'Explosió Rítmica. Itinerari: pl. Doctor Guardiet, c. Maximí Fornés, c. Montserrat, pg. Francesc Macià, av. Barcelona, c. Prim, c. Cal Príncep i rbla. Ferrocarril Vols participar al Concurs de Comparses? Pots inscriure-t'hi a la Seu electrònica. Els tres millors grups rebran com a premi 1.400 €, 700 € i 400 € (imports bruts) respectivament. Si tens consultes, les pots dirigir al correu electrònic cultura@ajrubi.cat. El dia de la rua, de 17 a 20 h, obrirà el Punt d'Informació de Carnaval a la pl. Doctor Guardiet per atendre les comparses participants i informar la ciutadania sobre la programació.



01 març 2025 19:30

Ball de Carnaval

Comparses a l'olla de confeti

Rbla. Ferrocarril Preu: Gratuït De 19.30 a 22 h, posem el colofó a la rua de Carnaval amb l'habitual guerra de confeti i una sessió musical d'Alegria's Family.

Les comparses participants a la rua i totes les persones que s'hi vulguin afegir estan convidades a participar d'aquesta divertida estona de ball. Amb la voluntat de prevenir i atendre possibles violències masclistes i LGTBI-fòbiques, s'instal·larà un Punt Lila on et donaran el suport que necessitis. Dissabte 1 de març de 18 a 22.30 h Rbla. Ferrocarril Si has viscut o has presenciat alguna agressió i necessites suport, pots contactar amb: Telèfon d'emergències: 112 Policia Local: 9358870 32 Mossos d'Esquadra: 93 581 79 00 Urgències de Mútua de Terrassa: 93 586 67 03 Telèfon d'urgències contra la violència masclista: 900 900 120 (24 h els 365 dies de l'any)



02 març 2025 11:30

Rua infantil de Carnaval

Cercavila i animació Pl. Pere Aguilera Amb el Rei Carnestoltes i la Reina Encarna, La Tal, els Tronats del Tabal de la Colla de Diables de la Riera, els tabalers d'Explosió Rítmica, el

Bòjum de Les Anades d'Olla i animació de carrer. Itinerari: pl. Pere Aguilera, c. Maximí Fornés, c. Montserrat, pg. Francesc Macià, av. Barcelona, c. Prim, c. Cal Príncep i rbla. Ferrocarril.



02 març 2025 11:30

Fes la sardina de Carnaval!

Taller infantil Pl. Doctor Guardiet Preu: Gratuït Vine a crear, pintar i decorar la sardina de Carnaval, que dimecres serà cremada a la foguera per acomiadar la festa i donar pas a la Quaresma. Taller obert de creació artística a la plaça del Doctor Guardiet en el marc de la Matinal Infantil.



02 març 2025 12:30

Photocall amb el Rei Carnestoltes i la Reina Encarna

Instal·lació per fer fotos Vols fer-te una foto amb el Rei Carnestoltes i la Reina Encarna? A la rambla del Ferrocarril, trobaràs un photocall on retratar-te amb ells.



02 març 2025 12:30

Ball infantil de Carnaval

Espectacle Tumàcat Music Xou Rbla. Ferrocarril Els Més Tumàcat són una colla d'apassionats dels escenaris. Són explosius, xerraires, optimistes i riallers, i s'han proposat acabar amb l'avoriment del món. Per aquest motiu han fet un beuratge fantàstic. Hi han afegit imaginació, pallassos, humor i música per fer de la seva fórmula un espectacle on petits i grans podran viure viatges al·lucinants, ganyotes impossibles i melodies de tots els colors.



03 març 2025 Tot el dia

Vine a veure la Sardina de Carnaval

Exposició de la figura que cremarà el Dimecres de Cendra BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, C. Aribau, 5 Preu: Gratuït Durant tres dies, del 3 al 5 de març, es podrà veure exposada a la Biblioteca Mestre Martí Tauler la Sardina de Carnaval, abans no sigui cremada a la foguera el Dimecres de Cendra. Horari: dilluns i dimarts, de 15.30 a 20.30 h



04 març 2025 19:00

Vine a descobrir la millor comparsa de l'any!

Entrega de premis del Concurs de Comparses de Carnaval EL CASTELL, Auditori

El Concurs de Comparses es resol a la rua de dissabte, on un jurat d'incògnit jutja els millors grups segons els següents criteris: el conjunt del col·lectiu, la creativitat del vestuari, l'ambientació musical i els elements complementaris de figuració. Les tres millors comparses reben com a premi 1.400 €, 700 € i 400 € (imports bruts) respectivament. En aquest mateix acte, es lliuraran els premis del Concurs de Comparses i un reconeixement a l'alumna d'edRa Elsa Piera Sala, autora del cartell de Carnaval d'aquest any.



05 març 2025 18:00

Crema de la sardina

Concentració del seguici fúnebre, seguici i crema de la sardina Pl. Pearson - Escardívol Preu: Gratuït Rubí acomiada el Carnaval amb el clàssic ritual del Dimecres de Cendra: 18 h Concentració del seguici fúnebre La Cremallera Teatre ens animarà la tarda amb danses i cançons. Lloc: pl. Pearson 18.30 h Cercavila del seguici fúnebre Uniu-vos a la cercavila de la sardina amb La Cremallera Teatre, La Tal i els Tronats del Tabal de la Colla de Diables de la Riera de Rubí i la Vella Quaresma de l'Esbart Dansaire de Rubí Itinerari: pl. Pearson, av. Barcelona, pg. Francesc Macià, c. Montserrat, pl. Dr. Guardiet, c. Terrassa, c. Gimnàs i L'Escardívol.

19 h Crema de la sardina de Carnaval Porta la teva sardina i crema-la! Amb la Colla de Diables de la Riera de Rubí Lloc: L'Escardívol



03 març 2025 18:00

La dona al món romà Una mirada a la dona a l'antiga Roma

BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori Preu: Gratuït

05 març 2025 18:00

Cinefòrum sobre les dones congoleeses

Docu-fòrum i inauguració de l'exposició BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori Preu: Gratuït

06 març 2025 18:00

Irlanda a través de la literatura, la música i el cinema

A càrrec de David Revelles Auditori del Museu Etnogràfic Vallhonrat. Pl. Montserrat Roig Organitzador: Aeur Preu: Gratuït

07 març 2025 19:00

Belén Bandera: "A l'ombra del lledoner"

Músiques nobles 07març2025 19:00 ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3 Preu: Gratuït



08 març 2025 11:00

Per què utilitzar cosmètica ecològica?

Fer de la cura de la pell, una rutina diària

BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Sala Chill-out Preu: Gratuït

08 març 2025 20:00

Cinco horas con Mario

Representació teatral Casal Popular de Rubí. C. Pere Esmendia, 14 Organitzador: Assc. Casal Popular de Rubí i Grup de Teatre Amateur Corimbo Preu: 8 €

Venda entrades: <https://casalpopular.org/> i 1 hora abans de l'espectacle a la taquilla

10 març 2025 18:00

CineXic: Petzi i la mar salada

Programa d'impuls del cinema infantil en català BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori Preu: Gratuït

Cal inscripció prèvia: Sí

12març2025 17:00

Construint hàbits alimentaris saludables amb una alimentació preventiva

Xerrada a càrrec de la nutricionista Olga Novau ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3 Organitzador: Oncolliga Rubí Preu: Gratuït

16 març 2025 12:30

Filippo Dall'Asta Manouche Trio

12è Cicle de jazz ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3 Organitzador: Associació Jazz Rubí Preu: Gratuït

21 març 2025 19:00

Enrecorda't

Vespres de Jazz i Versos ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3 Preu: Gratuït

22 març 2025 11:30

Embolc a la granja

Espectacle de titelles familiar ATENEU MUNICIPAL, Pati Edat recomanada: a partir de 3 anys Preu: Gratuït

La importancia de mantener un intestino en equilibrio

En el cuerpo tenemos aproximadamente 3 kilos de bacterias, etc... que viven con nosotros. El 90% de ellos viven en nuestro intestino grueso. Estos microorganismos son necesarios porque comen fibras fermentadas y fabrican sustancias fundamentales para mantener nuestro cuerpo en equilibrio. Cuando no les aportamos lo que necesitan, estos mueren y nacen otros que son nocivos y son los que provocan las enfermedades.

Las bacterias en equilibrio nos ayudan a que el sistema inmune esté bien, consiguiendo una buena absorción de vitaminas, proteínas...

Hace ya más de 30 años se sabe que todo el aparato digestivo es una barrera de entrada de gérmenes de tóxicos y de productos que nos pueden dañar. Así, un alto porcentaje del sistema inmune vive a lo largo del tracto intestinal, en la mucosa.

Para que nuestro sistema inmune esté bien, la microbiota tiene que estar bien. De esta forma hace de freno y de barrera a lo nocivo.

Desde hace muchos años se sabe que alteraciones prolongadas en el tiempo en la microbiota, llevan a enfermedades autoinmunes.

Hablamos de enfermedades muy serias tipo inflamatorias: artritis reumatoides, al ELA, a la esclerosis.

Es más, la microbiota que vive en las encías se está asociando ya a la enfermedad de Alzheimer.

Resumiendo, esas vitaminas, proteínas.... **Son los emisores que se mandan las neuronas para comunicarse entre si y las fabrica el intestino.**

Es más, a modo de ejemplo, la **serotonina** (conocida como la **hormona de la felicidad**), en un 90% se fabrica en el intestino.

Por lo tanto, si se tiene un intestino saludable, se está ayudando a **mejorar enfermedades como la depresión, los problemas cognitivos...** Entre muchos otros.

Para mantener la salud hay que **comer sano y equilibrado, sin olvidar hacer un ejercicio moderado** como mínimo, pues hará que esa microbiota sea más operativa y ayude mejor a mantener la salud.

Además, no solo es la microbiota la que debemos tener en situación óptima, si no **también minerales**, aminoácidos, calcio, magnesio, sodio y potasio que necesita el corazón.

El sistema inmune se repara sobre todo durante la noche (importante el descanso).

También la importancia de **tomar el sol** porque es la luz la que ayuda a generar la vitamina D.

Fdo: MAYTE SÁNCHEZ

CONCEPTO HOLÍSTICO

LO QUE TU CUERPO NECESITA.

Información por WhatsApp al 606185927

COMPRA en el PEQUEÑO COMERCIO

+ A prop teu Rubí

MOMENTO DE LECTURA



LA CANCIÓN DE HANDS

Teo Palacios

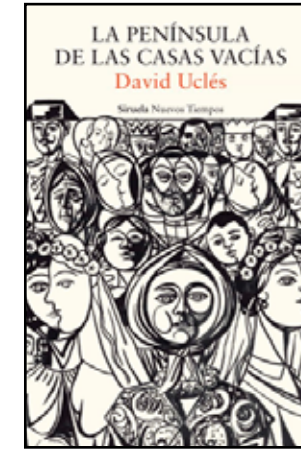
PREMIO NOSTROMO 2025

Armando Villalobos, un restaurador de muebles acosado por las deudas de juego, se topa por azar con documentos cifrados del legendario tesoro de Barbanegra. En su lucha por cambiar su suerte, se une a Diego Mendoza, el renombrado explorador.

Corre el año 1912, cuando juntos se lanzan a una emocionante aventura desde las sombrías calles de Madrid hasta las enigmáticas aguas de las Bahamas, a través incluso de los pantanos de Florida y las costas de las Outer Banks. Pista a pista, enigma tras enigma, el peligro se cierne, cada vez más cerca, y la amenaza sobre sus vidas aumenta día a día.

Paralelamente, en 1715, Barbanegra, el pirata más temido del Caribe, lucha contra su destino.

Ha dejado atrás su antiguo nombre, Edward Teach, pero bajo su imponente figura, las pistolas que siempre lo acompañan y la barba negra que lo convierte en una sombra demoníaca, aún late el hombre e fue. Y ahora, ante el temor por el futuro, se ve obligado a actuar...

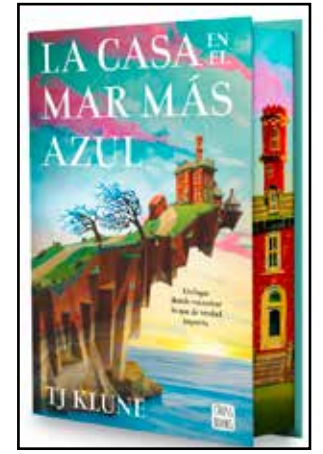


LA PENÍNSULA DE LAS CASAS VACÍAS

David Uclés

Premio Cálamo 2024

UNA NOVELA TOTAL SOBRE LA GUERRA CIVIL ESPAÑOLA EN CLAVE DE REALISMO MÁGICO He aquí la historia de la descomposición total de una familia, de la deshumanización de un pueblo, de la desintegración de un territorio y de una península de casas vacías. La historia de un soldado que se raja la piel para dejar salir la ceniza acumulada, de un poeta que cose la sombra de una niña tras un bombardeo, y de un maestro que enseña a sus alumnos a hacerse los muertos; de un general que duerme junto a la mano cortada de una santa, de un niño ciego que recupera la vista durante un apagón, y de una campesina que pinta de negro todos los árboles de su huerto; de un fotógrafo extranjero que pisa una mina cerca de Brunete y no levanta el pie en cuarenta años, de un gerrikarra que conduce hasta el centro de París una camioneta con los restos humeantes de un ataque aéreo, y de un perro herido cuya sangre teñirá la última franja de una bandera abandonada en Badajoz.



LA CASA EN EL MAR MAS AZUL (ED. ESPECIAL)

TJ Klune

Una novela que abrirá tu mente y tu corazón: el fenómeno que está fascinando al mundo entero ahora en una edición especial.

Bienvenido al lugar donde encontrarás lo que de verdad importa.

Trabajo, trabajo y más trabajo. Linus Baker podría ser una persona cualquiera, en un lugar cualquiera, viviendo una vida cualquiera. Él estaba convencido de esto, y si tú lo hubieras conocido, tampoco habrías dudado en asegurar que Linus pertenecía al montón, ni más, ni menos. Y así era, hasta el día en que este funcionario del Departamento de Jóvenes Mágicos es llamado por Altísima Dirección para supervisar un orfanato del que apenas hay registros.

Con esta nueva tarea entre manos, Linus viajará a la isla de Marsyas, donde deberá supervisar a seis huérfanos catalogados como peligrosos (hablamos del futuro Anticristo, entre otros) y a su enigmático cuidador.

+ A prop teu

con el **Día INTERNACIONAL de la MUJER**

Libros infantiles, libros para colorear y más... ¡¡¡¡¡

ARIANETA

www.arianeta.com

blau i rosa

Moda para bebé, infantil y juvenil

Sección de puericultura

Francesc Macià, 46 · Galeries Rubí

Telf. 93 697 26 56

www.blauirosarubi.com

mayoral

Gran surtido en comuniones, bautizos y ceremonias.

COCINA GALLEGA

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

RESTAURANTES ITALIANOS

RISTORANTI - PIZZERIA
La Tagliatella
Dove Mangiare è un Piacere
Corner del General Prim, 33, 35
08191 Rubí, Barcelona
☎ 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

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

¡El 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 Trasmallo
Ctra. Terrassa, 134, Rubí
Tel: 936 99 29 83

COCINA MEDITERRANEA

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

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

Promoción en desayunos
a partir de 2,70€ y menú
diario a partir de 13,50€
C/ La Riera, 1 - Rubí
Tel. 93 643 61 75

CAFETERÍA PASTELERÍA

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

ROSTISSERIA

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

Anúnciese en esta sección y verá sus reservas crecer
Llame al
617 02 61 68
e infórmese

Cocina Gallega
XEITO
RESTAURANTE
Av. l'Estatut, 34, Rubí
Tel: 632 71 00 45

Explora la riqueza gastronómica de Galicia con nuestra selección de embutidos y salados gallegos y el sabor inigualable de la cocina gallega. Disfrutando de ella tanto en El Restaurante como en nuestra tienda.



Abierto de miércoles 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

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

RECETAS PARA TI

Lentejas estofadas tradicionales



Ingredientes

- 250 g de lentejas pardinas (no necesitan remojo)
- 1 zanahoria
- 1 patata mediana
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate maduro (o 2 cucharadas de tomate triturado)
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 chorro de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto
- Agua o caldo de verduras (aprox. 1 litro)

Preparación

Preparar los ingredientes:

- ▶ Picar la cebolla y los ajos en trozos pequeños.
- ▶ Cortar la zanahoria y la patata en dados.
- ▶ Rallar el tomate o triturarlo.
- ▶ Hacer el sofrito:
▶ En una olla grande, calentar un chorro de aceite de oliva a fuego medio.
- ▶ Pochar la cebolla y los ajos hasta que estén dorados.
- ▶ Agregue el tomate rallado y cocine unos minutos hasta que reduzca.

Añade las especias:

- ▶ Incorporar el pimentón dulce y remover rápidamente para que no se queme.

Cocción:

- ▶ Añade las lentejas, la zanahoria, la patata y la hoja de laurel.
- ▶ Cubrir con agua o caldo de verduras (aproximadamente un litro).
- ▶ Cocinar a fuego medio-bajo durante 35-40 minutos, removiendo de vez en cuando.
- ▶ Si el caldo se reduce demasiado, agregue un poco más de agua caliente.

Servir caliente. ¡Buen provecho!

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
Promoción en desayunos a partir de 2,70€ y menú diario a partir de 13,50€

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

RISTORANTI · PIZZERIA
La Tagliatella
Dove Mangiare è un Piacere
www.latagliatella.es
Carrer del General Prim, 33, 35
08191 Rubí, Barcelona
☎ 935 87 35 35

CREA TU PLATO
EN LA TAGLIATELLA TENEMOS CIENTOS DE COMBINACIONES DE PASTAS Y SALSAS, PARA QUE DISFRUTES DEL SABOR DE ITALIA DE LA FORMA QUE MÁS TE GUSTE

INSALATA CREMOSO DI RULLO DI CAPRA
PASTA TRADIZIONALE

Joanna Romano y sus consejos

¿Qué suplemento recomendamos para ayudarte a bajar tejido adiposo graso?

Bien, este mes os vengo hablar de la **L.Carnitine Acetyl**: se recomienda para aquellas personas que deseen perder peso, mejorar su índice de grasa corporal y ayudar a no perder la masa muscular mediante el proceso de bajada de grasa.

Cuando empezaremos a notar los efectos de la L.Carnitine Acetyl?

Notaremos rápidamente como mejora nuestro rendimiento y resistencia física. Progresivamente notaremos como reducimos perímetros corporales de grasa y tonificación muscular a medida que vayamos realizando ejercicios de fuerza y manteniendo una alimentación constante.

Para ello los alimentos que debes evitar para que funcione la recomposición corporal son los siguientes:

Comida rápida y ultra procesada, estos alimentos suelen tener altas calorías, azúcares, grasas saturadas y trans y bajos nutrientes.

Su consumo puede llevar al aumento de peso y dificultar la pérdida de grasa.



Bollos, pasteles y otros productos de repostería; ricos en azúcares y calorías contribuyen al aumento de peso.

Las bebidas azucaradas; son unas de las principales fuentes de azúcares añadidos en la alimentación habitual. Lo que provoca un aumento de peso y dificultades en la pérdida de grasa.

Bebidas alcohólicas; el alcohol contiene calorías vacías que contribuyen al aumento de peso.



Conseguir una recomposición corporal es un objetivo de muchas personas, pero no es un camino fácil ni rápido, no obstante, manteniendo una alimentación regular y entrenamiento de fuerza y un descanso adecuado, te ayudará a aumentar y tonificar la masa muscular y bajar grasa.

Por Joanna Romano Cano, atleta profesional & especialista en nutrición y entrenamiento deportivo.



STAR fitness GYM CENTER

NUTRICIÓN ESPORTIVA · AFORAMIENTO LIMITAT

Tel. 93 106 372

www.starfitness-online.com

Instagram: starfitness_gymcenter, joannaibbproromano, fb:bbprojoannaromano

Promoción invierno 2025

Tres meses de gimnasio

Pauta de entreno inicial

Toalla de regalo

Sin matrícula!!

Entrena en una sala privada con supervisión profesional

Es la hora del cambio!!

Star Fitness a otro nivel

Todo por 198€

L'ampliació de tram a la tarifa de l'aigua s'aplicarà directament en funció de les persones empadronades a l'habitatge

L'aprovació de la nova ordenança que regula els preus del servei d'abastament i de clavegueram també amplia l'abast de la tarifació social en funció de la capacitat econòmica

L'Ajuntament de Rubí ha aprovat la nova ordenança que regula les tarifes del Cicle de l'Aigua. El text substitueix les dues ordenances fiscals vigents fins ara, que han quedat derogades (la número 15, relativa a la taxa pel servei de clavegueram, i la número 31, que feia referència a la taxa pel subministrament d'aigua), i aglutina els preus tant del servei d'abastament com el de clavegueram en un únic document.

Per definir el preu corresponent al consum d'aigua es defineixen els usos següents:

- Domèstics.
- Activitats econòmiques i assimilables: s'aplica als subministraments per a usos industrials, comercials i assimilables, incloent-hi els subministraments per a edificis d'ús docent (no municipals), assistència sanitària on s'hi desenvolupen activitats i als subministraments per a usos agrícoles o hortícoles.
- Reg: s'aplica als subministraments per a reg tant domèstics com d'activitats econòmiques i assimilables, sempre que sigui possible separar aquest ús i disposar d'un comptador.
- Piscines.
- Municipals: s'aplica als subministraments d'usos municipals d'aigua potable (edificis i equipaments, fonts, neteja viària, reg, clavegueram, etc.), i no s'aplica a usos municipals que s'abasteixin d'altres fonts (freàtica, regenerada, etc.).

- Provisional d'obres.
- Protecció contra incendis.
- Altres usos.

En el cas de l'ús domèstic, per fomentar l'ús responsable de l'aigua es disposa d'una tarifa progressiva en la qual es determinen blocs de consum on es graven els consums excessius.

Aquests blocs s'aplicaran als habitatges on el subministrament es determini mitjançant el comptador i on hi hagin empadronades fins a 3 persones.

En els contractes de subministrament individual en els quals convisquin més de tres persones en primera residència, s'ampliarà el primer bloc de consum amb 3 m3/mes per cada persona de més.

Els trams s'aplicaran directament en base a les dades que consten al padró d'habitants cada 1 de gener i, per tant, les persones usuàries no hauran de sol·licitar l'ampliació.

En aquest sentit, les noves tarifes representen una millora respecte les ordenances fiscals.

Una altra de les novetats destacables és l'aplicació de tarifació social en funció de la capacitat econòmica dels usuaris domèstics —fins ara només s'aplicava a pensionistes més grans de 65 anys—.

Es tindrà en compte l'indicador de renda de suficiència (IRSC) —l'indicador de la Generalitat que estableix el nivell



d'ingressos sota el qual es considera que no es pot viure amb dignitat— i, en aquest cas, aquells usuaris que no tinguin informe de vulnerabilitat, hauran de sol·licitar a AGBAR que els apliqui la tarifa.

Un aspecte innovador i inèdit d'aquestes tarifes pel que fa la sostenibilitat, i amb l'objectiu de fomentar l'ús responsable de l'aigua en situació de sequera, ha estat l'establiment de tarifes per als estats d'excepcionalitat i d'emergència, d'aplicació en els blocs 3r i 4t del consum domèstic i en el 2n bloc en el cas d'activitats econòmiques.

Aquestes tarifes s'aplicaran un cop s'hagi publicat al DOGC la resolució corresponent per part de l'ACA, i, si escau, es prorratejaran.

L'Ordenança reguladora de les prestacions patrimonials de caràcter públic no tributari del cicle de l'aigua ha entrat en vigor el dia 17 de gener de 2025, data de publicació al Butlletí Oficial de la Província.

Si quieres que tus clientes piensen en ti... **Anúnciate!!!**

Llama al teléfono **617 026 168** e infórmate.

GENERA INGRESOS DESDE CASA

Cambia tu vida con FitLine

Independencia, salud y libertad

¿Te gustaría saber cómo?

Escribeme y te explico como generar ingresos con **FitLine**

WhatsApp 606 185 927

ESCAPADA A TIVISSA (TARRAGONA)

Una de les poblacions més pintoresques de les Terres de l'Ebre és Tivissa. Aquesta vila, que es troba entre les muntanyes de Tivissa i Vandellòs, compta amb un dels termes municipals més grans de tota Catalunya i es caracteritza per la seva bella natura i la seva riquesa històrica i cultural.

El municipi de Tivissa, que compta amb una superfície de 208 km², es troba sobre un turó al peu de la serralada de Tivissa, a més de 300 metres sobre el nivell del mar. Des d'aquest indret, la població disposa d'unes vistes privilegiades de la vall de l'Ebre i es converteix en una majestuosa vila de muntanya encapçalada per l'església de Sant Jaume, que és sense cap mena de dubte el punt més elevat del municipi.

Tivissa és una població que captivarà als visitants per la seva història i el seu entorn natural. La seva ubicació, la generositat dels seus habitants i les diferents opcions que ofereix l'emplaçament natural en el qual es troba, fan d'aquesta vila una de les més encisadores de totes les que hi ha a les Terres de l'Ebre. Què veure

Per començar la visita a Tivissa recomanem passejar pels carrers estrets i serpentinats del nucli antic, on desta-

quen les precioses façanes engalanades amb testos de flors de tots colors. Seguidament, arribarem a la plaça del Mercat, on se celebren els judicis a l'època medieval.

Carrer de Tivissa

Si continuem amb la nostra ruta, podrem trobar l'antiga muralla que funcionava com a sistema de defensa. Actualment, la muralla està integrada en la façana d'algunes cases i encara s'hi conserven les seves quatre obertures: el portal d'Avall, el portal d'Era, el portal del Raval i el petit Portell.

Portal d'Avall



Al nucli antic de Tivissa hi ha l'Església Arxiprestal de Sant Jaume, un edifici que es caracteritza per la bella combinació dels seus estils arquitectònics: gòtic, renaixentista i barroc. Aquest temple religiós està format per diverses parts que pertanyen a tres edificis eclesiàstics de diferents èpoques.



Església Arxiprestal de Sant Jaume

En primer lloc, l'església antiga data del segle XIII i és una combinació d'estils gòtics i renaixentista. La capella del Roser, d'estil renaixentista, data del segle XVIII i respecta la construcció anterior, de manera que totes dues es conserven. Finalment, l'església nova, data del segle XIX i es va construir al voltant de la vella. És d'estil gòtic i cobreix completament l'església antiga perquè sobre les voltes de l'antic temple, se'n van construir les noves. Totes tres esglésies formen un conjunt magnífic i digne de visitar.

Una altra de les parts interessants del nucli antic són els quatre rentadors de la sèquia del Camí. Aquests rentadors es van construir en la dècada de 1890 i estan compostats per parets de pedra i una teulada de teules àrabs. Avui en dia encara hi corre l'aigua d'una font propera i la sobrant s'aprofita per regar alguns camps propers.

També al centre històric de Tivissa podem trobar l'edifici senyorial Ca l'Hostal, que data del segle XVI i és un exemple únic de l'estil renaixentista català. A més, ben a prop hi ha diverses cases pairals amb façanes molt curioses, on destaquen els escuts, figures geomètriques i rellotges de sol.



Ca l'Hostal

Un altre edifici que forma part de l'inventari del Patrimoni Arquitectònic de Catalunya és Ca Magrinyà, també anomenat Ca Eloi, una casa del segle XV situada al carrer d'Avall, prop de la seva confluència amb la plaça del Mercat.

Ca Magrinyà

Un dels edificis més importants del barri antic és el Castell terminat de Tivissa, que es va conquerir als sarraïns i va ser lliurat als templers el 1153.

Alguns anys més tard, el castell va passar a mans de diverses famílies nobles i durant el segle XVIII s'hi va edificar l'Ajuntament i l'Hospital de Santa Maria en dues parts de la seva fortalesa.

A començaments del segle XX es va començar una reconstrucció de l'edifici i gràcies a una modernització duta a terme el 1987 s'han pogut conservar les parets exteriors, la torre, els arcs i els contraforts.

Al costat del Casal Cultural i de l'Oficina de Turisme hi ha una plaça amb bancs al principi del carrer que fa de mirador: es poden contemplar les vistes panoràmiques de les terres dels voltants.

Què fer

Com hem mencionat anteriorment, la vila de Tivissa es caracteritza per la seva riquesa històrica i, un dels seus atractius són les restes arqueològiques que s'han trobat als seus voltants.

A la Casa de la Cultura de Tivissa hi ha un centre d'interpretació que té com a objectiu donar a conèixer i difondre tota mena d'informació sobre els jaciments arqueològics de la vila.

A més, el municipi de Tivissa és un bressol de senders de gran recorregut i itineraris de diferents dificultats que creuen paratges naturals de bellesa extraordinària amb autèntics paisatges rocosos i de muntanya mediterrània salvatge.



Aquesta extensa xarxa de camins permet realitzar itineraris a peu, corrents o amb bicicleta i gaudir de les vistes.

És un paisatge conegut per escaladors que venen a Tivissa per les seves vies ferrades i vies d'escalada als cingles calcaris. També n'hi ha de diferents nivells i dificultats.

Les vies ferrades es van construir fa tan sols 10 anys, algunes estan pensades per a poder iniciar-se en aquesta tècnica i altres per als experts que poder combinar totes les vies.

Gastronomia

La cuina de la Ribera d'Ebre és fruit dels productes de la seva terra. Els plats més típics són a base de carns, pollastre, rovellons, escarxofes i altres productes de l'hort a la brasa, o també les anguilles del riu. L'olla amb pilota, la paella d'arròs, les sopes, la botifarra amb mongetes seques i tota mena de truites (de patata, de ceba, de pèsols, de carabassó o de rovellons) en són alguns exemples.

En algunes cases encara es preparen plats especials com la sardina de casco i la flor de carabassera arrebossada.

Tradicionalment, també es preparen olives de diferents varietats en herbes per la seva conserva.

Les postres s'enriqueixen amb fruites de temporada i fruits secs: figues, panses, ametlles, avellanes, nous... i els vins de la comarca: negres, rosats i blancs, o licors tradicionals: l'anísat, la ratafia, el licor d'abella, la mistela, el moscatell, la malvasia, el vimblanc, el licor d'herbes i el vi ranci.

La rebosteria tradicional està formada pel coc ràpid, les coques, les capsetes, les magdalenes, els corassons, les rosquilles, les orellanes, el pa de figues, l'arrop i el codonyat.

On menjar

A Tivissa hi ha restaurants de diversos tipus: des de cuina tradicional catalana, a una braseria, una llesqueria, un bar restaurant i una pizzeria.

LA LLESQUERIA TIVISSA

Carrer del Caragol, 32 · 643 31 08 19

MISSAMAROI RESTAURANT-PIZZERIA

Passeig de Sant Isidre, 2 · 977 41 81 77

Lo Raconet Tivissà

Carrer de la Font, 22 · 615 47 80 47

UNIVERTEC SPA
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

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

Tel. 93 587 25 96

Web: www.univertecspa.com

Email: univertec@univertecspa.com

HOBBY CARS
Plancha, Pintura, Mecànica i Electricitat
Vehicle 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

PEUGEOT SERVICE
YOUR PEUGEOT. OUR PASSION.

EL PUNTO ESTÁ EN PONERTE A PUNTO

CONDUCE CON TOTAL TRANQUILIDAD

Puedes cambiar y perder, perder y ganar o cambiar y TRIUNFAR con el Servicio Oficial Peugeot y nuestro **20% de descuento** en piezas, al sustituir pastillas, discos o amortiguadores de la gama de recambios Original o Eurorepar. Del 1/2/2025 y el 31/3/2025.

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

Juguetes de algodón para perros Beneficios y consejos de compra

Los juguetes de algodón para perros son una opción popular entre los dueños de mascotas. Estos juguetes no solo ofrecen entretenimiento, sino que también contribuyen al bienestar físico y mental de los perros. Además, su suavidad y seguridad los hacen ideales para la salud dental. Existen diversos tipos y formas, cada uno diseñado para satisfacer las necesidades de juego y masticación de los perros.

Beneficios de los juguetes de algodón para perros

Los juguetes de algodón aportan múltiples ventajas que contribuyen al bienestar de las mascotas. Estos beneficios van más allá del simple entretenimiento, afectando positivamente la salud física y mental de los perros.

Promoción de la higiene dental

Uno de los beneficios más destacados es su capacidad para mejorar la higiene dental. Al morder estos juguetes, los perros pueden:

- ▶ Limpiar la placa y el sarro de sus dientes, reduciendo el riesgo de enfermedades dentales.
- ▶ Estimular las encías, lo que ayuda a mantener una boca sana.

La textura suave del algodón actúa como un cepillo natural, favoreciendo la salud bucal de forma efectiva mientras juegan.



Estimulación física y mental

Los juguetes de algodón son ideales para incentivar tanto el ejercicio como la estimulación mental. Los beneficios incluyen:

- ▶ Proporcionar actividad física que combate el sedentarismo y promueve un corazón fuerte.

- ▶ Fomentar la resolución de problemas y la concentración cuando los perros interactúan con los juguetes.

Estas actividades son esenciales para prevenir la obesidad y mantener un estado físico óptimo en los perros.

Interacción y vínculo con el perro

Los juguetes de algodón también fortalecen el lazo entre el dueño y su animal. Algunas dinámicas que favorecen este vínculo son:

- ▶ Juegos de tira y afloja, que estimulan la cooperación y la diversión compartida.
- ▶ El fomento de comportamientos sociales saludables, al permitir que los perros interactúen tanto con humanos como con otros perros.

Estos momentos de juego no solo entretienen, sino que proporcionan una conexión emocional y un sentimiento de seguridad en las mascotas.



Tipos de juguetes de algodón

Los juguetes de algodón vienen en diversas variedades, cada una diseñada para satisfacer las necesidades de juego y masticación de los perros. A continuación se detallan los tipos más comunes de juguetes de algodón.

Juguetes de cuerda de algodón

Los juguetes de cuerda son ideales para juegos interactivos y ayudan a mantener la salud dental de los perros. Están fabricados con hilos de algodón resistente, lo que los convierte en una excelente opción para las sesiones de juego.

Cuerda para perros: resistente y duradera

Estas cuerdas están diseñadas para soportar el tirón y el desgaste de los juegos. Son perfectas para jugar a tirar y aflojar, lo que también fomenta un ejercicio saludable.

Cuerda de algodón trenzada para diversión

Las cuerdas trenzadas no solo son resistentes, sino que también han demostrado ser muy atractivas para los perros. Su diseño especial permite un agarre fácil y una experiencia de juego emocionante.

Juguetes de peluche

Los peluches de algodón son muy populares entre los perros que se sienten atraídos por la suavidad y la comodidad. Estos juguetes suelen venir en diversas formas y tamaños, convirtiéndose en compañeros ideales para el descanso.



Formas populares: hueso y animales

Los juguetes de peluche a menudo incluyen formas como huesos o animales, lo que los hace visualmente atractivos para los perros. A muchas mascotas les encanta llevar sus peluches a todas partes.

Juguetes con sonidos para mayor atracción

Estos juguetes suelen incorporar elementos que emiten sonidos, captando aún más la atención de los perros. Los ruidos pueden hacer que el juego sea más dinámico y divertido.

Juguetes interactivos de algodón

Los juguetes interactivos ofrecen una experiencia de juego más enriquecedora. Están diseñados para estimular la mente de los perros mientras juegan y exploran.



Compartimentos para snacks dentales

Algunos juguetes cuentan con compartimentos donde se pueden colocar snacks dentales. Esto no solo mantiene entretenido al perro, sino que también promueve su higiene dental al fomentar el masticado.

Juguetes mordedores con recompensas

Estos juguetes permiten a los perros interactuar y recibir recompensas al jugar. Incorporan elementos que desafían la mente del perro y fomentan el ejercicio físico, proporcionando múltiples beneficios.

Cómo elegir el juguete de algodón adecuado

Seleccionar el juguete de algodón ideal es fundamental para garantizar la diversión y seguridad de la mascota. Con una variedad de opciones disponibles, es vital tener en cuenta ciertos factores que aseguren una elección adecuada.

Tamaño apropiado para perros medianos y pequeños

El tamaño del juguete es uno de los factores más importantes. Debe ser adecuado para la boca del perro. Un juguete pequeño podría ser un riesgo de asfixia, mientras que uno demasiado grande puede resultar incómodo y difícil de manejar. Se sugiere lo siguiente:

- ▶ Para perros pequeños, optar por juguetes que sean ligeros y de dimensiones reducidas.
- ▶ Para perros medianos, elegir juguetes que sean un poco más grandes y robustos, pero que aún puedan manipular con facilidad.



Evaluar la resistencia y durabilidad

La resistencia del juguete es crucial, especialmente para perros que tienden a morder con fuerza. No todos los materiales de algodón ofrecen la misma durabilidad. Para asegurar una buena elección, es recomendable considerar:

- ▶ Investigar sobre marcas reconocidas que utilicen algodón de alta calidad.
- ▶ Leer reseñas sobre la durabilidad de los productos antes de realizar la compra.

Consideraciones de seguridad para una forma segura de jugar

La seguridad debe ser una prioridad al seleccionar juguetes para cualquier mascota. Para garantizar que el juguete sea seguro, es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

- ▶ Asegurarse de que no contenga partes pequeñas que puedan desprenderse y causar asfixia.
- ▶ Buscar juguetes que estén libres de productos químicos nocivos y que sean aptos para perros.
- ▶ Comprobar que el juguete esté diseñado específicamente para el uso canino y que no tenga bordes afilados.

Odontològics Rubí

Clínica Dental

Especialistas en Implantología y Ortodoncia,
con más de 35 años de experiencia



PROMOCIÓN MARZO PROMOCIÓN JUBILADOS

15% dto. en Prótesis Removibles

Todos los jubilados disfrutarán de un gran descuento al realizarse su Prótesis Removable!

-15%






**consultar condiciones en clínica*

Pide cita



c. Mestre Magí
Raméntol, n. 1 baixos
T. 93 699 21 07
682 49 40 23 

 www.odontologicsrubi.com
 [clinicadental_odontologicsrubi](https://www.instagram.com/clinicadental_odontologicsrubi)
 Clínica Dental Odontologics Rubí