

Num. # 2 | Febrer 2024

+ A prop teu

Exemplar gratuït

Rubí



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

ESPECIAL CARNAVAL 2024

GRUPO **Pro Service**
Rubí

**¡Tu satisfacción,
nuestro
compromiso!**

Compraventa de
vehículos de ocasión

Seguros y financiación a
medida

Taller oficial con todos
los servicios

Seguros a medida
Nuestra correduría de
seguros, a tu disposición



www.proservicerubi.com



934 88 52 33 | Ctra. Terrassa, 83,
08191 Rubí, Barcelona



1ª VISITA GRATUITA*



RADIOGRAFÍA



PRESUPUESTO



FACILIDADES DE PAGO

*Promoción válida del 14 al 29 de Febrero
Presentando este anuncio

Especial
San Valentín



Odontològics Rubí

Clínica Dental

Expertos en Implantología y Ortodoncia
Con más de 35 años de experiencia



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

clinicadental_odontologicsrubi

Clínica Dental Odontologics Rubí

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 19 febrero para enviar la información.

El próximo sorteo se hará el día 20 de febrero!

En el sorteo de busca la mascota la ganadora ha sido:

Elena Arco y el comercio elegido Crisma.

Felicidades a la ganadora, os invitamos a seguir participando.

¿Serás tú el próxim@ ganador/a?

FRASES CÉLEBRES SOBRE EL AMOR

El amor no tiene cura, pero es la única cura para todos los males. **Leonard Cohen.**

Ni la ausencia ni el tiempo son nada cuando se ama. **Alfred de Musset.**

El amor de los jóvenes en verdad no está en su corazón, sino más bien en sus ojos. **William Shakespeare.**

Donde reina el amor, sobran las leyes. **Platón.**

El amor es mejor maestro que el deber. **Albert Einstein.**

El amor es una flor que debes dejar crecer. **John Lennon.**

Staff

Revista MÉS A PROP TEU

Producció Mespubli · Edició Antonio Martín · Publicitat Antonio Martín Tel. 617 02 61 68

Maquetació i Dissny Marcela Viladot · Col laboradors Nagore Martí, Héctor Martín, Pets Lovers,

Bon Carma, Yoga one.

L'Ajuntament obre el termini per inscriure's al Concurs de Comparses de Carnaval

L'Associació d'alumnes i exalumnes de l'escola edRa +e també convoca la 37a edició del Concurs de Màscara, obert a persones de totes les edats

L'Ajuntament de Rubí convocarà en els propers dies el Concurs de Comparses de Carnaval 2024. El certamen premiarà els tres millors grups, segons el criteri del jurat, amb 1400 €, 700 € i 400 € bruts respectivament.

El Concurs de Comparses es dirimirà en el marc de la gran rua de Carnaval, que tindrà lloc el dissabte 10 de febrer. Està obert a grups amb un mínim de cinc integrants, que seran avaluats segons els següents criteris: el conjunt del col·lectiu, la creativitat del vestuari, l'ambientació musical i els elements complementaris de figuració.

El jurat d'aquesta edició estarà format per membres de l'Esbart Dansaire de Rubí, coincidint amb la recent commemoració del centenari de l'entitat. Aquests circularan per la rua d'incògnit, fomentant d'aquesta manera que les comparses representin les seves coreografies i figures en moviment durant tota la rua.

El termini per inscriure's al Concurs de Comparses de Carnaval s'obrirà en els propers dies, un cop es publiqui la convocatòria al Butlletí Oficial de la Província de Barcelona (BOPB), i finalitzarà el 31 de gener. Les inscripcions s'hauran de fer mitjançant la Seu Electrònica de l'Ajuntament o a l'Oficina d'Atenció a la Ciutadania (OAC).

37è Concurs de Màscara

El Concurs de Màscara organitzat per l'Associació d'alumnes i exalumnes de l'escola edRa +e complirà 37 edicions aquest Carnaval.



Les comparses desfilaran a la gran rua del 10 de febrer (foto: Ajuntament de Rubí - Localpres)

El certamen està obert a qualsevol persona més gran de 4 anys i 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), a banda d'una nova per a màscara digital (categoria D).

Les persones participants podran presentar una única màscara original que no hagi pres part en cap altre concurs. Les obres s'hauran de lliurar a la consergeria de l'edifici de l'Escardívol (c. Joaquim Blume, s/n) entre el dilluns 29 de gener i el divendres 2 de febrer, de 9 a 21 h.

En el cas de la categoria D, els i les participants hauran de fer una màscara digitalment i penjar-ne una fotografia a Instagram fent-hi constar l'etiqueta #37concursdemascara i la menció al compte d'edRa (@edradisseny). També hauran d'enviar la butlleta de participació i una imatge de la màscara al correu concurs@artedra.net.

El veredict del concurs es farà públic el dijous 8 de febrer, a les 19.30 h, coincidint amb la inauguració de l'exposició de màscara a la sala Pepa de Haro d'edRa.

La mostra restarà oberta fins al 21 de febrer.

Tots els infants participants a la categoria A rebran un premi sorpresa. Pel que fa a la categoria B, la persona guanyadora rebrà 70 € en material artístic, mentre que l'accèsit serà recompensat amb material per valor de 30 €. En el cas de la categoria C, l'autor/a de la màscara guanyadora rebrà material artístic valorat en 100 € i la possibilitat d'assistir gratuïtament a un taller trimestral d'edRa.

La persona que obtingui l'accèsit en aquesta categoria rebrà material artístic per valor de 75 €. A la categoria D, hi haurà un únic premi consistent a material artístic valorat en 75 €.

CONSULTORIA
Moreno & Martínez

- ASESORIA FISCAL-CONTABLE
- ASESORIA 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

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

Quan exercici cal fer segons l'edat que tinguis

L'OMS estableix una sèrie de recomanacions a l'hora de practicar activitat física depenent de l'edat.

El running és una de les pràctiques esportives més comunes.

No existeix edat a la qual l'esport no estigui recomanat.

Partint d'aquesta base, sí que cal tenir en compte una sèrie de paràmetres depenent dels anys i l'estat físic de la persona, com la disciplina i la intensitat de l'activitat física a realitzar, entre altres.

La deterioració de la musculatura, l'esquelet o la capacitat aeròbica tampoc passen indiferent al temps, per la qual cosa la cura i les pre-



caucions a l'hora de fer esport en determinades edats és clau per a evitar accidents cardiovasculars o altres lesions en l'organisme.

En aquest sentit, l'Organització Mundial de la Salut ha dissenyat un document on es divideix a les persones per tres grups d'edat per a establir una sèrie de recomanacions.

De manera general, el consell de l'organisme és practicar almenys entre 150 a 300 minuts d'activitat aeròbica moderada a la setmana per a adults d'entre 18 i 64 anys.

Les recomanacions mundials sobre l'activitat física, distingint entre moderada (esports amb nens, caminar, ballar...) o vigorosa (córrer, nedar, anar amb bicicleta...) per a la salut són:



Esport en joves (5 a 17 anys)

Invertir com a mínim 60 minuts diaris en activitats físiques d'intensitat moderada a vigorosa.

L'activitat física per un temps superior a 60 minuts diaris reportarà un benefici encara major per a la salut.

L'activitat física diària hauria de ser, en la seva major part, aeròbica. Convindria incorporar, com a mínim tres vegades per setmana, activitats vigoroses que reforcin, en particular, els músculs i ossos.



Exercici per a adults (18 a 64 anys)

Dedicar com a mínim 150 minuts setmanals a la pràctica d'activitat física aeròbica, d'intensitat moderada, o bé 75 minuts d'activitat física aeròbica vigorosa cada setmana, o bé una combinació equivalent d'activitats moderades i vigoroses.

L'activitat aeròbica es practicarà en sessions de 10 minuts de durada, com a mínim.

Que, a fi d'obtenir encara majors beneficis per a la salut, els adults d'aquest grup d'edats augmentin fins a 300 minuts per setmana la pràc-



tica d'activitat física moderada aeròbica, o bé fins a 150 minuts setmanals d'activitat física intensa aeròbica, o una combinació equivalent d'activitat moderada i vigorosa.

Dues vegades o més per setmana, duiguin a terme activitats d'enfortiment dels grans grups musculars.

Exercici per a adults majors (de seixanta-cinc anys d'ara endavant)

Els adults de 65 d'ara endavant dediquin 150 minuts setmanals a acomplir activitats físiques moderades aeròbiques, o bé algun tipus d'activitat física vigorosa aeròbica durant 75 minuts, o una combinació equivalent d'activitats moderades i vigoroses.

L'activitat es practicarà en sessions de 10 minuts, com a mínim.

Que, a fi d'aconseguir majors beneficis per a la salut, els adults d'aquest grup d'edats dediquin fins a 300 minuts setmanals a la pràctica d'activitat física moderada aeròbica, o bé 150 minuts setmanals d'activitat física




aeròbica vigorosa, o una combinació equivalent d'activitat moderada i vigorosa.

Que els adults d'aquest grup d'edats amb mobilitat reduïda realitzin activitats físiques per a millorar el seu equilibri i impedir les caigudes, tres dies o més a la setmana.

Convindria dur a terme activitats que enforixin els principals grups de músculs dos o més dies a la setmana.

Quan els adults de major edat no puguin fer l'activitat física recomanada a causa del seu estat de salut, es mantindran físicament actius en la mesura en què li ho permeti el seu estat.





**NUTRICIÓ ESPORTIVA
AFORAMENT LIMITAT**

Tel. 93 106 372



SERVICIOS:

- ✦ ENTRENOS PERSONALES
- ✦ DIETAS & NUTRICIÓN
- ✦ ESTUDIO DEL FÍSICO
- ✦ TIENDA DIETÉTICA
- ✦ ZONA CARDIO

Cuotas desde 40€

**MES DE FEBRERO
MATRÍCULA GRATIS!!**

Rótulos - Lonas - Vinilos - Soportes publicitarios - Cartelería...



Impresión gran formato & rotulación

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

TAXI RUBI

93 588 82 53



Li oferim taxis que s'adapten a les seves necessitats

Carnaval, historia y curiosidades

El 8 de febrero de 2024 se inicia el Carnaval, una festividad llena de colores, diversión y alegría que se celebra en varias partes del mundo. Para 2025, el Carnaval comenzará el 27 de febrero.

Te invitamos a conocer más sobre esta fastuosa celebración, que se lleva a cabo antes de la cuaresma cristiana: historia, significado, datos curiosos e interesantes, como se festeja alrededor del mundo y filmografía sobre el carnaval.

Historia del Carnaval

Desde comienzos de la Edad Media la etimología de la palabra Carnaval proviene del latín vulgar *carne-levare* que significa "abandonar la carne". Posteriormente surgió otra etimología que ha prevalecido en la actualidad denominada *carne-vale*, que significa "adiós a la carne".

De acuerdo a algunos historiadores, los orígenes de esta festividad se ubican hace más de 5.000 años en la Sumeria y el Egipto antiguos, en la cual se evidenciaron celebraciones muy parecidas en la época del Imperio romano.

Posteriormente, se expandió esta costumbre por Europa y en América, por los navegantes españo-

les y portugueses a partir de fines del siglo XV.

Se estima que uno de los orígenes de esta festividad se ubica en las fiestas paganas en honor a Baco, el dios romano del vino, las Saturnales y las Lupercales romanas, y las fiestas que se realizaban en honor del toro Apis en Egipto.

Entre el año 600 y el 520 a.C. se celebraban en Grecia cultos y rituales, en honor a algunas deidades relacionadas con la fertilidad de la tierra y la cosecha.

En el año 590 d.C. el papa Gregorio reconoció oficialmente la fiesta pagana del Carnaval, con la condición de que el Miércoles de Ceniza se purifiquen los pecados cometidos durante estas fiestas.



Los etnólogos consideran que en la celebración del Carnaval se reflejan algunos elementos de antiguas fiestas y culturas, entre las cuales se destacan las fiestas andinas prehispánicas y las culturas afroamericanas, la fiesta de invierno (Saturnalia), así como las celebraciones dionisiacas griegas y romanas (Bacanales).

¿Cuándo se celebra el Carnaval?

El Carnaval es una celebración estrechamente ligada a la Semana Santa y a la Cuaresma Cristiana.

Es una fecha variable que depende del calendario lunar, ya que el inicio del Carnaval tiene lugar el jueves anterior al Miércoles de Ceniza, que es el día en que comienza la Cuaresma.



A su vez, la Cuaresma comienza 40 días antes que la Semana Santa.

Esta semana de oración y reflexión se fija cada año, en base al calendario lunar.

Se cuenta a partir de la primera Luna llena, después del inicio de la primavera en el hemisferio norte.

El siguiente domingo a esa Luna llena es el Domingo de Pascua o de Resurrección.

Por este motivo, el Carnaval, dependiendo del calendario lunar, va a tener lugar siempre entre los meses de febrero y marzo.

En 2024, el Miércoles de Ceniza es el 14 de febrero de 2024, por tanto, el comienzo del Carnaval es el jueves 8 de febrero de 2024, conocido como "jueves lardero".



Curiosidades sobre el Carnaval

Esta festividad, tan divertida y singular, se celebra en varias partes del mundo y cuenta con muchos datos curiosos e interesantes. Mencionamos algunos de ellos:

- ▶ De acuerdo al Libro Guinness Records los Carnavales de Río de Janeiro han sido considerados la celebración carnavalesca más grande del mundo, recibiendo a más de 500.000 turistas anualmente.
- ▶ El Carnaval se originó en Brasil en el año 1641 con el Entrudo. Era una fiesta muy popular en la que se lanzaba harina, agua, huevos y bolas pequeñas de cera, rellenas de agua perfumada.
- ▶ El Carnaval de Venecia es uno de los más antiguos del mundo, creado en 1094 por Vitale Falier, perteneciente a una de las familias más influyentes de la época.
- ▶ Se estima que el origen de las máscaras venecianas, caracterizadas por un largo pico, proviene de las máscaras que eran utilizadas por los médicos durante la época de la peste en Europa.
- ▶ Asia es el único continente que no acostumbra celebrar el carnaval. Sin embargo, en Japón se celebra cada mes de agosto el festival Awa Odori.
- ▶ La cultura del Carnaval se introdujo en Hollywood en los años cuarenta, gracias a



los atuendos utilizados por la cantante y actriz brasileña Carmen Miranda. Su sombrero de frutas y su traje de baiana eran muy famosos en esa época.

- ▶ El origen del carnaval en Latinoamérica es gracias al conquistador español Hernán Cortés.
- ▶ Los disfraces de carnaval suelen ser una expresión de la situación política, social y económica de algunas regiones donde se celebra.
- ▶ La deidad del carnaval se llama Momo, personificando el sarcasmo, la ironía y las burlas.
- ▶ En Brasil una escuela de samba puede incluir entre 3.000 y 5.000 bailarines, quienes practican varios meses antes de la celebración de los carnavales.



PISCINES
SANT CUGAT
1992
Especialistas en diseño y construcciones de piscinas
Accesorios y complementos



C. Manel Farrés, 103-105 local B
08173 Sant Cugat del Vallès
T. 935 892 529 - T. 639 758 706
www.piscinessantcugat.com

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

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

RONDOBRAS
OBRAS Y REFORMAS



SERVICIOS
Reformas Integrales
Reformas de cocina
Reforma de baños
Pintura general
Parquet
Carpintería aluminio
Pladur
Lampistería

Trabajos verticales (rehabilitación de fachadas)

Calle del Gral. Castaños, 24 · Rubí · Tel. 695 56 34 20
www.rondobrasreformas.com · rondobrasreformas

Horario: L-V 09:00 - 17:00 H.

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

Fruits secs i les seves qualitats

En els últims anys han irromput amb força en la nostra cistella de la compra, perquè s'han visualitzat més que mai les seves propietats i beneficis en una dieta equilibrada i saludable. Et parlem avui de la fruits secs, per què has de menjar-los, com fer-ho i de quants tipus de fruits secs hi ha.

AMETLLA

Propietats nutricionals

L'ametlla és un dels tipus de fruit sec més conegut i, potser també, dels més consumits. L'ametlla és una fantàstica font de calci, de greixos saludables i, per tant, d'energia.

Beneficis per a la salut

Les ametlles són una font molt important de fibra. De fet, contenen més quantitat de fibra que qualsevol altre tipus de fruit sec, així que tingues-les en compte!

A més, enforteixen ossos, cabell i pell.

Formes de consum

La millor manera de consumir les ametlles és crua, per a aprofitar totes les seves propietats, per la qual cosa pots afegir-les a preparacions com a amanides.



NOUS

Propietats nutricionals

Les nous són el fruit de la noguera. Dins de les classes de fruits secs, la nou és també de les més populars, que enamoren a grans i a petits. Les seves propietats nutricionals són nombroses i, per exemple, prenent 5 nous al dia cobreixes el 91% de les necessitats diàries d'Omega 3; ajuden a millorar la teva salut cardiovascular, etc.

Beneficis per a la salut

Amb la ingesta diària de nous estaràs ajudant a reduir el teu colesterol, posen a ratlla els teus triglicèrids i controlen la teva hipertensió. La millor medicina és la teva alimentació!

Formes de consum

A més de prendre un grapat de nous cada dia, pots preparar amb elles granola o pots afegir-les com a toc cruixent deliciós en les amanides.



FESTUCS

Propietats nutricionals

Els festucs són el tipus de fruit sec que més grassa saludable ens aporta. Molt utilitzats en la cuina àrab i grega. Són a més una gran font de zinc, la qual cosa li atorga qualitats relacionades amb la fertilitat i la reproducció.

Beneficis per a la salut

És molt habitual el festuc per a obtenir olis naturals, usats directament mitjançant massatges, sent beneficiosos per al múscul i la pell. És degut a la gran quantitat de greixos naturals que posseeixen.

Formes de consum

Els festucs són molt usats en pastisseria. De tots els tipus de fruit sec, el festuc aporta un color verd molt característic, la qual cosa fa que es facin servir en gelats, salses, etc.



MONTVERD
FRUITERIA I ALIMENTACIÓ

Repartiment a domicili
Productes Bio

ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT

C/ Maximí Fornés, 10 - Local 1 - Rubí
Telèfon 680 969 662



AVELLANES

Propietats nutricionals

Amb el nom científic de Corylus, l'avellana és, al costat de l'ametlla, una magnífica font de calci.

A més, d'origen vegetal, apta per a vegans i vegetarians.

Beneficis per a la salut

Les avellanes són riques en vitamines, sobretot E, i actuen sobre malalties degeneratives com la demència o l'Alzheimer.

A més, la ingesta d'avellanes ajuda a regular l'aparell circulatori i a prevenir el desgast corporal provocat per l'envelliment.

Formes de consum

Com la resta de fruits secs, pots prendre-les crues, sobre amanides, i també pots incorporar-les a salses.



ANACARDS

Propietats nutricionals

És un dels tipus de fruit sec menys consumit al natural.

Encara que aquesta tendència està canviant i es deu, precisament, a les seves propietats nutricionals.

Els anacards són una estupenda font d'energia, de greixos (de nou, saludables), proteïnes i vitamines del grup B.

Beneficis per a la salut

Els anacards ens aporten coure, magnesi, zinc i seleni, entre altres.

Destaca per les seves propietats beneficioses per a la salut cardiovascular i és un potent antiinflamatori.

Necessites més raons per a prendre-ho?



Formes de consum

La recomanació per a aprofitar tots els seus beneficis, igual que la resta de tipus de fruits secs, és que els consumeixis al natural.

Però, si vols una mica més elaborat, són ideals per a espessir salses.

Conclusió

Els tipus de fruits secs són múltiples, segur que trobes el que encaixi amb tu.

Recorda que per a aprofitar totes les seves propietats l'ideal és prendre'ls sense sal ni sucres (la mel també ho és) i que han de ser un punt més d'una dieta equilibrada.



LáserLAB & Shop
ESPECIALISTAS EN TECNOLOGÍA LÁSER

HORARIO DE LUNES A VIERNES
9:30h a 14h y de 16:30h a 19h

Carrer Doctor Robert, 25 - Rubí
T. 644 292 071

Beauty Studios

Especialistas en Microblading y Micropigmentación

Instagram: @beautystudiolorubi - @lachicadelascejas

Carrer Doctor Robert, 5
Rubí - T. 722 809 333

CA Centro Aurora

Tratamientos corporales y faciales
Masajes relajantes/terapéuticos
Depilaciones y láser de diodo
Manicuras y Pedicuras
Microblading · Presoterapia

PROMOCIÓN MES DE FEBRERO
CUIDATE Y MEJORA TU FIGURA
Bono Presoterapia

5 sesiones:
Antes 115€ X Ahora 95€ ✓

*Solo pago en efectivo

C/ Doctor Maximí Fornés, 64-66 · Rubí
Telf. 661 71 45 35

01-15-29 FEBRER 2024 20:30

Jam sessions de blues

La Societat de Blues Rubí organitzem, cada quinze dies, jam sessions de blues Saint Patrick's Rubí. C. Prim, 33 Organitzador: Societat Blues Rubí Preu: Gratuït



02 FEBRER 2024 19:00

Va de Covers

Rubí Rock Live Sessions

ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3 Preu: Taquilla inversa



02-16-23 FEBRER 2024 21:30

Observacions astronòmiques Actualitat, història i ciència

ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3 Preu: Gratuït Cal inscripció prèvia: Escriure a triarubi@gmail.com

03 FEBRER 2024 10:30

La Trocateria

Espai on es poden intercanviar objectes, allargant la seva vida útil i prevenint residus. Plaça Pearson Preu: Gratuït

03 FEBRER 2024 11:00

El racó de l'artista: Farem màscares de carnaval



Taller de manualitats per a infants de 4 a 9 anys acompanyats de la seva família BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Sala Tallers de l'Àrea Infantil Preu: Gratuït Cal inscripció prèvia: Sí

04 FEBRER 2024 12:00

Concert de blues a Can Ramoneda

La SBR tornem amb els concerts vermut de blues a Can Ramoneda Masia Can Ramoneda. Camí de Sant Muç, s/n Organitzador: Societat de Blues Rubí Preu: 5 € per a sòcies i socis | 6 € amb reserva | 7 € sense reserva (1a consumició inclosa) Venda entrades: Al mateix recinte del concert Cicle D'Arrel



06 FEBRER 2024 18:30

Entendre l'adolescència

Per a pares i mares d'adolescents ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3 Preu: Gratuït Cal inscripció prèvia: <https://forms.rubi.cat/index.php/395237>

09 FEBRER 2024 17:00

"Mi voz", amb Tebu Guerra

Vespres de jazz i versos ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3 Preu: Gratuït



16 FEBRER 2024 19:00

Rusó Sala

Cicle D'Arrel ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3 Preu: Gratuït



17 FEBRER 2024 11:00

Concerts en família

Activitats familiars ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3 Preu: Gratuït Cal inscripció prèvia: <https://cursos.ajuntamentrubi.cat/>



20 FEBRER 2024 17:30

Primers auxilis a la infància

Formació per a pares i mares d'infants de 0 a 8 anys Espai Creixença (Biblioteca) Preu: Gratuït Cal inscripció prèvia: <https://forms.rubi.cat/index.php/877392>

23 FEBRER 2024 19:00

Domingo, domingo

El documental del mes ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3 Preu: Gratuït

29 FEBRER 2024 19:00

No tinguis por de les noves tecnologies... però tingues precaució

Conferències puntuals ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3 Preu: Gratuït



L'Ajuntament de Rubí confia que la regulació dels preus del lloguer impacti positivament en les rendes dels habitatges de la ciutat

La regidora d'Habitatge, M. Carmen Alarcón Cuenca, creu que aquesta és una mesura molt important per facilitar l'accés a l'habitatge de persones joves i famílies amb rendes limitades

A l'espera que es concreti la limitació dels preus del lloguer a les 140 zones de mercat residencial tensionat (ZMRT), entre les quals es troba Rubí, la regidora d'Habitatge, M. Carmen Alarcón Cuenca, ha manifestat que "aquesta regulació és una eina importantíssima per frenar la pujada continuada dels preus de lloguer a la nostra ciutat, que a la pràctica impedeix l'accés a l'habitatge de persones joves i famílies amb rendes limitades i, fins i tot, impossibilita fer front a les renovacions de contractes vigents".

El govern espanyol s'ha compromès a aprovar i publicar al llarg del mes de febrer l'índex de referència que marcarà el preu màxim de lloguer per a aquells pisos que siguin de grans tenidors o que entrin de nou al mercat.

L'índex de referència de preus de lloguer que va aprovar la Generalitat de

Catalunya en el marc de la Llei 11/2020, del 18 de setembre, de mesures urgents en matèria de contenció de rendes en els contractes d'arrendament d'habitatge ja es va mostrar com una eina eficaç per moderar la tendència a l'alça dels preus de lloguer que s'estava produint amb posterioritat a la pandèmia.

Durant el primer any de vigència de la llei, la baixada dels preus de lloguer va ser superior al 6,5%, a la vegada que van augmentar les signatures dels contractes de lloguer.

Aquesta llei, però, va ser recorreguda al Tribunal Constitucional pel Partit Popular (PP) i aquest va acabar declarant inconstitucionals i nuls alguns articles, inclòs el mecanisme de control de rendes establert.

El principal argument era que aquests preceptes declarats inconstitucionals suposaven una invasió de les competències de l'Estat en matèria civil reconegudes a l'article 149.18 de la Constitució.

Aquesta situació es va poder resoldre amb l'aprovació de la Llei d'àmbit estatal 12/2023, de 24 de maig, pel dret a l'habitatge. Aquesta norma preveu l'aplicació de diferents mesures de contenció del preu del lloguer i la necessitat d'elaborar i executar un pla específic per corregir els desequilibris detectats.

Per a M. Carmen Alarcón Cuenca, "estem davant d'un escenari esperançador per fer front a la nova bombolla immobiliària i establir unes rendes de lloguer que permetin garantir el dret a un habitatge digne a la nostra ciutat".



La Llei pel dret a l'habitatge preveu contenir els preus del lloguer i elaborar un pla per corregir desequilibris (foto: Ajuntament de Rubí)

petites reparacions de la llar...

MÉS DE 10 ANYS ENS AVALEN!

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

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

14 de febrero Día de Los Enamorados o Día de San Valentín

Es el momento en el que el amor toma protagonismo y se suceden escenas románticas por todos los rincones del planeta.

Los enamorados hacen regalos a sus parejas, piden matrimonio a la persona amada y las redes sociales se inundan con frases de amor y también de memes sobre el Día de los Enamorados, algunos de ellos muy imaginativos y divertidos.

¿Por qué se celebra el Día de los Enamorados?

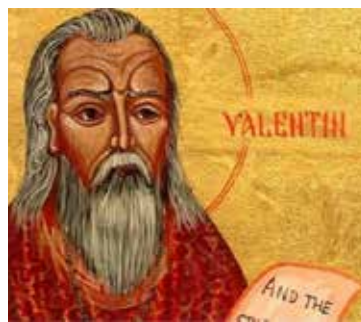
A pesar de la fama comercial de esta celebración, el origen del Día de los Enamorados proviene de tiempos remotos. Sigue leyendo y te contaremos por qué se festeja el Día de San Valentín, en qué fechas se celebra en distintas partes del mundo y las costumbres asociadas a este día tan relevante en el calendario mundial.



La verdadera historia del Día de San Valentín

Se trata de una festividad religiosa, ya que se la conoce por el nombre de un santo. Y no se trata de un santo cualquiera, sino de uno que se reveló al poder en su momento y sufrió las consecuencias por ello.

En la Roma del siglo III, el emperador Claudio II decidió prohibir los matrimonios de los jóvenes, considerando que los solteros sin familia eran mejores soldados al no tener vínculos sentimentales ni ataduras de pareja. Tampoco hay que obviar el hecho de que en esta época el cristianismo fue prohibido en Roma.



Un sacerdote llamado Valentín consideró que esto era un error y decidió saltarse la orden y casar en secreto a todos los jóvenes enamorados que así lo quisieran.

Al enterarse el emperador de este acto de rebeldía sentenció a muerte al sacerdote Valentín, un 14 de febrero del año 270.



Existen numerosas leyendas alrededor de la historia de San Valentín. Una de ellas señala que mientras el sacerdote Valentín estaba en los calabozos esperando su fatal destino, se enamoró de una joven ciega que también se encontraba encarcelada y a la que cursó el milagro de poder ver antes de morir.

Se tiene registro de que el primer día de San Valentín fue celebrado el 14 de febrero de 494. Al principio, la fiesta era oficial de la Iglesia Católica, hasta que, en 1969, durante el Concilio Vaticano II se eliminó del calendario litúrgico.

Hoy en día, la celebración de San Valentín se ha popularizado en todo el mundo, y ha sido aprovechada por el mercado para la creación de todo tipo de productos para su comercialización.



Conoce algunas curiosidades e información interesante sobre el día de San Valentín:

- En España se empezó a celebrar el Día de los Enamorados a mediados del siglo XX, promocionado por la cadena de grandes almacenes Galerías Preciados, para incentivar la compra de regalos.
- La empresaria norteamericana Esther Howland puso de moda el obsequio de tarjetas de San Valentín entre los enamorados. Empezó a venderlas en la librería que regentaba su padre en Massachusetts. Y se popularizaron de tal manera que aún esta costumbre ha llegado a nuestros días.
- Cupido es el símbolo universal del Amor.
- Afrodita es la Diosa griega del amor.
- Se estima que cada persona se enamora un promedio de 7 veces antes de casarse.
- Cada 14 de febrero se permiten a 7 parejas contraer matrimonio en el mirador del piso 80 del icónico Empire State Building, en Nueva York.



- La rosa roja era la flor favorita de Venus, la diosa favorita del amor. Además es considerada la flor del amor, debido a que el color rojo representa fuertes sentimientos románticos.
- Se estima que la famosa expresión "media naranja" proviene del diálogo platónico El Banquete, de Platón. Significa alma gemela, ya que una persona contempla a otra como la mitad de sí misma.
- Las tórtolas representan la armonía, la paz, la unión, así como el amor y la amistad entre dos personas. De allí el muy conocido modismo "parecen tórtolas".



EL NIU
Ropa interior

avet | creaciones Selene

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

ARTICULOS INFANTILES

CRISTIA

Moda Infantil desde
0 meses a 16 años
Ropa Interior
Moda y complementos

C/ Lluís Ribas, 6
(Esq. Bartrina)
T. 93 699 93 51

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

Juanita
MERCERIA

Teixits · Confecció Llar
Arranjaments · Bugaderia · Brodats

Carrer Lluís Ribas, 33 · Rubí
Telf. 644 70 79 60 · 93 699 07 09
confeccionsjuanita@gmail.com
www.merceriajuanita.es

MARBERFUSTERS

Muebles a medida · Cocinas
Puertas · Parquet

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

Antes Después

POWER PC

Somus 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

¿Qué libro regalar en San Valentín?



THE DARKENING
SUNYA MARA

En esta apasionante y épica novela de fantasía, la única esperanza de una ciudad atrapada en el ojo de una tormenta maldita reside en la hija de unos revolucionarios caídos en desgracia y en un príncipe aterrorizado de su trono.

Doce años atrás, la reina sentenció a la madre de Vesper a morir en la Tormenta que rodea la ciudad y que maldice a todo aquel que la toca.

Desde entonces, Vesper y su padre, unos revolucionarios caídos en desgracia, han permanecido escondidos.

Cuando los soldados de la reina, liderados por un príncipe paranoico, capturan a su padre, Vesper hará lo que sea necesario para salvarlo. Incluso armarse con el peligroso libro de magia experimental de su padre. Incluso infiltrarse en la brigada de élite de soldados-magos del príncipe. Incluso colarse en el frío corazón del joven monarca. «Mucha acción y una delicada historia de amor».

Publishers Weekly «Una emocionante aventura que atraerá a los lectores como la tormenta mágica que amenaza el mundo de Vesper». Emily Thiede, autora de Una virtud perversa «Salvaje y emocionante». Adalyn Grace, autora de El trono de las siete islas «Un mundo sacudido por la tempestad, una prosa lírica y una historia emocionante y adictiva. ¡Un fantasy juvenil magistral!» Ayana Gray, autora de Predadores y presas



LA QUÍMICA DEL AMOR
ALI HAZELWOOD

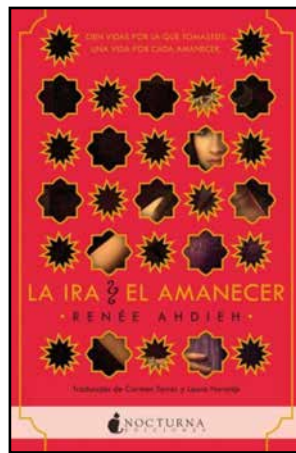
Una nueva comedia romántica situada en la NASA en la que una científica se ve obligada a trabajar en un proyecto junto a su archienemigo... con resultados explosivos. Bee Königswasser se rige siempre por un código muy sencillo: ¿qué haría Marie Curie? Si la NASA le ofreciera liderar un proyecto de neuroingeniería, un sueño hecho realidad después de pasarse años malviviendo con las migajas del mundo académico, Marie aceptaría sin dudar.

Obvio. Pero la madre de la física moderna nunca tuvo que codirigir ningún proyecto con Levi Ward. A ver, Levi no está nada mal: es alto, moreno y tiene una mirada de lo más penetrante. Pero Levi dejó muy claros sus sentimientos por Bee en la universidad: es mejor que dos enemigos trabajen cada uno en su propia galaxia muy muy lejana.

De pronto, Bee se encuentra con que su material ha desaparecido, el personal pasa de ella y su maltrecha carrera profesional pende de un hilo.

Puede que su lóbulo occipital esté jugándole una mala pasada, pero juraría que Levi empieza a convertirse en su aliado, apoyando sus decisiones, secundando sus ideas... devorándola con esa mirada suya. Y las diferentes posibilidades traen a sus neuronas de cabeza.

Sin embargo, cuando llega el momento de jugársela y arriesgar el corazón, solo hay una pregunta que importe: ¿Qué hará Bee Königswasser?



LA IRA Y EL AMANECER
RENEE AHDIEH

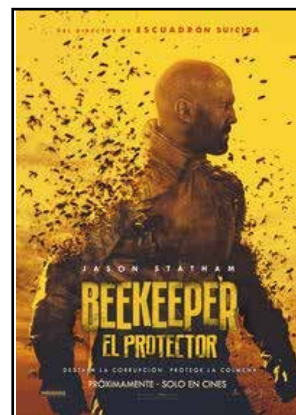
«Cien vidas por la que tomasteis. Una vida por cada amanecer».

En una tierra regida por un monstruoso califa, cada nuevo amanecer rompe el corazón de una familia. Día tras día, el rey contrae matrimonio con una joven que al alba es ejecutada. «Si falláis una sola vez, os arrebataré vuestros sueños, os arrebataré vuestra ciudad. Y os arrebataré estas vidas multiplicadas por mil».

Por eso es un misterio cuando una desconocida se presenta voluntaria para casarse con él. Esa misma noche, ella le cuenta una historia. «Yo no estoy aquí para luchar. Estoy aquí para ganar». Y por primera vez, la aurora no llega teñida de rojo. «Os juro que viviré para ver todos los atardeceres posibles. Y que os mataré. Con mis propias manos».

«Que no te extrañe si las páginas se funden y de pronto te ves corriendo por arenas cálidas y doradas o bebiendo vino con especias en frescos patios de mármol. Esta embriagadora historia es una joya. Te enamorarás de ella, igual que me pasó a mí». Marie Lu, autora de Legend y Los Jóvenes de la Élite «Esta novela te dará ganas de oírlo, saborearlo y tocarlo todo».

Pero el mundo no es lo único lleno de vida, los personajes también son fascinantes: me encantaron las relaciones de amistad, de amor y los vaivenes emocionales. La ira y el amanecer es un libro con una escritura hermosa que no pude parar de...



BEEKEEPER: EL PROTECTOR

DURACIÓN 1h 45m

FECHA DE ESTRENO
12 enero 2024

Acción, Thriller

No recomendada para menores de 16 años

DIRECTOR
David Ayer

ACTORES
Emmy Raver-Lampman, Jason Statham, Jeremy Irons, Arian Nik

SINOPSIS
Un "apicultor" es un operativo de alto nivel a quien solo se recurre en situaciones extremas de emergencia nacional. Cuando Adam Clay (Jason Statham), agente retirado, se pone en marcha de forma independiente después de descubrir una conspiración en las más altas esferas del gobierno, ningún mecanismo de seguridad puede evitar que utilice todos sus recursos para hacer



WONKA

DURACIÓN 1h 55m

FECHA DE ESTRENO
6 diciembre 2023

Comedia, Familiar, Aventura

Apta para todos los públicos. Esp. Recom. Infancia

DIRECTOR
Paul King

ACTORES
Olivia Colman, Jim Carter, Timothée Chalamet, Keegan-Michael Key, Sally Hawkins, Rowan Atkinson, Matt Lucas, Calah Lane,

SINOPSIS
Basada en el extraordinario personaje que protagoniza "Charlie y la fábrica de chocolate", el libro infantil más emblemático de Roald Dahl y uno de los más vendidos de todos los tiempos, "Wonka" cuenta la maravillosa historia de cómo el mayor inventor, mago y chocolatero del mundo se convirtió en el querido Willy Wonka que conocemos hoy en día.



EL CORREO

DURACIÓN 1h 41m

FECHA DE ESTRENO
19 enero 2024

Thriller

No recomendada para menores de 16 años

DIRECTOR
Daniel Calparsoro

ACTORES
Luis Tosar, Arón Piper, José Manuel Poga, María Pedraza, Alberto Jo Lee, Stefan Weinert, Luis Zahera

SINOPSIS
Año 2002. España entra en el euro. Es tiempo de oportunidades, para los listos. Como Iván, un chaval de Vallecas al que su barrio le queda pequeño. Desde su puesto de aparcacoches en un lujoso club de golf de la capital, pronto dará su primer gran paso: convertirse en correo belga para una organización internacional dedicada al blanqueo de dinero.

Camisetas originales y regalos para fans de: Anime, cine, televisión y mucho más...

TU TIENDA FRIKI

Calle Maximí Fornés, 38 - Rubí
Tel. 620 959 460

Especial enamorados, encuentra tu pareja ideal

Cerramos por reformas del 19 de Febrero al 4 de Marzo

A la vuelta os esperamos con muchas sorpresas y cambios

"Pero más Frikis"



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

ADMINISTRACIÓ LOTERIAS

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

AIRE ACONDICIONADO CALEFACCIÓ

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

CAFETERÍA PASTELERÍA

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

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

CARTUCHOS DE TINTA

TINKTINK RUBÍ
Cervantes, 60
Tel. 722 31 85 69

CENTROS AUDITIVOS

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

CENTRE D'IMATGE ORGÀNIC

GL
C/ Dr. Maximí Fornés, 10
Tel. 605 95 81 85

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/ Doctor Robert, 25
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

CERRAJERÍA

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 FOTOGRÀFIC

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

INFORMÀTICA

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

POWER PC
Àngel Gimerá, 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

CRISMA
C/ Lluís Ribas, 6
Tel. 93 699 93 51

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

MULTISERVEIS

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

ÓPTICAS

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

PAPELERÍAS

CENTURY 21
Av. Comas i Solà, 34
Tel. 640 78 28 75

PELUQUERÍA CANINA

VILMAS STYLE
Antoni Sedo, 88
Tel. 93 024 27 34

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

PISCINAS

PISCINAS SANT CUGAT
C/ Manel Farrés, 103-105, local B
Tel. 935 89 25 29

PRODUCTOS A GRANEL

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

QUIROMASSAJE

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

REFORMAS

RONDOBRAS
Gral. Castaños, 24
Tel. 695 56 34 20

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

REGALOS

EL SEÑOR MIYAGI
Maximí Fornés, 38
Tel. 620 95 94 60

REGALOS PERSONALIZADOS

DE MOI A TOI
Joan Maragall, 41, local 2
Tel. 634 80 26 12

REPARACIÓ ELECTRODOMÈSTICS

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

REPARACIÓ MAQUINARIA JARDIN

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

ROSTISSERIAS

ROSTISSERIA RUBI
C/ Monturiol, 19
Tel. 93 697 31 03

EMPORTA' T EL BÚHO
Plaça del Progrès, 2, L 1,
Tel. 93 124 13 98

ROTULACIÓ

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

ROPA MUJER

POSA' T GUAPA
Cervantes, 132
Tel. 93 627 95 28

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

SEGUROS

CATALANA OCCIDENTE
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

PROSERVICE
Ctra. Terrassa, 83
Tel. 93 488 52 33
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

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

ZAPATERÍAS

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

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

El Turó Clínica Dental

DESCUENTO 10% A PERSONAS JUBILADAS

Se acabaron tus problemas!! ESTE MES SONRÍELE A LA CRISIS

Dentadura Fija
Antes 8.200€
Ahora 5.990€
Aspecto joven y natural
Prótesis totalmente fija
Material de calidad certificado

Dentadura Semi-Fija
Antes 5.200€
Ahora 2.990€
Dentadura estabilizada con implantes
Fijada con 2 o 4 implantes
Material de calidad certificado

Implante + Funda
Ahora 900€

Dentadura Removible
Antes 600€
Ahora 490€
La Solución más económica
Mejora la capacidad al masticar y el sentido del gusto

Dentadura Metálica
Antes 600€
Ahora 490€

**ORTODONCIA INVISIBLE
ORTODONCIA CONVENCIONAL**
Desde 35€ al mes

Sant Jordi, 25, local 2
08191 Rubí (detrás Mútua de Terrassa)

93 697 16 78

Galvani, 7
08224 TERRASSA

93 788 38 56

correo electrónico: clinicadentaluro@hotmail.com

SALUT DENTAL

Consells de salut dental per a embarassades en Odontologia

La gestació és una etapa de gran demanda per al cos humà. Els canvis són imminents i van més enllà de l'augment de pes, abastant fins i tot la circulació sanguínia, el cabell i les dents.

Per aquesta raó, els metges no sols fan èmfasis en el control prenatal rutinari, sinó també en el manteniment de la salut dental per a embarassades.

Recordem que, durant l'embaràs, el cos ha de compartir nutrients amb dos éssers vius, tasca que pot resultar molt demandant. A més, els canvis hormonaals solen detonar canvis en el flux sanguini cap a les genives, causant inflamació i fins i tot sagnats. Per aquesta raó, resulta indispensable emfatitzar en el compliment dels següents consells de salut dental per a embarassades.

Parar esment a les genives

Les genives constitueixen una de les parts del cos que més informació poden revelar sobre l'estat de salut d'una persona. Examinar-les és una espècie de regla a l'hora d'avaluar la salut dental per a embarassades. La seva descoloració, lesions o sagnat poden ser senyals de deficiència de nutrients, d'infecció (gingivitis) o d'una higiene dental deficient.

La gingivitis constitueix un dels problemes més comuns de salut dental per a embarassades. Es tracta d'una infecció en el teixit de les genives que pot resultar molt dolorosa, però, per fortuna, pot tractar-se. De fet, fer-ho és una prioritat perquè, en cas contrari, pot evolucionar a un problema major anomenat periodontitis; aquest pot causar la pèrdua de les dents.

Raspallar les dents tres vegades al dia

Amb tot el que s'ha dit fins ara, és obvi que la correcta higiene bucal és indispensable durant la gestació; però, així i tot, no podem deixar d'esmentar-ho entre els nostres consells de salut dental per a embarassades. Raspallar les dents amb un dentífric o pasta dental adequada tres vegades al dia o després de cada menjar pot ajudar a prevenir càries i altres malalties.

Usar fil dental

El fil dental és un altre dels elements d'higiene que no poden faltar entre aquests consells de salut dental per a embarassades. El seu ús diari pot ajudar a prevenir càries i malaltia en les genives en eliminar restes de menjars acumulats entre les dents.



Ara bé, és important usar un producte aprovat per la *American Dental *Association (ADA) per a major seguretat.

Fer servir col·lutori

En alguns casos, ni el dentífric ni el fil dental són suficients per a una completa salut dental per a embarassades. Per tant, els especialistes poden recomanar un complement al tractament preventiu: el col·lutori antimicrobià. El seu ús diari pot prevenir càries i malaltia en les genives, a més de deixar un alè fresc per llarg temps.

Reduir el consum de sucre

Si bé no existeixen aliments nocius per si sols, durant anys els experts han desaconsellat el consum excessiu de sucre. La principal raó és la seva ràpida contribució al sobrepès i l'obesitat, dos problemes que també han d'evitar-se en l'embaràs; però aquí ens centrarem en el mal que causa les dents.



Reduir el seu consum és vital per a la salut dental per a embarassades.

Per si sonés exagerat, destaquem que, durant l'embaràs, les nàusees poden alterar el pH de la saliva fetal, la més àcida. Aquest procés està estretament relacionat amb el consum de sucre, i l'exposició continuada pot augmentar la vulnerabilitat de les dents.

Renovar el raspall de dents segons el recomanat

Un punt del qual es parla poc, però que certament és important és la renovació del raspall de dents. La majoria dels dentistes estan d'acord que cal canviar-ho cada tres mesos. Aquest temps pot semblar curt, però respectar-lo és un dels consells de salut dental per a embarassades. La deterioració per l'ús regular pot fer-lo menys eficaç per a remoure la placa de les dents.

Mantenir una alimentació saludable

Existeix una creença molt estesa que el fetus extreu el calci de les dents de la mare durant la gestació. Fins ara, no hi ha evidència d'això, però és un fet que el seu accés als nutrients dependrà de la dieta d'aquesta. Per a mantenir una bona salut dental per a embarassades és necessari portar una alimentació basada en productes rics en calci; entre ells, lactis, fruita seca i sardines.

Beure aigua.

Ja sabem que beure aigua és un altre aspecte important per a mantenir una bona salut; no obstant això, l'inclouem entre aquests consells de salut dental per a embarassades per diverses raons.



Una d'elles és que l'embaràs sol ocasionar xerostomia o sequedat de boca, una condició que facilita l'aparició de càries. L'aigua pot alleujar el símptoma i a més funcionar com a preventiu.

Assistir a consulta amb el dentista

Per fortuna, tots i cadascun dels problemes de salut dental esmentats al llarg d'aquest article poden evitar-se o solucionar-se d'una forma; aquesta és assistir a consulta amb el dentista segons el recomanat. En general, hauríem d'assistir unes dues vegades a l'any, però la recomanació de salut dental per a embarassades és fer-ho cada trimestre.

Evitar els mites costi el que costi

Avui dia tenim molt accés a informació veraç, però això no ha impedit que els mites continuïn circulant. L'embaràs és una de les etapes entorn de la qual més ronda informació falsa o sense evidència que pot motivar consells errats. Per això, més enllà del recomanat en aquest article, el principal és seguir només els consells emesos per especialistes en salut dental per a embarassades.



RUBIDENT SL CENTRO DENTAL

Revisión y presupuesto ortodoncia niños/as gratis

Más de 30 años en Rubí

Trato familiar de siempre

Odontología Integral · Implantología
Ortodoncia fija e invisible · Cirugía Oral
Estética Dental · Endodoncia
Prótesis dentales fijas y removibles

DESCUENTO A JUBILADOS -10%

DESCUENTO EN IMPLANTES DENTALES -20%

LLÁMANOS Y PIDE INFORMACIÓN:
T. 935881246 / 679840077

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

Rubí, més a prop de la segona estació de ferrocarrils

La consellera de Territori de la Generalitat de Catalunya, Ester Capella Farré, ha anunciat des de Rubí la licitació de l'anàlisi d'efectivitat per construir la nova infraestructura

La consellera de Territori de la Generalitat de Catalunya, Ester Capella Farré, ha anunciat des del Centre d'Operacions de Rubí de Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya (COR) la licitació de l'anàlisi d'efectivitat per construir una segona estació de ferrocarrils a la zona de La Llana o més al nord de la ciutat.

L'estudi, que es preveu que estigui enllestit en 10 mesos, determinarà la forma concreta de la infraestructura i la seva ubicació exacte.

"Avui tenim la confirmació de l'estudi previ indispensable per poder tenir la nostra segona estació de ferrocarrils, que des de 2010 sabem que és necessària pel municipi i pel país. Agraïm que hagi arribat aquest moment perquè realment necessitem aquesta infraestructura per una ciutat que s'ha fet gran i no en té prou amb una estació", ha valorat l'alcalde Ana María Martínez Martínez. Per la consellera, "la millora del servei del transport públic al Vallès és un repte del departament per garantir drets de ciutadania, el dret a la mobilitat, i alhora afrontar el repte de l'emergència climàtica".

Prèviament, la consellera ha visitat l'Ajuntament de Rubí on ha signat el llibre d'honor i ha saludat els portaveus dels grups municipals de la ciutat.

A la casa consistorial, l'alcalde ha reunit breument amb la consellera i el secretari del Mobilitat i Infraestructures, Marc Sanglas i Alcantarilla. En el marc d'aquesta trobada, l'edil local ha reiterat la necessitat de millorar l'accés en transport públic a l'Hospital de Terrassa i buscar una alternativa al peatge de les Fonts.



La consellera amb l'alcalde i els portaveus municipals a la porta de l'Ajuntament (foto: Ajuntament de Rubí - Localpres)

Un cop al COR, l'alcalde i la consellera han estat rebudes pel director de Desenvolupament de Nous Negocis de Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya, Albert Tortajada i Flores, i el director d'FGC Operadora, Oriol Juncadella i Fortuny. Durant el matí, han visitat el Centre de Comandament Integrat, la Nau de trens històrics, el simulador de conducció de trens i els tallers.

Reivindicació històrica

La construcció d'una segona estació dels FGC a Rubí és una reclamació amb més de 15 anys de recorregut. El primer estudi sobre el seu interès va ser encarregat el 2007 per l'Ajuntament en el marc del POUM i ja va concloure que la rendibilitat de la inversió era positiva.

Des de llavors, la idea s'ha anat perfilant i ha estat incorporada en diverses ocasions en la planificació del govern català. Hi ha fet referència el Pla territorial metropolità de Barcelona 2010, el Pla director d'infraestructures 2011-2020, el Pla director d'infraes-

tructures 2021-2030 i el Pla específic de mobilitat del Vallès 2021. Malgrat això, el projecte mai s'ha dotat prespostàriament i no s'ha arribat a fer l'estudi constructiu.

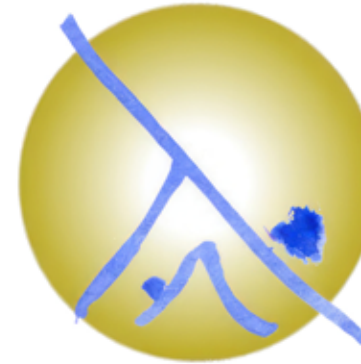
L'Ajuntament de Rubí i l'entitat Fem Vallès van formalitzar el setembre de 2022 la Declaració de Can Serra que insta la Generalitat de Catalunya a construir una segona estació de Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya (FGC) al Polígon d'Activitat Econòmica de La Llana.

El text compta amb el suport de totes les forces polítiques del Ple de l'Ajuntament de Rubí i d'una àmplia representació del teixit econòmic i social de Rubí i de la comarca.

La Declaració de Can Serra recorda que Rubí, malgrat ser un dels municipis més poblats del Vallès, amb 78.500 habitants (2021), només disposa d'una estació de FGC al sud de la trama urbana i que, per tant, ofereix una cobertura deficient a bona part de la ciutat.

Bon Carma

Centre de tractaments naturals



IOGA

Acupuntura Naturopatia Chamanismo

¿Quién dice que hacer yoga es caro?
Empieza el año nuevo con esta promoción

MATRÍCULA
GRATUITA

30€
MES

HORARIO CLASES DE YOGA

Lunes	17:45 - 19:00 Kundalini Yoga	19:30 - 20:45 "Cuerpo flexible, mente flexible"
Martes	9:30 - 11:00 Kundalini Yoga	19:45 - 21:00 Kundalini Yoga
Miércoles	17:45 - 19:00 Kundalini Yoga	19:30 - 20:45 "Cuerpo flexible, mente flexible"
Jueves	9:30 - 11:00 Kundalini Yoga	19:45 - 21:00 Kundalini Yoga
Viernes	17:45 - 19:00 "Cuerpo flexible, mente flexible"	

Joan Maragall, 41 · entlo 1ª · Rubí

689 85 30 53

El chamanismo

El chamanismo es una práctica espiritual antigua y universal que ha existido desde los albores de la humanidad. Se considera el origen de muchas tradiciones espirituales posteriores. Los chamanes son figuras importantes en el chamanismo, ya que son médicos y guías espirituales que pueden comunicarse con el mundo de los espíritus. A lo largo de la historia, los chamanes han sido perseguidos y acusados de paganos en occidente debido al miedo a lo desconocido y a lo incomprendible.

El chamanismo no es una religión, sino una práctica espiritual que está estrechamente relacionada con la conexión ancestral del ser humano con la naturaleza y las fuerzas que nos rodean.

Se basa en estar atento y permitir que la información fluya a través de nosotros. Algunas de las técnicas chamánicas incluyen la meditación, la oración y la inducción de trance para acceder a los mundos espirituales y a los espíritus de compasión y ayuda.

El chamanismo puede ser de gran ayuda en nuestra vida diaria.

En momentos en los que sentimos que las cosas no fluyen como deberían, que nuestra salud está afectada o que nos encontramos bloqueados, el chamanismo puede ser una herramienta para solucionar estos problemas.

A través del chamanismo, se puede buscar la armonía física, mental y espiritual, resolver conflictos y obtener conocimiento y empoderamiento.

Además, las técnicas chamánicas también pueden utilizarse para limpiar lugares y crear una atmósfera más agradable.



En muchos espacios, aún hay almas que no han trascendido y esto puede generar una mala energía.

El chamanismo puede ayudar a restaurar la armonía en cualquier aspecto de la vida y proporcionar respuestas a preguntas que aparentemente no tienen explicación física.

El chamanismo es una técnica muy interesante para encontrar la armonía en cualquier aspecto de la vida.

Puede ayudarte a entender situaciones personales que aparentemente no tienen explicación física o poder responder preguntas que siempre has tenido y, aun sabiendo la respuesta, el chamanismo te las confirma.

En resumen, el chamanismo es una práctica espiritual antigua y universal que permite a las personas acceder a los mundos espirituales y obtener ayuda y conocimiento.

Puede ser una herramienta poderosa para solucionar problemas, encontrar armonía y comprender aspectos de nuestra vida que pueden parecer inexplicables.

Bon Carma

9 de febrero se celebra el Día Mundial de la Pizza

Una de las comidas más consumidas en todo el mundo y que a todos gusta, debido a la diversidad de ingredientes con los que puede ser servida.

En el año 2017 la pizza ha sido declarada Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO, debido a su rol en la vida social y la transmisión de este arte culinario entre generaciones.

La Pizza: Símbolo de la gastronomía italiana

La palabra **pizza** proviene del griego **pēktos**, que significa sólido o coagulado. Es uno de los platos más emblemáticos de la gastronomía italiana, que consiste en una masa circular horneada, elaborada con harina de trigo, sal agua y levadura.

Se recubre con una base de salsa hecha a base de tomate y queso **mozzarella**, que puede ser cubierta con diversos ingredientes en trozos, tales como cebolla, pimentón, jamón, pepperoni, anchos, tocino, maíz o cualquier otro acompañante al gusto del comensal ¿Cuál es tu ingrediente favorito?

La forma tradicional de **cocinarlas es en un horno de leña**, aunque es muy común utilizar hornos domésticos.



Una de las presentaciones comerciales más recientes de este producto tradicional son las pizzas congeladas o listas para hornear.

Historia de la Pizza

Uno de los principales antecedentes de la pizza está relacionado con el consumo de pan de trigo en las antiguas culturas de Egipto, Persia, Grecia y Roma.

En el periodo 521-500 a.C. los soldados persas se alimentaban con un pan plano, queso fundido y dátiles. En la Antigua Roma los soldados comían un pan plano aderezado con aceite de oliva y hierbas.

La pizza como se conoce actualmente se originó en Nápoles, Italia. Anteriormente las personas que habitaban en los alrededores de Nápoles agregaban tomate a un pan plano elaborado a base de levadura.

Se estima que la pizza moderna ha sido una creación del panadero Raffaele Esposito de Nápoles. De acuerdo a una leyenda urbana muy popular **la muy conocida Pizza Margarita o Margherita se inventó en el año 1889.**



El Palacio Real de Capodimonte hizo un encargo al pizzaiolo napolitano Esposito, para **crear una pizza en honor a la visita de la Reina Margherita.**

Una de sus magníficas creaciones consistió en un pastel envuelto con tomate, albahaca y queso mozzarella, cuyos ingredientes simbolizaban los colores de la bandera italiana.

Esta pizza se nombró en honor a la Reina como Pizza Margherita, alcanzando una gran popularidad en el resto del mundo.



RECETAS PARA TI



Pizza margarita

Ingredientes

- Harina (500 gr.)
- Levadura fresca (9 gr.)
- Agua (250 ml.)
- Aceite de oliva virgen extra (15 ml.)
- Sal (6 gr.)
- Tomate frito (casero, 150 gr.)
- Queso semicurado (rallado, 300 gr.)
- Tomates (2 uds., en rama)
- Albahaca (un ramillete)



Preparación

- ▶ Lo primero que tienes que hacer es preparar la masa para tu pizza margarita. En primer lugar, por tanto, disuelve la levadura en una pequeña parte del agua. Medio vaso aproximadamente. Con esto te resultará más fácil mezclar bien la levadura por toda la masa.
- ▶ Mientras tanta, coloca la harina tamizada, es decir, pasada por un colador de trama fina o tamiz sobre la mesa donde vayamos a trabajar la receta. Dale la forma de un volcán dejando un agujero en medio donde añadirás los demás ingredientes, es decir, el medio vaso de agua templada con la levadura disuelta, el aceite de oliva virgen extra y la sal. Ve removiendo la harina hacia el centro, con cuidado de no abrir ningún surco por el que pueda escaparse el agua. Mezcla bien todos los ingredientes con las manos.
- ▶ A partir de los 10 minutos de llevar amasando con las manos tu masa para la pizza margarita... comenzarás a notar una consistencia cada vez más homogénea. La masa irá quedando cada vez más elástica y fina en este punto. Sabrás cuando está porque ya no se pegará en la superficie ni en las manos.
- ▶ Deja la masa reposar durante 45 minutos en un bol tapado con un trapo seco, para crear un clima apto para la fermentación de la levadura. Déjala en reposo en un sitio cálido. Sabrás que la masa de tu pizza margarita ha alcanzado su punto de fermentación óptimo cuando haya doblado su volumen. El tiempo variará en función de la temperatura ambiental y de la estación del año... puesto que la humedad y la temperatura que haya en el ambiente, hacen que la masa necesite más o menos tiempo para fermentar.
- ▶ Para estirar la base de la pizza, espolvorea con harina la superficie donde vayas a trabajar la masa fermentada. No hay que excederse con la cantidad de harina para no formar grumos que alterarían la homogeneidad de la bola... con un poquita harina es más que suficiente.
- ▶ Deposita la bola en la superficie y presiona con las manos para retirar el exceso de gas acumulado en ella. A continuación, dividiremos en bolas más pequeñas según el tamaño de la pizza deseada. Y estirará la masa con el rodillo de cocina o bien con las manos para formar las bases de la pizza con el grosor que consideres adecuado (hay gente a la que le gustan las pizzas más gruesas y otro más finas).
- ▶ Una vez que tengas la base -o las bases- de tu pizza margarita estirada... pásala a un papel de horno y... ¡a decorar!. Comienza con el tomate frito (y si es posible que sea casero!), sin llegar a los bordes. Una vez que hayas puesto la salsa, espolvorea con el queso rallado y coloca rodajas de tomate.
- ▶ Hornea tu pizza margarita, con el horno previamente caliente a 180° durante 15 minutos.

Presentación:

En cuanto saques tu pizza del horno... reparte las hojas de albahaca por encima.

abitare Comedores · Sofás
Dormitorios · Juvenil
RUBÍ Recibidores · Descanso
Muebles a medida

Calidad al mejor precio

Carrer de Terrassa 19 · Rubí
(junto policía nacional)
Tel. 931 300 196 Escardivol

Rápido Moderno
Reparación 2 de calzados

¡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

CORIU

Bijuteria Artesanal
Moda i Complementos

Carrer Doctor Maximi Fornés, 8 · Rubí
Tel. 680 46 75 04

www.coriumbisuteria.com

¿Cuáles son los beneficios de la música en los niños y niñas?

La música tiene efectos positivos en los más pequeños ya sea a través de un instrumento musical, del canto o del baile.

Mejora la memoria, la atención y la concentración

Gracias a su poder de evocación, la música potencia la concentración, la memoria y la atención de los niños y niñas. Un niño o niña con una formación musical variada y constante, o que utiliza la música para alcanzar sus objetivos, tiende a memorizar más fácilmente.

Estimula su inteligencia y mejora la habilidad para resolver problemas matemáticos y razonamientos complejos

La música tiene una estrecha relación con los altos desempeños académicos. La exposición temprana a la música favorece la actividad neuronal y activa la parte del cerebro relacionada con la lectura y las matemáticas.

Es una manera de expresarse e incluso la expresión corporal del niño se estimula más

La música brinda un medio de expresión de cualquier sentimiento o emoción. Por medio de un instrumento musical, de una canción o de un baile, se puede canalizar la energía y los sentimientos así como fomentar su gusto por la diversidad.

Introduce a los sonidos y significados de las palabras

La música fortalece el aprendizaje y contribuye a mejorar su lenguaje, y favorece su discriminación auditiva.

Además, la repetición de canciones incorpora vocabulario nuevo y el ritmo les ayuda a repetir frases complejas. Un aprendizaje divertido, dinámico y espontáneo.

Les hace más sociales, ya que les brinda la oportunidad de interactuar entre sí

Tocar, bailar o cantar en grupo puede hacer que un niño o niña pierda su timidez, y además favorece su interacción con otros infantes y con adultos, lo cual le ayuda a socializar. La música propicia que trabaje en equipo, fortalezca y establezca nuevos vínculos y comunique sus ideas con fluidez.

Estimula la creatividad infantil

Otro de los beneficios de la música en los niños y niñas es que desarrolla la creatividad y la imaginación infantil al estimular el área derecha del cerebro, mejorando además la capacidad de realizar cualquier otra actividad artística.

Invita al movimiento y mejora su estado físico

El baile y el movimiento al que invita la música mejora el rendimiento físico y favorece el equilibrio y el desarrollo muscular de los niños y niñas al adaptar su movimiento corporal a los ritmos, contribuyendo a potenciar el control rítmico del cuerpo y a mejorar su coordinación y su sentido espacial.



Mejora la salud y calma el dolor

Escuchar música de cualquier tipo fortalece el sistema inmunológico, ya que estimula la producción de anticuerpos que combaten gérmenes y bacterias. Además, estudios recientes demuestran que calma el dolor.

Alivia el estrés, el miedo y la tristeza, y potencia la autoestima

La música ayuda a coordinar la respiración y a relajar el pulso, consiguiendo así que los pequeños y pequeñas se relajen y aprendan a controlar sus emociones. Además, el poder de evocación de la música hace que al escuchar canciones alegres los niños y niñas mejoren su estado de ánimo y se sientan más felices. Por otra parte, ser capaces de tocar o cantar una melodía o bailar una coreografía les hace sentirse seguros de sí mismos.

Establece una rutina diaria

Entre los beneficios de la música en los niños y niñas también está establecer rutinas, ya que los pequeños asocian ciertas melodías con ciertas actividades, lo cual sienta las bases de una futura disciplina.



L'Aula Musical, el teu espai per Gaudir de la Música!

Així és com la Nataliya i la Helena ens presenten l'escola de música que enguany farà 3 anys que va obrir a la nostra ciutat. És un espai no sols per aprendre, sinó per compartir, divertir-se i fer moltes activitats en família.

La **Nataliya Kuznetsova**, impulsora del projecte, està especialitzada en Pedagogia musical amb estudis de Grau Superior i professional de Música a la Universitat Estatal de Rússia.

També té estudis de perfeccionament en el Conservatori de Grau Superior del Liceu i ha tingut mestres violinistes reconeguts com **Corrado Borsi**, **Pavel Vernikov**, entre d'altres.

Compta amb una gran trajectòria professional com a professora de violí, piano i llenguatge musical.



L'Helena Estella ha crescut al voltant d'una família de músics, geòloga de professió, sempre ha compaginat la seva passió per la natura així com per la música.

Grallera durant 7 anys als Castellers de Rubí, forma part de l'Orquestra de Mataró i ha rebut classes de les violinistes reconegudes com **Ludmila Railean** o **Simone Lambregts**, creadora del mètode Violina-folk. Actualment és professora adjunta dels ukeleles, guitarres i Iniciació Fasolet.

"Som una escola on s'aprèn a través d'activitats dinàmiques on l'única avaluació és la motivació dels nostres alumnes"

A l'escola es poden aprendre a tocar diferents instruments, com el piano, el violí, la guitarra, l'ukelele, el clarinet

i el saxofon alt. Fan tant classes grupals com individuals per a totes les edats.

Per als més petits, compten amb cursos d' iniciació impartits amb el mètode Fasolet IEM, en el qual descobriren els ritmes, les notes, els instruments, etc.. potenciant les seves habilitats musicals.

Recentment s'han traslladat a un espai més ampli per a poder acollir més activitats tant a dins de les classes com a l'aire lliure en un espai diàfan.

Es troben al Carrer Sant Jaume, 35 de Rubí. (A l'antiga Chaplin's).

"Des de l'inici els nostres alumnes experimenten amb els instruments on finalment tindran l'oportunitat de mostrar tot allò que han après al llarg del curs"



Actualment l'escola prepara activitats per a tota la família; concerts, audicions, xerrades i molt més! Fins i tot, durant les festes del Carrer Sant Jaume de 2023, varen organitzar un una trobada mundial d'Ukeleles. Durant aquest curs estan preparant diversos projectes tal com la creació d'una nova orquestra, activitats didàctiques i participatives amb els pares i mares de l'escola i classes de sensibilització per a nens d'1 a 3 anys.

"Encara no ens coneixes? Vine a veure'ns! No te'n penediràs!"



OFERIM CLASSES GRUPALS I INDIVIDUALS

PROMOCIÓ SANT VALENTÍ!

PER A NENS, JOVES I ADULTS:

- Ukelele
- Violí
- Guitarres
- Piano
- Iniciació Fasolet (nens de 3 a 6 anys)

Fes-li el regal que no s'espera! Classes individuals de violí, piano o guitarra.

DES DE 30€!

Opcions:

- Paquet d'1 classe individual
- Paquet de 2 classes individuals
- Paquet de 3 classes individuals



L'Aula Musical
Carrer de Sant Jaume, 35
Whatsaap 691 086 931
www.laulamusical.cat
laaulamusical@gmail.com

L' AULA MUSICAL

El teu espai per gaudir de la música

TOT DENTR 2.0
CENTRE D'ESTÈTICA
C/ Cal Gerrer, n.º 4 RUBÍ
Telf. 93 588 65 27
690 740 696
Tarjeta Regalo desde 20 €
(Ven a informarte)

POSAT GUAPA
Todas las tallas
LO ÚLTIMO EN MODA · BOLSOS
MONEDEROS · CARTERAS · BISUTERÍA
698 48 26 80 (Solo WhatsApp)
C/ Cervantes, 132 · local 1
Rubí · Tel. 93 627 95 28

REMATE FINAL
LIQUIDACIÓN DE STOCKS
Jerseys, blusas, camisetas,
tejanos, vestidos.....
Todo desde 10€ y
2 prendas desde 15€

CARNAVAL DE TERRA ENDINS-TORELLÓ I SOLSONA



EL CARNAVAL DE TERRA ENDINS-TORELLÓ

El Carnaval de Terra Endins, com es coneix popularment el multitudinari Carnaval de Torelló, reuneix cada any, en el dia del plat fort, la rua, al voltant de 25.000 persones en una població que en té 14.000.

Aquest febrer arriba a la 45a edició i des d'aquell 1978 la festa ha evolucionat i molt.

S'hi han incorporat diversos actes al voltant com

les Senyorettes i Homenots i el Pullassu, que fan que a la població es visqui més d'una setmana intensa de rauxa i de disbauxa, ja des del moment que el Rei Carnestoltes fa l'assalt al ple, desautoritza alcalde i regidors i pren el poder de l'anomenada República de la Barrila. El rei, però, acaba esgotat, mort i cremat en el darrer acte, l'Enterrament de la Sardina.

Arran del Carnaval de Terra Endins – que es diferencia de la resta per tenir una rua participativa, sense tanques, en què tothom, a banda de les carrosses, hi pot intervenir – s'ha creat bestiari, llegendes i, en definitiva, cultura popular que gira al voltant del



Rei Carnestoltes, que es reconeix per la il·luminació d'una vara, el Falatell. Si aquesta no s'encén per reconèixer el descendent d'un Rei Carnestoltes, no hi ha Carnaval.

El Carnaval de Solsona, tal i com el coneixem actualment, s'ha convertit en la festa més popular de la ciutat i una de les celebracions de les festes del carnaval que gaudeix de més personalitat, caràcter i tradició del país.



CARNAVAL DE SOLSONA

Solsona, que ja celebrava el Carnaval abans de la Guerra Civil, va ser la primera població de l'Estat que la recuperés l'any 1971, tot i ser una festa prohibida per la dictadura franquista i sent viu encara el general Franco.

Aquell any, es burlà la censura tot fent creure que era una Fiesta Mayor de Invierno, però aquell diumenge fred de febrer, el Rei Carnestoltes tornava a Solsona després de més de 30 anys.

Fins i tot es llegí un sermó satíric contra els governants en català tal i com s'havia fet abans de la prohibició, això

sí, aquest cop dalt d'un cotxe en marxa per si apareixien els grisos i calia escapar-se!

Des d'aquell any i fins l'actualitat, han passat 50 anys. Durant tot aquest temps, els solsonins han anat recargolant la festa fins a obtenir un conjunt d'actes propis del Carnaval solsoní basat en la mofa i la exageració, en un context de burla i en clau d'humor.

Prova en tenim dels elements com els Gegants Bojos, la Penjada del Ruc al campanar (pionera entre la resta de poblacions que també ho realitzen), l'acte de Fignes, coca i vi blanc, les Contradanses, l'Arribada de Sa Majestat el Carnestoltes, el Carnaval Infantil...

Fins a l'actualitat, el Carnaval ha aconseguit esdevenir un dels símbols identitaris de la ciutat, a la vegada que ha assolit una socialització en massa de la festa, tant de vila-



tans com de visitants d'altres zones del país, fomentant la participació de tots ells en la festa, amb comparses locals i no locals, arribant a ser motiu de reunió i de festa per moltes persones de diferents zones i de diferents generacions.

A més a més, aquesta festa és organitzada pel poble a través de l'Associació de Festes del Carnaval de Solsona, fet que li garanteix la llibertat per expressar i criticar aquells que governen i s'allibera de tota càrrega institucional.

Per aquest motiu, és una festa viva, popular, de tots i per a tots.





HOBBY CARS
Planka, Pintura, Mecànica i Electricitat
Vehicle de substitució

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

25%
dto.

En la primera franquicia

50€
dto.

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

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

+ A prop teu

Descarrega't aquesta revista des de la nostra web:



www.revistamesapropdeteu.com



PEUGEOT
SERVICE

YOUR PEUGEOT. OUR PASSION.

NEUMÁTICOS A PUNTO PARA UN INVIERNO A TOPE

2X1 EN NEUMÁTICOS*

* Oferta válida para clientes particulares propietarios de un vehículo de cualquier marca, matriculado en un 100% en Catalunya por Neumáticos de los modelos: Citroën, Renault, Peugeot, Opel, Ford, Volkswagen y Citroën sobre la oferta de 2 o 4 neumáticos. La cobertura de la oferta está sujeta a la realización de la operación de sustitución de 2 o 4 neumáticos en 1 día antes el 31 de marzo de 2024. No compatible en vehículos en alquiler o en venta. Consulte condiciones en www.peugeot.es

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

18 de febrero Día Mundial de las Ballenas

¿Por qué se celebra el Día Mundial de las Ballenas?

Este día se creó en el año 1980 en Maui (Hawái), gracias a la iniciativa de Greg Kauffman, fundador de Pacific Whale Foundation.

Ello con la finalidad de generar conciencia acerca de la amenaza de extinción que afrontan las ballenas jorobadas.

Las Ballenas: los colosos del mar

Las ballenas o *balénidos* (*Balaenoptera musculus*) son mamíferos pertenecientes a la familia de los cetáceos y habitan en los océanos.

Son considerados los mamíferos más grandes del planeta.

En lo concerniente a su anatomía, el cráneo ocupa un tercio de la longitud de su cuerpo, posee una aleta dorsal y dos aletas pectorales que le proporcionan movimiento y equilibrio, así como una cola en posición horizontal.

La densa capa de grasa que rodea su cuerpo les permite habitar en regiones frías y templadas.

Las ballenas utilizan un orificio en la parte superior de la cabeza para respirar, denominado espiráculo.

Existen dos tipos de ballenas: barbadas y dentadas, clasificadas en las siguientes especies:

Ballenas barbadas:

- Ballena beluga o ballena blanca (habita en Groelandia, Norteamérica y Rusia)
- Ballena narval (habita en mares del Océano Atlántico y el Ártico).
- Ballena piloto o calderones (habita en aguas templadas y subárticas).



- Cachalote (es una de las especies más vulnerables y en extinción)

Ballenas dentadas:

- Ballena azul (habita en los océanos Atlántico y Pacífico).
- Ballena boreal o ballena de Groelandia.
- Rorcual Común (habita en el océano Ártico).
- Ballena franca (poseen tres subespecies).

Las características generales de estos cetáceos varían, de acuerdo a cada especie:

- Tamaño: 15 a 40 metros.
- Peso: entre 100 y 180 toneladas.



La Botiga que trien les Mascotes

Pets Lovers.es

Servici a Domicili
Ferruqneria
Canina i Felina

WENNER RUS
oumt
FOLKERS
ROYAL CANIN
KONG

PetsLovers.es 633 667 555
PetsLovers.es

- Longevidad: viven entre 60 y 70 años.
- Alimentación: carecen de dientes, alimentándose hasta unos 1000 kg de comida diarios (peces, krill, placton y crustáceos).
- Reproducción: vivípara, con un periodo de gestación estimado entre 11 a 16 meses.
- Hábitat: océanos, aguas frías del ártico y regiones tropicales.

En la actualidad las ballenas se encuentran en peligro de extinción, debido a los siguientes factores:

- Pesca ilegal, para la comercialización de su carne, grasa y aceite.
- Caza deportiva.
- La destrucción de su hábitat, debido a la contaminación por materiales tóxicos (derrames de petróleo, productos químicos y desechos industriales).
- El cambio climático altera las temperaturas de las aguas del mar, afectando las fuentes de alimentos de las ballenas.



- La constante migración de las ballenas para ubicar hábitats que les permita alimentarse influye en las tasas reproductivas de algunas especies.
- El periodo de reproducción de las ballenas está estimado entre los 7 y 14 años de edad, lo que dificulta la inmediata continuidad de la especie.

Conoce algunos datos curiosos, sorprendentes e interesantes sobre las ballenas:

- ▶ La Ballena Azul es considerado el animal más grande del mundo. Mide aproximadamente 30 metros y pesa unos 180.000 kilos.
- ▶ Se estima que las ballenas habitan el planeta desde hace unos 55 millones de años.
- ▶ De acuerdo a estudios realizados algunas especies de ballenas son atraídas por la música.
- ▶ Los cachalotes duermen en posición vertical, con la cabeza hacia arriba.



- ▶ Las ballenas poseen un órgano sensorial en sus mejillas que les permite filtrar unos 80 metros cúbicos de agua, mientras comen.
- ▶ Investigadores de la Fundación Nacional de Mamíferos Marinos de Estados Unidos afirman que las ballenas pueden imitar espontáneamente voces de los seres humanos.
- ▶ Pueden adoptar crías de otras especies (por ejemplo delfines), como miembros del grupo.
- ▶ Se estima que las ballenas boreales pueden vivir entre 60 y 90 años.
- ▶ El corazón de una ballena es del tamaño de un auto y pueden entrar unas 100 personas en su boca.
- ▶ Las ballenas jorobadas macho cantan generalmente la misma melodía de apareamiento, conocido como "cantos de ballenas".
- ▶ La ballena más rara del mundo es la *Mesoplodon Traversii*. Es una ballena picuda de pala dentada, que mide unos 5 metros de longitud.



Núcleo zoológico 82500008

AGRI FAUNA

Servicio a domicilio

Piensos (también a granel) • Abonos • Accesorios Jaulas
Animales • Plantas y árboles • Vino a granel

Carrer Marconi, 3 - L. 1 • 08191 Rubí
Tel. 936 971 356 • Mov. 615 853 996
agrifauna.2018@gmail.com

COMPRATI PEQUEÑO COMERCIO

+ A prop teu

Rubí

¿Quieres promocionar tu negocio?

ESTE ESPACIO DESDE 30€

Contacta con nosotros en el Telf. 617 026 168

Pasatiempos

Sudoku

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

12 BARRIOS DE RUBÍ

ALZAMORA
BARCELO
CASTELLNOU
CENTRE
MERCAT
ORIOI
PROGRÉS
ROSÉS
SERRAFOSSÀ
VALLESPARK
VALLHONRAT
XIMELIS

Sopa de letras

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

Autodefinido

PERDONAR UNA PENA	RITMO MUSICAL	ANOCHECE	PARTIDARIO DE ABOLIR TODA AUTORIDAD	ALABE, ELOGIE	DESPEDI, IRUADIE	DEPARTAMENTO DE FRANCIA	ANIMAL QUE ROE
PREFIJO: IGUAL			MEZCLAR METALES POR FUNDICIÓN				
HOSPITAL							
(VOZ FRANCESA) DUQUE			GOBIERNO EL MONARCA LITIO				
DA ALABIDOS				(... CHAGALL) PINTOR		CANTIDAD ASIRADA	
	CADENCIO-SO, ACOM-PASADO						
TELEVISIÓN ESPAÑOLA			RIO SUZUO EN SU TOTAL DE-SARROLLO		CIUDAD SUREÑA APARTADO		
	CALCIO DISTRIBU-YES, REPARTES		RITMO URBANO ISLOTE			QUE TIENE HUNDOS	
NUEVA EDICIÓN							
DEL JUEGO DE BILLAR	COME HIERBA EL GANADO	INTERJEC-CIÓN ESCUCHA-RA		VARIEDAD DE AGATA		TIEMPO VI-VIDO DES-DE EL NA-CIMIENTO	
QUE PARECE GITANO			PERCIBO AROMAS AMARRE				
ARTERIA (PL.)							
LA QUE ESTÁ ALLÍ			EMIGRA-CIÓN DE UN PUEBLO				

Soluciones

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

O	O	X	E	V	E	S	E
S	A	R	O	T	I	D	A
O	A	G	I	T	A	N	V
D	E	L	O	L	O	P	O
U	S	F	U	F	R	E	E
N	C	A	R	A	P	A	V
R	U	A	V	A	V	T	L
O	L	R	I	T	M	I	C
D	L	A	V	L	A	T	U
E	D	O	C	R	E	I	N
O	S	O	C	O	M	I	O
R	A	L	E	A	R		

Horóscopo Mes de Febrero

Aries



Puede que determina-das relaciones de amis-tad o de trabajo te agobien, se franco con ellos y diles lo que te molesta, sino hay cambio en su actitud quizás sea el momento de dejarles marchar.

Tauro



No te precipites a la hora de tomar decisio-nes, sin duda en este mes de febrero los astros te indica, que te dejes asesorar por personas con más experiencia en la vida que tu.

Géminis



Podemos decir que es un buen mes para Gémi-nis en el ámbito laboral y que el resto de facetas de tu vida deben cuidar-se. No descuides la salud ni tus relaciones sociales o de pareja.

Cáncer



No intentes agradar a los demás, lo primero eres tú, no desde un plano egoísta, sino para que puedas ayudar a los demás, tienes que estar bien primero tú.

Leo



El día 14 de este mes es muy importante ya que la luna estará dentro de tu signo, eso hará ha-certe sentir especial, da rienda suelta a las emo-ciones que tengas ese día.

Virgo



Si no tienes parejas o estás en la búsqueda de ella, debes huir de aventuras o relaciones esporádicas, ya que no te llenarán y posible-mente te hará perder el tiempo.

Libra



En el amor también ten-drás que dedicar tiempo a tu pareja. Puede que no te apatezca pero debes hacer un esfuerzo, ya que eso hará que la relación entre vosotros se asiente.

Escorpio



Escorpio puede crear un mundo de ensoñación o inalcanzable, solo accesible a través de los sueños. Este es el mes en el que debe hacerlo realidad. Los astros te benefician en este aspecto.

Sagitario



Sagitario es uno de los signos con más fuer-za interior, así que esa tremenda energía que posee combinada con una actividad intelectual será una buena combi-nación para el bienestar.

Capricornio



En el amor se presenta un mes para compar-tir cosas con tu pareja. Eso os hará muy felices. Si no tienes pareja, puedes conocer a alguien interesante con el que compartir aficiones o in-tereses.

Acuario



Tienes un buen mes en todo lo que tiene que ver con el trabajo y las finanzas. Grandes oportu-nidades para emprender o cambiar de trabajo, que seguramente nos conduzcan al éxito eco-nómico.

Piscis



Piscis es un mes donde tenemos que aclarar las cosas para que podamos ser felices. En el amor se hace necesario man-tener nuestra posición y no dejarnos comer terreno por nuestra pareja.



Casa en la Serreta

2 habitaciones
Garaje para
5 coches

Precio: 165.000€

Teléfono: 656 899 543



Piso en Ca n'Oriol

3 habitaciones
2 balcones
Ascensor

Precio: 155.455€

Teléfono: 669 011 355

NEW HOMEPC
Tu tienda de informática
www.newhomepc.net

Especializados en ordenadores a medida para hogar, empresa y Gaming

Productos Gaming · Ordenadores marca · Portátiles · Hardware
Consumibles · Videojuegos y Consolas · Servicio Técnico

C/ Pintor Coello, 15 · Rubí · Tel. 936 67 71 87


AL MEJOR PRECIO

39€ T-FORCE VULCAN Z 16G (2X8) DDR4

998€ IMA INC

2089€ IMA INC

Puedes encontrar todos estos productos y muchos más en nuestra web, o ven a visitarnos

A modern interior design studio featuring a light-colored wooden bar counter with two white and teal upholstered stools. In the background, there is a white shelving unit with a small potted plant and a blue herringbone patterned wall. The ceiling is dark with recessed lighting.

Som especialistes en
REFORMES D'INTERIORS
i et podem ajudar
amb:

- Disseny de cuines a mida
- Disseny de banys
- Armaris a mida

Visitan's a la tenda i
trobaràs tot el material
necessari per la teva obra

Ens trobaràs al
C/ cervantes 83, Rubí
Tel.613009500
info@desinio-interiores.com

 [designio_bcn](https://www.instagram.com/designio_bcn)
www.designio-interiores.com

Designio studio

Transformando espacios, creando hogares