

Num. # 9 | Setembre 2024

# + A prop teu

## Rubí

Exemplar gratuït

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

Platja i Castell de Tamarit (Tarragona)

INICI DEL CURS ESCOLAR 2024-2025



## VUELTA AL COLE

Mochilas  
Estuches  
Fotocopias  
Material escolar  
Prensa Revistas  
Y mucho más

### HORARIO

Lunes a Viernes

8:00 a 13:30

17:00 a 19:00

Sábado y Domingo

8:00 a 13:00

C/ Lluís Ribes, 27-29  
local 11

640 78 28 75

@papeleriaikastola21

## ELIMINA TUS DEUDAS

LEY DE LA SEGUNDA OPORTUNIDAD  
Cancela tus deudas por LEY



INFÓRMATE

669 011 355

Calle Lluís Ribes 1 Loc 08191 Rubí (Barcelona)

## 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 21 septiembre para enviar la información.

**El próximo sorteo se hará el día 23 de septiembre !**

Noemi Sánchez, es la nueva ganadora del vale de 25 € del concurso busca la mascota del mes de Julio, acompañada de Tere, de Agri Fauna, el comercio elegido por la ganadora.



Josep Ricart, es el ganador del vale de 25 € del concurso busca la mascota del mes de Junio, acompañado de Pili, de Tu tienda Friki, el comercio elegido por el ganador.



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

### Staff


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

Producció Mespubli · Edició Antonio Martín

Publicitat Antonio Martín Tel. 617 02 61 68

info@revistamesapropteu.com

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

www.revistamesapropteu.com  revistamesapropteu 



# Cómo iluminar tu cocina abierta

La cocina abierta se ha convertido en el corazón del hogar, un lugar donde se comparte, se cocina y se disfruta de momentos en familia. Sin embargo, una buena iluminación es clave para que este espacio sea funcional y acogedor. Aquí te ofrecemos algunos consejos prácticos para iluminar tu cocina abierta de manera efectiva.

La iluminación en la cocina debe ser multifuncional. Utiliza una combinación de tres tipos de iluminación:

- **Iluminación general:** Esta es la luz principal que ilumina todo el espacio. Puedes optar por plafones empotrados o lámparas de techo que ofrezcan una luz uniforme. También ayuda mucho aprovechar la luz natural del espacio.



- **Iluminación puntual:** Es esencial para áreas específicas como la encimera, la isla o la zona de cocción. Las luces bajo los muebles o focos dirigidos son ideales para asegurar que tengas suficiente luz donde más la necesitas. Normalmente esta luz suele ser blanca para no alterar los colores de los alimentos.



- **Iluminación ambiental:** Para crear un ambiente acogedor, considera añadir luces decorativas, como lámparas colgantes sobre la isla o apliques en las paredes. Esto no solo aporta estilo, sino que también suaviza la luz general.



- **Elige la Temperatura de Color Adecuada**

La temperatura de color de las bombillas puede influir en la atmósfera de tu cocina. Para un ambiente cálido y acogedor, opta por bombillas de luz cálida (2700K-3000K). Si prefieres un espacio más moderno y fresco, las bombillas de luz blanca (4000K) son una excelente opción.

- **Aprovecha la Luz Natural**

Si tu cocina abierta tiene ventanas, ¡aprovéchalas! Mantén las cortinas ligeras o utiliza persianas que permitan el paso de la luz natural. La luz del día no solo ilumina el espacio, sino que también lo hace parecer más amplio y acogedor.

- **Juega con la Altura**

La altura de las lámparas puede marcar una gran diferencia. Si tienes una isla o una barra, considera colgar lámparas a diferentes alturas para crear un efecto visual interesante. Asegúrate de que estén a una altura adecuada para no obstruir la vista ni interferir con la funcionalidad del espacio.

Designio studio





## Cuida tu piel en septiembre

### Consejos clave para la transición estacional

Septiembre marca el final del verano y el inicio del otoño, una época de transición en la que nuestra piel necesita atención especial. Tras meses de exposición al sol, el calor y la humedad, es importante adaptar nuestra rutina de cuidado de la piel para prepararla para los cambios climáticos que se avecinan. Aquí te ofrecemos algunos consejos esenciales para mantener tu piel radiante y saludable durante esta temporada.

#### ① Reparar el daño solar

Después de un verano de sol y actividades al aire libre, la piel puede mostrar signos de daño, como manchas oscuras, sequedad o textura irregular. Es el momento ideal para introducir productos ricos en antioxidantes, como la vitamina C, que ayudan a reparar el daño solar, estimular la producción de colágeno y unificar el tono de la piel. También es recomendable considerar tratamientos exfoliantes suaves para eliminar células muertas y mejorar la renovación celular.

#### ②. Hidratación intensiva

Con la llegada de temperaturas más frescas y el aumento de la sequedad ambiental, la piel puede empezar a sentirse más tirante y deshidratada.

Es crucial cambiar a cremas hidratantes más ricas y nutritivas que proporcionen una barrera protectora y retengan la humedad en la piel. Ingredientes como el ácido hialurónico, la glicerina y las ceramidas son excelentes opciones para mantener la piel hidratada durante esta transición.



#### ③ No descuides la protección solar

Aunque los días soleados del verano estén quedando atrás, los rayos UV siguen presentes incluso en otoño. Es vital continuar usando protector solar diariamente, especialmente si pasas tiempo al aire libre. Opta por un protector solar de amplio espectro con un factor de protección (SPF) de al menos 30 para proteger tu piel del envejecimiento prematuro y de otros daños causados por el sol.

#### ④ Cuidar los labios y manos

Los labios y las manos suelen ser los primeros en resentir el cambio de estación, ya que la piel en estas áreas es más fina y propensa a la sequedad. Utiliza un bálsamo labial nutritivo que contenga ingredientes como la manteca de karité o la vitamina E para mantener los labios suaves y protegidos.



Para las manos, elige una crema hidratante rica en emolientes que las mantenga hidratadas y protegidas del frío.

#### ⑤ Incorpora productos nutritivos para la noche

Durante el otoño, la rutina nocturna es clave para revitalizar la piel. Considera la incorporación de productos más nutritivos como aceites faciales o cremas más densas que ayuden a regenerar la piel mientras duermes. Los retinoides y los péptidos son ingredientes excelentes para combatir los signos del envejecimiento y mejorar la textura de la piel.



#### ⑥ Exfoliación regular pero suave

Con la bajada de las temperaturas, es posible que la piel se vuelva más sensible. Por ello, la exfoliación es importante para mantenerla suave y luminosa, pero debes optar por exfoliantes suaves que no irriten. Los exfoliantes enzimáticos o los exfoliantes químicos suaves, como los que contienen ácido láctico, son opciones ideales para esta época.

#### ⑦ Cuida tu dieta e hidratación

La salud de la piel también refleja lo que consumimos. Durante la transición de estación, es fundamental mantener una dieta rica en frutas y verduras que aporten vitaminas y antioxidantes. Además, no olvides beber suficiente agua para mantener tu piel hidratada desde dentro, lo que es especialmente importante cuando el clima comienza a secarse.

#### ⑧ Consulta a un dermatólogo

Si notas que tu piel ha sufrido mucho durante el verano o tienes preocupaciones específicas como manchas o irritaciones, es recomendable hacer una visita al dermatólogo. Ellos pueden ofrecerte tratamientos personalizados y recomendaciones que se ajusten a las necesidades de tu piel en esta temporada de transición.



Septiembre es el mes perfecto para reparar, nutrir y proteger tu piel mientras te preparas para los meses más fríos.

Con estos consejos, podrás adaptarte a los cambios estacionales y mantener tu piel radiante y saludable.

**¡No olvides que una buena rutina de cuidado de la piel es la base para una piel hermosa durante todo el año!**



**CA Centro Aurora**  
C/ Doctor Maximí Fornés, 64-66 RUBÍ  
Telf. 661 71 45 35

**laserLAB & 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 Studio**  
Especialistas en Microblading y Micropigmentación  
beautystudiorubi - lachicadelascejas...  
Carrer Doctor Robert, 5 Rubí · T. 722 809 333

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

**TOT DERI 2.0**  
CENTRE D'ESTÈTICA  
C/ Cal Gerrer, n.º 4 RUBÍ (BCN)  
Telf. 93 588 65 27  
690 740 696



# Nou Començament, Noves Oportunitats Inici del Curs Escolar 2024-2025

El retorn a les classes sempre porta amb si una barreja d'emocions: l'expectativa de nous aprenentatges, l'alegria de retrobar-se amb amics i mestres, i, per descomptat, l'emoció de començar una nova etapa. L'inici del curs escolar 2024-2025 marca un punt d'inflexió important, no només per als estudiants, sinó també per a tota la comunitat educativa. És un moment per reflexionar sobre els èxits del passat, establir nous objectius i enfrontar els reptes amb energia renovada.

enguany, les escoles s'han preparat amb entusiasme per rebre els estudiants. Els passadissos recentment decorats, les aules llestes per acollir el bullici de les classes, i els materials didàctics disposats a cada pupitre són testimonis de la dedicació de docents i directius.



Cada detall ha estat pensat per crear un ambient que inspi els estudiants a donar el millor de si mateixos, a desenvolupar la seva creativitat i a créixer tant acadèmicament com personalment.

Però el nou curs no només és una oportunitat per als estudiants. Els mestres també s'enfronten al repte d'innovar en els seus mètodes d'ensenyament, d'incorporar noves tecnologies i de fomentar un ambient inclusiu i equitatiu. L'educació del segle XXI exigeix docents



que siguin guies i facilitadors, que motivin els alumnes a explorar, qüestionar i descobrir el món que els envolta.

L'inici d'aquest curs escolar també és un bon moment perquè les famílies s'involucrin activament en l'educació dels seus fills. El suport a casa, l'interès pel que aprenen a l'escola i la comunicació constant amb els mestres són fonamentals per a l'èxit acadèmic. Junts, escola i família formen un equip poderós que pot impulsar els estudiants a assolir tot el seu potencial.



A més a més, aquest curs escolar ve marcat per l'aposta decidida cap a la sostenibilitat i l'educació en valors. Les escoles han implementat programes que no només ensenyen matèries tradicionals, sinó que també fomenten la consciència mediambiental, l'empatia i el respecte pels altres.

Aquestes iniciatives són fonamentals per formar ciutadans responsables i compromesos amb la societat i el planeta.



També cal destacar el paper de les activitats extraescolars, que complementen la formació acadèmica i ofereixen als estudiants espais per desenvolupar habilitats socials, esportives i artístiques.

Aquestes activitats no només són una font de diversió, sinó que contribueixen a l'equilibri emocional i al benestar general dels joves, facilitant un desenvolupament integral.

D'altra banda, la innovació tecnològica continua sent un eix fonamental en l'educació.

Amb l'augment de l'ús de dispositius digitals i plataformes d'aprenentatge en línia, els estudiants tenen accés a recursos educatius gairebé il·limitats.

Aquesta connexió amb el món digital obre noves possibilitats per a l'aprenentatge col·laboratiu i personalitzat, adaptant-se millor a les necessitats individuals de cada alumne.



Finalment, aquest nou començament és una invitació a tots els estudiants a somiar en gran, a no tenir por dels reptes i a aprofitar cada oportunitat d'aprenentatge que se'ls presenti.

El curs 2024-2025 no només serà un any més en el calendari escolar, sinó una etapa plena de possibilitats, de descobriments i de creixement personal.

Amb actitud positiva, esforç i dedicació, aquest any promet ser inoblidable.

**Benvinguts al nou curs escolar!**

Que aquest any estigui ple d'èxits, aprenentatges i, sobretot, de moments que marquin les vostres vides per sempre.

**SUGIN**  
SUMINISTROS GINER & GINER, S.L.

Instal·lació y Mantenimiento de aire acondicionado  
Limpieza de unidades con máquinas de inyección de ozono

Presupuestos sin compromiso

C/ Milà i Fontanals, 31 - Rubí  
Tel. 93 588 42 22  
www.sugin.es - suginrubí@hotmail.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

**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

**EL NIU**

Ropa interior

avet Selene creaciones

Moda y complementos  
Pijamas · Batas  
Ropa laboral

C/ Mossèn Cinto, 12 · Rubí  
(En la plaza de la Iglesia de San Pedro)  
Tel. 675 833 422  
www.serveisactius.cat/valles/moda-intima-rubi



**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

**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



## Trucs Casolans per a la Llar: Solucions Pràctiques i Econòmiques

En el món accelerat d'avui, trobar solucions senzilles i econòmiques per a les feines de casa pot marcar una gran diferència en el nostre dia a dia. Els trucs casolans, aquests petits secrets transmesos de generació en generació, són un recurs invaluable per a mantenir la nostra llar neta, organitzat i funcionant a la perfecció sense necessitat de gastar molts diners o temps. A continuació, et presentem alguns dels millors trucs casolans que t'ajudaran a resoldre problemes comuns de la llar de manera fàcil i efectiva.

**1 Elimina olors en el refrigerador amb bicarbonat de sodi**



El refrigerador pot acumular olors desagradables amb el temps, especialment si s'emmagatzemen aliments durant molt de temps. Un truc senzill per a eliminar aquestes olors és col·locar un recipient obert amb bicarbonat de sodi en un dels repeus. Aquest compost absorirà les males olors, deixant el teu refrigerador fresc i lliure d'aromes indesitjables.

**2 Neteja les taques de cafè a la roba amb vinagre blanc**



Vas vessar cafè en la teva camisa favorita? No et preocupis. Abans de ficar-la en la rentadora, aplica una mica de vinagre blanc sobre la taca i frega suaument.

El vinagre ajudarà a dissoldre les partícules del cafè, fent que la taca desaparegui amb major facilitat durant la rentada.

**3 Desembussa l'aigüera amb bicarbonat i vinagre**



Si la teva aigüera està embussada i no tens a mà productes químics, pots usar un truc casolà molt efectiu. Aboca mitja tassa de bicarbonat de sodi pel desguàs, seguit de mitja tassa de vinagre blanc. La mescla provocarà una reacció efervescent que ajudarà a dissoldre l'obstrucció. Després d'uns minuts, esbandeix amb aigua calenta i la teva aigüera estarà com a nou.

**4 Treu la mala olor de les sabatilles amb bicarbonat**



Les sabatilles esportives poden desenvolupar una mala olor amb l'ús continu. Un remei senzill és empolvorar bicarbonat de sodi a l'interior de les sabatilles i deixar-les reposar durant la nit. L'endemà, sacseja l'excés de bicarbonat i veuràs com la mala olor ha desaparegut.

**5 Usa paper d'alumini per a esmolar tisores**



Les teves tisores han perdut el seu tall? No necessites comprar unes noves. Pres un tros de paper alumini, doblega'l diverses vegades fins que tingui un gruix considerable, i després curta el paper amb les tisores repetidament. Aquest simple truc esmolarà les fulles, retornant-los la seva eficàcia.

**6 Dóna-li lluentor als teus miralls amb vinagre i periòdic**



Oblida't dels netejadors de vidres cars. Per a un mirall impecable, barreja parts iguals d'aigua i vinagre blanc en una ampolla amb atomitzador. Ruixa la solució sobre el mirall i neteja'l amb una fulla de periòdic arrugada. El vinagre desgreixa i el periòdic no deixa pelusses, resultant en una lluentor perfecta.

**7 Evita la pols en els mobles amb suavitzant de teles**



Mantenir els mobles lliures de pols és una tasca constant. Un truc efectiu és barrejar una part de suavitzant de teles amb quatre parts d'aigua en un atomitzador.

Ruixa lleugerament sobre un drap i passa'l per les superfícies dels teus mobles.

Això no sols netejarà la pols, sinó que també retardarà la seva acumulació.

**Aquests trucs casolans no sols són fàcils de realitzar, sinó que també són ecològics i econòmics, utilitzant ingredients que segurament ja tens a casa.**

Prova'ls i descobreix com aquestes solucions simples poden fer que les feines de casa siguin més suportables i, el més important, efectives!

**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

**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/ Maximi Fornés, 10 · Local 1 · Rubí  
Telèfon 680 969 662



# Setembre: Un Mes de Transició, Oportunitats i Renovació

Setembre és un mes carregat de simbolisme i transició. Representa no només un canvi en el calendari, sinó també en les nostres vides, rutines i entorns. Aquest mes, que marca l'inici de la tardor a l'hemisferi nord i la primavera a l'hemisferi sud, ofereix una oportunitat única per reflexionar, reorientar-nos i preparar-nos per a l'últim tram de l'any. A continuació, et presentem les principals coses que has de tenir en compte per treure el màxim profit de setembre.

## 1 Canvi d'estació: renovació de la llar i l'esperit

A moltes parts del món, setembre porta amb ell un canvi significatiu en el clima, que ens convida a ajustar les nostres activitats i estils de vida. Amb la tardor arriben dies més frescos, fulles que cauen i un ambient més introspectiu a l'hemisferi nord, mentre que a l'hemisferi sud, la primavera porta flors, colors i la promesa de dies més llargs i càlids.

Aquest és el moment perfecte per fer una neteja i reorganització de la llar. Al nord, pots guardar la roba lleugera i treure les peces més càlides, mentre que al sud, és hora de ventilar la llar i omplir-la de colors primaverals. Però més enllà de la part física, aquest canvi d'estació també s'ha de veure com una oportunitat per renovar l'esperit. Dedicar temps a la meditació, la reflexió i a establir un nou enfocament per al que queda d'any.



## 2 Tornada a la rutina: trobar l'equilibri

Després d'un estiu relaxat, setembre sol marcar la tornada a la rutina. Les escoles tornen a obrir les portes, els projectes laborals tornen a agafar ritme, i les nostres agendes es tornen a omplir. Aquesta tornada a la normalitat pot ser aclaparadora, però amb una bona organització, és possible trobar l'equilibri adequat.

Comença per actualitzar el teu calendari amb totes les tasques, esdeveniments i objectius pendents. Si tens fills, assegura't de tenir en compte les seves activitats escolars i extraescolars. Establir noves rutines diàries que incloguin temps per a la feina, la família i l'autocura és fonamental per evitar l'estrès i el cansament. Recorda que un bon equilibri entre les obligacions i el temps personal és clau per mantenir el teu benestar al llarg del mes.

## 3 Planificació financera: ajustos i preparació per al final de l'any

Amb setembre, s'inicia l'últim trimestre de l'any, cosa que significa que estem en la recta final per complir amb els nostres objectius financers.

Aquest és el moment adequat per fer un balanç de les teves finances, revisar els teus ingressos i despeses, i ajustar el teu pressupost si és necessari.

És important ser realista sobre les teves finances per als mesos que queden. Has aconseguit estalviar prou? Hi ha despeses imprevistes a l'horitzó? També és recomanable començar a pensar en les despeses que s'acosten, com les compres de Nadal, els viatges de final d'any o qualsevol altre compromís financer que pugui sorgir. Planificar amb anticipació et permetrà gestionar millor els teus recursos i evitar l'estrès financer típic dels últims mesos de l'any.

## 4 Avaluació d'objectius: reflexió i ajust

Setembre és el mes perfecte per fer una pausa i reflexionar sobre el progrés dels objectius que et vas proposar a l'inici de l'any.



Sovint, la primera meitat de l'any pot passar ràpidament, i podem trobar-nos allunyats dels objectius originals que vam establir al gener.

Pren-te el temps per avaluar quins dels teus objectius has assolit, quins estan en procés i quins potser necessites replantejar. Aquest exercici no només et permet ajustar el rumb, sinó que també et dona l'oportunitat d'establir nous objectius si és necessari. De vegades, les circumstàncies canvien, i el que semblava important a l'inici de l'any pot haver perdut rellevància. Sigues flexible i adapta els teus objectius a la situació actual per tancar l'any amb un sentiment d'assoliment i satisfacció.

## 5 Cura personal i benestar: re-connexió amb la natura

El clima més temperat de setembre, ja sigui per l'arribada de la tardor o de la primavera, és ideal per gaudir de l'aire lliure i reconnectar amb la natura. Després d'un estiu calorós o un hivern fred, sortir a caminar, fer exercici a l'aire lliure o simplement gaudir d'un dia en un parc pot ser revitalitzant.

El contacte amb la natura no només té beneficis físics, sinó també mentals.

Està comprovat que passar temps a l'aire lliure redueix l'estrès, millora l'estat d'ànim i augmenta la creativitat. Aprofita aquest mes per recarregar energies i cuidar-te a tu mateix. A més, activitats com el senderisme, el ciclisme o fins i tot un pícnic poden ser excel·lents formes de passar temps amb amics i familiars, enfortint així els teus vincles socials.

## 6 Preparació per a les festes i l'últim trimestre de l'any

Encara que desembre sembla lluny, setembre és un excel·lent moment per començar a planificar les festes de final d'any i altres esdeveniments importants. Les compres nadalenques, l'organització de reunions familiars o la planificació de vacances poden ser molt menys estressants si es comencen a preparar amb antelació.

A més, en l'àmbit laboral, és probable que els pròxims mesos estiguin plens de projectes que s'han de completar abans del tancament de l'any. Començar a planificar ara et permetrà gestionar les teves responsabilitats de manera més efectiva, evitant l'estrès d'última hora. Fes una llista de tasques pendents i estableix prioritats, per tal que puguis abordar l'últim trimestre de l'any amb confiança i tranquil·litat.

## 7 Educació contínua i noves oportunitats d'aprenentatge

Setembre també és un mes associat amb l'inici de classes i nous cicles d'aprenentatge. Encara que ja no estiguis a l'escola, aquest és un excel·lent moment per considerar la



possibilitat d'inscriure't en un curs, aprendre una nova habilitat o simplement dedicar-te a un projecte personal que et permeti créixer intel·lectualment.

Moltes institucions educatives ofereixen cursos que comencen al setembre, i també hi ha una gran quantitat de recursos en línia disponibles per a aquells que desitgen aprendre al seu propi ritme. Des de millorar les teves habilitats professionals fins a explorar una nova afició, invertir en la teva educació i desenvolupament personal en aquest moment de l'any pot tenir un impacte significatiu en el teu creixement a llarg termini.

## Conclusió

Setembre és molt més que un simple mes de transició. És un període carregat de possibilitats per renovar la teva vida, ajustar els teus objectius i preparar-te per al final de l'any. Ja sigui que t'estiguis adaptant a un canvi d'estació, tornant a la rutina o planificant per als mesos venidors, aprofitar aquest temps amb intenció i organització et permetrà tancar l'any amb èxit i benestar.

Recorda que setembre és un mes d'oportunitats: per reflexionar, reorganitzar i preparar-te per tot el que està per venir.

**TAXI RUBI**  
93 588 82 53

Li oferim taxis que s'adapten a les seves necessitats

**CORIUM**

Bijuteria Artesanal  
Moda i Complementos

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

[www.coriumbisuteria.com](http://www.coriumbisuteria.com)

**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](http://www.informaticarubi.com)

**TU TIENDA FRIKI**

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

**Novedades cada semana**

Calle Maximí Fornés, 38-40  
Rubí · Tel. 620 959 460  
[www.tutiendafriki.es](http://www.tutiendafriki.es)

**3er Aniversario**

Celebra con nosotros nuestro tercer aniversario, durante el mes de Septiembre con tus compras, sorteamos tres premios de una camiseta a elegir



# Las Canciones del Verano 2024 Ritmos que Definen la Temporada

El verano de 2024 ha llegado cargado de éxitos musicales que han puesto a todos a bailar, cantar y disfrutar del sol. Las listas de reproducción se han llenado de temas pegajosos que han marcado la banda sonora de esta temporada, convirtiéndose en auténticos himnos estivales. Aquí te presentamos las canciones que han dominado las fiestas, playas y redes sociales este verano.

## 1 "Sol y Sombra" - Rosalía y Bad Bunny



La colaboración entre dos de los artistas más grandes del momento ha sido una bomba veraniega. "Sol y Sombra" fusiona el estilo flamenco de Rosalía con los ritmos urbanos de Bad Bunny, creando un tema que es imposible escuchar sin mover los pies.

Con una letra que habla de amores de verano y la inevitable despedida, esta canción se ha convertido en un himno en las playas y discotecas de todo el mundo.

## 2 "Bésame Bajo el Sol" - Karol G y Rauw Alejandro



Karol G y Rauw Alejandro unieron fuerzas para lanzar "Bésame Bajo el Sol", un tema que ha incendiado las pistas de baile. Con una mezcla de reguetón y pop, esta canción tiene todos los ingredientes para ser el hit del verano: un ritmo contagioso, letras románticas y un estri-

billlo que se queda grabado en la mente. Su éxito se ha visto reflejado en los millones de reproducciones y en su presencia constante en el top de las listas de éxitos.

## 3 "Electric Paradise" - Calvin Harris ft. Dua Lipa



Calvin Harris y Dua Lipa han vuelto a colaborar para regalarnos "Electric Paradise", un tema con vibras electrónicas que captura la esencia de las noches de verano. Con un sonido futurista y un ritmo que invita a bailar, esta canción ha sido la favorita en festivales y fiestas en la playa.

La química entre Harris y Lipa, ya probada en éxitos anteriores, ha vuelto a brillar en este tema que no deja indiferente a nadie.

## 4 "La Isla" - Lola Índigo



Lola Índigo ha dominado el verano con "La Isla", una canción que mezcla pop latino con ritmos tropicales. Este tema ha sido un éxito rotundo, especialmente en España, donde se ha convertido en la banda sonora de los chiringuitos y las fiestas en la costa. Con su energía contagiosa y su mensaje de libertad y disfrute, "La Isla" se ha consolidado como uno de los grandes éxitos de este verano.

## 5 "Summer Nights" - The Weeknd

The Weeknd nos ha sorprendido con "Summer Nights", un tema que combina su caracte-



rrístico estilo oscuro con un toque más luminoso, ideal para las noches cálidas de verano. La canción, con una mezcla de sintetizadores ochenteros y ritmos actuales, ha resonado en las fiestas nocturnas y se ha convertido en el soundtrack perfecto para esos momentos mágicos que solo el verano puede ofrecer.

## 6 "Libre Como el Viento" - Aitana



Aitana ha vuelto a demostrar su talento con "Libre Como el Viento", un tema que celebra la libertad y la juventud.

Con un sonido fresco y vibrante, esta canción ha sido una de las más escuchadas en las radios y plataformas de streaming, convirtiéndose en el himno de todos aquellos que buscan disfrutar al máximo del verano. Su mensaje optimista y su pegajoso estribillo la han hecho un imprescindible en cualquier lista de reproducción veraniega.

¿Qué Hace Especial a la Música del Verano 2024?

Este verano ha estado marcado por la diversidad de estilos y colaboraciones inesperadas que han dado lugar a éxitos memorables. Desde el reguetón y el pop, hasta la música electrónica y el flamenco, los artistas han sabido capturar la esencia del verano en sus canciones, ofreciendo una banda sonora que refleja tanto la energía como la nostalgia que caracteriza a esta estación.

La música del verano 2024 nos ha hecho bailar, reír y soñar, y aunque la temporada esté llegando a su fin, estos temas seguirán sonando en nuestras cabezas durante mucho tiempo.

**¡Sin duda, ha sido un verano para recordar!**

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

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

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

**reparallar**®  
petites reparacions de la llar...  
GARANZIA 100%  
MÉS DE 10 ANYS ENS 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

**HELLO INTERNATIONAL SCHOOL**  
www.hellointernationalschool.com  
C/ Joaquim Bartrina, nº 13-15, Bajos 12 RUBÍ  
Tel. 935 88 60 22

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

**50% Descompte amb aquest cupó**

PREPARACIÓ A TITULACIONS OFICIALS  
• First Certificate-B2  
• Advanced-C1  
• Proficiency-C2  
• Classes de speaking  
• Classes online  
• Classes particulars

CLASSES DE REFORÇ I TÈCNiques D'ESTUDI  
• Tots els nivells Primària, ESO i Batxillerat  
• Matemàtiques, física, química, llengües,...

BENVINGUTS AL NOU CURS

UNIVERSITY OF CAMBRIDGE ESOL Examinations Authorized Centre



# SALUT DENTAL

## La importancia de tener unos dientes perfectos: Más allá de la Estética

Tener unos dientes perfectos va mucho más allá de una sonrisa bonita. Aunque una dentadura blanca y alineada es sin duda atractiva y un signo de cuidado personal, la importancia de unos dientes saludables y bien alineados abarca muchos otros aspectos cruciales para nuestra salud y bienestar general.

A continuación, exploraremos las razones fundamentales por las cuales cuidar de tus dientes es esencial, no solo por estética, sino también por salud.

### ① Salud Bucal y Prevención de Enfermedades

La higiene dental adecuada es la base para prevenir una serie de problemas de salud bucal. Una dentadura bien cuidada reduce significativamente el riesgo de caries, gingivitis, y periodontitis, enfermedades que pueden llevar a la pérdida de dientes y a complicaciones más serias si no se tratan a tiempo. Mantener unos dientes perfectos, a través de la limpieza regular, el uso de hilo dental, y las visitas periódicas al dentista, es esencial para evitar estas afecciones.

Además, la mala salud bucal se ha vinculado con problemas de salud sistémica, como enfermedades cardíacas, diabetes y complicaciones durante el embarazo.

Por lo tanto, cuidar de tus dientes no solo mantiene tu boca sana, sino que también protege tu salud general.

### ② Mejora en La Digestión y La Nutrición

Los dientes juegan un papel crucial en la masticación de los alimentos, que es el primer paso en el proceso digestivo.

Unos dientes bien alineados y en buen estado permiten masticar los alimentos de manera eficiente, facilitando la digestión y la absorción de nutrientes. Cuando los dientes están desalineados, rotos o faltan, puede ser difícil masticar correctamente, lo que puede llevar a problemas digestivos y una mala nutrición.



Unos dientes perfectos aseguran que puedas disfrutar de una dieta variada y equilibrada, sin restricciones ni dolor al comer. Esto es especialmente importante para mantener una salud óptima y evitar deficiencias nutricionales.

### ③ Impacto en La Autoestima y Confianza

Una sonrisa bonita y saludable tiene un gran impacto en la autoestima y la confianza personal.



Los estudios han demostrado que las personas con dientes alineados y blancos tienden a sentirse más seguras en situaciones sociales y profesionales.

La sonrisa es una de las primeras cosas que los demás notan en nosotros, y tener una sonrisa atractiva puede mejorar las interacciones sociales, las oportunidades laborales y, en general, la percepción que los demás tienen de nosotros.

Además, cuando estás satisfecho con la apariencia de tus dientes, es más probable que sonrías con frecuencia.

Sonreír no solo tiene beneficios sociales, sino que también libera endorfinas, las hormonas de la felicidad, lo que contribuye a un estado de ánimo más positivo y saludable.



### ④ Prevención de Problemas de Salud a Largo Plazo

Los dientes desalineados o con maloclusión (mala mordida) no solo afectan la apariencia, sino que también pueden causar problemas a largo plazo en la estructura de la mandíbula y la salud oral en general.

La maloclusión puede llevar a un desgaste desigual de los dientes, problemas de mandíbula como la disfunción temporomandibular (ATM) y dolores de cabeza crónicos.

La ortodoncia y otros tratamientos correctivos no solo mejoran la estética dental, sino que también previenen estos problemas de salud. Tener unos dientes alineados y en buen estado reduce el riesgo de complicaciones dentales en el futuro y asegura una función masticatoria correcta.

### ⑤ Longevidad y Calidad de Vida

Unos dientes sanos y bien cuidados contribuyen directamente a la longevidad y la calidad de vida. A medida que envejecemos, la salud dental se convierte en un factor clave para mantener una buena calidad de vida. La pérdida de dientes o la necesidad de prótesis dentales pueden afectar la capacidad de comer, hablar y disfrutar de la vida plenamente.

Mantener unos dientes perfectos a lo largo de los años, a través de cuidados constantes y tratamientos preventivos, te ayudará a preservar no solo tu salud bucal, sino también tu bienestar general.



Una dentadura sana es sinónimo de una vida más larga y plena, sin las limitaciones que pueden imponer los problemas dentales.

### Conclusión

Tener unos dientes perfectos es mucho más que un capricho estético. Es una inversión en tu salud, bienestar y calidad de vida. Desde la prevención de enfermedades hasta el impacto positivo en la autoestima, la importancia de cuidar tus dientes no puede subestimarse. Una sonrisa sana y atractiva no solo te hará sentir bien por fuera, sino que también tendrá beneficios profundos en tu salud y felicidad a largo plazo.

Así que, la próxima vez que pienses en tu sonrisa, recuerda que cuidar de ti mismo en todos los sentidos. ¡Sonríe con confianza y vive una vida saludable!



GUÀRDIES NOCTURNES 2024							SETEMBRE
De dilluns a diumenge de 21 a 9 h del dia següent							
Farmàcies obertes tots els dies de l'any:							
FARMÀCIA KRONOS: obert de 9 a 22 h tots els dies de l'any							
FARMÀCIA XAPELLÍ: obert de 9 a 21 h tots els dies de l'any							
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	
						1	
						PROGRÉS	
2	3	4	5	6	7	8	
XAPELLÍ	LA SERRETA	DOMINGO	PIERA	SANSI	BLANCA	DÍAZ	
9	10	11	12	13	14	15	
CAN FATJÓ	BATALLÉ	BARCELO	MONTSERRAT	LOZANO	RUIZ	KRONOS	
16	17	18	19	20	21	22	
BARADAD	SAFIR 28	RIBES	BATLLORI	ARUMÍ MARCH	RUIZ	CA N'ORIOL	
23	24	25	26	27	28	29	
SCHMID	PROGRÉS	XAPELLÍ	LA SERRETA	DOMINGO	PIERA	SANSI	
30							
BLANCA							



**RUBIDENT SL**  
CENTRO DENTAL

Más de 30 años en Rubí

Trato familiar de siempre

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




DESCUENTO  
EN IMPLANTES

DESCUENTO  
A JUBILADOS



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

Llámanos y pide información:  
T. 935881246 / 679840077





## 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



**EL CASTELL**  
Margarida Xirgu, 12  
Tel. 936971865

**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

## 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

## 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/ 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

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

## 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 Raquimol, 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

## ECOGRAFÍAS EMOCIONALES

**HELLO BABY**  
C/ Méndez Núñez, 17  
Tel. 659 66 33 71

## 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

## HIPOTECAS

**Broker Hipotecario**  
LLuis Ribas 1 Loc  
Tel. 669011355

## INFORMÁTICA



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

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

## JABONES

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

## MERCERÍA

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

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

## MODA INFANTIL

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

## MODA Y COMPLEMENTOS

**EL NIU**  
Mossèn Cinto, 12  
Tel. 675 833 422

**DESTI**  
Magí Ramentol, 9  
Tel. 686 73 15 94

## MOTOS

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

## MUEBLES

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

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

## MULTISERVEIS

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

## ÓPTICAS

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

## PELUQUERÍAS

**FIGUERAS**  
Maximí Fornés, 30  
Tel. 936 99 88 47

## PESCADERÍA

**PEIX I MARISCATY**  
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

## QUIROMASSAJE

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

## REFORMAS



**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 JARDIN

**MECÁNICA SERRATE**  
Añenes, 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

**STEFI'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



## 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

**ANÚNCIATE EN ESTA SECCIÓ DESDE 4 € AL MES T. 617026168**



## CUIDAT

### Posar-se en forma al setembre: El moment perfecte per a renovar-te!

Setembre és un mes de nous començaments. Després de les vacances d'estiu, molts de nosaltres tornem a la rutina amb energies renovades, i és el moment ideal per centrar-nos en la nostra salut i benestar. Si estàs pensant a posar-te en forma, aquest és el moment perfecte per començar! Aquí t'expliquem com aprofitar al màxim aquesta temporada de transició i fer un gir saludable a la teva vida.

#### 1 Redefineix les teves metes

El primer pas per posar-te en forma al setembre és establir objectius clars i assolibles. No es tracta de fer canvis dràstics d'un dia per l'altre, sinó de crear un pla que s'ajusti al teu estil de vida. Vols perdre pes, guanyar múscul o simplement sentir-te més enèrgic? Defineix què vols aconseguir i crea un pla específic.

#### 2 Aprofita el clima

La tardor porta temperatures més fresques, la qual cosa fa que l'exercici a l'aire lliure sigui molt més agradable. És un bon moment per sortir a córrer, anar en bicicleta o practicar senderisme. L'aire fresc pot revitalitzar-te i donar-te aquest impuls extra que necessites per mantenir-te actiu.

#### 3 Fes de l'exercici un hàbit

La clau per posar-se en forma és la constància. Busca una rutina d'exercicis que gaudeixis, ja sigui ioga, pilates, entrenament amb peses o classes de ball.



Comença a poc a poc i augmenta la intensitat amb el temps. El més important és que l'exercici es converteixi en part del teu dia a dia.

#### 4 Nutrició: La base de tot

No es pot parlar de posar-se en forma sense esmentar la importància d'una bona alimentació.

Setembre és una excel·lent oportunitat per netejar la teva dieta després dels excessos estiuencs. Incorpora més fruites i verdures fresques, proteïnes magres i cereals integrals.

Mantén una hidratació adequada i evita els aliments processats i ensucrats.

#### 5 Descans i recuperació

El son i la recuperació són tan importants com l'exercici i la nutrició. Assegura't de dormir prou perquè el teu cos es recuperi i es regeneri. El descans adequat també t'ajudarà a mantenir la motivació i a evitar lesions.

#### 6 Estableix un calendari d'entrenament

Organitzar les teves sessions d'entrenament en un calendari t'ajudarà a ser més constant. Planifica els teus exercicis setmanalment i respecta aquests horaris com ho faries amb qualsevol altra cita important.

En veure el teu progrés, et sentiràs més motivat per continuar.



#### 7 Cerca Suport

No subestimis el poder de la comunitat. Unir-te a un grup d'entrenament o tenir un company d'exercicis pot fer que l'experiència sigui més divertida i motivadora. A més, compartir els teus èxits i desafiaments amb altres pot impulsar-te a assolir les teves metes més ràpidament.

#### 8 Sigues pacient i persevera

Posar-se en forma és un procés que porta temps. No et desanimis si no veus resultats immediats. La clau és ser pacient i mantenir una actitud positiva. Amb perseverança, els resultats arribaran i et sentiràs més fort, saludable i ple d'energia.

#### Setembre, el teu mes per brillar!

No hi ha millor moment que ara per començar a treballar en el teu benestar físic i mental. Setembre és l'oportunitat perfecta per reenfocar-te, establir noves metes i començar un camí cap a una vida més saludable.

# Toes de Sant Roc 2024

Festa de la Cultura Popular i Tradicional Catalana  
Del 12 al 15 de setembre

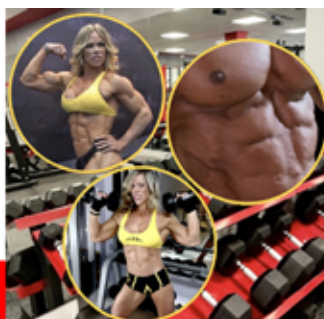
Consulta tota la programació a: [www.rubi.cat/santroc](http://www.rubi.cat/santroc)

Ajuntament de Rubí

**STAR fitness GYM CENTER**

**NUTRICIÓ ESPORTIVA  
AFORAMENT LIMITAT**

Tel. 93 106 372



#### SERVICIOS:

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

Cuotas desde 40€



## Septiembre: Un mes lleno de historia y sorpresas

Septiembre, un mes que marca la transición entre el calor veraniego y la llegada del otoño en el hemisferio norte, está cargado de curiosidades y eventos que lo hacen único. Este mes no solo es sinónimo de regreso a clases y cambios en la naturaleza, sino también de hechos históricos y culturales fascinantes. Aquí te presentamos algunas curiosidades sobre septiembre que quizás no conocías.

### ① El Origen de su Nombre

El nombre "septiembre" proviene del latín septem, que significa "siete". Esto se debe a que, en el calendario romano original, que comenzaba en marzo, septiembre era el séptimo mes del año. Aunque ahora es el noveno mes en nuestro calendario gregoriano, su nombre se ha mantenido sin cambios a lo largo de los siglos.

### ② El Mes de la Biblia

En varios países, septiembre es considerado el "Mes de la Biblia". Esto se debe a que el 30 de septiembre es el día de San Jerónimo, quien tradujo la Biblia al latín en el siglo IV. Esta traducción, conocida como la Vulgata, se convirtió en el texto oficial de la Iglesia Católica durante muchos siglos.

### ③ El Equinoccio de Otoño

Uno de los eventos astronómicos más destacados de septiembre es el equinoccio de otoño, que generalmente ocurre entre el 22 y 23 de septiembre. Este es el momento en que el día y la noche tienen casi la misma duración. Es un día de equilibrio perfecto entre la luz y la oscuridad, y en muchas culturas se celebra como un símbolo de renovación y cambio.

### ④ El Mes de las Flores en el Hemisferio Sur

Mientras que en el hemisferio norte septiembre marca el inicio del otoño, en el hemisferio sur comienza la primavera.

En países como Australia, Sudáfrica y Argentina, septiembre es el mes en el que las flores comienzan a florecer, y los paisajes se llenan de color. En Chile, incluso se celebra el "Día de la Primavera" el 23 de septiembre.

### ⑤ La Tradición de la Vendimia

Septiembre es también el mes de la vendimia en muchas regiones vinícolas del mundo, especialmente en Europa. La cosecha de uvas, que luego serán transformadas en vino, es un evento clave en países como España, Italia y Francia. Durante este mes, se celebran numerosas fiestas y festivales en honor a esta antigua tradición agrícola.

### ⑥ Días Internacionales Importantes

Septiembre alberga varias fechas significativas a nivel mundial. Por ejemplo, el 8 de septiembre es el Día Internacional de la Alfabetización, que promueve la importancia de la educación y el aprendizaje en todo el mundo. El 21 de septiembre se celebra el Día Internacional de la Paz, un día dedicado a la promoción de la paz y la no violencia en todos los rincones del planeta.

### ⑦ Supersticiones de Septiembre

En algunas culturas, septiembre está asociado con varias supersticiones. Por ejemplo, en el folclore británico, se cree que si un rayo cae en septiembre, habrá un invierno extremadamente frío. En otros lugares, se considera que el número de uvas que comes en septiembre puede influir en la suerte que tendrás durante el resto del año.



### ⑧ El Inicio de la Temporada de Huracanes

En el Atlántico Norte, septiembre es conocido por ser el pico de la temporada de huracanes. A lo largo de la historia, algunos de los huracanes más devastadores han ocurrido en este mes. Es un recordatorio de la fuerza de la naturaleza y la importancia de estar preparados.

### ⑨ Septiembre en la Cultura Popular

Finalmente, septiembre ha dejado su huella en la cultura popular. La famosa canción "September" de Earth, Wind & Fire, lanzada en 1978, es un clásico que sigue sonando en fiestas y eventos en todo el mundo. Curiosamente, en la canción se menciona el 21 de septiembre, una fecha que ha adquirido un significado especial para los fanáticos de la banda.

En resumen, septiembre es un mes que, más allá de ser un puente entre estaciones, está lleno de historia, cultura y curiosidades. Es un tiempo de transición y celebración, de reflexión y renovación, y de conexión con la naturaleza y con nosotros mismos.

¡Así que disfruta de todo lo que septiembre tiene para ofrecerte!



# Bon Carma

## YOGA

Joan Maragall, 41 · entlo 1ª · Rubí

Telf. 689 85 30 53

## Acupuntura · Naturopatía Chamanismo

¿Quién dice que hacer yoga es caro?

MATRÍCULA  
GRATUITA

30€  
MES

## Día Mundial del Aperitivo: Una tradición que celebra el sabor y la compañía en España

El Día Mundial del Aperitivo es una celebración que, cada vez con más fuerza, nos invita a disfrutar de uno de los momentos más icónicos de la gastronomía española. Esta tradición, que tiene lugar cada 19 de septiembre, es mucho más que una excusa para disfrutar de un buen vino o una cerveza acompañada de deliciosas tapas; es un ritual social que une a amigos y familiares alrededor de la mesa.

### El Origen del Aperitivo: Un Ritual con Historia

El concepto de "aperitivo" tiene sus raíces en la antigua Roma, cuando se servían pequeñas porciones de comida antes de los banquetes para estimular el apetito. Sin embargo, fue en la Europa del siglo XIX donde el aperitivo comenzó a adquirir la forma que conocemos hoy. En España, esta costumbre se ha convertido en una parte esencial del estilo de vida, una pausa antes del almuerzo que nos permite socializar y saborear la vida.

### El Aperitivo en España: Una Diversidad de Sabores

En España, el aperitivo es un verdadero arte. Cada región tiene sus propias especialidades, pero algunos clásicos son reconocidos en todo el país. Desde las aceitunas y las patatas bravas, hasta el jamón ibérico y las croquetas, la variedad de tapas que se sirven durante el aperitivo es interminable. No podemos olvidar los famosos pintxos del País Vasco, las gambas al ajillo de Andalucía, o los pimientos de Padrón de Galicia, todos ellos pequeños bocados llenos de sabor que han conquistado los paladares tanto de locales como de turistas.

### Curiosidades del Aperitivo en España

#### El Vermut, la Bebida Emblemática:

En muchas ciudades españolas, el vermut es la bebida por excelencia del aperitivo. Esta bebida aromatizada, generalmente de color rojo o blanco, se suele servir con una rodaja de naranja o limón y una aceituna. Frases como "la hora del vermut" o "vermuteo" se han convertido en sinónimo de este ritual.

### La Hora del Aperitivo:

Aunque depende de la región, la hora del aperitivo en España suele situarse entre las 12:00 y las 14:00, justo antes del almuerzo. Es un momento de relax y disfrute que permite desconectar del estrés diario.

### El Aperitivo como Excusa para Reunirse:

En España, el aperitivo no es solo una oportunidad para comer, sino también para socializar. Es habitual que las familias se reúnan los domingos al mediodía para compartir este momento, una tradición que se ha mantenido viva a lo largo de las generaciones.

### El Día Mundial del Aperitivo en España:

Aunque el Día Mundial del Aperitivo es una celebración global, en España se ha adoptado con entusiasmo. En muchas ciudades, los bares y restaurantes ofrecen promociones especiales y menús temáticos para celebrar este día, convirtiéndolo en una auténtica fiesta gastronómica.

### El Aperitivo en el Siglo XXI: Una Tradición que Evolucionan

En los últimos años, el aperitivo ha evolucionado, adaptándose a las nuevas tendencias gastronómicas. Ahora es común encontrar opciones más saludables, como tapas a base de verduras frescas o pescado, así como propuestas más innovadoras que combinan sabores tradicionales con técnicas modernas. Sin embargo, el espíritu del aperitivo se mantiene intacto: un momento para disfrutar de la buena comida y la buena compañía.



El Día Mundial del Aperitivo es una oportunidad perfecta para rendir homenaje a esta tradición tan arraigada en la cultura española.

Así que, el próximo 19 de septiembre, no dudes en buscar un buen bar, pedir tu tapa favorita y brindar por el placer de disfrutar del aperitivo. ¡Salud!

Estos son los aperitivos más emblemáticos en algunas regiones y provincias de España:

- ▶ Andalucía: aceitunas
- ▶ Cataluña: patatas fritas con picante
- ▶ Madrid: boquerones con patatas fritas
- ▶ Galicia: patatas fritas con mejillón
- ▶ Extremadura: patatas fritas con pimentón
- ▶ Baleares: pica-pica (elaborado con pulpo o sepia)
- ▶ Navarra: pimientos
- ▶ País Vasco: pintxos
- ▶ Aragón: jamón de Teruel
- ▶ Asturias: pastel de pescado y bollos preñaos
- ▶ Canarias: ropa vieja
- ▶ Cantabria: rabas de calamar fritas
- ▶ Castilla La Mancha: pisto manchego.





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



Abierto de mi3rcoles a domingo, lunes y martes cerrado

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

### COCINA GALLEGA

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

### RESTAURANTES ITALIANOS

BISTROTTERIA - PIZZERIA  
**La Tagliatella**  
Dove Mangiare è un Piacere  
Carrer del General Prim, 33, 35  
08191 Rubí, Barcelona  
T. 935 87 35 35

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

### COCINA DE MERCADO

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

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

**Tiberic**  
Tapear en buena compa1ia  
Menú del día  
C/ Pintor Coello 4-6  
Tel. 932470595

**¡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 RESTAURANTE HUELVA**  
Menú de día de lunes a viernes  
Gran variedad de tapas  
Av. de l'Estatut, 42, Rubí  
Tel. 936 99 80 40

**Cal Pako**  
Bar - Restaurant  
Sala para eventos · Reuniones de empresa · Celebraciones · etc.  
Menú diario -  
Almuerzos Especialidad en corte a cuchillo de paletilla de bellota.  
C/. Natació, 17 · Rubí · T. 93 588 02 55

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

**Los Camioneros Restaurant Bar**  
C/ de Bartrina, 12, Rubí  
Tel. 651 50 98 77

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

### FRANFURT

**Bar la Tapita**  
C/ Bartrina, 39 Bis  
T. 931975939

### TAPAS

**La Tapadera de Rubí**  
C/ de Montserrat 15B, Rubí  
Tel. 930 24 84 51

### COCINA MEDITERRANEA

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

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

### CAFETERÍA PASTELERÍA

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

### ROSTISSERIA

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

**RESTAURANTE LOS CAMIONEROS**  
Menú diario de Lunes a Viernes  
Nuestras especialidades: Pincho Camionero  
Carnes y pescados a la Brasa · Tapas Variadas  
Carrer de Bartrina, 12 · Rubí  
Tel. 651 50 98 77

## RECETAS PARA TI

### Pisto Manchego con Huevo Frito



#### Ingredientes

- 2 tomates maduros
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 calabacín
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 4 huevos
- Rebanadas de pan rústico para acompañar

#### Preparación

- ▶ Preparar las verduras: Pela y corta los tomates en cubos pequeños. Pica los pimientos, el calabacín y la cebolla en trozos uniformes. Pela y lamina los ajos.
- ▶ Cocinar el pisto: En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio.
- ▶ Añade la cebolla y el ajo, y sofríe hasta que estén dorados.
- ▶ Incorpora los pimientos y cocina durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando.
- ▶ Añade el calabacín y cocina por 5 minutos más.
- ▶ Finalmente, agrega los tomates, sazona con sal y pimienta, y deja cocinar a fuego lento hasta que todas las verduras estén tiernas y bien integradas.
- ▶ Freír los huevos: En una sartén aparte, calienta un poco de aceite de oliva y fríe los huevos a tu gusto.
- ▶ Servir: Coloca el pisto en platos individuales y pon un huevo frito encima de cada porción.
- ▶ Sirve con pan rústico.

¡Disfruta de este delicioso plato típico de septiembre!

**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

**EL PORTALET**  
RESTAURANT · PIZZERIA  
Ambient acollidor i familiar  
Cuina casolana · Brasa de carbó  
Plaça Dr. Guardiet, 14 · Rubí  
T. 93 588 54 68

**LA TAPADERA DE RUBÍ**  
PINCHOS Y TAPAS  
UNA TABERNA TRADICIONAL  
EXPORTADA A LA ACTUALIDAD  
Tapas Torradas PIZZAS  
Pinchos y montaditos EMPANADAS  
CASI TODA LA CARTA ES APTA PARA  
CELÍACOS O SE PUEDE SOLICITAR  
LA OPCIÓN CELÍACA  
CALLE MONTSERRAT, 15  
930248451

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

**Novedades**

- CROCCANTE DE MANZANA
- CAMPAGNOLA
- GONDOLA RIPIENA





**LA DAMA DE LA CARTUJA**

**INMA AGUILERA**

Sinopsis de LA DAMA DE LA CARTUJA

Sevilla, 1902. Una joven británica llega sola a la ciudad. Lleva consigo un antiguo plato exquisitamente pintado a mano.

Podría ser la clave para resolver un misterio familiar ligado a La Cartuja, la prestigiosa fábrica donde se producen, desde hace décadas, las delicadas vajillas que adornan las mesas más elegantes del continente.

UNA ESTIRPE DE MUJERES ARTESANAS EN LA SEVILLA DEL SIGLO XIX

Siguiendo los pasos de la protagonista, esta apasionante novela nos hará viajar a mediados del siglo XIX para descubrir la historia de una estirpe de alfareras del barrio de Triana.

El talento de estas artesanas llamará la atención de los marqueses de Pickman, los propietarios de la fábrica, y marcará sus destinos para siempre.



**AVIADORA**

**VIRGINIA LLERA**

Sinopsis de AVIADORA

¿Renunciarías a tu sueño por contentar a tu familia?

Madrid, 1966, bienvenidos a la aventura épica de un ama de casa que quiere ser aviadora

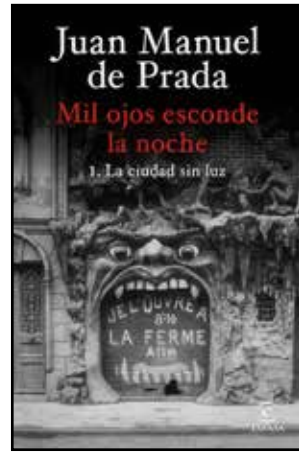
Una novela tan real como la vida misma

Amelia Torres es un ama de casa que está a punto de ganar la mujer ideal, el concurso de televisión del momento.

Lo que está en juego es un suculeto premio que puede cambiar su vida... Y la de su marido armando, que quiere comprarse un apartamento en Torremolinos... Y la de su hija carmen, que quiere una vespa... E incluso la de su madre victorina, que quiere un televisor...

Todos en su familia quieren que gane, pero ¿qué desea realmente Amelia?

Apostar por su sueño pondrá patas arriba los cimientos de su familia y del país entero.



**MIL OJOS ESCONDE LA NOCHE. LA CIUDAD SIN LUZ**

**JUAN MANUEL DE PRADA**

Sinopsis de MIL OJOS ESCONDE LA NOCHE. LA CIUDAD SIN LUZ

Singular, polémica y brillante, la novela más ambiciosa de Juan Manuel de Prada. Llevábamos mucho tiempo esperando una obra así.

Juan Manuel de Prada une su descomunal talento para la narrativa con el conocimiento en profundidad del panorama intelectual, artístico y, sobre todo, literario de la España de la primera mitad del siglo XX. El resultado es un proyecto literario memorable de extraordinaria calidad en la gran tradición barroca y esperpéntica española: Quevedo, Valle-Inclán o Ramón Gómez de la Serna.

El autor se centra en la comunidad de artistas españoles que tras la Guerra Civil recaló en el París ocupado por los alemanes, donde las condiciones de vida eran especialmente difíciles y donde debieron de utilizar cualquier recurso a su alcance para sobrevivir.

**Rubí clama en silenci contra la violència masclista**

**Centenars de persones s'han concentrat a la plaça Pere Aguilera en memòria de les dues dones assassinades aquest dimarts, una a Rubí, en un acte que ha comptat amb la presència del president de la Generalitat de Catalunya, Salvador Illa Roca**



Més de 600 persones s'han concentrat a la plaça Pere Aguilera per condemnar en silenci l'assassinat masclista aquest dimarts de dues dones, una a Rubí i una altra a Castellbisbal. La víctima de Rubí era Pilar Muñoz Muñiz, tècnica de l'Ajuntament de Rubí des de 1999. Amb motiu de la seva mort, l'alcaldesa ha decretat tres dies de dol institucional.

L'acte ha estat presidit per l'alcaldesa accidental de la ciutat, Marta Oliva Martín, acompanyada de diversos regidors i regidores municipals; el president de la Generalitat de Catalunya, Salvador Illa Roca, i Carlos Prieto Gómez, delegat del Govern d'Espanya a Barcelona.

"Donem el condol a les famílies de les dues dones assassinades, a Rubí i a Castellbisbal, en el que portem d'any ja són 20 els assassinats masclistes a Catalunya. Estem consternats, però no podem defallir i cal perseverar en la denúncia i la lluita contra la violència masclista", ha dit Illa.

Acompanyant el president de la Generalitat, s'han sumat al minut de silenci Albert Dalmau Miranda, conseller de Presidència; Montserrat Pineda Lorenzo, secretaria de Feminismes; Salvador Romero i Garcia, director dels Serveis Territorials del Departament d'Igualtat i Feminismes. També hi han assistit representants de tots els cossos de seguretat de Rubí: la Policia Local, els Mossos d'Esquadra, la Guàrdia Civil, el Cos Nacional de Policia i l'Associació de Voluntaris de Protecció Civil.

La concentració ha culminat amb un llarg aplaudiment en memòria de les dues víctimes mortals.

Els fets van tenir lloc dimarts al matí i el cas es troba sota investigació dels Mossos d'Esquadra. Tot a punta que la víctima rubinenca ha mort d'un tret a mans de la seva exparella, que hauria comès un segon crim masclista a Castellbisbal i després s'hauria suïcidat.

Rubí estarà de dol oficial durant tres dies durant els quals les banderes de la casa consistorial romandran a mig pal. El consistori ha convocat un altre acte de record i condemna, dilluns 26 d'agost (12 h), també a la plaça Pere Aguilera, en el marc del qual es llegirà una declaració institucional de condemna a totes les formes de violències masclistes.

L'Ajuntament vol fer arribar el seu condol, solidaritat i suport a la família i entorn de la víctima i expressa el seu compromís per acabar amb la xacra de la violència contra les dones per garantir que totes les dones visquin segures i lliures.

Tots els serveis públics municipals es posen al servei de la família i de tothom qui ho necessiti. Igualment, el consistori trameta el seu condol, escalf i solidaritat a la ciutat veïna de Castellbisbal i en especial a la família de la víctima d'aquest municipi.

**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

**TOLDOS Y PERSIANAS RUBI**  
 www.toldosrubi.com  
 T. 93 588 40 98  
**Presupuesto sin compromiso**  
 Avda. de l'Estatut, 41  
 Rubí

- Instalación y reparación de todo tipo de toldos, persianas, mosquiteras, cortinas y aluminio
- Automatizamos su toldo y persiana
- Pérgolas Gibus

**TOLDOS Y PERSIANAS RUBI**  
 www.toldosrubi.com  
 T. 93 588 40 98  
**Presupuesto sin compromiso**  
 Avda. de l'Estatut, 41  
 Rubí

**Estrech** desde 1880

88€  
Guitarra clásica de estudio tamaño adulto + funda nylon + afinador electrónico

Desde 110€  
Violín de Arce, todas las medidas, incluido arco y estuche

DESDE 35€  
Ukelele más funda de regalo

C/ Joan Maragall, 41 · local 1 · 08191 RUBÍ · Tel. 93 588 86 53 · 615 45 23 06 · www.luthiers.es



## ESCAPADA A RIBA-ROJA D'EBRE I FLIX

### Riba-roja d'Ebre: Encant Rural i Natura al Cor de Catalunya

*Riba-roja d'Ebre, un pintoresc poble situat a la comarca de la Ribera d'Ebre, és una destinació ideal per a aquells que busquen desconnectar en un entorn natural privilegiat i gaudir de la tranquil·litat que només un lloc així pot oferir. Amb la seva rica història, paisatges fluvials i una gastronomia autèntica, Riba-roja d'Ebre és un lloc que et sorprendrà.*

**Què Veure i Fer a Riba-roja d'Ebre**

#### L'Embassament de Riba-roja

El gran atractiu natural de la zona és l'embassament de Riba-roja, un lloc perfecte per a activitats a l'aire lliure com el caiac, la pesca o simplement gaudir d'un passeig relaxant a la vora de l'aigua. Les vistes panoràmiques des de diferents punts de l'embassament ofereixen una imatge espectacular, especialment al capvespre, quan els colors del cel es reflecteixen a les aigües tranquil·les.

#### El Mirador del Convent

Des d'aquest mirador es poden apreciar unes vistes impressionants del poble i del riu Ebre serpentejant per la comarca.



És un lloc ideal per fer una parada, fer fotografies i gaudir de la serenitat del paisatge.

#### El Castell de Riba-roja

Encara que en ruïnes, el castell de Riba-roja té un gran valor històric. Situat a la part alta del poble, ofereix una vista privilegiada dels voltants. És un lloc carregat d'història, que et transporta a l'època medieval, quan la fortalesa era un punt estratègic en la defensa de la regió.

#### El Nucli Antic

Passejar pels carrers empedrats del nucli antic de Riba-roja és com fer un viatge al passat. Aquí podràs descobrir l'església parroquial de Sant Bartomeu, amb el seu impressionant campanar,



i altres edificis històrics que expliquen la història del poble.

#### La Serra de Cardó-Boix

Per als amants del senderisme, la propera Serra de Cardó-Boix ofereix rutes de tots els nivells. Aquests recorreguts et permetran explorar la flora i fauna local, així com gaudir de vistes espectaculars de la Ribera d'Ebre.

No et perdís l'oportunitat de fer una excursió per aquests paisatges naturals.



#### BARS I RESTAURANTS

BRASERIA LA PANSA • C/ Major, 61

BAR-RESTAURANT LA SOCIETAT • C/ Major, 62

RESTAURANT POLIESPORTIU • C/ Sant Agustí, 1

BAR POTA • Plaça de l'Església, 6

BAR LA LLAR DEL JUBILAT • Plaça de la Vila, 1

BAR LA PARADA • C/ Major, 68  
CÀMPING RIBA-ROJA • Ctra. Faió, km 6

PIZZA ART • C/ Ribera, 27

Un Viatge per als Sentits

Riba-roja d'Ebre és una destinació que combina natura, història i bona cuina, perfecta per a una escapada de cap de setmana o una visita més llarga.

Des dels seus miradors i rutes de senderisme, fins als seus encantadors restaurants, aquest poble català ofereix una experiència autèntica i memorable.

**Així que, si estàs buscant un lloc on desconnectar i gaudir de la tranquil·litat, Riba-roja d'Ebre t'espera amb els braços oberts. No t'ho perdís!**

### Flix: Un Viatge per la Història i la Natura al Cor de la Ribera d'Ebre

*Flix és una localitat situada a la comarca de la Ribera d'Ebre, al nord de la mateixa, en una corba pronunciada del riu que forma un meandre. Es creu que aquest accident geogràfic és l'origen del nom, derivat del llatí "Flexus". El municipi està format per tres entitats de població que actualment constitueixen un continu urbà: el nucli de Flix, la Colònia de la Fàbrica i els Camellarets. A més, també existeix el nucli dels Masos de Flix, que avui dia es troba deshabitada.*

Al llarg del terme municipal de Flix s'han trobat restes de diversos assentaments ibèrics i fins i tot anteriors. Entre els jaciments destacats hi ha el situat a la Vall de Sebes, el Castell, el barranc del Mosselló i els Castellons, on s'han descobert fragments de ceràmica, murs, tombes i altres materials arqueològics.

Durant l'edat mitjana, la zona va ser conquerida pels àrabs i posteriorment reconquerida per Ramon Berenguer IV.



En aquesta època, el castell de Flix va passar per diverses mans, sent testimoni de batalles, assalts i incendis. A finals del segle XIX, Flix va experimentar un canvi significatiu amb la instal·lació d'una central electroquímica, fet que va influir profundament en la seva evolució fins als nostres dies. Durant la Guerra Civil, la localitat va ser objecte de repetits atacs aeris, degut a la seva proximitat a la zona de la Batalla de l'Ebre, i va quedar gairebé deshabitada durant una part d'aquest període, perdent una porció considerable de la seva població.

Actualment, Flix ofereix diversos itineraris i visites guiades per donar a conèixer la seva història, incloent el castell, el refugi antiaeri i el nucli antic.



En l'àmbit natural, destaca el Mas del Director, ara convertit en un centre d'interpretació de les aus i altres aspectes relacionats amb l'entorn. També és interessant visitar el meandre de Flix, una zona equipada amb àrees de pícnic i barbacoes, així com el GR-99 Camí de l'Ebre, un recorregut que comença a Reinosa, on neix el riu Ebre, i arriba fins a Móra d'Ebre, amb una distància total d'uns 1.150 quilòmetres.

**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 cortesia 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.

RODA CAP ALS TEUS NOUS PNEUMÀTICS I CONQUEREIX NOUS HORIZONS.  
**2X1 EN PNEUMÀTICS\***

\*Oferta vàlida per a clients particulars propietaris d'un vehicle de automòbil marcat, comprat en un 100% de descompte per pneumàtic de les marques GoodYear, Michelin, Continental, Pirelli, Bridgestone i Dunlop sobre la tarifa oficial vigent. L'activació de l'oferta està subjecta a fer l'operació de substitució de 2 o 4 pneumàtics des de l'1 de abril al 31 de desembre de 2024. No vàlida per vehicles de promoció o altres clients pròprios. Consultar les condicions als serveis d'atenció al client, a la promoció i a serveis pneumàtics.

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



# Día Internacional del Gorila: Celebrando y protegiendo a nuestros parientes más cercanos

Cada 24 de septiembre, el mundo se une para celebrar el Día Internacional del Gorila, una fecha dedicada a crear conciencia sobre la importancia de proteger a estos majestuosos primates, que comparten más del 98% de su ADN con los seres humanos. Este día no solo es una oportunidad para aprender más sobre los gorilas, sino también para reflexionar sobre los desafíos que enfrentan y las acciones necesarias para garantizar su supervivencia.

Los gorilas, que habitan principalmente en las selvas de África central, son animales fascinantes por su comportamiento social, su inteligencia y su sorprendente fuerza física.

Sin embargo, a pesar de ser uno de los animales más icónicos del mundo, todas las especies de gorilas están clasificadas como en peligro de extinción.

Las principales amenazas que enfrentan incluyen la pérdida de hábitat debido a la deforestación, la caza furtiva y las enfermedades como el ébola, que han devastado algunas poblaciones.



El Día Internacional del Gorila nos recuerda la urgente necesidad de **doblar esfuerzos en la conservación de estas especies**. Organizaciones de todo el mundo trabajan incansablemente para proteger los hábitats naturales de los gorilas, combatir el tráfico ilegal de animales y educar a las comunidades locales sobre la importancia de preservar a estos primates. Proyectos como la reforestación de áreas clave, la creación de reservas naturales y los programas de monitoreo y protección son esenciales.

Además de los esfuerzos de conservación, este día también destaca la importancia de la investigación científica para comprender mejor la vida de los gorilas y las interacciones que tienen dentro de sus grupos sociales. Estudios recientes han revelado comportamientos complejos en los gorilas, como la capacidad de usar herramientas y la existencia de estructuras familiares muy unidas, donde los lazos entre miembros son fuertes y vitales para su bienestar. Esta investigación no solo nos acerca más a estos increíbles animales, sino que también proporciona datos cruciales para desarrollar estrategias de conservación más efectivas.

El Día Internacional del Gorila también nos invita a reflexionar sobre el papel que todos podemos desempeñar en la protección de estas especies. Pequeñas acciones, como apoyar a organizaciones de conservación, evitar productos que contribuyan a la deforestación o educar a otros sobre la importancia de los gorilas, pueden tener un impacto significativo.



Los esfuerzos colectivos y la conciencia global son clave para asegurar que futuras generaciones puedan conocer y admirar a estos fascinantes primates en su hábitat natural.

Finalmente, este día es un recordatorio de la conexión profunda que compartimos con los gorilas.

Como nuestros parientes más cercanos en el reino animal, ellos nos enseñan sobre la compasión, la comunidad y la resiliencia.

Al proteger a los gorilas, no solo estamos salvando una especie; estamos preservando una parte vital del legado natural de nuestro planeta y reconociendo la importancia de todas las formas de vida que lo habitan.

Núcleo zoológico 82500008 Servicio a domicilio

**AGRI FAUNA**

Plenos (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

La Botiga que trien les Mascotes

PetsLovers.es

Servei a Domicili

Perruqueria Canina i Felina

Logos: KONG, BARBER, HERRERA, ROYAL CANIN, Natural Diet, OUNAT, MARRON FUSTERS

PetsLovers.es 633 687 555 petslovers.es-oficial

# Consejos para la decoración del hogar en otoño: Crea un ambiente cálido y acogedor

El otoño es una estación que invita a la introspección y al disfrute de la calidez del hogar. Con la llegada de los días más frescos y las hojas que caen, es el momento perfecto para transformar tu espacio en un refugio acogedor y lleno de estilo.

A continuación, te ofrecemos algunos consejos para darle a tu hogar una decoración otoñal que refleje la belleza y el confort de esta temporada.

### 1 Colores Cálidos y Terrosos

El otoño es sinónimo de colores cálidos y naturales que evocan la naturaleza cambiante. Los tonos terrosos como el marrón, el beige, el terracota, y los tonos rojizos y naranjas, son perfectos para darle a tu hogar esa sensación otoñal.

Puedes incorporar estos colores a través de cojines, mantas, alfombras, y cortinas. Si prefieres un cambio más duradero, considera pintar una pared en un tono cálido o añadir papel pintado con estampados naturales. No olvides que los colores oscuros, como el verde bosque o el burdeos, también añaden profundidad y sofisticación a cualquier espacio.

### 2 Texturas Acogedoras

El otoño es el momento ideal para jugar con texturas que aporten calidez y confort. Los tejidos suaves y acogedores, como la lana, el terciopelo, y el tejido de punto, son esenciales para esta temporada.

Coloca mantas de lana sobre el sofá o en una silla favorita, añade cojines de terciopelo en tonos ricos y profundos, y considera incorporar una alfombra de pelo largo para hacer que cada habitación sea un oasis de comodidad.

Las texturas naturales, como la madera y el mimbre, también son ideales para complementar la sensación de calidez otoñal.

### 3 Iluminación Suave y Cálida

Con los días más cortos y las noches más largas, la iluminación es clave para crear un ambiente acogedor. Opta por luces cálidas, que emitan un resplandor suave y dorado, en lugar de luces blancas y frías.

Las lámparas de mesa con pantallas de tela, las velas aromáticas, y las guirnaldas de luces pueden transformar cualquier espacio en un refugio acogedor.

Coloca velas en diferentes tamaños y estilos en bandejas decorativas o sobre la chimenea para añadir un toque romántico y relajante a tu hogar.

### 4 Elementos Naturales y Decoración DIY

Incorpora elementos naturales propios de la estación para conectar tu hogar con el exterior. Las piñas, las hojas secas, las ramas, y las calabazas son recursos decorativos que pueden dar un toque rústico y otoñal a cualquier espacio.



Puedes crear tus propias decoraciones DIY, como centros de mesa con calabazas y velas, coronas de hojas secas para la puerta de entrada, o guirnaldas de piñas para la chimenea. Las flores secas en jarrones de cerámica o cristal también aportan un toque elegante y natural.

### 5 Rincones Acogedores

El otoño es la época perfecta para crear pequeños rincones acogedores donde puedas relajarte con un buen libro o disfrutar de una taza de té caliente. Busca una esquina tranquila en tu hogar y equipa este espacio con una cómoda butaca, una manta suave, y una mesa auxiliar para tus bebidas o libros favoritos.

Añade una lámpara de pie para iluminación adicional y unos cuantos cojines para mayor comodidad. Este rincón se convertirá en tu refugio personal durante los días más frescos del año.

MARBERFUSTERS

Muebles a medida • Cocinas • Puertas • Parquet

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

Antes Después

abitare

Comedores - Sofás  
Dormitorios - Juvenil  
Recibidores - Descanso  
Muebles a medida

RUBÍ

Calidad al mejor precio

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



# Pasatiempos

## Sudoku

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

## ELEMENTOS QUÍMICOS

### ÁTOMOS

- ACTINIO
- ALUMINIO
- ARSENICO
- BERILIO
- BERKELIO
- BISMUTO
- BOHRIO
- CADMIO
- CALCIO
- CALIFORNIO
- CARBONO
- COPERNICIO

## Sopa de letras

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

## Autodefinido

AUDAZ, RESUELTO	OBJETO, PROPOSITO	... CARREY, ACTOR	MALETA PEQUEÑA	FRAUDE, ENGAÑO
SATISFACCIÓN, CONTENTO	BARNIZAR CON LACA	NÚBIL	COLUMNA CONTABLE	
GOLOSINA				
SABROSAS			... CANTO, ESTILO VOCAL	
			ACCIÓN DE BOTAR	
DECÁREA	ÁRBOL DE NAVIDAD			
LLENO DE IRA	TERRENO ARENOSO		DIOSA EGIPCIA	JUNTAR POR EL COSTADO
PARCHES PARA LOS CODOS	MEMBRANA OCULAR			
	DE DINAMARCA			RÍO DE ASTURIAS
CAJA DE CRISTAL	TRIVIAL		USANZAS	
	LA R GRIEGA		VOZ DE SORPRESA	
ENFRIAR A CERO GRADOS				DIOS DEL SOL EGIPCIO
SEÑAL DE SOCORRO		TERRENO SEMBRADO DE HABAS		

## Soluciones

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

R	A	B	A	H	S	O	S
R	A	R	A	E	L	H	
S	O	S	U	N	A	U	
O	N	I	D	O	N	A	
D	A	S	A	D	E	O	C
A	I	N	A	R	E	T	A
I	O	O	A	D	O	A	V
T	O	A	B	E	T	O	R
L	E	L	C	A	S	R	I
O	E	L	O	C	A	R	A
D	A	D	I	C	I	L	F
M	J	M	P	E	R	D	

# Horóscopo Mes de Septiembre

## Aries



En septiembre, el amor te invita a profundizar en tu relación. Dedicar tiempo a conocer mejor a tu pareja y a fortalecer la conexión emocional entre ustedes.

## Tauro



Este mes, busca estabilidad y seguridad en tu vida amorosa. Dedicar tiempo a fortalecer los lazos de confianza y a construir una base sólida en tu relación.

## Géminis



La comunicación será esencial en tus relaciones en septiembre. Exprésate con claridad y empatía, y asegúrate de escuchar a tu pareja para evitar malentendidos.

## Cáncer



En septiembre, enfócate en el amor en el hogar. Dedicar tiempo a crear un ambiente cálido y acogedor, y a disfrutar de momentos de intimidad y cariño con tu pareja.

## Leo



Tu creatividad en el amor brillará este mes. Sorprende a tu pareja con gestos románticos e inesperados, y disfruta de la pasión y la emoción en tu relación.

## Virgo



En septiembre, busca armonía y equilibrio en tu vida amorosa. Resuelve conflictos de manera práctica y busca soluciones que fortalezcan tu relación.

## Libra



Encuentra el equilibrio en tus relaciones amorosas este mes. Trabaja en equipo con tu pareja para superar desafíos y fortalecer el vínculo emocional entre ustedes.

## Escorpio



En septiembre profundiza la conexión emocional con tu pareja. Comparte tus pensamientos y sentimientos más profundos, y permite que la vulnerabilidad fortalezca tu relación.

## Sagitario



La aventura y la diversión serán clave en tu vida amorosa este mes. Planea escapadas o actividades emocionantes con tu pareja para mantener viva la pasión.

## Capricornio



Enfócate en construir una relación estable y segura en septiembre. La lealtad y el compromiso mutuo serán la base de un amor duradero y sólido.

## Acuario



Este mes, sé auténtico y abierto en tu relación. Comparte tus sueños y aspiraciones con tu pareja, y busca maneras de crecer juntos en la misma dirección.

## Pisces



En septiembre, nutre tu relación con empatía y comprensión. Escucha activamente a tu pareja y demuestra tu apoyo incondicional para fortalecer el amor y la confianza mutua.

**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

**COMPRAR en el PEQUEÑO COMERCIO**  
+ A prop teu  
Rubí

**NEW HOMEPC**  
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  
**Oferta especial en portátiles**



# Odontològics Rubí

Clínica Dental

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



## ¿Quiénes somos?

Somos una Clínica Dental con nombre propio, pequeña, familiar y muy carcana.


Especialistas con más de 25 años de experiencia.

Lo cual te garantiza estar en las mejores manos para el cuidado y la salud de tus dientes.



Este mes  
**Higiene Dental**  
**50%dto**

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

 clinicadental\_odontologicsrubi

 Clínica Dental Odontologics Rubi

## Implantología -20%\* 20% dto\* en implantología digital

Vuelve a la rutina de la mejor manera!

Ahora, todos los tratamientos de implantología digital tendrán este gran descuento!



## Plan Renove -20%\* Renueva tu Prótesis sobre implantes

Renueva tu antigua prótesis dental sobre implantes y hazte con una nueva disfrutando de este increíble descuento!



## Promoción Jubilados 15% dto\* en Prótesis Removibles

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



\*consultar condiciones en clínica