

Num. # 4 | Abril 2024

+ A prop teu

Exemplar gratuït

Rubí

23 D'ABRIL DÍA DE SANT JORDI



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

GRUPO **Pro Service**
Rubí

**¡Tu satisfacción,
nuestro
compromiso!**

Disfruta ya de nuestro
servicio Proservice Camper

¡Alquiler, compra-venta y
accesorios para tus
aventuras camperas!

Pro Service
Camper

Seguros a medida

Nuestra correduría de
seguros, a tu disposición

Pro Service
Luzokor



www.proservicerubi.com



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



20% DTO. EN IMPLANTOLOGÍA DIGITAL

MEJORA DE LA PRECISIÓN
REDUCCIÓN DE TIEMPO EN GABINETE
REDUCCIÓN DE NÚMERO DE SESIONES
TRATAMIENTO MENOS INVASIVO

*Promoción válida hasta 27 Abril

Pide cita

Odontològics Rubí
Clínica Dental

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

[clinicadental_odontologicsrubi](https://www.instagram.com/clinicadental_odontologicsrubi)

Clínica Dental Odontologics Rubí

c. Mestre Magí Raméntol, n. 1 baixos

T. 93 699 21 07 682 49 40 23

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 22 abril para enviar la información.

El próximo sorteo se hará el día 23 de abril !

Claudia es la nueva ganadora del **vale de 25 €** del concurso busca la mascota del mes de Febrero, acompañada de **Marta de Corium**, el comercio elegido por la ganadora.

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



FRASES CÉLEBRES

De la sang del drac va néixer el roser amb les roses més vermelles que mai he vist. El misteriós cavaller va regalar la rosa més bonica de totes a la princesa.

Feliç diada de Sant Jordi!

La vida és com un llibre. Alguns capítols són tristos, altres feliços, i altres excitants. Però si mai canviés la pàgina, no sabràs que depara el proper capítol.

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 Viladoñ · Col laboradors Nagore Martí, Héctor Martín, Pets Lovers, Bon Carma, Sonia La Mar



El próximo 23 día de Sant Jordi, el escritor Jorge Portela estará todo el día firmando sus libros en Tu Tienda Friki

Una saga que habla de amor, magia y de aventuras junto con misterios ancestrales; una pareja perseguida que vivirá un sinfín de circunstancias extrañas y locas: y dos libros escritos para disfrutar este Sant Jordi de la mano de Tu Tienda Friki, donde firmaré libros todo el día.

¡Os esperamos! Jorge Portela y Pili



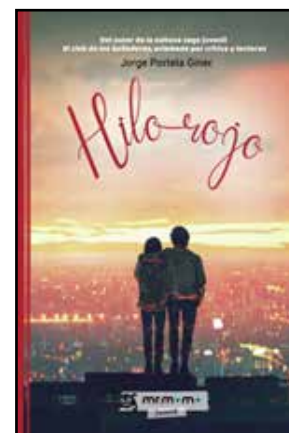
SIETE NUDOS SEGUNDO ARCO DE HILO ROJO

JORGE PORTELA GINER

En Londres, al amparo de una espesa y lóbrega niebla como en las películas de Sherlock Holmes o en los relatos de Jack el Destripador, una serie de asesinatos mantiene en vilo a Scotland Yard.

Un desmesurado rompecabezas de ambición y sangre, desde los bajos fondos hasta las más altas esferas, por el dominio absoluto del futuro mediante la instauración de un nuevo orden mundial.

Una hidra cuyas malas artes llegarán hasta Barcelona, donde Nimue, la chica itinerante, y Martín, su responsable novio, intentan reconducir su vida con el oscuro y pegajoso fantasma de los últimos acontecimientos aún en el recuerdo (secuestro, magia, un deber para con el devenir de la humanidad)



HILO ROJO

JORGE PORTELA GINER

Hasta dónde llegarías por amor Cuando Nimue, una chica itinerante, conozca a Martín, descubrirá su lugar en este mundo. Cuando Martín, un joven huérfano y desapasionado, se tope con Nimue, su vida se estremecerá para siempre.

Por las arterias de una Barcelona misteriosa, el veneno de El Reverdecer de la Verdad, una organización británica de oscuro pasado y sangriento futuro, extiende su influencia para, a través de las artes

mágicas, alzarse con el dominio absoluto, propio de los descendientes del rey Arturo, entre aquellas legendarias brumas de Albión. La llave, una daga ancestral que cambiará el curso de la historia.

Jorge Portela Giner, autor de la aclamada saga juvenil El Club de los Soñadores, nos sumerge en una historia trepidante, sumamente entretenida y repleta de giros inesperados. Una suerte de realismo fantástico que apuesta por el corazón como arma más poderosa contra cualquier tipo de maldad.

TU TIENDA FRIKI

Seguimos siendo los mismos pero ahora mucho más FRIKIS

No puedes perderte las novedades más FRIKIS que vas a encontrar en nuestra tienda.

Venta de camisetas originales y merchandising de anime, cine y televisión. Figuras de colección de banpresto y figuarts Zero y muchísimos funkopops. Y productos Japoneses.....



Si queréis saber o ver más pásate por nuestra tienda en:

**Calle Maximí Fornés, 38-40
Rubí · Tel. 620 959 460**

Quin significat té el color de la rosa de Sant Jordi?

Les tonalitats tenen associats psicològicament uns valors i missatges a tenir en compte

La rosa de Sant Jordi és un dels elements essencials de la diada, juntament amb els llibres. Tot i que els darrers anys cada cop és més habitual veure roses de tots colors a les parades de roses, la més tradicional i demanada és la de color vermell, que aconsegueix prop del 90% de les vendes.

Però per què la rosa de Sant Jordi és de color vermell i què significa?

Per començar, hem de recuperar la llegenda de Sant Jordi, que ens explica que després de **fer front al drac**, el cavaller li provoca una ferida de mort, de la qual brolla sang. **Sang de color vermell.**

Vermell, el color de l'amor romàntic

El vermell també és un color que tradicionalment té uns conceptes culturals molt arrelats al llarg de la història. És el **símbol de l'amor romàntic, de la passió i la sexualitat**, de manera que la rosa vermella es considera la més adequada per ser regalada entre persones enamorades i amants.



A més, la rosa vermella sol anar **acompanyada d'una espiga de blat**, que representa la fecunditat, encara que també hi ha qui ho interpreta com un senyal de l'arribada del bon temps.

Els catalans acostumen a regalar la rosa vermella, per tradició, a la parella, però també a la mare, germana, veïna o amiga, però si es té en compte el que simbolitza i es volen evitar males interpretacions, segurament s'hauria de triar un altre color.

La puresa de la rosa blanca



En el cas de la rosa blanca, **s'associa a la puresa i la innocència**, raó per la qual solen guarnir els rams de les núvies més tradicionals. I regalar-ne, a qui sigui, sol anar acompanyat de la voluntat de construir una nova etapa.

La rosa rosa, absència de maldat

Potser hi hauria debat sobre si el color va donar nom a la flor o al revés.



El cas és que el color rosa denota **l'absència de maldat**, però es va més enllà que amb les roses blanques, i el regal d'una rosa rosa implica una **alabança a la simpatia i la sinceritat**, comporten estima, cordialitat i bellesa.

La rosa groga, la de l'amistat

Tot i que els darrers anys la rosa groga s'ha associat a casa nostra amb altres conceptes més polítics, **el color groc significa llum, alegria, optimisme i amistat.**

És una bona rosa per regalar entre amics o familiars i, fins i tot, per **desitjar bona salut**. Tanmateix, el groc també té una banda més fosca relacionada amb la gelosia, la mentida o la traïció. I no cal oblidar que és un color que defugen les persones més supersticioses en considerar-lo el color de la mala sort.



Regalar llibres per Sant Jordi, una tradició recent

La tradició d'obsequiar **un llibre per Sant Jordi és molt més recent**, concretament va sorgir durant el segle passat.

Als anys 20, l'escriptor valencià Vicent Clavel Andrés va proposar a la Cambra Oficial del Llibre de Barcelona i al Gremi d'Editors i Llibreters fer una **fiesta per promoure la venda de llibres a Catalunya.**

La iniciativa va tirar endavant i el 7 d'octubre del 1927 es va celebrar per primera vegada aquesta festivitat literària.



Els llibreters van canviar la data d'aquesta tradició l'any 1930 i van decidir que el **23 d'abril seria el Dia del Llibre**, en commemoració també de la mort de dos grans escriptors com són **William Shakespeare i Miguel de Cervantes.**

El 1995 la Unesco va declarar oficialment el 23 d'abril com el Dia del Llibre.

EMERGÈNCIA PER SEQUERA L'AIGUA NO CAU DEL CEL



Estalvia aigua. És urgent.

sequera.gencat.cat



Per la sostenibilitat, sempre endavant

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

LIQUIDACIÓN
TOTAL
POR
CIERRE

TOT DEX 2.0

CENTRE D'ESTÈTICA

C/ Col Gerrer, n.º 4 RUBÍ
Telf. 93 588 65 27
690 740 696

Tarjeta Regalo
desde 20 €
(Ven a informarte)

El Celler dona a conèixer la col·lecció de joguines antigues de Pep Borràs

L'exposició "Tornem a jugar?", inaugurada aquest dijous, reuneix jocs i joguets del període 1920-1970 que Borràs va començar a col·leccionar quan era jove

El Celler acull fins al 9 de juny una mostra de la col·lecció de joguines antigues de l'artista rubinenc Pep Borràs. Sota el títol Tornem a jugar?, l'exposició reuneix una gran diversitat de jocs i joguets datats entre el 1920 i el 1970: trens, nines, cotxes, jocs de carrer i retallables, entre d'altres, que Borràs va començar a reunir quan només tenia 18 anys sense cap ambició col·leccionista, atret per les sensacions de tendresa, familiaritat i bellesa que li transmetien.

Les peces incloses a la mostra han estat recopilades a través d'intercanvis amb amistats, fires de segona mà, el Mercat dels Encants i les donacions de famílies rubinenques. Entre aquestes, hi ha les joguines de metall i fusta fabricades a Dènia, i les de llauna produïdes a l'ibi per Payá Hermanos i Santiago Rico; també les famoses nines Lenci i les Pepes de cartró, els projectors de cinema Cine Nic i Cine Rai-Payá, els autopatins i patinets de J. G. Tumilet, a més de joguines musicals, jocs de taula, cavalls de cartró, i entreniments de paper com ara cromos, titelles, màscares i tren-cacloques. "Les col·leccions es fan amb els anys. Jo, que ja tinc una edat, de mica en mica, he anat comprant, intercanviant i reunint donacions de famílies, a qui des d'aquí agraeixo la seva generositat. No hi trobareu plàstic. Hi ha fusta, llauna, cartró ... Espero que la gaudiu molt!", ha dit Borràs durant la inauguració.

A la inauguració de Tornem a jugar?, l'alcaldessa, Ana María Martínez Martínez, ha destacat "que el títol de l'exposició ens convida a jugar i el joc és un dret inclòs a la carta dels drets dels infants, un dels més importants de tots". També ha posat de relleu l'interès que pot tenir l'exposició a l'hora de retratar la ciutat d'altres èpoques: "Aquesta mostra, a més,



L'exposició "Tornem a jugar?", inaugurada aquest dijous, reuneix jocs i joguets del període 1920-1970 que Borràs va començar a col·leccionar quan era jove.

ens permet als rubinencs i rubinenques recuperar la memòria dels comerços de la ciutat on es podien comprar totes aquestes joguines i, fins i tot, d'algunes fàbriques que tenien la seva seu a Rubí". L'exposició també documenta productes fabricats a la ciutat, com ara les joguines de cartró pedra de la fàbrica de Miquel Palau i Ribot i les bales de la Fàbrica de Bolitas de Piedra d'Enric Vinyes, i recupera la memòria dels establiments comercials on es podien comprar joguines: la Llibreria Pallarols, Cal Cucurull, Cal Cotorra, Cal Botifarrer, La Ploma d'Or, Casa Rusiñol, Perfumeria Vilalta, Gràfiques Ventura i Bolsos Serra, entre d'altres. Borràs ha completat la mostra amb una instal·lació artística elaborada a partir del llibre Mundo de los juguetes, amb fotografies de Clovis Prevost que es van malmetre per culpa de l'aigua.

El Celler acull fins al 9 de juny una mostra de la col·lecció de joguines antigues de l'artista rubinenc Pep Borràs. Sota el títol Tornem a jugar?, l'exposició reuneix una gran diversitat de jocs i joguets datats entre el 1920 i el 1970: trens, nines, cotxes, jocs de carrer i retallables, entre d'altres,

que Borràs va començar a reunir quan només tenia 18 anys sense cap ambició col·leccionista, atret per les sensacions de tendresa, familiaritat i bellesa que li transmetien.

Les peces incloses a la mostra han estat recopilades a través d'intercanvis amb amistats, fires de segona mà, el Mercat dels Encants i les donacions de famílies rubinenques. Entre aquestes, hi ha les joguines de metall i fusta fabricades a Dènia, i les de llauna produïdes a l'ibi per Payá Hermanos i Santiago Rico; també les famoses nines Lenci i les Pepes de cartró, els projectors de cinema Cine Nic i Cine Rai-Payá, els autopatins i patinets de J. G. Tumilet, a més de joguines musicals, jocs de taula, cavalls de cartró, i entreniments de paper com ara cromos, titelles, màscares i tren-cacloques. "Les col·leccions es fan amb els anys. Jo, que ja tinc una edat, de mica en mica, he anat comprant, intercanviant i reunint donacions de famílies, a qui des d'aquí agraeixo la seva generositat. No hi trobareu plàstic. Hi ha fusta, llauna, cartró ... Espero que la gaudiu molt!", ha dit Borràs durant la inauguració.

¡Adiós a los estornudos! La primavera sin alergias es posible

La primavera ya está aquí y con ella, la luz, el calor... y las temidas alergias. Estornudos, lagrimeo, congestión nasal... una lista de síntomas que pueden arruinar la mejor estación del año. Pero no te preocupes, ¡hay soluciones!



¿Qué son las alergias?

En pocas palabras, las alergias son una reacción exagerada de nuestro sistema inmunológico a sustancias que, en principio, son inofensivas. Polen, polvo, ácaros, alimentos... La lista de alérgenos es interminable.

¿Qué pasa en nuestro cuerpo?

Cuando un alérgeno entra en contacto con nuestro organismo, se libera una sustancia llamada histamina. La histamina es la responsable de los molestos síntomas de la alergia: picazón, congestión, estornudos, lagrimeo...

Medicina tradicional china vs. medicina alopática



La medicina tradicional china (MTC) ve las alergias como un desequilibrio energético. El tratamiento se basa en fortalecer la energía defensiva del cuerpo y regular el flujo de energía en los órganos afectados.

Por otro lado, la medicina alopática se centra en aliviar los síntomas de la alergia con antihistamínicos, corticoides y otros medicamentos.

¿Qué podemos hacer?

1 Prevenir

La mejor manera de combatir las alergias es prevenirlas. Si sabes a qué eres alérgico, toma medidas para evitar el contacto con el alérgeno.

2 Tratamientos naturales

Existen diversos productos naturales que pueden ayudarte a aliviar los síntomas de la alergia, como la quercitina, la vitamina C, el groselle-ro negro, el regaliz o la fumaria.

3 Acupuntura

La acupuntura es una técnica milenaria que puede ayudarte a regular tu energía y aliviar los síntomas de la alergia.

4 Consulta a un especialista

Si tus síntomas son severos o no sabes cómo controlarlos, consulta a un médico especialista en alergias, un naturópata, terapeuta tradicional en medicina china (acupuntor).

¡No te dejes vencer por las alergias! Disfruta de la primavera sin estornudos ni congestión.

Consejos adicionales:

- ▶ Mantén tu casa limpia y libre de polvo.
- ▶ Lava la ropa con frecuencia y sécala al aire libre
- ▶ Evita salir al exterior en los días con mayor concentración de polen.
- ▶ Utiliza gafas de sol y mascarilla cuando salgas al exterior.
- ▶ Toma una ducha y lávate el pelo después de haber estado al aire libre.
- ▶ Bebe mucha agua para mantenerte hidratado.

¡Recuerda! La información proporcionada en este artículo no sustituye el consejo médico profesional. Consulta siempre a un especialista antes de iniciar cualquier tratamiento.

CONSULTORIA
Moreno & Martínez

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

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

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

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 Arcoíris

El Día Mundial del Arcoíris se celebra el 3 de abril de cada año para realzar un fascinante y bonito fenómeno natural, que ocurre cuando los rayos solares atraviesan las gotas de la lluvia en un ángulo de 42 grados, que da como resultado un halo de luz multicolor.



¿Por qué existen los arcoíris?

Los arcoíris son fenómenos ópticos y meteorológicos que resultan de la descomposición de la luz solar debido a la refracción. Debido a esto, es normal observar en el cielo un halo de luz con forma de arco y con vistosos colores.

Es todo un espectáculo que, por lo general, puede ser apreciado en todos los países del mundo y que provoca verdadera fascinación en el espectador.



Algunas curiosidades sobre los arcoíris

Este es un fenómeno bastante común que puede divisarse en el cielo cuando cae la lluvia, pero que necesita la presencia del sol, sin embargo, existen algunos datos curiosos de este inusual y llamativo espectáculo que quizás desconozcas y que podrás descubrir a continuación:

1 El arcoíris tiene más colores de lo que el ojo humano es capaz de ver

Según los estudiosos del tema, el arcoíris está compuesto de nueve colores, un espectro que va desde el rojo hasta el violeta, aunque la realidad es que existen en su interior una amplia gama y que a simple vista no se puede apreciar.

2 No se puede medir el principio ni el fin de un arcoíris

Resulta imposible calcular el ángulo o tamaño de un arcoíris, ya que esto depende en gran medida del lugar donde se encuentre la persona que observa este fenómeno.



3 El arcoíris, no aparece en el cielo en horas del mediodía

Para que se manifieste este fenómeno, es necesario que se algunas condiciones como que exista la presencia de luz solar y que el día sea lluvioso, además, que el astro rey esté ubicado a menos de 42 grados por encima del horizonte.

4 El arcoíris puede ser visible durante la noche

Aunque parezca sorprendente, la presencia de un arcoíris en el cielo nocturno no es un fenómeno descabellado, todo lo contrario, los seres humanos pueden disfrutar de un fabuloso espectáculo de luces y color con plena luna llena si los rayos solares chocan con las gotas de lluvia, entonces se podrá ver un arcoíris.



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

Madis
IMPRESIÓN GRAN FORMATO

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

Designio studio

TRANSFORMANDO ESPACIOS, CREAMDO HOGARES

Nos encontrarás en:
C/ cervantes 83, Rubí
tel. 613009500
info@designio-interiores.com

designio_bcn
www.designio-interiores.com

¡Prepárate para una experiencia culinaria sin igual en Diseño Interiores!



Como te adelantamos anteriormente, el 26 de abril a las 19:00 horas, nuestra tienda se transformará en el escenario de un espectáculo gastronómico único.

¡Te invitamos a presenciar la magia de la cocina en vivo con la presencia de un chef experto!

Equipado con la innovadora placa de inducción invisible **Cooking Surface**, este chef demostrará sus habilidades culinarias frente a tus ojos, creando platos exquisitos y deleitándote con su destreza.

Pero apresúrate, ¡las plazas son limitadas!

Para asegurar tu participación en este evento exclusivo, envía un correo electrónico a:

info@designio-interiores.com

y reserva tu lugar.

No pierdas la oportunidad de ser parte de esta experiencia gastronómica incomparable.

Ven y únete a nosotros en Diseño Interiores para una velada llena de sabor, creatividad y buen gusto.

¡Te esperamos!



Com afecta el canvi d'hora a la nostra salut?

L'inici de la primavera fa que "perdem" una hora del nostre dia. Això afectarà principalment els nostres cicles del somni i al nostre rendiment en el treball.

El canvi d'hora, que es realitza dues vegades a l'any per a aprofitar millor la llum natural i reduir el consum energètic, afecta el nostre ritme biològic.

Consells davant el canvi horari

Algunes recomanacions per a afrontar el canvi d'hora inclouen:

- Practicar exercici físic moderat a la tarda –no gaire pròxim a l'hora de dormir–.
- Mantenir horaris regulars de somni.
- Sopar lleuger.
- Evitar els excitants (cafeïna i alcohol).



- Si és possible, començar a aclimatar-se al nou horari des d'uns dies abans ajustant, per exemple, l'hora de ficar-se al llit uns 10 minuts cada nit.

A la primavera, cal transmetre a l'organisme que ha de dormir una hora abans de l'habitual, per la qual cosa caldria ficar-se en el llit abans de manera progressiva en les jornades prèvies.

És aconsellable a més evitar la migdiada en aquests dies fins que l'organisme s'habitui al nou ritme.

L'adaptació sol durar normalment unes 4 o 5 jornades com a màxim, per la qual cosa només s'hauria de consultar al metge si no s'aconsegueix agafar el son passat un lapse d'una setmana.



La meitat de la població sent alguns desajustaments en el somni i l'ànim amb motiu del canvi horari.

L'ésser humà posseeix un rellotge biològic que controla els nostres ritmes de somni i vigília i li permet adaptar-se de la forma més eficient als períodes de llum (el dia) i de fosc (la nit).

Aquest ritme es diu circadiari, que significa 'entorn d'un dia'. Així, quan arriba la nit (fosc) dormim i a l'alba (llum) ens despertem, però si s'aïlla a un subjecte de manera que no pugui saber si és de dia o de nit, aquest rellotge es desajusta.



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

¿Quieres promocionar tu negocio?
ESTE ESPACIO DESDE 30€
Contacta con nosotros en el
Telf. 617 026 168

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



PARÍS DESPERTABA TARDE MÁXIMO HUERTA

Las cosas del corazón se reducen a dos simples posibilidades: se ama o no

Alice Humbert tiene el alma desgarrada. Erno Hessel, el amor de su vida, la ha dejado para irse a Nueva York. Estamos en París, 1924, la ciudad se prepara para albergar los Juegos Olímpicos, fundados bajo el símbolo de la unión y la hermandad. Todo bulle: la culminación de la basílica del Sagrado Corazón, los movimientos artísticos, el anarquismo, su desconsuelo...

Las calles estallan de júbilo y Alice se deja envolver poco a poco; trabaja como modista en su tienda mientras escribe cartas, cuida a sus hermanos y se apoya en la protección de sus amigos, especialmente en la vitalidad de la gran Kiki de Montparnasse, una mujer luminosa.

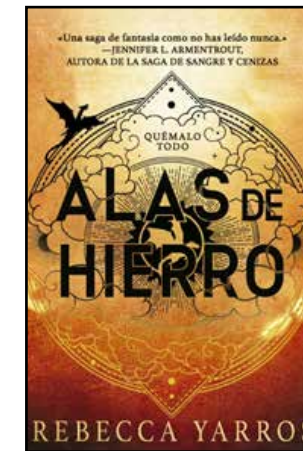
París triunfa. Alice también, sus diseños cobran fama. Entre fiestas, competencias y atentados conoce a un nuevo hombre que la deslumbra. Todo parece ir de maravilla, pero el pasado regresa con secretos y el presente da un vuelco inesperado.



TU CEREBRO TIENE HAMBRE BOTICARIA GARCÍA

¿Qué podemos hacer frente al hambre emocional? ¿Cuáles son las estrategias que funcionan realmente para perder grasa? ¿Es más importante la dieta o el ejercicio? ¿Son para mí los medicamentos para la obesidad que triunfan en TikTok? ¿Podemos desafiar a nuestros genes o nos tenemos que conformar con el michelín que traemos de serie? Este es el libro definitivo que te dará respuesta a estas y otras muchas preguntas relacionadas con el adelgazamiento.

La doctora Marián García (Boticaria García) afronta el gran reto de acabar con los mitos y prejuicios acerca del sobrepeso y la obesidad. Ha llegado el momento de dejar de echarle toda la culpa a la falta de voluntad. No eres tú, los verdaderos responsables de que perder peso a veces parezca misión imposible son tus adipocitos inflamados, tu microbiota revolucionada, tus músculos tristes, tu cerebro hambriento, tus genes ahorradores o el dichoso cortisol.



ALAS DE HIERRO REBECCA YARROS

El segundo volumen de la serie Em-píreo tras Alas de sangre.

El fenómeno juvenil de fantasía del que todo el mundo habla.

Todos esperaban que Violet Sorren-gail muriera durante su primer año en el Colegio de Guerra Basgiath, incluso ella misma. Pero la Trilla fue tan solo la primera de una serie de pruebas imposibles destinadas a deshacerse de los indignos y los desafortunados.

Ahora comienza el verdadero entrenamiento, y Violet no sabe cómo logrará superarlo. No solo porque es brutal y agotador o porque está diseñado para llevar al límite el umbral del dolor de los jinetes, sino porque el nuevo vicecomandante está empeñado en demostrarle lo débil que es, a menos que traicione al hombre al que ama. La voluntad de sobrevivir no será suficiente este año, porque Violet conoce el secreto que se oculta entre los muros del colegio, y nada, ni siquiera el fuego de dragón, será suficiente para salvarlos.

+ A prop teu
et desitja un
Felç Sant Jordi!
Llibres i roses, la tradició més bonica del món!

Día Mundial del Parkinson

El 11 de abril se celebra el **Día Mundial del Parkinson**, para concienciar a la población acerca de esta enfermedad neurodegenerativa que afecta a millones de personas en el mundo.

¿Cómo se originó el Día Mundial del Parkinson?

En el año 1997 la Organización Mundial de la Salud proclamó el 11 de abril como el Día Mundial del Parkinson.

Esta fecha coincide con el aniversario del nacimiento de James Parkinson, un neurólogo británico que en 1817 descubrió lo que en aquel tiempo denominó parálisis agitante y que hoy conocemos como enfermedad de Parkinson.

¿Qué es la enfermedad de Parkinson?

La enfermedad de Parkinson es una condición degenerativa, progresiva y crónica del sistema nervioso que se caracteriza por causar severos daños neurológicos, generando alteraciones en el control y coordina-



ción de los movimientos del cuerpo, así como rigidez muscular.

El daño aparece cuando las células del sistema encargadas de producir **dopamina**, una hormona que regula el movimiento, detienen su producción y esto termina por desencadenar la enfermedad.

El Parkinson es la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente, después del alzhéimer. **Los síntomas aparecen de forma progresiva**, afectando algunas zonas del cuerpo como las manos, los brazos, las piernas y la cara. Luego se extiende a todo el cuerpo, causando rigidez motora, temblores, problemas de equilibrio y coordinación.

¿Sabías que? Datos curiosos e interesantes

A continuación mostramos algunos datos adicionales que debes conocer sobre la enfermedad de Parkinson:

- De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la enfermedad de Parkinson afecta a 1 de cada 100 personas mayores de 60 años.
- Entre el 20 y 40% de los pacientes presenta depresión, como un sínto-



ma precoz del Parkinson.

- Algunos científicos estadounidenses señalan que el suministro de vitamina K2 en enfermos con Parkinson mejora la circulación de electrones, la actividad de las mitocondrias y la producción de energía.

- Se estima que para el año 2030 habrán unas 12 millones de pacientes con Parkinson.

- Un estudio reciente efectuado por la Universidad McGill de Canadá, arrojó como resultado que la cafeína reduce los problemas motores en pacientes con Parkinson.

- La Asociación Europea de la Enfermedad de Parkinson (EPDA) estima que más de 6 millones de personas en el mundo padecen de Parkinson.

- Esta patología suele diagnosticarse alrededor de los 55 a 60 años de edad, aunque existen casos de otras edades.

Personajes con Parkinson: un ejemplo a seguir

El Parkinson es una enfermedad que definitivamente transforma la vida de las personas.



Sin embargo, no representa un impedimento para alcanzar metas y logros personales.

A continuación mostramos **algunos casos de personas que han sobrellevado esta enfermedad**, siendo un gran ejemplo para pacientes que padecen Parkinson:

- **Juan Pablo II:** fue el papa 264 de la Iglesia Católica, considerado uno de los personajes más influyentes del siglo XX que se destacó por su noble labor durante su pontificado. La progresión de esta enfermedad limitó su capacidad de habla.

- **Muhammad Ali:** ha sido uno de los más grandes boxeadores de toda la historia, quién después de abandonar esta profesión fue víctima de este padecimiento. Fue un personaje influyente que apoyó causas sociales y humanitarias.



- **Michael J. Fox:** cotizado y reconocido actor de Hollywood en los años noventa que a los 29 años de edad tuvo que enfrentar esta enfermedad, siendo una dura prueba que afectó su carrera.

A pesar de la adversidad, ha dedicado su vida a la lucha contra el Parkinson y hallar una posible cura para los que lo padecen.

- **Salvador Dalí:** fue un pintor, escultor y escritor español cuyas obras artísticas han sido ampliamente reconocidas en todo el mundo.

A pesar que la enfermedad es neurodegenerativa mantuvo sus habilidades cognitivas aplicadas a su inigualable estilo artístico.

Terapias y nuevos avances contra la enfermedad de Parkinson

Las terapias contra esta enfermedad ayudan a paliar –en cierta medida– el deterioro progresivo que va ocurriendo en los pacientes con Parkinson.



Consiste en un tratamiento a través de ejercicios físicos para mejorar la actividad motora, ayudando a **controlar la rigidez, la postura y equilibrio del cuerpo** y que con ello que el paciente logre un mayor estado de independencia.

La psicoterapia, la logopedia y la musicoterapia han dado resultados muy positivos.

También, cabe destacar un estudio que se está realizando en España, donde las personas son sometidas a una terapia que estimula el movimiento, **utilizando la realidad virtual**.

A través del uso de un caso y un **video juego**, se puede ayudar al paciente a trabajar el movimiento, controlando y monitoreando los impulsos eléctricos del cerebro.

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 Studios
 Especialistas en Microblading y Micropigmentación
 @beautystudiolorubi - lachicadelascejas
 Carrer Doctor Robert, 5
 Rubí · T. 722 809 333

MONTVERD
 FRUITERIA I ALIMENTACIÓ
 Repartiment a domicili
 Productes Bio
 ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT
 C/ Maximi Fornés, 10 - Local 1 - Rubí
 Telèfon 680 969 662

Reparallar
 petites reparacions de la llar...
 GARANTIA 100
 MÉS DE 10 ANYS ENS AVALEN!
 660 642 232
 Carrer Bartrina, 39 bis RUBÍ
 reparallar@gmail.com

SUGIN
 SUMINISTROS GINER & GINER, S.L.
 Mantenimiento, puesta en marcha, cambios de caldera. Gas y Gasoil
 Presupuestos sin compromiso
 C/ Milà i Fontanals, 31 - Rubí
 Tel. 93 588 42 22
 www.sugin.es
 suginrubi@hotmail.com

Fins al 15 d'octubre no es pot fer foc en terrenys forestals sense autorització

L'any passat, l'Ajuntament va executar tasques de prevenció d'incendis a les urbanitzacions i enguany continuarà realitzant actuacions en aquest mateix sentit

Des del 15 de març i fins al 15 d'octubre no es pot encendre foc en terreny forestal sense l'autorització expressa de la Direcció General de Boscos i Gestió del Medi de la Generalitat de Catalunya. Aquesta prohibició entra en vigor en un dels anys més complicats pels efectes de la sequera, una de les més intenses i extenses del darrer segle, derivada, principalment, de l'escassetat de precipitació efectiva en els últims tres anys.



Els treballs se centren a realitzar l'estassada de matollar i la retirada d'arbres tombats o morts, entre d'altres (foto: Ajuntament de Rubí)

Els boscos estan rebent un fort impacte per la climatologia (sequera, pedregades, els últims grans incendis, etc.). Des de fa anys, s'observen diferents espècies que estan morint. Els arbres secs i morts per sequera, encara que ploqui, no es recuperen i són combustible que, en cas d'incendi, crema amb molta més facilitat.

"La sequera ha portat els nostres boscos a una situació límit i la millor manera de reduir el risc d'incendi serà la plena consciència del perill per part de tothom", ha assegurat el regidor de Sostenibilitat i medi, Andrés Medrano Muñoz.

Per a fer foc en terreny forestal cal sol·licitar una autorització mitjançant aquest formulari.

Actuacions per prevenir la propagació d'incendis

Durant el 2023, l'Ajuntament va fer importants actuacions per a la prevenció d'incendis a les urbanitzacions i enguany té la voluntat de continuar executant aquestes tasques.

Durant el mes de maig, es va executar el contracte d'emergència de manteniment de franges de protecció de les urbanitzacions de Serrafossà, Ximelis, Sant Muç, Castellnou, Can Solà i Can Barceló.

Es va actuar en 34,97 ha de sòl municipal, on es va fer l'estassada de matollar tant manual com mecanitzada, la retirada d'arbres tombats o morts, la poda baixa dels arbres i dels arbusts i el desbrossament de la canya del torrent de Sant Muç i del torrent de Can Solà. Tot plegat, segons els requeriments del Decret 123/2005.

Paral·lelament, es van dur a terme treballs de gestió forestal de finques privades a través de la RUCA (Associació de Propietaris Agro-Forestals de Rubí, Ullastrell, Castellbisbal i Abrera). Es va actuar a 2 ha de Sant Muç i a 9,35 ha de Can Roig.

Els treballs van consistir en la tala d'arbres –amb l'objectiu de reduir el risc d'incendi forestal, rebaixant la biomassa forestal combustible present– i l'aclarida de millora en zones on els arbres es troben molt a prop els uns dels altres, deixant sempre els exemplars de major mida, més ben conformats i que presenten un millor creixement.

També es va realitzar una aclarida de millora en una parcel·la municipal que llinda amb les urbanitzacions de Sant Muç i de Castellnou, d'una superfície de 6 ha, per afavorir la recuperació del bosc amb espècies autòctones.

De cara a aquest 2024, es durà a terme el manteniment de la franja perimetral de prevenció d'incendis de la urbanització de Can Barceló i el manteniment de parcel·les de Can Barceló, Castellnou i Can Solà (gràcies a una subvenció del Catàleg de Serveis de la Diputació de Barcelona), així com la recuperació del torrent de Sant Muç amb l'extracció de rizoma de canya americana.

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

EL NIU
Ropa interior
avet Selène 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

Sensibilidad dental
¿Qué es y cómo puedes combatirla?

Hablamos de dientes sensibles cuando en respuesta a un estímulo, generalmente de carácter térmico tras consumir alimentos fríos o calientes, notamos un dolor intenso, agudo y breve en nuestra boca.



Según el 'Estudio Sanitas de Salud Bucodental', la sensibilidad dental o hipersensibilidad dentaria **afecta a un 34% de los adolescentes y al 24% de los adultos**. A pesar de su alta prevalencia, únicamente el 7,1% de los afectados acude al dentista para tratar este problema de salud bucodental.

Sensibilidad dental: ¿qué es?

Este dolor se produce porque la dentina de nuestras piezas dentales ha quedado expuesta. La **dentina es el segundo tejido más duro del cuerpo** y se encuentra justo detrás del esmalte dental. Este tejido se compone de una serie de pequeños canales a los que se denomina túbulos que contactan internamente con la pulpa dentaria, el tejido blando de los dientes al que llegan terminaciones nerviosas.

Cuando la dentina no protege correctamente permite que estímulos térmicos o de otro tipo (p.e. comidas ácidas...) actúen sobre esas terminaciones nerviosas generando esas molestias.



¿Por qué queda expuesta la dentina?

La dentina de nuestros dientes puede quedar expuesta por varios motivos:

- Por una rutina de **higiene bucodental incorrecta**: cepillarse los dientes con demasiada frecuencia o con demasiada fuerza puede provocar un desgaste de tu esmalte dental. El tipo de cepillo de dientes que utilizas también puede dejar expuesta tu dentina: evita aquellos que tengan cerdas duras.
- Por **enfermedades de las encías**: si tienes gingivitis o periodontitis es posible que tu encía se retraiga, exponiendo todavía más la dentina.
- Por **culpa del bruxismo**: se trata de una patología que consiste en el acto inconsciente de rechinar los dientes. Una de sus consecuencias es el desgaste del esmalte dental.
- Por el **consumo de alimentos y bebidas ácidos**, que favorecen el desgaste del esmalte.

¿Cómo puedes combatir la sensibilidad dental?

Ahora que ya sabes qué es la sensibilidad dental y cuáles son las causas que provocan su aparición, desde Laboratorios Normon vamos a darte 5 consejos para combatirla:

- Usa cepillo de dientes de **cerdas suaves** en tu rutina de higiene dental. En el mercado existe una amplia oferta de cepillos de dientes adaptados para personas con hipersensibilidad dentaria, hazte con uno.
- **Adapta tu dieta**. La aparición de la sensibilidad dental está muy relacionada con los alimentos y bebidas que ingieres a diario. Reduce el consumo de alimentos ácidos, como los cítricos, y dulces, así como la ingesta de refrescos, bebidas energéticas...
- ¿Has consumido algún **alimento ácido**? Entonces mejor espera 20 minutos antes de lavarte los dientes. Si te los lavas justo después de comer, repartirás el ácido por toda la boca, intensificando de esta manera el desgaste dental.
- Utiliza productos de **higiene dental** especialmente indicados para el tratamiento de sensibilidad dental.
- Visita a tu **odontólogo** en cuanto aparezca el dolor dental. Él o ella sabrá determinar a qué es debido y te pondrá el tratamiento que considere más adecuado.

¡Sigue estos consejos y ya verás como no hay alimento frío o caliente que se te resista!

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



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

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

EL CASTELL
Nº 4
C/ Margarida Xirgu, 12
(Debajo CAP Mútua)
Tel. 93 697 18 65
www.loteriaselcastell.es

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

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

CERRAJERÍA

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

CLÍNICA DENTAL

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

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

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

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

ODONTOLÒGICS RUBÍ
C/ Mestre Magí Raquénol, 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 FOTOGRÀFICO

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

INFORMÁTICA

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

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

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

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

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

MULTISERVEIS

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

ÓPTICAS

ÒPTICA 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

Jordi Cots l'Estudi
Interiorisme i Decoració
C. Maximí Fornés, 21 93.155.44.61
@lestudijc
www.lestudijc.cat

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

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
Atenes, 5, nave b
Tel. 93 007 05 09

REPARACIONES DEL HOGAR

REPARALLAR
Bartrina, 39 bis
Tel. 660 64 22 32

REVISTAS Y PRENSA

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

ROTULACIÓ

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

ROPA MUJER

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

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

SEGUROS

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

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

TALLER MECÁNICO

AUTO TALLER MORRAL
Ctra. Molins de Rei, Km. 12,2
Tel. 93 588 2819
HOBBY CARS
C/ del Ciclisme, 37
Tel. 673 10 41 34

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

VENTA Y REPARACIÓ BICICLETAS

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

VESTUARIO LABORAL

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

YOGA

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

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

ZAPATERÍAS

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

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

Ensaladilla Rusa



Ingredientes

- 2 patatas grandes variedad
- 50 g de aceitunas Monalisa
- 1 zanahoria
- 1 huevo
- 75 g de guisantes cocidos
- 150 g de atún en aceite
- 400 g de mayonesa



Preparación

- ▶ Hervimos las patatas y la zanahoria partiendo de agua fría 35 minutos a fuego medio
- ▶ Añadimos un huevo y hervimos otros 10 minutos
- ▶ Retiramos las patatas, la zanahoria y el huevo del agua de cocción y los pelamos
- ▶ Cortamos en trozos pequeños las patatas, la zanahoria y el huevo junto con las aceitunas sin el hueso
- ▶ En un bol, ponemos todos los ingredientes que habíamos cortado más los guisantes y el atún
- ▶ Añadimos la mayonesa
- ▶ Mezclamos los ingredientes bien y llevamos la ensaladilla a la nevera para servirla fría



Berenjenas en freidora de aire

Ingredientes

- 2 berenjenas grandes
- Sal gruesa
- Pimienta negra molida
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de orégano seco
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra



Preparación

- ▶ Lavamos y cortamos las berenjenas en tercios
- ▶ Cortamos los tercios en gajos de igual tamaño
- ▶ Salamos las berenjenas y las dejamos reposar
- ▶ Ponemos en un cuenco todas las especias
- ▶ Secamos las berenjenas y las mezclamos con el condimento
- ▶ Añadimos el aceite de oliva virgen extra y mezclamos
- ▶ Cocinamos las berenjenas en la airfryer 20 minutos a 180 °C
- ▶ A mitad de cocción, agitamos el cestillo
- ▶ Cocinamos 5 minutos más a 190 °C y servimos

Esta receta imita a la de las famosas patatas deluxe, pues cortamos la berenjena en gajos y la condimentamos con una mezcla de especias concreta.

Guía gastronómica + A prop teu Rubí

COCINA GALLEGA



RESTAURANTES ITALIANOS

Restaurant La Tagliatella
C/ General Prim 33-35, Rubí
Tel. 935 87 35 35

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

BRASERIA

Sal i Oli Braseria
C/ de Balmes, 25, Rubí
Tel. 936 33 86 84

COCINA DE MERCADO

Restaurant El Cibulet
Pl. Josep Sapés i Esmendia, 6-8
Sant Jordi Park, Rubí
Tel. 93 587 52 72

Restaurant Del Gall
C/ de Xercavins, 8 Rubí
Tel. 650 31 44 31

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

El Jardinet
Ctra. Terrassa, 99, Rubí
Tel. 935 88 95 74



La Pastora
C/ de la Pastora, 31, Rubí
Tel. 936 97 52 26

Bar Restaurant Gómez
Mare de Déu de Lourdes, 76,
Rubí
Tel. 936 99 01 41

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

El Bullidor
C/ del Dr. Gimbernat, 7, Rubí
Tel. 936 97 10 21

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

L'artesana
Pl. de Clavé 11, Rubí
Tel. 931 74 91 94

TAPAS

Bar Don Quijote
C/ Folch i Torres n10, Rubí
Tel. 936 99 82 00

Cal Tente
C/ del Futbol, 5, Rubí
Tel. 627 16 62 32

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

COCINA MEDITERRANEA

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

ROSTISSERIA

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

Emporí't el búho
Plaça del Progrés 2 L.1, Rubí
Tel. 931 241 398



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



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



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



L'esquineta
CUA 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



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

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

¿Aún no conoces nuestra web?

¿Qué esperas para entrar?

Encontrarás la últimas noticias de Rubí, servicios como el tiempo, teléfonos de interés, farmacias de guardia...

También, saber todo lo que se hace en Rubí, como actividades culturales, conciertos, salidas en grupo, obras de teatro...

Podrás descargar todas las revistas publicadas, por si te has perdido alguna.



CAMPAÑAS PUBLICITARIAS

Aquí estamos preparados para ayudarte en tu campaña publicitaria, con más de 30 años de experiencia en el sector, llámanos sin compromiso y te informaremos de cual puede ser tu campaña publicitaria ideal.

Revista Más A prop teu

- 8.000 ejemplares distribuidos
 - 160 puntos de distribución en Rubí
- La mejor forma de llegar a todos los rubinenses.

WWW.REVISTAMESAPROPTEU.COM

Nuestra nueva web, en la cual podrás anunciarte donde más partido le puedas sacar a tu negocio en nuestras diferentes secciones.



Antonio Martín Tel. 617026168

info@revistamesapropiteu.com
www.revistamesapropiteu.com

+ A prop teu

NUEVAS TECNOLOGÍAS

Marcela Viladot

Evolución de la fotografía

La evolución de las cámaras fotográficas a lo largo de los años ha sido un proceso fascinante marcado por avances tecnológicos significativos que han transformado la forma en que capturamos y compartimos imágenes. Aquí tienes un resumen de los hitos clave en esta evolución.



Cámara Oscura



El concepto de la cámara oscura, que utiliza un agujero pequeño o una lente para proyectar una imagen invertida en una superficie opuesta, se remonta a la antigüedad. Esta fue la base conceptual para el desarrollo de la fotografía.

Daguerrotipo

En 1839, Louis Daguerre presentó el daguerrotipo, una de las primeras formas de fotografía. Esta técnica implicaba la exposición de placas de cobre recubiertas de plata a vapores de yodo, creando imágenes únicas y detalladas.



Cámaras de Placas

Durante el siglo XIX, las cámaras de placas de vidrio se convirtieron en el estándar para la fotografía. Estas cámaras utilizaban placas de vidrio recubiertas con emulsión fotográfica, lo que permitía una mayor calidad de imagen y una mayor flexibilidad en términos de exposición.

Película Flexible

A finales del siglo XIX, se desarrollaron películas flexibles, como el negativo de gelatina de plata, que permitían la creación de múltiples copias de una imagen a partir de un solo negativo. Esto marcó un hito importante en la democratización de la fotografía, haciéndola más accesible para el público en general.

Cámaras Compactas y de Rollos



En el siglo XX, la introducción de cámaras compactas y de rollos, como las populares cámaras Kodak Brownie, hizo que la fotografía fuera aún más accesible y portátil para el público en general. Estas cámaras utilizaban rollos de película en lugar de placas de vidrio, lo que las hacía más convenientes de usar y transportar.

Cámaras Réflex de 35mm

En la década de 1930, las cámaras réflex de 35mm se convirtieron en el estándar para la fotografía profesional y aficionada. Estas cámaras utilizaban rollos de película de 35mm, lo que permitía la captura de imágenes de alta calidad en un formato más compacto y manejable.

Cámaras Digitales

El advenimiento de la era digital en la década de 1990 marcó un cambio revolucionario en la fotografía. Las cámaras digitales eliminaron la necesidad de película, permitiendo a los fotógrafos previsualizar instantáneamente las imágenes y editarlas con facilidad, la capacidad de almacenamiento digital permitió a los usuarios capturar y almacenar un número casi ilimitado de imágenes.

Cámaras de Teléfonos Inteligentes

En los últimos años, las cámaras de los teléfonos inteligentes han redefinido la fotografía, convirtiendo a prácticamente cualquier persona en un fotógrafo aficionado. Las mejoras en la calidad de imagen y la capacidad de procesamiento han hecho que las cámaras de los teléfonos inteligentes sean una opción popular para capturar momentos cotidianos y compartirlos en línea.

En resumen, la evolución de las cámaras fotográficas ha sido un proceso de constante innovación y avance tecnológico, desde las primeras cámaras oscuras hasta las cámaras digitales de alta tecnología de hoy en día. Estos avances han democratizado la fotografía, permitiendo a personas de todo el mundo capturar y compartir momentos importantes en sus vidas de una manera nunca antes posible.



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

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

CORIUM
Bijuteria Artesanal
Moda i Complements
Carrer Doctor Maximi Fornés, 8 - Rubí
Tel. 680 46 75 04
www.coriumbisuteria.com

La policia local manté el control de la tinença responsable d'animals amb la denúncia de 53 noves infraccions

L'Ajuntament prepara una nova campanya de conscienciació i civisme per recordar a la ciutadania que, a més de recollir les deposicions dels animals, també cal esbandir els seus orins amb aigua

La policia local de Rubí continua amb el control de la tinença responsable d'animals a l'espai públic.

Així, els i les agents han detectat i denunciat durant el mes de març 53 infraccions:

- Majoritàriament, no dur els gossos lligats a l'espai públic (37)
- Passejar gossos de races considerades perilloses sense morrió (4)
- Animals no censats (4)
- La presència de gossos en zones prohibides (2)
- Parcs infantils (1),
- Animals sense xip (2),
- Conducció de gossos perillosos sense corretja (1),
- Manca de llicència de gossos perillosos (1)
- Manca d'assegurança de gossos perillosos (1)

Els espais on els i les agents intervenen es prioritzen a partir de la informació recopilada pels diferents serveis municipals implicats en la participació ciutadana i la neteja, entre ells, l'equip d'agents cíviques.



Aquest tipus d'accions es realitzen amb policies de paisà per a millorar-ne l'eficàcia, un cop s'han reiterat de manera suficient les campanyes informatives i de conscienciació adreçades a la ciutadania.

L'Ajuntament prepara una nova campanya de conscienciació i civisme per recordar a la ciutadania que, a més de recollir les deposicions dels animals, també cal esbandir els seus orins amb aigua.

Els gossos no poden orinar a les façanes d'edificis ni al mobiliari urbà, ja que això els malmeta.

Recollir les deposicions i esbandir els orins manté neta la ciutat i evita males olors i molèsties als veïns i veïnes.

L'equip d'agents cíviques treballa específicament la tinença responsable d'animals a peu carrer i reparteixen un kit per animals de companyia que inclou bosses compostables per recollir les deposicions i una ampolla reutilitzable per dur aigua a sobre i esbandir els orins.



STAR fitness GYM CENTER

NUTRICIÓ ESPORTIVA
AFORAMENT LIMITAT

Tel. 93 106 372

SERVICIOS:

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

Quotas desde 40€

03 08 ABRIL 2024 19:00
Taller de construcción de figuras de barro
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Precio: Gratuito

05 ABRIL 2024 19:00
Maribel Mata, de Ignasi Muñoz
Presentaciones de libros
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Precio: Gratuito

06 ABRIL 2024 12:00
Concierto de Primavera
Concierto a cargo de la coral "Noves Veus"
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Organizador: Fundació Oncolliga
Precio: Gratuito

07 ABRIL 2024 20:30
Concierto de Primavera 2024 del Obrador Coral de Rubí
Mozart 100%, concierto dedicado íntegramente a Mozart
Iglesia de Sant Pere de Rubí. Pl. Dr. Guardiet, 9
Organizador: Obrador Coral de Rubí
Precio: Gratuito

10 ABRIL 2024 19:00
Freud, con filosofía
Arte, pensamiento y literatura
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Precio: Gratuito
Requiere inscripción previa: Si

11 ABRIL 2024 18:30
Expiació (Els crims de l'escac)
Presentación del último libro del rubinense Manel Soler
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio
Precio: Gratuito

12 ABRIL 2024 19:00
Cine documental
Tres sitios emblemáticos de nuestra historia
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Precio: Gratuito

14 ABRIL 2024 12:30
11º Ciclo de Jazz
María Sierra Trio
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Organizador: Associació Jazz Rubí
Precio: Gratuito

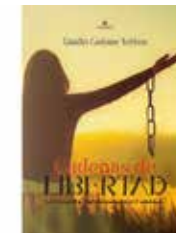
19 ABRIL 2024 19:00
Ciclo D'Arrel TRIA
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Precio: Gratuito

20 ABRIL 2024 12:00
En este primer libro, la autora se desnuda delante del lector pasando por su nacimiento hasta la actualidad
Cadenas de libertad
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio
Precio: Gratuito



24 ABRIL 2024 18:00
Hora del cuento para niños a partir de 4 años
La tradicional leyenda de San Jorge
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Sala de Pequeños Lectores
Precio: Gratuito

25 ABRIL 2024 19:00
Teatro en el Ateneu
Be water
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Precio: Gratuito



26 ABRIL 2024 19:00
Breaking Social
El documental del mes
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Precio: Gratuito

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

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

¿Qué es la luz de emergencia obligatoria para coche?

Cuando hablamos de una luz de emergencia, estamos hablando sobre un excelente método de seguridad vial que comenzó a utilizarse en el año 2018 en su versión no conectada, y que en el futuro, permitirá a los conductores poder comunicar problemas técnicos en el coche a la dgt por medio de una tarjeta sim conectada con la nube del ente de transporte. Realiza ésta función al mismo tiempo que emite una luz led de mucha potencia con visibilidad hasta en 1 kilómetro de distancia.

Esta luz de emergencia cuenta con características que la hacen de gran valor para el mundo automotor, entre ellas se pueden destacar la practicidad de su uso, ya que no es necesario salir del coche para colocarla.

Otra cuestión a destacar es que la luz que emite es intermitente y con una visibilidad de 360°, lo que garantiza que la posición del coche sea vista en todo momento.



La luz de emergencia para coche obligatoria, como mencionamos anteriormente, cuenta con un sistema de conexión (gps) por medio de una tarjeta sim, que permite informar a la Dirección general de tránsito (DGT) sobre problemas técnicos, para que esta pueda poner en aviso a los demás conductores que se encuentren en la misma carretera.

Por otro lado, también se debe mencionar que la luz de emergencia obligatoria para coches viene equipada con una pila de 9v que tiene una duración aproximada de 5 años.

Otro punto a destacar es el método con el cual se enciende la luz de emergencia.



Tan simple es su encendido, que con un suave giro de carcasa, la misma queda lista para colocarse en el techo del coche y emite la señal a la nube DGT 3.0.

Ahora que ya conocemos que es la luz de emergencia obligatoria para coches y su funcionamiento, podemos pasar a contarles desde cuando y porque este tipo de luces han comenzado a ser utilizadas en nuestro país.

Reglamento de auxilio en carretera desde 2021

El primero de julio de 2021 entró en vigor la nueva normativa sobre auxilio en carretera para la luz de emergencia de coches.



Por medio de la misma, todos los conductores de coches podrán llevar la luz de emergencia obligatoria para coches sin necesidad de utilizarla junto a los triángulos de emergencia.

Es decir, en el 2018, momento que se autorizaron las luces de emergencias o balizas para realizar esta señalización, se informó que podrían ser utilizadas pero con acompañados de los triángulos de seguridad.

Desde julio de 2021, esta normativa se transforma hacia lo que comentamos anteriormente.



2026, año clave para la luz de emergencia obligatoria para coches

En 2026, será el momento en el cual la luz de emergencia para coches será obligatoria. El primero de enero de 2026 la luz de emergencia pasará a ser obligatoria, aunque con un detalle de suma importancia.

La baliza que se deberá utilizar, según la dirección general de tránsito, será la luz de emergencia conectada con geolocalización.

Antes de continuar recordemos qué quiere decir una luz de emergencia conectada.

Este tipo de luces o balizas, como explicamos en este artículo, deben estar conectadas mediante una tarjeta sim a la red o nube de la DGT.

Esto posibilitará a otros conductores enterarse sobre las diferentes incidencias que pudieran producirse en zonas cercanas a él, como así también informar a las autoridades del tráfico sobre la ubicación exacta del coche averiado para poder acudir en su ayuda.

Este punto que contamos, es de suma importancia a la hora de adquirir una luz de emergencia.

Estos dispositivos por lo general tienen una vida útil de larga duración, por lo cual al momento de pensar en comprar este material, debes tener en cuenta esta fecha que te comentamos, primero de enero de 2026.





HOBBY CARS
Plancha, Pintura, Mecánica 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

COMPRAR en el PEQUEÑO COMERCIO + A prop teu Rubí





PEUGEOT SERVICE
YOUR PEUGEOT. OUR PASSION.

UN ANY MÉS SOBRE RODES

ÉS L'HORA DE LA REVISIÓ DE MANTENIMENT I MANLLEJES-LA A PEUGEOT SERVICE AMB LUBRIFICANTS TotalEnergies i PARTICIPA EN EL SORTIDU DE PREMIS FANTÀSTICS* DEMANA LA CITA ON LINE.

ÉS TEMPS DEL TEU PEUGEOT.

*Oferta limitada fins al 31 de desembre de 2024, tots dos inclosos, limitada a persones físiques titulars de vehicles Peugeot que facin una reserva de manteniment en qualsevol dels Serveis Oficials Peugeot abans al 31 de març del 2024 i abans de la seva data de caducitat. Consulteu les condicions, els Serveis Oficials adherits i les Bases Legals de la promoció a Peugeot.es

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

Dalí, ruta temática

Salvador Dalí es uno de los artistas más famosos de la historia y su conexión con Cadaqués es muy estrecha, ya que este pintoresco pueblo fue su hogar de verano y donde pasó gran parte de su vida.

Imagínate que eres pequeño, que tu curiosidad es inmensa, tu paciencia enorme, tu atención extraordinaria y tu imaginación sorprendente. Imagínate que tus padres te llevan de vacaciones a una casita delante el mar, que cuando te levantas te bañas bajo el sol veraniego en aguas frescas del mediterráneo y cuando te vas a dormir oyes las olas como si fueran una canción de cuna.

Imagínate que ese niño fuera el pequeño **Salvador Dalí, en Cadaqués**, en el año 1910, con seis años, con su hermana de dos y sus padres Salvador y Felipa.

Y, como no, ese niño con el corazón despierto, desde el primer instante se enamoró de Cadaqués, de su cielo y de su mar, de sus rocas y de sus conchas, de sus casas emblanquecidas y de sus techos escalonados, de sus gentes y de sus costumbres, de su luz y su color y con todo ello creó su mundo y lo **plasmó en cientos de cuadros**, que hoy se exponen en exposiciones por todo el mundo.



El artista

Salvador Dalí fue pintor, escultor, diseñador, grabador, escenógrafo, escritor y máximo representante en España del Surrealismo. Pero sobre todo, fue un gran pensador, y para ello utilizó su faceta más conocida, su imaginación. Así, es cómo recordamos al célebre personaje como un provocador del pensamiento.

Cómo su obra literaria no es la más conocida pero sí la ilustrada, es a través de ella y con una gran aportación, como **abrió un nuevo camino** en el modo de entender el arte del Siglo XX; superando el realismo y transformándolo, para poder exhibir una forma de pensar y de ver las cosas.

En sus obras podemos entrever sus miedos y sus inquietudes, sus ilusiones y sus decepciones, sus deseos y sus frustraciones, sus sueños y sus pesadillas, y así infinitamente. Pero también fue sin duda alguna un **genio de la técnica pictórica**, su devoción por los clásicos, su entrega en el aprendizaje y su fiel vocación al trabajo, hizo de él un gran pintor.

Salvador Dalí tenía una relación muy estrecha con la comunidad de Cadaqués y se convirtió en una figura muy querida por los habitantes locales. Participaba en las fiestas y eventos del pueblo y **donó algunas obras de arte para la iglesia local**.



Seguir sus pasos en Cadaqués

Recomiendo encarecidamente visitar el **museo Dalí en Figueras** antes de visitar Cadaqués, para poder entender sus pinturas, apreciar sus calidades como pintor, constatar infinitas similitudes y disfrutar de pasear por la tierra que inspiró a este genio y a muchos otros más.

Por suerte, en este lugar, quedan muchas huellas aún invariables al tiempo que nos emocionan y nos invitan a disfrutar de tiempos pasados.



Como **su casa taller en Portlligat**, que es una delicia para los sentidos y donde el pintor vivió y trabajó durante décadas. La compró en 1930 y durante más de 40 años le fue dando forma. Está situada en la bahía de Portlligat, al norte de la población de Cadaqués y está formada por un conjunto de barracas de pescadores.



En su interior podremos ver el taller del pintor, las habitaciones, la biblioteca y el jardín. Es muy recomendable la visita y reservar entrada. Hay mil extravagancias, como el huevo, pasillos sin salida o el oso diseccionado que te recibe en la entrada y que no es la única obra de taxidermia del recinto. Todavía hoy se pueden encontrar allí algunos de sus pinceles, disolventes, pinturas, caballetes, así como sorprendentemente dos obras inacabadas, pero originales, que dejó sin finalizar al fallecer Gala en 1982.

No podemos olvidar el **paraje d'Es llaner** donde pasó con su familia sus primeras vacaciones y que aún conserva detalles en su estructura, o «**Es sortell**» donde la familia Pitxot (familia de artistas que respaldaron a Dalí desde temprana edad) construyó más que una casa un paraíso, donde artistas como **Pablo Picasso o Pau Casals fueron algunos de sus huéspedes**. También se alojó allí **Federico García Lorca**. Salvador Dalí conoció a Lorca en la Residencia de Estudiantes de Madrid y lo invitó a la casa familiar de Cadaqués, a pasar la Semana Santa de 1925.

Se dice que Dalí también salvó de alguna manera la arquitectura del pueblo. Su influjo atrajo también a arquitectos como Harnden y Bombello, Barba Corsini, Milá, Correa, Coderch, Bohigas, Martinell, que supieron respetar las construcciones tradicionales y las adaptaron con nuevos requerimientos de luz y modernidad que salvaron a este rincón de la costa española de las locuras de otros lugares.

Otro punto a destacar es el **Museo municipal de Cadaqués**, que suele programar exposiciones y posee colecciones de Dalí. Cuenta con cientos de obras gráficas originales entre xilografías, grabados y litografías. Todas ellas dedicadas a clásicos de la literatura mundial como La Divina Comedia de Dante, Don Quijote de Cervantes o Alicia en el país de las Maravillas de Lewis Carroll.

Una visita interesante es la **ruta de senderismo dentro del parque natural del Cabo de Creus que lleva al Paraje de Tudela**. Por el camino verás muchas rocas que inspiraron a Dalí en sus obras, incluyendo una en particular en la que se basó de forma evidente para dibujar la figura central de su obra del Reina Sofía «el Gran Masturbador». Se pueden hacer visitas guiadas al Paraje de Tudela, para buscar las piedras que inspiraron a Dalí.

El triángulo de Dalí se completaría con la visita a su localidad natal, Figueras, en la que se puede visitar hoy el interesante **Teatro-Museo Dalí**. Visitar también el pueblo de Púbol con su **Casa-Museo Gala Dalí**, el lugar donde murió la musa del artista.



Y cómo no mencionar la pintura «**Figura en una ventana**», de 1925, en la que Dalí retrata a su hermana, de espaldas, contemplando por una ventana un paisaje de la bahía de Cadaqués.

Ojalá los visitantes que lleguen a Cadaqués sigan sintiendo un poco de esta emoción, sigan persiguiendo las caracolas que tanto le gustaban encontrar y pintar, se deleiten contemplando el cielo y el mar, y se llenen el corazón de intensa tranquilidad. Y si te gustan las artes y quieres sumergirte también en la literatura sobre Cadaqués, te recomendamos a Josep Pla.

Hoteles con toques de Dalí

Que sepamos, podemos recomendar dos hoteles para aquellos que también quieran vivir la experiencia de Dalí en su alojamiento, con notas, recuerdos o toques de este gran artista. Son el **Hotel Villa Gala y el hotel La Residencia** Cadaqués, muy lindos.

Productos de la tierra y el mar

Como es fácil imaginar, domina, la cocina del **pescado, los arroces** (con una diversa variedad), algunos platos de **verduras, las legumbres, huevos y los dulces genuinos, como los "crespells" o las "flaonas"**, de origen medieval. Es una cocina que como pocas de este país, se ha basado en la cualidad más real y positiva de las primeras materias y en su exacta y sabia manipulación, a menudo con una simplicidad genial. Una cocina que domina el difícil **arte del sofrito** así como, la puntuación intencionada del **"alioli" y la picada**. Pero también de las cociones y las preparaciones que poseen el gran secreto de la sencillez.



La importancia de tener tu caravana asegurada

Empieza la temporada de Camping 2024.

¡La Semana Santa está a la vuelta de la esquina! ¿Estás listo para tus vacaciones? No olvides la pieza clave para viajar tranquilo: ¡tu seguro de Caravanas!!!

Como cada año, las familias ya están nerviosas ante la nueva temporada. Salir de casa, descansar y socializar es lo que encuentras al salir con caravana de viaje.

Respecto a los seguros, estos son obligatorios en muchos campings e indicar que por circulación es obligatorio con caravanas superiores a 750 kg.

Siniestros más recurrentes en Caravanas:

- Rotura de Cristales
- Daños atmosféricos (viento, granizo, nieve)
- Rotura de avances
- Robos

Siniestros de Responsabilidad Civil, daños a terceros: Incendios.

Indicar que las reparaciones en caravanas son cuantiosas y de elevado importe.



Feliz temporada 2024!!!

CAMPANYA ESPECIAL ASSEGURANCES DE CARAVANES

659 754 743

Truca'm. Informa't



Occident

Jordi Altemir Loscos · Agent d'assegurances exclusiu · Núm. Reg. C046844015514T

jorge.altemir@agentes.catalanaoccidente.com

LLUIS RIBAS 1, LOCAL 5 (Cantonada Cal Gerrer) · 93 697 08 18 - 659 754 743

El perro como motivador en procesos terapéuticos

Que son las Intervenciones asistidas con perros y como garantizar el bienestar animal en este tipo de prácticas.

Mi nombre es Laura Moliner y ellas son Tuna, Fiona y Nyoqui. Juntas formamos el equipo de Vincles, y hoy os venimos a contar que es lo que hacemos y como lo llevamos a cabo.

VINCLES es una entidad cuyo objetivo principal es promover una mejora en la calidad de vida de las personas a través de las intervenciones asistidas con perros, asegurando que esta interacción resulte positiva para los dos actores principales de la ecuación -la persona y el perro-.

¿Pero qué es eso de las Intervenciones asistidas con perros (IAP)?

Las **IAP** son un tipo de intervención complementaria donde se introduce uno o varios perros para poder alcanzar objetivos terapéuticos, sociales y/o educativos en las personas con las que trabajamos. Al igual que en otras intervenciones, se plantean unos objetivos a trabajar que son evaluados durante y al final del proceso.

Entendemos que el perro es el elemento motivador que facilita la consecución de objetivos previamente establecidos con el equipo de profesionales. Su presencia genera un estado de tranquilidad y normalidad que permite trabajar de manera relajada y distendida lo que se desea alcanzar. Crear un vínculo emocional con el animal aumenta la motivación para participar en las actividades y sirve para reforzar la transmisión de conceptos, valores y actitudes.



Para lograr que todo esto se materialice y sea viable, es crucial que transformemos la percepción del perro como una mera herramienta en las Intervenciones Asistidas, y en su lugar, enfoquemos nuestra atención en el vínculo que se desarrolla con ellos.

Nuestra herramienta como técnicos en **IAP** no es el perro, si no los vínculos y lazos que propiciamos que se generen entre las personas y el/los perro/s. No es simplemente la presencia del perro lo que desencadena acciones; más bien, las personas podrán abordar y trabajar en aspectos conflictivos una vez hayan establecido un vínculo con los perros, y viceversa.

Después de varios años dedicada a mi labor como técnica en intervenciones asistidas con perros, he acumulado una amplia experiencia en diversos entornos. Lamentablemente, debo admitir que, en ocasiones, y de manera inconsciente, he podido llegar a descuidar el bienestar íntegro de mis compañeras caninas debido a la falta de conocimiento y conciencia, ya que no había recibido la información necesaria.

Este artículo surge de mi trayectoria en el campo de las **IAP**, con el propósito de abogar por una práctica más ética y responsable entre los profesionales del sector. Es importante reconocer que no todo está justificado en aras de alcanzar nuestros objetivos. No todo vale.

Des de esa trayectoria y tras identificar algunas cuestiones que me generaban incomodidad, comencé a desarrollar mi propio enfoque de trabajo, el cual, afortunadamente, comparto con muchas de mis colegas. En este enfoque, destaco la importancia de que la intervención sea beneficiosa para ambas partes de manera mutua y bidireccional.



Es fundamental reconocer que si las personas participantes disfrutan de la sesión pero esto causa malestar en los perros, no podemos considerarla terapéutica. Además de ser poco ético y respetuoso, esta situación compromete nuestro compromiso con el bienestar animal.

¿Qué mensaje crees que transmitimos a las personas que acompañamos al permitir esta dinámica?

Si estamos trabajando en el desarrollo de habilidades que la toma de decisiones o el establecimiento de límites con un individuo o grupo, pero no permitimos que los perros se aparten de la interacción si lo necesitan, ¿Qué estamos comunicando de manera implícita?

Cuando se trata de encontrar un equipo profesional para intervenciones asistidas con animales, es esencial mantener un ojo crítico sobre ciertos aspectos que podrían indicar prácticas poco éticas o inadecuadas. Estas "banderas rojas" pueden ayudarte a identificar cuándo un equipo no cumple con los estándares necesarios para el bienestar tanto de los animales como de los participantes.

¿A que cosas decimos que no?

Sería una señal de alerta que el equipo promociona las habilidades del animal como un espectáculo llamativo en lugar de destacar su función de apoyo en la intervención. El enfoque debe estar en el trabajo conjunto de profesionales y participantes, no en trucos impresionantes.

A su vez, si se presenta al animal como un terapeuta en sí mismo, debes cuestionarlo. Los animales no tienen habilidades curativas intrínsecas, y es la combinación de esfuerzos profesionales lo que facilita la consecución de objetivos.



Trabajar en sesiones largas y continuas puede ser perjudicial para el bienestar de los animales. Es esencial respetar su necesidad de descanso y evitar cualquier práctica que pueda causarles malestar.

Por tanto, es imprescindible que los técnicos se aseguren de satisfacer las necesidades emocionales y físicas de los animales, proporcionándoles paseos de calidad, contacto con la naturaleza y la oportunidad de socializar con otros miembros de su misma especie. Es habitual que las personas que nos dedicamos a las IAP vivamos y/o trabajemos con más de un perro. De ese modo, creemos importante reconocer las necesidades individuales de cada uno y proporcionarles un entorno y cuidado personalizados (en función de la edad, carácter, raza, historia de vida etc.).

Los perros han de ser considerados como parte de la familia del equipo y se les ha de brindar un cuidado integral tanto dentro como fuera del entorno de trabajo. Esto demuestra un compromiso genuino con su bienestar.

Otra señal que nos indicaría un enfoque inadecuado, sería si observamos que los perros son constantemente corregidos o sometidos a métodos de entrenamiento punitivos. Los animales deben disfrutar de su trabajo y sentirse cómodos en todo momento.

Obligar a los animales a interactuar o ser acariciados cuando no lo desean es una clara violación de su bienestar. Es crucial respetar sus necesidades y permitirles expresar su voluntad durante las sesiones.

Forzar a los animales a mantener posiciones incómodas o realizar actividades que les causen molestias es inaceptable. Como profesionales, debemos priorizar el respeto hacia los animales y evitar cualquier acción que los incomode.

Ofrecer servicios gratuitos o a un costo muy bajo puede indicar que se están pasando por alto aspectos importantes del trabajo, como el bienestar animal o la formación adecuada del equipo.

De la misma manera, es importante que desde el primer momento el equipo establezca al centro donde realizará las sesiones, pautas claras para garantizar el bienestar de los animales durante las sesiones, educando tanto a profesionales como a participantes sobre la importancia de respetar y proteger a los animales involucrados.

Las actividades propuestas han de estar diseñadas para cumplir con los objetivos establecidos y han de ser adecuadas al contexto y las necesidades de los participantes. De ese modo, se establecen objetivos claros para las intervenciones y se revisan periódicamente para asegurar su efectividad y relevancia.

Finalmente quiero añadir que siempre que el centro lo pida, el equipo ha de proporcionar documentación relevante, como certificados veterinarios y seguros de responsabilidad civil, demostrando su compromiso con la seguridad y el bienestar de todos los involucrados.

Al buscar un equipo profesional para intervenciones asistidas con animales, es importante prestar atención tanto a las señales de advertencia como a los signos alentadores, asegurándose de seleccionar un equipo comprometido con prácticas éticas y el bienestar de todos los implicados.

Esperemos que este artículo os haya aproximado un poco más a las intervenciones asistidas con perros, pero sobre todo a como se puede lograr su realización desde su enfoque ético que vele por una buena praxis, garantizando el bienestar de todos los implicados.

¡Gracias por leerlos!



este mes, colchón de regalo



*Tenemos todas las ideas para
hacer realidad tu sueño*



☎ 635633940
📍 Avd. Estatut 44, Rubí
🌐 www.kbinteriors.es
✉ mobles@kbinteriors.es

