

Rubí

de tu

Num. # 2 | Abril 2021

A prop

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

Exemplar gratuït



SANT JORDI, HISTÒRIA DE LA CELEBRACIÓ PÀG. 3
LES AL·LÈRGIES PRIMAVERALS PÀG. 13

dp donpiso

SI LA VENTA
DE TU PISO TE PRODUCE
DOLOR DE CABEZA...



¡ANÚNCIATE AQUÍ!



669 011 355



Calle Lluís Ribas 1
08191 Rubí (Barcelona)



Odontològics Rubí
Clínica Dental



Blanqueamiento Gratuito
con tu tratamiento dental

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

*Consultar condiciones en la clínica,
promoción válida para el mes de Abril

c. Mestre Magi Raméntol, n. 1 baix
T. 93 699 21 07 📞 682 49 40 23

📷 clinicadental_odontologicsrubi
📌 Clínica Dental Odontologics Rubí

SUMARI

- 03. Sant Jordi, història de la celebració
- 04. Moda y complementos · Patchwork
- 05. Moda y complementos · Hablemos de tejidos
- 06. Moda y complementos · Consells per a millorar el teu estil de vestir
- 08. Estètica · CORTISOL, la hormona del estrés
- 09. Estètica · ¿Para quien Sí está indicado el Microblading de cejas?
- 10. Estètica · Láser de diodo
- 11. Salud y Belleza · L'ortodòncia
- 12. Racó saludable · Salud primaveral
- 13. Salud · Les al·lèrgies primaverals
- 14. Cuida't · Categorías de los huevos
- 15. Hogar · Consejos y trucos útiles para tu hogar
- 16. Hogar · Decorar la terraza en primavera
- 18. Hogar · Decora tu lavabo en pocos pasos
- 19. Psicología · Descubre la sencillez
- 20. Informática · ¿Qué es un gamer y cómo se distingue?
- 21. Escapada a la Catalunya Nord
- 22. Nuestras mascotas · La desparasitación de nuestras mascotas
- 23. Nuestras mascotas · Tenemos un cachorro en casa!
- 24. Recetas para ti · Pudding de chía con fresas
- 25. Recetas para ti · Pollo agridulcer
- 26. Motor · Alinear la dirección de mi coche
- 27. Motor · Distintivos Ambientales DGT
- 28. Agenda Abril
- 29. Serveis al lector
- 30. Pasatiempos · Momentos de lectura
- 31. Horóscopo

Se alcanza el éxito convirtiendo cada paso en una meta y cada meta en un paso. (C.C. Cortéz)

Staff

Revista **A prop de tu**

Producció Publi-ticket · Edició Francisco Padilla · Publicitat Antonio Martín Telf. 617 026 168
Maquetació i Disseny Miguel Vázquez
Dipòsit Legal B 21893-2016

Col·laboradors d'aquest mes:

Mercería Juanita, Joana Palafoolls, Mari Carmen Acedo (Body in Harmony) Mireia Rojo (Beauty Studio) Ester (Herbolari Gaià) Centro Aurora, María Ruiz (La Tata) Maite Montalvo, Laura Pellín (Regne Animal) Miguel Tripijana (Motor) Montse Mulé (Didal) Vanesa Gil (Patchwork)

A prop de tu no es fa responsable de l'opinió de clients i col·laboradors
www.revistaapropdetu.com



Sant Jordi, història de la celebració

Des de mitjan segle XV, el 23 d'abril se celebra cada any a Catalunya la Diada de Sant Jordi, festivitat de el patró de Catalunya des de l'any 1094 i és per als catalans, l'heroi protector que va vèncer al drac i va salvar a la princesa, símbol de la victòria sobre el mal.



Al llarg dels anys, s'ha consolidat com una festa tradicional i emotiva en la qual els enamorats s'intercanvien una rosa i un llibre.

És una festa popular i pacífica, que exalta uns valors tan humans com són l'amor, la cultura i el patriotisme.

Les roses i els llibres, que es regalen a les persones volgudes, omplen per un dia, els carrers i les places de totes les ciutats i pobles de Catalunya.

És per tant, una festa de participació popular amb unes característiques probablement úniques en el món, tal vegada, entre altres coses, perquè és un "dia festiu", que els catalans celebren treballant.



Per què una única rosa vermella acompanyada d'una espiga de blat i no qualsevol altra flor?

Perquè segons la tradició, en aquest obsequi es conjuminen tres característiques: una única flor, que simbolitza l'exclusivitat de l'amor per part de l'enamorat, el color vermell de la rosa, que simbolitza la passió i l'espiga de blat, que simbolitza la fecunditat.

Per això és un bon element per a regalar a una persona estimada en un dia tan especial com aquest.

A aquesta tradició centenària, se suma el fet que en 1995, la UNESCO va declarar també el 23 d'abril Dia Mundial del Llibre.



La llegenda de Sant Jordi i el drac és comú a gairebé tota Europa, i molts països com Anglaterra, Portugal o Grècia, l'han agafat com a seva.

A Catalunya, és en la població de Montblanc on va arrelar amb més força i avui dia se celebra la Setmana Medieval de Montblanc. En ella, al costat d'altres actes, es representa com el sant va matar al drac que tenia tiranitzada la capital de la Conca de Barberà.

En les antigues muralles de la ciutat encara hi ha un portal conegut com a Portal de Sant Jordi, per on es diu que va sortir el cavaller després de matar al drac.



99€

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

Desde 99€

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

10€ de descuento en el precio

Guitarra eléctrica

5€ de descuento

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

REALIZA UN CLUTCH TEJANO

Vanessa Gil

pasO a pasO



1. Cortar un rectángulo de 30cm x 40cm de tejano reciclado.



2. Buscar cintas, pasamanería, etc. para decorar.



3. Coser la decoración al tejano.



4. Colocar tejano, forro y guata.



5. Coser todo el rectángulo dejar un lado para poder girar.



6. Colocar la cremallera a máquina.



7. Pulir la cremallera.



8. Coser los dos laterales.



9. Clutch tejano terminado.

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

Armand. AAR
RELOJERIA
JOIERIA
Reparació de tota mena de rellotges
Lluís Ribas, 14 · Rubí
Tel. 93 140 81 46
Mòbil 625 598 625

EL RACÓ DE LA NATÀLIA
La memòria trauïda
SE HACEN ARREGLOS DE ROPA
Ropa interior para mujer y caballero
C/ Sàfir, 24 · Rubí
Tel. 936 99 16 74 - 692 117 022

Ens trobaràs a Carrer Lluís Ribas, 33, 08191 Rubí.
644 70 79 60 | 93 699 07 09
confeccionsjuanita@gmail.com
@juanitamerceria
From fil a la gulla
www.merceriajuanita.es

Juanita MERCERIA
TEIXITS · CONFECCIÓ
LLAR · ARRANJAMENTS
BUGADERIA · BRODATS

Hablemos de tejidos

Por Montse Mulé, de didal Textil Llar i Llencèria



Estamos en contacto constante e íntimo con los tejidos. Siguiendo a la alimentación y a la cosmética, los tejidos están siempre con nosotros. Son importantes para nuestro confort. Repasemos algunos de los mejores para la temporada de primavera-verano.

El algodón

Es transpirable y fresco. Es el preferido por los fabricantes por sus cualidades.

Cuando se trata de ropa interior, el algodón es la opción más recomendada, y también es el material con el que se confeccionan pijamas y camisones.

La mayoría de toallas para el baño y de albornoces son de algodón, también los paños de cocina, las sábanas, las fundas para el nórdico, y muchas más prendas para el hogar.

Pero no todo el algodón es igual de bueno.

Desde el cultivo hasta la prenda, son muchos los factores que marcan las diferencias.

Gran parte del algodón que se cultiva en el mundo es transgénico y se le rocía con productos químicos que dañan la salud y contaminan el medio, por lo que es importante valorar la calidad de las prendas por encima del precio.

El cáñamo y el lino

Son las fibras vegetales con más historia y quizás las mejores.

Recordemos que las velas de los barcos de los antiguos navegantes se confeccionaban con cáñamo, duradero y con altas prestaciones.

Los intereses de la industria del algodón lo relegaron a un uso mínimo, pero volverá, porque también su cultivo es más sostenible y beneficioso para el suelo.

El bambú

Se utiliza cada vez más en la industria textil.

Es suave y transpirable.

La viscosa

Es también de origen vegetal, muy fresca y agradable para las prendas veraniegas.

ARTÍCULOS INFANTILES
CRISIA
Moda Infantil desde 0 meses a 16 años
Ropa Interior
Moda y complementos
C/ Lluís Ribas, 6 (Esq. Bartrina)
T. 93 699 93 51

didal
TEXTIL-LLAR I LLENCERIA
NOVES COL·LECCIONS
Passeig Francesc Macià, 53 · 08191 RUBÍ
T. 93 697 44 87

Ámbar
Ropa moderna, econòmica i actual
Telles de la 36 a la 58
Avda. Barcelona, 61 · Rubí
Tel. 661 278 619
@immalozano @Ambar2547
Des del 12 al 24 d'Abril
15% dte.
presentant aquest anunci

NAMASTÉ
EL RINCÓN DE ESTHER
C/ Cervantes, 132 · local 2 · Rubí
Tel. 930 05 21 32 · 652 55 45 45
@El_rincon_de_esther

Productos Esotéricos
Productos Naturales
Tarot
Reiki

POSA'T GUAPA
 Todas las tallas

698 48 26 80 (Solo WhatsApp)   

C/ Cervantes, 132 · local 1 · Rubí · Tel. 93 627 95 28

¿Cansada de llevar ropa aburrida? Pues ven a Posat' Guapa, lo último en moda al mejor precio



Consells per a millorar el teu estil de vestir

L'estil consisteix a divertir-se amb la moda i a vestir-se segons les teves regles, en lloc de ser esclau de les tendències. Atreveix-te a jugar amb les teves peces i a expressar-te amb elles. Tens clares les peces infal·libles que no poden faltar en la teva clóset enguany? Després no diguis que no t'avisem.

Trien una peça clau

Tria una peça o accessori que cridi la teva atenció i construeix el teu abillament al voltant d'ell.

D'aquesta manera, no es veurà com una competència entre les teves peces, sinó que totes encaixaran de manera harmònica en el teu look.

Allisten els seus abillaments amb anticipació

Perquè no caminis corrent en el matí pensant què posar-te, és millor que planegis el teu abillament des de la nit anterior. Això t'ajudarà al fet que el teu look es vegi molt més polit.

Inverteixen en peces bàsiques

Peces com una gavadina o un bon blazer sempre lluiran chic, podràs combinar-les amb moltes peces més i mai passaran de moda.

No temen trencar regles

Una persona amb estil coneix les regles de la moda, per a trencar-les i apropiar-se d'elles.

Sap que no hi ha pintes o combinacions prohibides quan s'usen amb creativitat i personalitat.

S'adapten a la situació

Les persones amb estil coneixen el codi de vestir del lloc a on es dirigeixen i quina és la millor manera de vestir-se segons l'ocasió.

Desti
 ACCESORIS

C/ Magí Ramentol, 9 · Rubí
 Tel. 686 731 594 

www.destiaccessoris.com
 segueix-nos en instagram
 @DestiAccessoris

Moda actual, bosses, bijuteria, complementos i accessoris.

ABRIL · 15 % Dto. en Textil · Presentando este anuncio.



No imiten a ningú

Tots tenim persones als qui admirem pel seu estil. Però una cosa és prendre inspiració i una altra és copiar looks. El veritable estil està a tenir referents, però donar-los el teu segell personal.

No tenen prejudicis

L'estil no està en dissenyadors ni en marques. Una persona amb estil és capaç de

barrejar peces de diferents preus i llocs per a aconseguir un look eclèctic i harmònic.

Es diverteixen

L'estil consisteix a divertir-se amb la moda i a vestir-se segons les teves regles, en lloc de ser esclau de les tendències.

Atreveix-te a jugar amb les teves peces i a expressar-te amb elles.



EL NIU

Ropa interior

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 

ALFONSI COSTURES

Botiga d'arrajaments de roba

Horari de 9.30 a 13.30 h
 i de 16.30 a 20.00 h



Carrer Pintor Murillo, 72 · 670771423
 alfonsicostures@gmail.com

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!

Passatge de les Torres, 20 · Local 1 · RUBÍ
 Telf. 617 037 654 · 93 534 05 51

blau i rosa

Moda para bebé, infantil y juvenil
 Sección de puericultura

Francisc Macià, 46 · Galerias Rubí
 Telf. 93 697 26 56

  www.blairosarubi.com





CORTISOL, la hormona del estrés que envejece nuestra piel

El cortisol es una de las hormonas, causante del envejecimiento prematuro, de posibles brotes de acné y hasta de la aparición de alergias cutáneas.

Hay más que nunca, dada la actual situación pandémica, el estrés se ha colado de forma intrusiva en nuestras vidas. El cortisol es uno de los culpables, en lo referido al estado de nuestra piel.

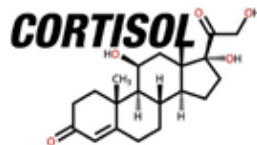
Seguro que te estarás preguntando, ¿Qué es el cortisol y cómo aparece en mi piel?

Pues bien, el cortisol es la ansiedad que te pone años encima.

Cuando nos encontramos ante una posible amenaza, el hipotálamo, una pequeña zona del cerebro, activa un sistema de alarma en el organismo que provoca glándulas suprarrenales, ubicadas en los riñones, liberando hormonas asociadas a la ansiedad, siendo una de ellas

el cortisol, que aumenta ante una señal de alerta.

El cortisol "afecta a la piel produciendo una alteración de los neuropéptidos, modificando la barrera hidrolipídica, al envejecimiento y al incremento de los niveles de azúcar en el cuerpo.



Los principales efectos del cortisol en la piel: Estrés, ansiedad, nervios, incertidumbre, etc. Un cóctel explosivo que descoloca nuestros hábitos y provoca reacciones negativas en nuestra salud y nuestra piel.

Efectos relacionados con el cortisol:

La piel se siente más tirante. El cortisol deshidrata, acaba con la reserva de agua y disminuye su retención.

Aparición de granitos, acné. Provoca brotes epidérmicos, ahora más común debido al uso

continuado de la mascarilla. La suma paralelamente hace que la microbiota cutánea pierda su equilibrio y aparezca brotes, especialmente en la zona.

Tono más apagado y opaco: El cortisol frena la renovación celular y esto hace que la piel se vea apagada y con acumulación extrema de impurezas y toxinas.

Piel más envejecida, piel más sensible: La microbiótica cutánea junto con la presencia del cortisol se desequilibra y aparecen reacciones que la convierten en hiper sensible.

PONER A RAYA EL CORTISOL

Deciros que cualquier terapia o cosmético, que potencie y ayude a la relajación y el equilibrio corporal y mental es perfecto para combatirlo.

Hidratarse desde dentro: Tomar suficiente agua diaria.

Realizar terapias de relajación: Reiki, talleres, masajes neurosedantes, etc. son un excelente relajante que induce al relax y bienestar físico y emocional ya que ejercen un gran poder sanador en contra del estrés.



Mª Carmen Acedo Castro
Especialista en estética avanzada, oncológica y terapias alternativas.

COSMÉTICAS PARA EL CONTROL DEL CORTISOL

Apostar por un cosmético que nos ayude a equilibrar las funciones de la piel. Siendo uno de ellos, el CBD, Cannabidiol de Montibello, un producto estrella en cuestión de relajación cutánea.

Conocido también como "oro verde" recomendado para pieles estresadas, sensibles, grasas y con tendencia a irritaciones o con descamaciones. Con una acción calmante, equilibrante, nutritiva, antifatiga.

En BODY IN HARMONY ponemos a raya el cortisol, con la ayuda de nuestros especialistas en tratamientos y terapias, para que consigas tener "TU CUERPO EN HARMONIA".



Mireia Rojo (Beauty Studio)

¿Para quien SÍ está indicado el Microblading de cejas? ¿Qué es el Combobrows?

El Microblading de Cejas es una técnica adecuada para pieles Normales / Secas, ya que a la hora de hacer los trazos una vez cicatrizados el pigmento tiene una mejor retención, así conseguimos que los trazos se vean bien definidos y por tanto supernaturales.

Sería una técnica adecuada para cejas con pelo natural donde queremos obtener como resultado una ceja más definida y más densa, los trazos quedarán entrelazados consiguiendo un resultado realista y natural.



¿Que es el COMBOBROWS?

Es una técnica donde combinamos el Microblading efecto pelo a pelo con la Micropigmentación efecto sombreado. Esta técnica es adecuada para todo tipo de pieles y de cejas.

Primero trazamos los "pelitos" haciendo la forma deseada y adecuada a las facciones y tipo de óvalo facial, a continuación hacemos un breve sombreado entre los pelitos para crear densidad esa densidad que nos faltaría al no tener nada de pelo natural o muy poca cantidad.

Una vez cicatrizadas las cejas conseguimos un resultado muy real, el breve sombreado baja su intensidad cuando cura y los pelitos entrelazados con el sombreado quedan bien definidos y naturales!



Por lo tanto no siempre el Microblading es la mejor opción para conseguir un resultado real y natural.

Se aconseja siempre hacer una valoración previa para poder definir la técnica adecuada para cada persona al igual que el diseño y forma.

CADA PERSONA TIENE SU CEJA IDEAL!



Paciente: Julia Millet Arias

BODY IN HARMONY

(New Sthetic Segle XXI)
Avinguda de l'Estetut nº38
08191 Rubí (Barcelona)
Telf/WhatsApp: 685330250
@bodyinharmony.es

CENTRO DE ESTÉTICA AVANZADA Y ONCOLÓGICA.

FISIOTERAPIA Y QUIROMASAJE.

TERAPIAS ALTERNATIVAS.

TALLERES Y FORMACIONES

Beauty Studio

Carrer Doctor Robert, 25 - Rubí / 722 809 333

By La Chica de las Cejas

ESPECIALISTAS EN TU MIRADA

- 10%

presentando este anuncio!

+ valoración gratuita

Instagram icon: [Beautystudiorubi](#)
[lachicadelascejas](#)

Todo lo que necesitas saber sobre el LÁSER DE DIODO

Centro Aurora

No cabe duda de que el láser de diodo es una opción de depilación definitiva excelente para cualquier centro de estética, ya sea grande o pequeño. Si lo que estás buscando es un método de depilación para olvidarte del pelo para siempre, te recomendamos que escojas un centro que disponga del láser de diodo ya que, sea cual sea tu tipo de piel y color del vello, acertarás seguro.



¿Qué es el láser de diodo y cómo funciona?

El láser de diodo es un sistema de depilación definitiva que lleva ya en el mercado más de diez años.

Se trata de un sistema eficaz de eliminación del vello, capaz de tratar prácticamente todo tipo de piel y de pelo, sin riesgos y en cualquier época del año.

Consiste básicamente en un dispositivo que emite luz monocromática y unidireccional, cuya longitud de onda logra destruir el folículo piloso. Esta alta potencia reduce la duración de tiempo de pulso, consiguiendo la cantidad de energía necesaria para lograr su objetivo (entre 10 ms y 400 ms).

Resultados del láser de diodo y duración de las sesiones

Con una media de 5 a 8 sesiones, en la mayoría de los casos, se elimina entre el 80% y el 90% del vello, siendo visibles los resultados a partir de la tercera semana.

En cuanto al 10 o 20% restante del pelo que no se elimina, se trata de vello residual, muy fino y con largos periodos entre recrecimientos.

En ciertas ocasiones, dependiendo sobre todo de aspectos como el color, el grosor del pelo, el color de la piel o el área que se trate pueden ser necesarias algunas sesiones más o menos.

En cuanto a la duración de la sesión, con los sistemas de láser de diodo más eficaces no superamos los 40 minutos por sesión, independientemente de que sean piernas completas, ingles o axilas.

DEPILACIÓN CON LASER DE DIODO
Siente la experiencia de una DEPILACIÓN DEFINITIVA

Piel perfecta y sin pelos PARA SIEMPRE!

- Elimina el pelo fino y residual.
- Apto para todo tipo de zonas.
- Menos sesiones.
- Máxima seguridad para tu piel.

elysion-pro
cococon

¡AHORA ES EL MOMENTO!

LASER DE DIODO
OFERTA EN AXILAS

ANTES 30€
AHORA 20€

Oferta aplicable en la primera sesión para nuevo cliente. Válido hasta el 30 de Abril

CA Centro Aurora
C/ Doctor Maximí Fornés, 64-66 · Rubí
Telf. 931 81 33 52 · 661 71 45 35

L'ortodòncia, ¿pot millorar la meva salut bucodental?

La resposta a aquesta pregunta és ben clara, Sí. En aquest article trobareu informació sobre l'ortodòncia, les causes més comunes per les quals s'ha de seguir un tractament d'ortodòncia i les conseqüències de no dur-ho a terme.



L'ortodòncia i tipus d'especialista

Primer de tot, parlarem una mica de què és l'ortodòncia i quin tipus d'especialista ha de desenvolupar aquesta tasca. Doncs bé, l'ortodòncia és una branca de l'odontologia que estudia, prevé i corregeix alteracions del desenvolupament, les formes de les arcades dentals i la posició dels maxil·lars amb la fi de restablir un equilibri morfològic i funcional de la boca i la cara i d'aquesta manera millorar l'estètica.

Aquesta tasca ha de desenvolupar-se per un odontòleg que després d'haver cursat els

seus estudis, s'hagi especialitzat en ortodòncia. S'ha de buscar un bon professional, i sobretot, confiar en el tractament al qual ens hem de sotmetre, perquè, per norma general, són tractaments de llarga durada.

Les causes més freqüents per les que hem de seguir un tractament d'ortodòncia són:

- Apinyament de les dents superiors i/o inferiors.
- Mossegada creuada unilateral o bilateral.
- Mossegada oberta.
- Problemes de creixement de la mandíbula o maxil·lar.

Les conseqüències més comunes de no seguir el consell de l'especialista són:

- Caries dental.
- Malaltia de les genives.
- Pèrdua de les dents.
- Masticació i parla afectades.
- Desgast inusual de l'esmalt dental.
- Problemes de mandíbula.

Caldria dir que l'edat adequada per tractar les maloclusions varia segons el tipus de problema i la seva gravetat.

Per tant, és aconsellable consultar a l'ortodoncista tant d'hora com es descobreixi una anomalia.

De totes maneres, es detecti o no un problema, és recomanable portar als nens per tal de que els avaluï un especialista als 6 anys d'edat, que és quan es poden tractar amb aparells re-movibles possibles problemes del creixement dels maxil·lars.

Existeixen diferents tipus d'ortodòncia i varien en funció de l'edat del pacient i les característiques del cas.

EL TURÓ
Clínica Dental

ODONTOLOGÍA AVANZADA
IMPLANTOLOGÍA DIGITAL

Sant Jordi, 25 · RUBÍ
Teléfono: 93 697 16 78

Estética Dental
Con: Zirconio, Coronas, Puentes, Carillas.

- Cirugía Bucal
- Tratamientos de enfermedades de la boca
- Prótesis fijas
- Prótesis removibles
- Reparaciones al momento

Precios populares desde 35 € ortodoncia

FARMÀCIES GUÀRDIES NOCTURNES 2021 **ABRIL**

De dilluns a diumenge, de 21.00 a 9.00 h del dia següent

Farmàcies obertes tots els dies de l'any:
FARMÀCIA KRONOS: Oberta de 9 a 22 h tots els dies de l'any
FARMÀCIA XAPELLÍ: Oberta de 9 a 21 h tots els dies de l'any

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
			1	2	3	4
			DÍAZ	BATALLÉ	GRIMAU	MONTSERRAT
5	6	7	8	9	10	11
LOZANO	RUIZ	KRONOS	BARADAD	ORIOI	MAS	BATLLORI
12	13	14	15	16	17	18
ARUMÍ MARCH	MIÑARRO	CA N'ORIOI	SCHMID	PROGRÉS	XAPELLÍ	HIDALGO-MOSCARDÓ
19	20	21	22	23	24	25
CONDAL	PIERA	SANSI	BLANCA	DÍAZ	BATALLÉ	GRIMAU
26	27	28	29	30		
MONTSERRAT	LOZANO	RUIZ	KRONOS	BARADAD		

Troba els horaris de les farmàcies de Rubí a farmagula.net (i també a l'APP mòbil 'Rubí Ciutat')

¡Salud primaveral!

Ha sido un invierno largo, difícil y con la llegada de estos primeros rayos de sol primaverales las necesidades de nuestro organismo se hacen más presentes. Podemos observar lo baja que está nuestra energía, la vitalidad que ahora necesitamos para emprender el nuevo ciclo solar requiere de una nueva alimentación, de revisar como tenemos nuestro organismo y de prepararlo para los meses de luz y calor que están al llegar.

La naturaleza nos ofrece aquellos remedios que necesitamos.

Esos kilos de más que nos resguardan del frío ahora dejamos de necesitarlos. Nos apetece vernos y sentirnos más liger@s, pero esos ajustes requieren de tiempo y cuidados para evitar el debilitamiento de nuestra salud.

Depurando el organismo

Esta época es un buen momento para depurar el organismo, fortalecerlo mediante la alimentación. La medicina natural es una buena aliada para realizar estos procesos.

Algunos preparados herbales, ya sean mediante extractos, comprimidos o infusiones, colaboran y facilitan en la eliminación de toxinas almacenadas semanas atrás: sus propiedades medicinales, junto con el incremento del consumo de agua que la mayoría de ellas requieren nos ayudará a sentirnos menos pesad@s, menos hinchad@s, más liger@s.

Fortaleciendo el sistema inmunológico

¡Tenemos como cómplice a la Jalea Real, propicia un gran aporte de las vitaminas del grupo B, nos ayuda aportando la energía necesaria para afrontar la jornada y reduce la sensación de fatiga, incrementando la resistencia física y mental, e incluso mejorando el rendimiento sexual que tanto se altera con la llegada de la primavera!

Ester de Herbolari Gaia



No obstante, tenemos en los herbolarios otras propuestas interesantes para encontrar la ayuda que cada un@ necesita: están los hongos, los jarabes y preparados específicos para la astenia primaveral, ¡solo debes encontrar el tuyo!

El cuidado de nuestra piel

Las ganas de estos primeros rayos de sol, de pasear y sentir que el día se alarga y se vuelve más cálido, no puede alejarnos de la realidad y condiciones en las que está nuestra piel.

Much@s hemos observado cómo ha afectado la mascarilla a nuestro rostro: acné, eccemas, foliculos, rojeces, etc.

Venimos de meses de oscuridad, de ir tapad@s. ¡Seamos prudentes! Antes de exponerla, observémosla, ¿está tersa, hidratada, tiene heridas?

Es el momento de incorporar a nuestra hidratación diaria los protectores solares y algunos remedios orgánicos y naturales, libres de tóxicos que nos brinda la naturaleza, como son las arcillas, oleatos, hidrolatos, etc.

Sabemos que es fundamental para nuestro bienestar poner atención a nuestro cuerpo, ofrezcámosle el espacio y cuidados que requiere.

¡Nos ha de durar toda una vida!



GAIA
HERBOLARI
ESPAL DE SALUD NATURAL

- FITOTERÀPIA I HERBORISTERIA
- NATUROPATIA
- ACOMPANYAMENT D'ADULTS I D'INFANTS

C/ MONTURIOL 4A LOCAL 1 - RUBÍ
TELF. 930 324 986 - MÒBIL: 9722 417 846
f HERBOLARI.GAIA @HERBOLARIOGAIA

HdR Herbolari de Rubí

5€ Dto.

- Importe mínimo de compra de 30 €
- Un vale, no acumulable por compra, cliente y día
- Hasta el 30.04.2021

C/ Magallanes, 6 - Rubí
Tel. 93 697 48 65 - 625 11 11 75
herbolariderubi@gmail.com

ZONA SENSE GLUTEN

LES AL·LÈRGIES PRIMAVERALS

Avui anem a parlar-vos de l'al·lèrgia, en concret de la primaveral, començarem per explicar molt breument que és una al·lèrgia, és la reacció de defensa que té el nostre organisme, davant d'un cos estrany, que entra en ell.



Hi ha molts tipus d'al·lèrgies, les ambientals -Humitat, pols, etc., les alimentàries -al gluten, a l'ou, a la lactosa, etc.- i moltes més però avui parlarem de les primaverals.

Ben sabut és que "La Primavera la sang altera", i cert és, a l'arribada de la primavera, moltes són les plantes i arbres que deixen anar el pol·len, i ell és



un agent totalment estrany al nostre cos.

La primera vegada que un agent estrany entra en el nostre organisme, ell crea els anticossos i no tenim cap reacció, és en la segona ocasió quan els anticossos reaccionen davant l'element quan es provoca la reacció al·lèrgica, ella pot provocar diferents estats, des de picor d'ulls, al paladar de boca, mucositat abundant, esternuts o fins i tot crisis asmàtiques.

Per desgràcia no hi ha tractament preventiu, per a les al·lèrgies, tan sols la vacunació quan ja coneixem el component al·lèrgic, per explicar-se de manera senzilla, es va administrant

diluit en sèrum, el component al·lèrgic, per exemple si som al·lèrgics al pol·len, es comença amb una dosi molt baixa de pol·len diluït en sèrum, i s'administra molt poca quantitat, progressivament es va augmentant concentració i dosificació perquè el nostre organisme deixi de tenir crisis al·lèrgiques davant d'ell, quan torni tenir un contacte primaveral.



PUBLITICKET
PUBLICIDAD DE PROXIMIDAD

Desde: **25 €/mes** más IVA*

Páginas Web especializadas para pymes, autónomos, comercios de proximidad.
Puesta en marcha, dominio, diseño web, cuenta de correo y hosting.
Posicionamiento básico SEO, adaptada a todos los dispositivos móviles.

MANTENIMIENTO Y SOPORTE TÉCNICO INCLUIDO

*Cuota inicial de 159 €
25 €/mes durante 24 meses - Más IVA

fpadilla@publi-ticket.es
www.publi-ticket.es

617 026 163

Categorías de los huevos

Además de por tamaño y color, la Unión Europea diferencia los huevos con código 0, 1, 2 y 3 según las condiciones y calidad de vida de las gallinas, hoy vamos a ayudarte a reconocerlos.

Sus diferencias son las siguientes:

Tipo 0: o producción ecológica.

Las gallinas se crían en libertad. Las alojan en gallineros con salida permanente a parques al aire libre. Ahí pueden picotear maíz y otros cereales y también se alimentan de pienso ecológico. La forma de producción está regulada por una normativa específica certificada por los Consejos Reguladores de la Agricultura Ecológica.

Tipo 1: corresponde a las gallinas camperas.

Sus condiciones de vida son iguales a las del tipo 0. La única diferencia es que no



consumen pienso ecológico. Como habrás observado, su precio es más elevado que el de las gallinas 2 y 3, ya que las gallinas disponen de más espacio para moverse y por lo tanto, comen más.

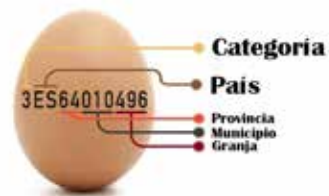
Tipo 2: son las gallinas criadas en suelo.

Las aves tienen libertad de movimiento pero se hallan en un gallinero cerrado. Pueden interactuar entre sí en un espacio amplio y disponen de ponederos.

Tipo 3: son gallinas criadas en jaula.

Es el método de cría más habitual en España. Permite una recogida de los huevos más eficiente e higiénica, ya que estos no se ensucian con estiércol. Las gallinas viven en jaulas con espacios muy reducidos.

En todos los sistemas de producción las granjas están autorizadas por las autoridades competentes, que supervisan periódicamente el trabajo de los productores y velan para garantizar la sanidad y bienestar de las gallinas.



Huevos de calidad

Desde un punto de vista nutritivo, se determina por la resistencia de la cáscara, el color de la yema, de la clara o la distancia que hay entre ambas, denominada cámara de aire. La edad de la gallina y la forma de conservar los huevos influyen en estas propiedades.

No obstante, si el consumidor está más preocupado por el medio ambiente y el bienestar de los animales, lo más recomendable es que adquiera huevos de tipo 0 y 1. Son más caros pero se debe a que la forma de conseguirlos es más costosa y sostenible con las aves. También respeta más sus ciclos y no acelera la puesta cuando esta se ralentiza.

Los expertos recomiendan comer de 3 a 5 huevos semanales.

Los huevos tienen un alto valor nutritivo y, si se ingieren con moderación, pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Incorporar el huevo en tu alimentación es fundamental para una dieta equilibrada, sobre todo si esta viene acompañada por ejercicio físico.

Consejos y trucos útiles para tu hogar

Existen muchos remedios caseros y soluciones rápidas que siempre es bueno saber para ayudarte a solucionarlos y tener más limpia tu casa.

Estamos seguros que alguno de estos te ayudará en algún momento.

1 ¿Problemas con la humedad en tus armarios?



Solamente tienes que colocar pedazos de tiza ó bolsas de tela con arroz en todos tus armarios y eso hará que la humedad desaparezca.

2 ¿Quieres que tu horno este reluciente después de usarlo?

Normalmente es incomodo y difícil limpiar el horno de tu casa, un truco para esto es aplicar bicarbonato cuando el horno este caliente y dejarlo una hora actuar, después limpiarlo con un trapo húmedo.

3 ¿Tus azulejos perdieron el brillo?

Mezcla agua, amoníaco y alcohol en una botella.

Después rocía los azulejos con esta mezcla y límpialos en el momento con un trapo.

4 ¿Te molesta el olor a tabaco que se impregna en tu casa?

Moja una esponja con agua fría y déjala toda la noche, esto hará que al día siguiente ya no tengas este desagradable olor.

5 ¿Cómo hacer un ambientador natural?

Una buena solución para que tu casa huela agradable es poner a hervir agua con azúcar, canela, clavo y cáscara de limón y dejarlo evaporarse para que emita olores agradables.



6 ¿Tus sartenes continúan engrasados aun después de lavarlos?

Pon a hervir un poco de vinagre en tu sartén y veras que fácil solución para que quede limpio y libre de grasas.

7 ¿No quieres rayas tu piso al deslizar un mueble?

Tal vez sonará raro pero te funcionará colocar unas rodajas de patata debajo de las patas para que no raye y para deslizarlo más fácilmente.

8 ¿Te gusta adornar con flores pero duran muy poco?

Prueba poniéndolas en agua mineral en lugar de agua natural y te durarán más tiempo.



COMPRA EN EL PEQUEÑO COMERCIO
A prop de tu

La Cuina de L'Oriol
Carns i peix a la barbaçoa
Tapes cassolanes, plats combinats
llesques de pagès gratinades, entrepans, hamburgueses i pizzas.
MENÚ DIARI
Targeta fidelitat
per cada 10 menús diaris, un de regal
MENÚ CAP DE SETMANA
CARTA
MIGDIA I NIT
ESPECIALITAT EN ARRÓS AMB LLAMANTOL

TELÉFON DE RESERVES
636 25 25 37

C/ Sant Sebastià, 6-8 · RUBÍ
www.lacuinaoloriol.com

MONTVERD FRUITERIA I ALIMENTACIÓ
Repartiment a domicili Productes Bio
Ecològic i de proximitat

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

Condis La Serreta
Les millors ofertes als millors preus
Servei a domicili Telèfon 93 697 18 02

Carrer de Sabadell, 41 · La Serreta · RUBÍ
Segueix per Facebook i Instagram de Condis La Serreta les receptes!

Horari:
De dilluns a dissabte de 09:00 a 14:00
I de 17:00 a 20:30
Diumenges de 09:00 a 14:00

Horari de Setmana Santa:
Dijous Sant tancat
Dissabte de 9 a 14 i 17 a 20:30 h.
Diumenge de 9 a 14 h.
Dilluns de 9 a 14 h.

MERCA HOME
Decoración y accesorios

TELÉFONO WhatsApp 692 622 812

HORARIO De 9 h a 21 h. De lunes a sábado

DIRECCIÓN C/ Francesc Rovira i Ribas, 5 08191 Rubí, Barcelona (Parking pingüi)

Con una compra mínima de 30€ consigue nuestra tarjeta VIP Gratis y tendrás un mínimo del **3% dto.** en todas tus compras.

Cristalería Medina

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

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

JV JORDI VILA
TARIFA DE SEGURO DECEOS (ENTIERRO)

EDAD	NIVELADA - €/MES
30	6,10 €
40	8,39 €
60	17,90 €
70	31,50 €
80	66,90 €

Preços orientatius. Grup Empresarial Rubí 2007 AV.00057GC Ag. de segurs vinculada a Allianz, Reale, Caser, Fiat, Adelas, Helvetia, Asefa, Agrupació Mutua.

T. 93 699 78 33
644 010 649

C/Marconi, 1 (Pl. Progrés) 08191 Rubí

Joana Palafolls

Decorar la terraza en primavera

Cambia y disfruta en 5 pasos

Con la primavera y las buenas temperaturas, pasamos mucho tiempo en nuestra terraza para relajarnos o para organizar reuniones y comidas con amigos o familiares. Por esto, la terraza es un espacio al que debemos sacarle el mayor partido posible para convertirlo en un lugar perfecto y en armonía en esta época primaveral.

La decoración de una terraza tiene varias posibilidades y estilos. Importante es el tamaño de la misma y del lugar en el que esté orientada.

Te mostramos diferentes estilos de decoración exterior que pueden ayudarte a renovar tu terraza.

1. Ambiente mediterráneo

Este estilo es ideal para decorar la terraza de viviendas cerca del mar, ya que aporta un tono y aspecto colorido y natural para el verano. Las paredes, deben ser blancas para que el contraste con los colores de los textiles y otros detalles funcione armoniosamente.

El azul en textiles y complementos funciona muy bien.

En el mobiliario, podemos usar muebles en color blanco y adornar el sofá o los cojines en diferentes tonos azules. Plantas, jarrones, maceteros de diferentes colores son perfectos e ideales en este ambiente.

2. Ambiente minimalista



Es una opción indicada para decorar la terraza en verano es una moda minimalista, un estilo de decoración sencillo pero muy moderno y más sofisticado.

Con pocos elementos basta y el mobiliario ha de ser de líneas

rectas y sencillas. El uso de colores como el blanco o el marfil añade efecto a esta tendencia. Para proporcionar un pelín de elegancia se pueden colocar sofás aptos para terraza con tonos claros y que se adapten a este estilo.

3. Ambiente rústico



Esta opción suele emplearse lógicamente para decorar en verano las terrazas de masías

o casas rurales. Es perfecto e ideal para que la terraza se cohesione perfectamente con el propio paisaje.

Muebles robustos de madera maciza añadiendo cojines y textiles en colores más cálidos como naranjas y rojos, y combinarse con tonos más claros como beige y cremas para dar mayor luz y profundidad.

Decorar con maceteros de grandes dimensiones o plantas del propio entorno rural además de objetos adecuados a temas rústicos dan el toque final al espacio.

4. Ambiente Zen

Muy interesante es la opción Zen, hacer que tu terraza en verano sea un lugar básico e ideal para relajarse y disfru-

tar de momentos tranquilos del día a día. Para conseguirlo, puedes diseñar una zona chill out en tu terraza.

Ha de ser cómoda y sobre todo funcional, puedes incorporar muebles de poca altura como y asientos más bajos de lo normal. Sofás de terraza, puffs Y también cojines en el suelo.

Los colores que mejor van son los neutros, aunque también puedes elegir otros más intensos para lograr un espacio un bastante más singular y exótico.

5. Ambiente Vintage

La decoración en este estilo también puedes reflejarla en tu terraza y muestra de manera eficiente rasgos propios de tu

personalidad. Hay que conseguir mobiliario típico y antiguo de más o menos 30 o 40 años de antigüedad, por ejemplo muebles de hierro forjado o de madera que se vea gastada por el paso del tiempo. Para añadir color, puedes utilizar complementos y textiles con estampados más florales, jarrones con flores y otros pequeños detalles de aspecto más envejecido que se adapten a este tipo de opción decorativa.



Serveis integrals de l'habitatge
MCG
Qualitat - Servei - Disseny

Reformes en general:
Paleta, electricitat, lampista, pintura, fusteria, pladur, alumini.

Petites reparacions

C/ Joan Maragall, 24 A - Local 2 - Rubí
Telf. 616 951 109 - 93 130 91 54
www.mcgreformas.es

Rápido Moderno
Reparación 2 de calzado

¡Cosido de toldos a domicilio!
Antes de cambiar tu toldo pídenos presupuesto

C/ Nuestra Sra. de Lourdes, 32 - Rubí
Telf. 654 179 101

FUSTERIA EBANISTERIA MARBER

- Muebles a medida
- Puertas
- Cocinas
- Parquet

C/ Mino, 6-20 - Nave 19 - Terrassa
Tel. 937 318 824 - 630 953 877

A-Cero Cerrajería
Su cerrajero de confianza

Carretera de Sabadell, 14 Rubí
93 697 63 60
info@acerocerrajería.es

COPIA DE LLAVES - CERRADURAS BOMBINES - REJAS - BALLESTAS
Novedad: PUERTAS DE SEGURIDAD
SISTEMAS ANTIBUMPING
SISTEMAS ANTIKUPA
MANDOS DE PARKING
CAJAS FUERTES
CERRADURAS ELECTRÓNICAS
SEGURIDAD PARA EMPRESAS
PRODUCTOS PARA COMUNIDADES

www.lacerradura.es

GILSAN
instalaciones y mantenimiento

ELECTRICITAT · LAMPISTERIA
GAS-CALDERA I CALEFACCIÓ
AIRE CONDICONAT · CLIMATITZACIÓ

C/ Josep Turu I Sallés 2, local - Rubí
Tel. 93 697 43 65 · Mov. 638 036 394
www.instalacionesgilsan.com

TOLDOS Y PERSIANAS RUBI
www.toldosrubi.com
T. 93 588 40 98

Presupuesto sin compromiso

Avda. de l'Estatut, 41
Rubí

Aquesta primavera sempre
A prop de tu
www.revistaapropdetu.com

¿Quieres anunciarte en este medio?
DESDE 25€
Contacta con nosotros en el
Telf. 617 026 168

Joana Palafolls

DECORA TU LAVABO EN POCOS PASOS

Primero de todo debemos tener en cuenta que, hoy en día, hay en el mercado una gran variedad de tipos de lavabos. Las posibilidades son muchas y si eliges bien, puedes conseguir que el propio lavabo y sus partes básicas tengan un gran poder decorativo. Piensa inicialmente a la hora de comprar tu lavabo, que estilo de tu cuarto de baño (si es rústico o moderno, cuál es su paleta de colores, etc.) y elijas uno que sea apropiado a tu elección.

Lavabos con mueble de baño sin mueble

Decide este punto, es la base del resto de complementos encastrado o suspendido, si es encastrado puede dar más espacio en lavabos reducidos en tamaño.

Materiales de lavabo

En cuanto a los materiales, los más usados son los siguientes:

Lavabo de cerámica

Son los más populares en el mercado, debido en parte a su sencillez, resistencia y facilidad de limpieza. Decorativamente, son los más clásicos y sencillos.

Lavabo de piedra

Se tendencia últimamente, debido en gran parte a que resultan muy

decorativos. Encajan especialmente bien en cuartos de baño de estilo rústico. Aunque son muy resistentes, debes tener en cuenta que los lavabos de piedra son algo más vulnerables a las manchas y a los productos de limpieza.

Lavabo de resina

Se adaptan a baños de cualquier tamaño y pueden adoptar formas originales, gracias a que se realizan mediante moldes. ¿Tienes mueble de baño moderno? ¡Entonces un lavabo de resina es el ideal para ti.

Lavabo de cristal

Resultan muy originales, porque son menos comunes. Son muy livianos a la vista, por lo que son adecuados para baños pequeños u oscuros. El cristal puede ser de tipo óptico, más transparente, o templado, con un acabado más verdoso.

Lo mejor de los lavabos vintage es que combinan a la perfección tanto con baños clásicos, integrándose en su estilo decorativo, como con baños de corte actual, aportando un toque diferencial y elegante que atraerá todas las miradas.

La importancia de los espejos

Es imprescindible colocar un espejo, ya que este facilita tareas diarias

como lavarse los dientes y demás. Pero también tiene una función práctica, el espejo tiene un gran potencial decorativo. Un espejo grande ampliará visualmente tu cuarto de baño ya que creará sensación de profundidad y acrecentará la luz.

Si tu baño no es muy grande, puedes elegir espejos verticales con balda incorporada, ideales para el aprovechamiento de espacios.

La iluminación perfecta

En el cuarto de baño hay dos tipos de iluminación principales: una general, que suele consistir en luminarias en el techo, y otra puntual, en la zona del espejo. Esta última te ayuda a realzar la zona del lavabo, ya que queda justo sobre él. Los apliques de luz frontal, bien sobre el espejo o bien a cada uno de los lados de este, además de resultar muy prácticos a la hora de afeitarse o maquillarse, por ejemplo, son elementos que hay que tener en cuenta para decorar el lavabo.

Los accesorios

Los accesorios son el toque final para tu lavabo. Por poco dinero pueden dar el toque definitivo. Siempre piensa en el espacio que tienes disponible. Un lavabo abarrotado de decoración y complementos nunca es una buena opción.



Jabonera, portacepillos de dientes, bandejas, espejo de aumento etc., estos accesorios no son baladí, pueden estropear el resto de la decoración si no tienen un objetivo, es decir; o combina o contrastan, pero nunca te quedes en el medio...

En el aspecto de cuadros y similares, el tema del propio artículo es importante, algo básico como poner bañeras en un cuadro no tiene por qué ser lo obligado, flores con tonos azules, grises y blancos, accesorios de colores también claros, evita lo oscuro y sobre todo cualquier tipo de retrato.

Esperamos que sea de ayuda esta guía para decorar tu lavabo, lo importante es pensar y planificar antes de comprar nada lo que quieres conseguir.

Descubre la sencillez

Es una cualidad increíble y aunque parezca habitual decirlo, es muy poco corriente encontrarla de forma auténtica en una persona. Es habitual estar presente junto a la humildad y toda aquella persona que las posee tiene por defecto una gran madurez y dosis muy altas de nobleza.



El famoso «Sentido Común» o sencillez de pensamiento tan utilizado en el día a día, tampoco es algo muy habitual. Ver lo que es real sin adornos ni tapujos y a veces sin inconvenientes artificiales. Dominar el sentido común hace y facilita la comprensión de diferentes puntos de vista ajenos y evita la imposición de nuestros pensamientos a los demás.

Las relaciones con diferentes personas mejoran con la sencillez, aceptas y seguro que te aceptan más, serás respetado/a y provoca una felicidad en las cosas importantes que no tiene precio.



DESCUBRE LA SENCILLEZ, nunca es tarde.



Se podía decir que es el disfrute de cosas pequeñas, a veces intrascendentes, empáticas y no siempre asociadas a la abundancia, si no todo lo contrario, careciendo de ostentación.

Para sacar partido a la sencillez es sumamente importante saber cómo es uno mismo y aceptarse, tal cual.

Lógicamente este ejercicio de madurez hace que aceptemos a los demás, con sus pros y contras. Conseguiremos

que todo fluya de forma natural, sin manipulaciones, o intento de forzar situaciones o intereses. Y mejora los niveles de ansiedad cuando es controlada de forma adecuada...

A veces se confunde con pasotismo —que los puede haber claro— y desinterés, pero no es así, se trata de vivir con lo que uno tiene y no frustrarse por lo que tiene el prójimo o deseamos tener nosotros mismos a toda costa, podemos tener objetivos en muchos aspectos de la vida pero debemos valorar lo que tenemos y lo que hemos conseguido.

La imagen que proyectamos es importante como no, como vamos por fuera también influye en el interior, así como no es agradable alguien desaliñado/a o aseado/a, también es un síntoma importante de falta de sencillez la obsesión con la imagen externa, aceptar la apariencia es de una gran autovvaloración.

Telèfons d'interès

Ajuntament T. 93 588 70 00	Correu T. 93 699 14 02	Jutjat nº 3 T. 93 586 08 53	Protecció Civil T. 93 588 71 93
Ambulàncies T. 93 699 58 58	Creu Roja T. 93 697 92 04	Jutjat nº 4 T. 93 586 08 54	Ràdio Rubí T. 93 588 70 00 ext. 1501
Atenció contra la violència masculista (24 hores) T. 900 900 120	Deixalleria T. 93 699 49 95	Jutjat nº 5 T. 93 586 08 55	Registre de la propietat de Rubí T. 93 697 78 02
Ateneu Municipal T. 93 588 74 73	El Celler T. 93 588 70 00 ext 4424	Mossos d'esquadra (urgències) T. 112	Rubí forma T. 93 581 39 00
Autobusos urbans (Rubí bus) T. 93 586 14 34	Emergències T. 112	Museu Municipal el Castell T. 93 588 75 74	Sorea (avaries) T. 902 250 370
Biblioteca Mestre Martí Tauler T. 93 699 84 53	Emergències Mèdiques (sem) T. 061	Oficina de gestió tributària (orgt) T. 93 472 91 16	Tanatori T. 93 588 66 55
Bombers (urgències) T. 93 697 60 80	Espai jove Torre Bassas T. 93 699 16 63	Oficina de informació al consumidor T. 93 588 70 32	Taxis Rubí T. 93 699 24 89
Cap-1 Mútua Terrassa T. 93 586 67 00	Fecsa - Endesa (avaries) T. 800 76 03 33	Oficina local d'habitatge (Prousa) T. 93 588 66 93	Taxis Ràdio Taxi T. 93 586 08 88
Cap-2 Anton de Borja T. 93 588 45 55	Gas natural (urgències) T. 900 76 07 60	Oficina del servei d'ocupació de Rubí T. 93 587 25 63	Teatre Municipal La Sala T. 93 588 73 72
Cap-3 Sant Genís T. 93 699 17 29	Hospital de Terrassa T. 93 731 00 07	Policia local T. 93 587 25 63	Telèfon verd T. 900 130 130
Casal Gent Gran T. 93 588 44 87	Hospital Mútua de Terrassa T. 93 736 59 00	Policia Nacional T. 93 588 70 92	Telèfon verd (Si es truca des d'un mòbil) T. 93 699 98 01
Cementiri T. 93 588 77 22	Jutjat 1 T. 93 586 08 51		
Centre Cívic la Cruïlla T. 93 588 70 00 ext 1460	Jutjat nº 2 T. 93 586 08 52		

COYPE
Confecció, venda i instal·lació de cortines
Articles per la llar
Decorant des de 1872
Horari de 10 a 13:30 h. i de 17 a 20 h.
Dissabtes a la tarda tancat
Av. de l'Estatut, 7 · Rubí
Tel 93 588 54 59 · 679 600 131
coype2019@hotmail.com

SUGIN
SUMINISTROS GINER & GINER, S.L.
Instal·lació y Mantenimiento de aire acondicionado
Limpieza de unidades con máquinas de inyección de ozono
C/ Milà i Fontanals, 31 · Rubí
Tel. 93 588 42 22
www.sugin.es · suginrubí@hotmail.com
Presupuestos sin compromiso

RUMA
FERRETERIA Y SUMINISTROS INDUSTRIALES
C/ Ntra. Sra. Lourdes, 17 · Telf. 629 161 444 · www.ferreteriauma.es
Llaves de casa
Llaves de automòviles
Mando de pàrquing
Servicio de entrega a profesionales
Reparación de maquinaria

¿Qué es un gamer y cómo se distingue?

Un Gamer no es solo aquella persona que juega y que vive la experiencia, sino es aquel que conoce todos los detalles, controles de mando, trucos y habilidades del juego, estudia a fondo y comparte en las comunidades de jugadores aficionados y expertos todos sus datos a fin de lograr un conocimiento mejor.

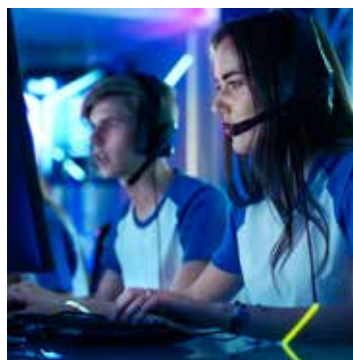
Los Gamers con su habilidad, generan un conocimiento histórico increíble acerca de todas las características de un juego.

Quien es seguidor de un juego en los que se tiene que pasar misiones (como una historia), juega y espera, persigue y sigue las filtraciones de información de la siguiente versión del juego.

Los Gamers han desarrollado una completa comunidad de jugadores a nivel mundial en la que incluso comparten información en lenguajes propios de la plataforma en la que se desempeñan, se convierten en "Gameratletas" por qué entrenan para los campeonatos y concursos que a nivel mundial se juegan.



Esta base de jugadores casuales o hardcore demuestra que el mundo de los videojuegos está muy vivo y vive una época dorada.



Des Llivia fins a Vilafranca del Conflent

Es coneix com la Catalunya del Nord a les 5 comarques o comunes que fins l'any 1659 van formar part dels comtats de Catalunya sota la protecció del Regne d'Aragó o Regne de Mallorca, Rosselló, Vallespir, Conflent, Cerdanya i el Capcir.



Allà per mitjans del segle XVII Espanya cedia a França, segons el tractat dels Pirineus signat a l'illa dels Faisans, els territoris al nord dels Pirineus amb capital Perpinyà. L'escapada que aquest mes ens ocupa i ens porta des de Llivia fins a Vilafranca del Conflent, passant per Montlluís.

Des Puigcerdà s'inicia una carretera en sòl Francès que ens porta fins a Llivia, un enclavament espanyol a França, la ciutat encara conserva aquest encant medieval de carrers empedrats i estrets, cases de pedra, no podem deixar de visitar l'església de Nostra Senyora dels Àngels, del segle XIII i amb imatge del Crist dels Traginers en fusta tallada, des de les ruïnes del seu castell tenim vistes increïbles de la Vall de la Cerdanya.

La nostra ruta segueix fins Montlluís, cal destacar la ciutadella i les muralles que envolten la població, obra de l'arquitecte francès Vauban i que des de 2008 és Patrimoni de la Humanitat, avui en dia tot el militar com les casernes, magatzems i altres locals s'han transformat en bonics comerços de finestres pintades amb vius colors i alegres flors, molt del gust de França.

La N-116 que vam iniciar sortint de Llivia és en si mateixa un plaer per als ulls, discorre el parc natural dels Pirineus, amb altes muntanyes i petites valls, miradors on captar increïbles imatges del tren groc al pas pels ponts ferris que salven increïbles altures a la muntanya.

L'arribada a Vilafranca del Conflent amb la imatge del Fort Libèria coronant la vila ens dona un senyal de la importància que va tenir segles enrere, classificada com "una de les viles més belles de França" va ser fundada l'S XI i va pertànyer al comtat de Barcelona, avui en dia és un bulliciós poble de comerciants, tallers i restaurants.

No deixarem passar l'oportunitat d'una visita guiada per les muralles i calabossos (esgarrifoses els successos coneguts com la Conspiració de Vilafranca) ni de conèixer la seva església romànica, des de Vilafranca podem visitar les properes Grutes de Canaletes o el Monestir del Canigó.

Però això Ja és una altra escapada.



Gastronomia

¿I que mengem? Doncs us destaquem els "Bougnettes" un bunyol molt fi i ensucrat, el Pa de Fetge, el Trinxat, el Tiró amb naps o el Conill amb Bolets, tot molt muntanyenc!

Curiositats

El Forn Solar de Mont-Lluís ser la primera instal·lació d'aquest tipus al món i va ser construït després de la segona guerra mundial.

En Llivia es troba la Farmàcia Esteve, avui en desús i reconvertida en museu, data del segle XV sent la més antiga d'Europa.

Explica la llegenda que el mateix Hèrcules va crear la Ciutat de Llivia.

En els anys 70 es va iniciar a la carretera entre Puigcerdà i Llivia la coneguda com "guerra dels Stop" per veure qui cedia el pas a qui entre els dos països.

A Vilafranca hi ha unes escales subterrànies amb 734 esglaons que uneixen la vila amb el Fort Libèria a la part alta de la Muntanya Belloc, tot i considerat com el subterrani més gran d'Europa.

Laura Pellín · Veterinaria El Regne Animal · Rubí

La importancia de la desparasitación de nuestras mascotas

Existen varios tipos de parásitos (externos, internos, visibles o invisibles a simple vista, estacionales...) y cada uno de ellos puede causar trastornos más o menos graves a nuestras mascotas y, a menudo, también a las personas.

La mayoría de los propietarios de mascotas son conscientes que deben llevar a cabo una desparasitación periódica de sus animales. Sin embargo, es frecuente oír frases del tipo: yo no desparasito a mi mascota porque no sale de casa o; llevo la desparasitación de mi mascota al día, se la doy una vez al año, cuando voy a vacunarla.

Es por eso que quería hacer hincapié en la importancia de consensuar con el veterinario un buen plan de desparasitación de cada mascota en función de su especie, de su edad, de su salud general, de su raza, de sus hábitos de vida (y los de sus propietarios) y el riesgo de padecer ciertas enfermedades.

Mitos a desmentir:

- Si la mascota no sale de casa, no hay que desparasitarla.

Aunque la mascota no salga de casa, sus propietarios generalmente sí lo hacen y pueden, sin querer y sin darse cuenta, ser el vehículo que utilizan los parásitos para llegar a su mascota. Por lo tanto, es necesario desparasitar también a aquellos animales que no salen de casa.

- Las pulgas solo están durante el verano.

Las pulgas adultas viven en contacto directo con la piel del animal y, generalmente, sus formas larvianas se desarrollan dentro de los hogares. Por tanto, mientras la temperatura y humedad del hogar sean las adecuadas, no importa qué estación del año sea.

- Los parásitos de una mascota no pueden afectar a los humanos.

Hay multitud de parásitos que pueden ser nocivos para las mascotas y para sus propietarios y sus familias, especialmente para los miembros más jóvenes (bebés y niños) o los que padezcan algún tipo de inmunodepresión. En la mayoría de las ocasiones, las afecciones provocadas son leves pero, en algunos casos, pueden llegar a producir enfermedades graves.

Para poner algunos ejemplos: los ácaros pueden provocar alergias, las garrapatas pueden transmitir patógenos que pueden provocar desde fiebre o enfermedades de la piel a cuadros de artritis o meningitis, algunos parásitos intestinales pueden provocar diarrea, otros pueden causar quistes en el hígado o enfermedades neurológicas...

Así pues, es importante informarse bien y llevar a cabo

una buena estrategia de prevención o, en su caso, tratamiento; de las diferentes parasitosis que pueden afectar a las mascotas.

Hoy en día, esto no supone un gran sobresfuerzo, ya que basta con aprovechar la visita anual al veterinario para hablar con él y consensuar la mejor estrategia para cada mascota.

Además, existen multitud de productos en diferentes formatos que facilitan la administración por parte del propietario, sin necesidad de acudir a la consulta cada vez que le toque la desparasitación.



Maite Montalvo

Tenemos un cachorro en casa!

Los primeros meses de vida son muy importantes para la educación y hábitos del cachorro, por eso es importante fijar normas, lugares y horarios desde el primer día.

1 Establecer un lugar de descanso y alimentación.

Una cama bien mullidita con su primer juguete, un plato para el agua y otro para el pienso, será suficiente para que empiece a ser feliz con su nueva familia.



2 No demasiado cerca del lugar donde come y duerme, poner empaques para sus necesidades (sin salir de la misma habitación).

Es muy importante controlar sus cacas ya que nos dan mucha información sobre su estado de salud.

Si hace alguna diarrea o es pastosa durante días, debemos informar al veterinario.

3 Dejarlo descansar todas las horas que necesite y fijar un horario de comidas, que los primeros meses se debe distribuir en tres veces al día.

4 El aseo deberá ser en seco hasta la tercera vacuna, bien con toallitas húmedas indicadas para él (no de bebé) o con espuma.

Ahora solo queda disfrutar juntos y cualquier duda que os surja, no dudéis en consultar a un profesional.



El Regne Animal

CENTRE VETERINARI PERRUQUERIA CANINA I FELINA

Más de 15 años al servicio del cliente

Servicio veterinario a domicilio

Pida cita y le atenderemos gustosamente
Tel. 936687497

Horario: Lunes a viernes de 10h00 a 13h30 y de 17h00 a 20h00, sábado de 10h00 a 13h30

Carretera de Sabadell, 69 · Rubí

CAMPAÑA DE FAADA
(Fundación para el Asesoramiento y Acción en Defensa de los Animales)

SOY RESPONSABLE
Esterilizaciones de Hembras
Castraciones de Machos

Para pedir información y precios llámanos te informaremos.
Visita prequirúrgica Gratuita! Control postquirúrgico Gratuito.

CAMPAÑA LIMPIEZA BUCAL
La salud oral de los perros y gatos es muy importante.

Infórmese sin compromiso

Peludets

NETS

Perruqueria Canina & felina - Alimentació

• Cuidem dels peluts de la casa •

Ctra. Terrassa, 28 Local · Rubí
Tel. 631 53 21 54

Núcleo zoológico B2500008

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

AGRI FAUNA

Servicio a domicilio

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

La Botiga que trien les Mascotes

Lovers.es

Servici a Domicili

Perruqueria Canina i Felina

Petslovers.es 633 667 555

Pudding de chía con fresas

María Ruíz · La Tata
Fotos: María Ros



Ingredientes:

- 5 cucharadas de Chía
- 4 cucharadas de coco deshidratado
- 500 ml. de leche de arroz y coco sin azúcar
- 1 cucharada de azúcar de coco o moreno
- Fresas o frutos rojos para el topping



Preparación

- ▶ Mezclamos todos los ingredientes en un bol y lo tapamos para dejar enfriar en la nevera durante toda una noche o un mínimo de 6 horas.
 - ▶ Para servirlo, lo mezclaremos primero y veremos que ha adquirido la consistencia de un pudding. Llenamos hasta la mitad la taza o bol donde lo vayamos a servir.
 - ▶ Trituramos las fresas o frutos rojos y cubrimos la chía formando dos bonitas capas de color.
 - ▶ Podemos espolvorear con un poco de coco o chocolate rallado.
- Os animo a probarlo y os anticipo que es un postre que sorprenderá a vuestros comensales. Y por supuesto, es un estupendo desayuno o merienda.

np Nogales Peñalver
FRUITES I VERDURES

Servicio a hostelería · Reparto a domicilio

Rubí · Sant Cugat · Terrassa · Sabadell

Disfrute de la mejor fruta y verdura al mejor precio
¡Sin tener que salir de casa!
(pedido mínimo para reparto 20€)

Ctra. de Sabadell, 8 · Rubí
Llámenos para cualquier consulta
936 971 105
610 291 098

nogalespenalver@gmail.com
www.fruitesnogalespenalver.com
Fruites Nogales Peñalver

la Tata
PASTELERÍA & CUPCAGES
PASES DE COQUINA & GARDERS

- Material para repostería
- Pasteles por encargo
- Desayunos a domicilio

Rafael Casanova, 7 · Rubí · Tel. 930 04 83 70

farines, llegums, arrossos, fruits secs, fruita deshidratada, xocolates, galetes, especies, mueslis, infusions, detergents

productes

Bàsics

venta a granel

magallanes, 39 rubí
935 882 971

harinas, legumbres, arroces, frutos secos, fruta deshidratada, chocolates, galletas, especias, mueslis, infusiones, detergentes

Pollo agridulce

Ingredientes:



- 2 pechugas pollo cortada a dados
- 1 taza de harina
- 2 huevos batidos
- 1 taza de salsa barbacoa
- 1/2 taza de jugo naranja
- 3 cucharadas de azúcar
- 1/2 taza de salsa de soja
- Semillas de sésamo
- Cebollino picado



Preparación

- ▶ En una olla mezclar la salsa barbacoa, el jugo de naranja, la salsa de soja y el azúcar y cocinar a fuego medio durante 20 minutos.
- ▶ Pasar los dados de pollo por harina y huevo batido.
- ▶ Hornearlos en una placa con aceite 25 minutos a 180°.
- ▶ Volcar la salsa sobre el pollo y mezclar bien.
- ▶ Servir y espolvorear con semillas de sésamo y cebollino picado.

EMPORIO EL BÚHO ROSVISSERIA

Plaça del Progrés, 2 · Local 1 · Rubí
Reservas Tel. 93 124 12 98
Horario J-D 11:00h a 15:30h
Noches V-D 19:30h a 22,30h

OFERTAS

- Pollo a l'ast con patatas y all y oli 9,50€
- Pollo a l'ast + 6 canelones 13,90€
- Pollo a l'ast + 6 croquetas 12,90€
- Pollo a l'ast + 6 croquetas + 6 canelones 16,90€
- Pollo a l'ast + Bravas + Ensaladilla rusa 15,90€
- Pollo a l'ast + Ensaladilla rusa o Bravas + 2 Empanadas 14,90€
- 6x5 Empanadas Criollas 12,50€

Disponemos de todo tipo de entrantes, pastas, carnes, pescados, postres...
Y además Pizzas y Hamburguesas los viernes, sábados y domingos.

La Tasta del Búho

La Tasta del Búho

Restaurante · Bar
Brasería · Pizzeria
Av. Castellbisbal, 88 · Rubí
Tel. 93 807 47 11

Tapas · Ensaladas · Empanadas
Milanesas · Chivito · Bocatas Especiales
Hamburguesas · Pizzas

Carnes a la Brasa... y deliciosos postres.
Menú diario y Menú Grupos

Súper ofertas los Jueves y Domingos para llevar

Para qué sirve alinear la dirección de mi coche

Miguel Tripijana
Especialista en automoción

Uno de los factores principales de alinear la dirección del coche, es para aumentar la seguridad, porque garantizamos que el apoyo del neumático en el asfalto es del 100%.

Otro factor importante para nuestro bolsillo, es evitar que se desgasten los neumáticos de forma irregular, obligándonos a tener que sustituirlos.

Realizar un alineado de dirección al coche, es prolongar la vida útil de los neumáticos.

Es garantizar su adhesión al asfalto tanto en seco, como en lluvia. Hay que recordar que los neumáticos, es la única pieza del vehículo que une nuestra carrocería con la carretera.

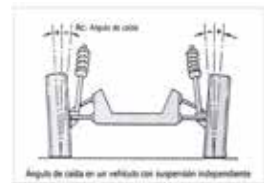
Alinear la dirección no es nada más, ni nada menos que poner los neumáticos en paralelo según indica el fabricante de cada vehículo y, colocar bien el ángulo de caída del neumático.

Antes de realizar un alineado de dirección, previamente se debe realizar un análisis del neumático, este debe estar bien de dibujo y presión, y el otro factor a mirar es la suspensión, que debe estar húmeda y se debe visualizar en buen estado.



Si el taller donde alinea la dirección, tuviese un banco de suspensión, sería conveniente realizar antes una prueba de suspensión para verificar el estado de los amortiguadores.

Cada vez que se instalan neumáticos nuevos en el vehículo es recomendable realizar un alineado de dirección para garantizar una buena durabilidad de los mismos.



AUTOMÒBILS ANTONIO MARTÍN
ASSISTÈNCIA TÈCNICA DE L'AUTOMÒBIL

DIAGNOSI · SISTEMES ELECTRÒNICS
POSADES AL PUNT
FRENS · CARREGA A.A.

C/ Brillant, 6 · Rubí
Tel. 93 699 71 64
automovilesmartin@gmail.com

Neumáticos y alineado de dirección

DESCARBONICE SU VEHÍCULO
ELIMINA LA CARBONILLA Y MANTIENE LIMPIO EL MOTOR SIN DESMONTAR UNA SOLA PIEZA



Pro Service Rubí
"TU VEHÍCULO EN BUENAS MANOS"

1. NEUMÁTICOS
2. FRENADO
3. AMORTIGUADORES
4. NIVELES

REVISIÓN SEGURIDAD

* Imprescindible renovar cita previa. Promoción limitada a 50 revisiones. Una revisión por persona/vehículo

934 88 52 33 Ctra. de Terrassa, 110 · RUBÍ · (BARCELONA) WWW.PROSERVICERUBI.COM

PEUGEOT SERVICE

2x1* EN PNEUMÀTICS
MICHELIN BRIDGESTONE

NOMES UNA PAUSA I CONTINUA GAUDINT AL VOLANT

Distintivos Ambientales DGT

Son cuatro los distintivos ambientales creados en función del impacto medioambiental de los vehículos. Comprueba tu matrícula en: www.dgt.es/es/seguridad-vial/distintivo-ambiental para saber si reúnes los requisitos que solicita la DGT.

Etiqueta Ambiental 0 Azul



Vehículos clasificados en el Registro de Vehículos como vehículos eléctricos de batería (BEV), vehículo eléctrico de autonomía extendida (REEV), vehículo eléctrico híbrido enchufable (PHEV) con una autonomía mínima de 40 kilómetros o vehículos de pila de combustible.

del petróleo (GLP). En todo caso, además deberán cumplir los siguientes parámetro, Vehículos con combustible gasolina con nivel de emisiones EURO 4/IV, 5/V o 6/VI o combustible diésel con nivel de emisiones EURO 6/VI.

Vehículos de más de 8 plazas y transporte de mercancías, clasificados en el Registro de Vehículos como híbridos enchufables con autonomía <40km, híbridos no enchufables (HEV), propulsados por gas natural comprimido (GNC), gas natural licuado (GNL) o gas licuado del petróleo (GLP). En todo caso, además deberán cumplir que el nivel de emisiones del vehículos sea EURO 6/VI, indistintamente del tipo de combustible.



Vehículos de más de 8 plazas y transporte de mercancías, clasificados en el Registro de Vehículos con nivel de emisiones del vehículos sea EURO 6/VI, indistintamente del tipo de combustible.

Vehículos ligeros (categoría L), clasificados en el Registro de Vehículos con nivel de emisiones del vehículos Euro III/3 o Euro IV/4.

Etiqueta Ambiental Eco



Turismos y comerciales ligeros, clasificados en el Registro de Vehículos como vehículos híbridos enchufables con autonomía <40km, vehículos híbridos no enchufables (HEV), vehículos propulsados por gas natural, vehículos propulsados por gas natural comprimido (GNC) o gas licuado

Vehículos ligeros (categoría L), clasificados en el Registro de Vehículos como vehículos híbridos enchufables (PHEV) con autonomía <40km o vehículos híbridos no enchufables (HEV).

Etiqueta Ambiental C Verde

Turismos y comerciales ligeros, clasificados en el Registro de Vehículos como gasolina EURO 4/IV, 5/V o 6/VI o diésel EURO 6/VI.

Etiqueta Ambiental B Amarilla



Turismos y comerciales ligeros, clasificados en el Registro de Vehículos como gasolina EURO 3/III o Diésel EURO 4/IV o 5/V.

Vehículos de más de 8 plazas y transporte de mercancías, clasificados en el Registro de Vehículos con nivel de emisiones del vehículos sea Euro IV/4 o V/5, indistintamente del tipo de combustible.

Vehículos ligeros (categoría L), clasificados en el Registro de Vehículos con nivel de emisiones del vehículos Euro II/2.

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

25% dto. En la primera franquicia

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

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

Promociones válidas hasta el 30.04.21

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



AGENDA ABRIL

03 ABRIL 10:30

La Trocalleira
Plaza Doctor Pearson
Precio: Gratuito

06 ABRIL 18:30

Taller de teatro comunitario
Una propuesta divertida para compartir momentos creativos
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio
Precio: Gratuito

07 ABRIL 18:00

Proyecto de vida 50+
Diseña tu proyecto de vida a partir de los 50
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Biblio Social
Precio: Gratuito
Tel. 93 699 84 53 o
b.rubi.mmt@diba.cat.

08 ABRIL 19:00

Monólogo a cargo del actor Òscar Intente

BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio
Precio: Gratuito
Requiere inscripción previa: Sí
Tel. 93 699 84 53 o
b.rubi.mmt@diba.cat.

10 ABRIL 20:00

El so de l'ànima
Temporada estable de espectáculos
TEATRE LA SALA, La Sala, Teatre Municipal
Precio: 10€ | 7,5€
Venta entradas:
https://teatrelasalarubi.koobin.cat/

11 ABRIL 18:30

Alguns dies d'ahir
Temporada estable de espectáculos
TEATRE LA SALA, La Sala, Teatre Municipal

Precio: 20€ | 15€

Venta entradas:
https://teatrelasalarubi.koobin.cat/
13 ABRIL 18:30

Taller de teatro comunitario

Una propuesta divertida para compartir momentos creativos
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio
Precio: Gratuito
Requiere inscripción previa: Sí
Tel. 93 699 84 53 o
b.rubi.mmt@diba.cat.

14 ABRIL 19:00

Impacto de la pandemia en la salud de los profesionales sanitarios

Conferencia UAB
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio
Precio: Gratuito
Requiere inscripción previa: Sí
Tel. 93 699 84 53 o
b.rubi.mmt@diba.cat.

16 ABRIL 20:00

Sentimental
Ciclo Gaudí
TEATRE LA SALA, La Sala, Teatre Municipal
Precio: 4,5 € | 3 €

Venta entradas:

https://teatrelasalarubi.koobin.cat/
17 ABRIL 11:00

Taller de cocina infantil

¡Todos a la cocina!
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER,

Auditorio

Precio: Gratuito
Requiere inscripción previa: Sí
Tel. 93 699 84 53 o
b.rubi.mmt@diba.cat.

18 ABRIL 12:00

Silenci...Dansa
Espectáculo familiar
TEATRE LA SALA, La Sala, Teatre Municipal

Precio: 6 € / 5 € socis La Xarxa

Venta entradas:
https://teatrelasalarubi.koobin.cat/
21 ABRIL 18:00

"Princeses, dracs, cargols i altres animalons"

Hora del cuento de 4 a 8 años
Historia del duende de Sant Jordi, la princesa y un caracol
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio

Precio: Gratuito

Requiere inscripción previa: Sí
Tel. 93 699 84 53 o
b.rubi.mmt@diba.cat.

25 ABRIL 18:30

Kràmpack
Temporada estable de espectáculos
TEATRE LA SALA, La Sala, Teatre Municipal

Precio: 20€ | 15€

Venta entradas:
https://teatrelasalarubi.koobin.cat/
27 ABRIL 17:00

Consultorio sexual y de pareja
Asesoría sexual y de pareja para jóvenes, totalmente confidencial.

Espai Jove Torre Bassas
630 766 379

Precio: Gratuito

AQUEST MES FELICITEM A ...



Atención los próximos días 8 y 17 de Abril celebramos..... que esta pareja de primos **Héctor y Sílvia** cumplen años.

Muchas felicidades de toda la familia. Os queremos.

Si en el mes de Mayo quieres felicitar a alguien especial para ti, mándanos una foto antes del 16 Abril, con un breve texto y la publicaremos. amartin@publi-ticket.es

Si tu negocio cumple años, llama o envía un email, tendremos un detalle para ti.
Telf. 617 02 61 68 · email: amartin@publi-ticket.es

Vilmas Sttyle, peluquería canina dirigida por Aurora y Nines, acaba de cumplir 1 año, que ha sido muy duro pues justo abrieron con el confinamiento, pero su afán de superación, su buen hacer y mucha ilusión, han hecho que después de un año sigan con su proyecto de tener a nuestras mascotas estupendas.

Por eso nos quieren agradecer el apoyo de todos sus clientes.

Durante este mes, si mencionas o presentas el anuncio de nuestra revista, tendrás un regalo para tu mascota.

Muchas felicidades y por muchos caninos más.



La importancia de tener tu caravana asegurada

Con la venida de la primavera empieza la ansiada temporada de caravanas. Vamos a retomar amistades y actividades en campings, vamos a despertar en muchos casos donde nunca imaginamos y para esto que mejor que ir bien asegurados.

Indicar que para caravanas mayores de 750 kg el seguro de Responsabilidad Civil de circulación es obligatorio.

A parte de este seguro según la actividad que se vaya a realizar se recomienda 2 de los seguros específicos para caravanas.

Respectivamente el seguro de transporte para aquel campista que vaya a viajar y el seguro de camping para el que vaya a contratar temporada.



Feliz temporada 2021!!!

CAMPANYA ESPECIAL ASSEGUANCES DE CARAVANES



Catalana Occident
Assegurances

659 754 743

Truca'm.
Informa't

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



Vilmas Style

1º ANIVERSARIO DE VILMAS STYLE

UN OBSEQUIO PARA TU MASCOTA
(presentando o mencionando este anuncio)

SE OFRECE SERVICIO DE: PELUQUERIA

VENTA DE PIENSOS Y ACCESORIOS

CUIDADO E HIGIENE PARA TU MASCOTA

C/ Antoni Sedo, 88 - local 1 (Frente colegio Ca n'Alzamora) · Rubí
Tel. 93 024 27 34 · vilmasstyle@gmail.com

Pasatiempos

Sudoku

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

Sopa de letras

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

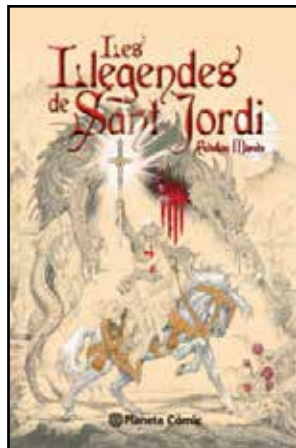
10 RÍOS DE CATALUNYA

BESOS
CARDENER
EBRO
FLUVIA
FOIX
FRANCOLI
LLOBREGAT
SEGRE
TER
TORDERA

Moments de lectura



Una corte de rosas y espinas
Sarah J. Maas
Editorial: Destino Infantil & Juvenil
Temática: Juvenil | A partir de 16 años
Colección: Crossbooks
Traductor: Mária Averbach
Número de páginas: 456
Sinopsis:
Feyre está desesperada, su vida y la de su familia dependen de ella. Enfrentada al hambre más absoluto, no dudará en ir al bosque prohibido y matar si es necesario. Pero su osadía la convierte en prisionera del misterioso Tamlin, quien a pesar de su aparente frialdad la hará descubrir una ardiente pasión que marcará su destino.








Les llegendes de Sant Jordi
Esteban Maroto Torres
Editorial: Planeta Còmic
Temática: Còmic y manga | Novela gràfica
Colección: Esteban Maroto |
Traductor: Editorial Planeta
Número de páginas: 56
Sinopsis: La llegenda com mai abans s'havia vist!
Un cavaller, una princesa, un drac, un llibre i una rosa. La llegenda és coneguda en tot el món però mai s'havia vist com fins ara. El cèlebre autor Esteban Maroto s'encarrega d'explicar-nos les diferents versions de la llegenda de St Jordi per tot el món, amb il·lustracions exclusives realitzades per a l'ocasió.



Anna Kadabra 5.
La Isla de las Mascotas
Pedro Mañas | David Sierra Listón
Editorial: Destino Infantil & Juvenil
Temática: Infantil | Brujas | Humor
De 6 a 8 años
Colección: Anna Kadabra
Número de páginas: 128
Sinopsis de Anna Kadabra 5. La Isla de las Mascotas:
¿Y si las brujas fueran las buenas del cuento?
Una nueva aventura de Anna Kadabra y El club de la Luna Llena.

Horóscopo Mes de Abril

<p>Aries</p>  <p>Tu capacidad para inventar opciones con las que divertirte. Serás una de las grandes inspiraciones para tu alma gemela.</p>	<p>Tauro</p>  <p>Te sientes segura sobre lo que sucederá en tu vida y es que tienes planeado todo al milímetro.</p>	<p>Géminis</p>  <p>Vístete como desees, ya que últimamente siempre estás pensando en los códigos de otras personas y no en tus propios deseos.</p>
<p>Cáncer</p>  <p>Mantente tan activa como te pida el cuerpo y no te duermas en los laureles, ya que será un periodo de expansión y de la felicidad.</p>	<p>Leo</p>  <p>Tu espontaneidad. Serás capaz de hacer que tu pareja siempre se sonría y es que serás para ese alma gemela tan especial ¡un regalo del cielo!</p>	<p>Virgo</p>  <p>Aprenderás a desarrollar la paciencia, algo que será bueno para ti, para poder hacer frente a tus obstáculos en las semanas siguientes.</p>
<p>Libra</p>  <p>Uno de los problemas a los que te enfrentas será que tenderás a padecer algo de depresión o tristeza, cuando las cosas no salgan como esperabas.</p>	<p>Escorpio</p>  <p>Te vendrá bien ser mucho más emocional, sobre todo con tu familia y amigos. No lo descuides y entonces todo irá a la perfección.</p>	<p>Sagitario</p>  <p>Si enfocas tu gran libido hacia tu pareja, vivirás una segunda luna de miel, muy interesante para ambos, ya que os volveréis a descubrir de nuevo.</p>
<p>Capricornio</p>  <p>Serás capaz de dedicarte a alguna actividad artística o también a la jardinería, vínculos que serán necesarios para entenderte emocionalmente.</p>	<p>Acuario</p>  <p>Tu pareja no podría estar mejor con otra persona. Te dará lo mismo y seréis muy felices no solo en este periodo, ya que vuestra relación va para largo.</p>	<p>Pisces</p>  <p>Querrás mantener tu individualidad, pero... a veces también valdrá la pena acompañarse de personas únicas que siempre te hicieron sentir bien</p>



ACE
immobiliària

¿Necesitas comprar o vender tu vivienda?
¡NOSOTROS TE AYUDAMOS!

C/ MONTURIOL, 5
08191 RUBÍ

Contacte con nosotros:
617 57 77 44

OFERTAS DEL MES

100 m², 3 hab.,
1 baño, balcón, asc.
Precio 155.000€

71 m², 3 hab.,
1 baño, balcón, asc.
Precio 115.000€

Además ofrecemos los siguientes servicios:

- Financiación personalizada
- Asesoramiento jurídico:
- Herencias, trámites de compra y venta, divorcios, etc...
- Cédula de habitabilidad y certificado energético

TALLERS SELVA

Li donem més vida al teu cotxe des de 1968

Pneumàtics
Alineat i frens
Serveis ràpids
Reparació integral
Aire condicionat

**Vol tranquil·litat a l'hora
de fer un viatge?**

Vol anar tranquil a la ITV?

Per només 10 €

**L'hi verifiquem la frenada
amb el frenòmetre
electrònic i altres
components per la seva
seguretat.**

**Passem la itv per vostè
informi's.**



Carrer de Miguel de Cervantes 1
08191 Rubí

Tel. 93 699 07 94

www.tallersselva.com

