

Num. # 7 | Setembre 2021

A prop de tu

Rubí



Exemplar gratuït

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

CONSELLS PER TORNAR A LA RUTINA
DESPRÉS DE LES VACANCES Pàg. 4

COM MOTIVAR ELS NOSTRES FILLS PER A UNA
FELIÇ TORNADA A L'ESCOLA Pàg. 6

dp donpiso



CONFIANZA



EXPERIENCIA



RAPIDEZ

PON LA VENTA DE TU VIVIENDA

EN LAS MEJORES
MANOS



669 011 355



Calle Lluís Ribas 1
08191 Rubí (Barcelona)



CLAN
DESTINO *Rubí*
POLE DANCE

Clase de prueba y Matrícula
GRATIS

promoción válida durante septiembre
Tlf. 722 22 66 05 clandestinopoledancerubi@gmail.com
Plaça Bonaventura Josa local 3
www.clandestinopoledance.com





PORTADA

La vuelta de vacaciones

Muchas veces, la vuelta de vacaciones suele llevar al llamado síndrome postvacacional, un estado que puede alargarse hasta 15 días. En la revista **A prop de tu** de Septiembre, tenéis las secciones de siempre y además un especial con consejos para ayudaros a llevar mejor el retorno a la actividad del día a día. ¡Ánimo a todos!

SUMARI

- 04. *Consejos para volver a la rutina después de las vacaciones*
- 06. *Cómo motivar a nuestros hijos para una feliz vuelta al cole*
- 08. **Salud y bienestar** · DIETOTERAPIA
- 09. **Estética** · HIFEM
- 10. **Salud** · Masaje relajante y sus beneficios
- 11. *Diferències entre: Test serològic ràpid, Prova ràpida d'antígens SARS-CoV-2 i PCR*
- 13. *Practica a YogaOne Rubí i gaudeix dels beneficis del ioga*
- 14. **Moments de lectura**
- 15. **Escapada al Pallars Jussà**
- 16. **Hogar** · Decoración interior
- 17. **Hogar** · ¿Cuándo debo cambiar mis llaves?
- 18. **Hogar** · Tu terraza ideal en otoño
- 20. **Serveis al lector**
- 21. **Pasatiempos**
- 22. **Raco saludable** · "Superaliments" són reals o un mite més?
- 24. **Recetas para ti** · Bizcocho marmolado
- 25. **Recetas para ti** · Piña rellena
- 26. **Nuestras mascotas** · Guía de cómo elegir un buen alimento para tu peludo
- 27. **Nuestras mascotas** · Problemas de piel, causantes y soluciones
- 28. **Motor** · ¿Qué es mejor, gasolina o diésel?
- 29. **Motor** · ¿En qué estado se encuentran los frenos?
- 30. **Agenda**
- 31. **Horóscopo**

La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo – Nelson Mandela

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:

Miguel Tripiàna (Motor) Proservice Rubí (Motor) Body in Armony (Salud y Bienestar) Mireia Rojo (Salud y Bienestar) Joana Palafox, María José Ruíz (La Tata) Elena González (A-cero Cerrajería) Pets lovers (Nuestras mascotas) Francesc Bonilla (Escapadas)

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

www.revistaapropdetu.com



Revista A prop de tu Rubí



ELE MON elevadors

ESPECIALISTES EN EL MÓN DE L'ASCENSOR I EL TRANSPORT VERTICAL
Instal·lació, manteniment i reparació
Ascensors i muntacàrregues

Som de Rubí

- Manteniments a partir de 30 €/mes
- Tot risc sense sorpreses 83 €/mes

SERVEI 365 DIES 24 H.

INFORMI'S

Carrer Alt, 7 · 08191 Rubí
 Tel. 935 885 511
 www.elevamon.com · info@elevamon.com

GREMI EMPRESARIAL D'ASCENSORS DE CATALUNYA

Consejos para volver a la rutina después de las vacaciones

Con el final de vacaciones y la vuelta al trabajo el primer desafío con el que nos encontramos es retomar las actividades habituales y los horarios regulares.

¿Qué puedo hacer para afrontar la vuelta al trabajo después de vacaciones con una actitud positiva?

Paso a paso. Brindarte un breve periodo de adaptación hará que esta etapa sea más llevadera

El mejor aliado para recibir la normalidad sin dramas es la planificación y organización. Unos días antes de la incorporación al trabajo y al colegio es recomendable empezar a retomar los horarios de forma escalonada para que el cambio no sea drástico. Toda la familia tiene que ser partícipe para



que las responsabilidades familiares se repartan entre todos los miembros.

- Organiza tu casa.
- Planifica la agenda de forma progresiva de menos a más.
- Jerarquiza las actividades por orden de prioridad.

Cambio nutricional para cuidar tu cuerpo

Con hábitos saludables nos vamos a sentir mejor y esto ayudará a que la vuelta a la normalidad sea más tolerable.

- Hacer ejercicio treinta minutos diarios, como salir a dar un paseo o visitar algún parque cuando finaliza la jornada laboral.
- Evitar las dietas de choque si hemos aumentado

de peso porque tienen resultados inmediatos, pero con un 'efecto rebote' posterior.

- Planear una dieta equilibrada baja en grasas y azúcares y rica en frutas, verduras, pescado o legumbres y utilizar técnicas culinarias saludables como la plancha, el vapor, o el horno.

Cambio mental para mimar tu mente

Visualízate en tu día a día con optimismo y alegría y enfócate en los aspectos positivos del regreso.

- El descanso de media mañana y ese café único con los compañeros/as del trabajo.
- Los momentos familiares.

- El bienestar que reporta las aficiones.
- Dedicarte unos minutos exclusivos para vivenciar relajación y armonía.

Planifica las actividades de ocio que vas a realizar durante este nuevo periodo laboral

Recuerda que el año tiene 365 días. Es importante que tengas claro que volver a la rutina no implica abandonar todas las actividades gratificantes. Programar descansos y momentos que nos mantengan ilusionados y motivados mejora nuestro rendimiento.

- Actividades placenteras que vayas a combinar con las obligaciones laborales durante semana.
- Visitas programadas durante los días de descanso para conocer lugares nuevos.



- Encuentros con amistades y familiares durante los fines de semana.
- Conectar nuestro presente con ilusiones que nos proyecten hacia el futuro.

Un nuevo punto de partida. Concéntrate en un proyecto vital que te ilusione y busca motivaciones e ilusiones claras

Experimentar que estamos ante un nuevo punto de arranque es muy positivo porque aumenta nuestra motivación y disposición para mantenernos constantes en la consecución de objetivos.

Recuerda que tener los ojos puestos en nuestra meta es fundamental para alcanzarla pero hay que saber caminar hacia ella disfrutando de todo el recorrido durante el camino.

Desti ACCESSORIS

Moda actual, bosses, bijuteria, complements i accessoris.

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

www.destiaccessoris.com
@DestiAccessoris

ALFONSI COSTURES

Botiga d'arranjaments de roba

Horari de 09:30 a 13:30 h.
i de 16:30 a 19:30 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

i si no lo tenemos, lo traemos!

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

ARTÍCULOS INFANTILES

CRISTIA

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

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

didal

TEXTIL·LLAR I LLENCERIA

OFERTA SETEMBRE

JOGS DE LLIT DESDE 22€
COBRELLITS DESDE 29,95€
PROTECTOR I FUNDES MATALÀS

Passeig Francesc Macià, 53 · 08191 RUBÍ
T. 93 697 44 87

EL NIU

Ropa interior

avet creacions **Selene**

Moda y complementos
Pijamas · Batas
Ropa laboral

C/ Mossèn Cinto, 12 · Rubí
(En la plaza de la Iglesia de San Pedro)
Tel. 675 833 422

Cómo motivar a nuestros hijos para una feliz vuelta al cole

Las vacaciones llegan a su fin y toca volver a la rutina, los horarios, las actividades, en definitiva, la vuelta al cole.

Del mismo modo que los adultos sufrimos el llamado 'síndrome postvacacional' cuando tenemos que volver al trabajo; para los niños, la vuelta al cole también puede ser una tarea difícil si no se incorporan ciertas rutinas.

1 Adáptales a la rutina poco a poco

No podemos pretender que tras la libertad del verano en cuanto a horarios y comidas, por ejemplo, cambie de la noche a la mañana. Por ello, si unas semanas

antes empezamos, poco a poco, a acostumbrarles a despertarse pronto, acostarse a su hora o realizar sus comidas en las jornadas habituales, el cambio será mucho menos drástico y su adaptación mucho más efectiva.

2 Sus gustos e intereses nos importan

Es bueno involucrar a los más pequeños en los preparativos de la vuelta al cole. Podemos ir con ellos a comprar el nuevo material escolar que van a necesitar, mirar los uniformes, o ropa que

vayan a estrenar, elegir la mochila que más le gusta, forrar juntos los libros, etc. Esta es una forma de que ellos vayan tomando contacto con esta nueva etapa que están a punto de comenzar.

3 Visitar juntos el colegio

¿Qué empieza un nuevo curso? Con él llegan un montón de aprendizajes nuevos realmente apasionantes. Échale un vistazo a sus libros, enséñales las cosas que aprenderán y lo bien que lo van a pasar este año. Visitar juntos el colegio. Este consejo es

especialmente útil para aquellos niños que comienzan el curso escolar por primera vez o lo hacen en un nuevo colegio. Se trata de que unos días antes de comenzar el curso, vayamos con nuestros hijos a ver las instalaciones, que conozcan el camino que hay desde casa al centro y se familiaricen con él, de forma que el primer día de clase no sea todo totalmente desconocido para ellos.

4 Motivar a nuestros hijos

Debemos tener en cuenta, que el comienzo de un nuevo curso es un cambio importante para nuestros pequeños. Por ello, debemos hablar con ellos sobre los beneficios de volver al colegio, motivarles y escuchar sus miedos o dudas.

Los niños tienen una gran capacidad para adaptarse a cualquier situación, pero siempre es bueno explicarles el motivo de los cambios para que puedan entenderlo mejor.

5 Comenzar el día juntos y sin prisas

Con esto, nos referimos a que es muy importante desayunar todos juntos antes de ir al colegio. El desayuno es la comida más importante del día y fundamental para que nuestros hijos puedan afrontar la jornada escolar con energía.

Podemos dejar la mesa preparada para el desayuno la noche anterior por ejemplo y es suficiente con levantarse unos minutos antes para sentarse todos alrededor de la mesa y disfrutar del primer momento del día.

6 Paciencia

Es posible que los primeros días de clase sean complicados. Debemos ser un poco más tolerantes, ponernos en el lugar de nuestros hijos e interesarnos por cómo están viviendo esos primeros días de clase. Si nos involucramos en su aprendizaje estaremos consiguiendo que ellos



se sientan más motivados y con más ganas de aprender.

7 Las clases extraescolares, un punto a favor

Además de volver al curso académico, los niños vuelven a poder disfrutar de aquellas actividades que más les gustan. Apostar por su deporte favorito, por clases de baile, por la música o cualquier actividad extraescolar que les haga felices será un aliciente para seguir motivándolos.

8 Implicación absoluta

Una vez empezado el colegio, es importante que sigamos implicándonos en todo aquello que viven cada día. Por ello, es fundamental que les preguntemos qué tal han ido las clases, a qué han jugado en el recreo, cuál es su asignatura favorita... ¡Ser sus cómplices en cada experiencia les hará sentirse apoyados en todo momento!



blau i rosa mayoral
Moda para bebé, infantil y juvenil
Sección de pericultura
Francesc Macià, 46 - Galeries Rubí
Telf. 93 697 26 56
www.blauirosarubi.com
Os esperamos con la nueva temporada

COMPRA EN EL PEQUEÑO COMERCIO
A prop de tu

POSA'T GUAPA
Todas las tallas
698 48 26 80 (Solo WhatsApp)
C/ Cervantes, 132 · local 1 · Rubí · Tel. 93 627 95 28
Últimas prendas de verano desde 5 € a 19,95 €
Nueva temporada Otoño/Invierno
Ven y descubre nuestra nueva imagen

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

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

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

DIETOTERAPIA

Una alimentación sana y equilibrada es la base de una buena salud

Hoy en día tenemos mucha tecnología avanzada, pero no somos consecuentes de que cada vez estamos más en desequilibrio y falta de armonía con la naturaleza.

No escuchamos a nuestro cuerpo y esto desencadena enfermedades.

Esta terapia no es una dieta convencional, se emplea como complemento a otras técnicas y se basa en la importancia de una alimentación adecuada para corregir los desequilibrios de la salud.

Sun Si Miao, el llamado "Rey de la medicina" que nació alrededor del Siglo VI de nuestra era, ya destacó la importancia de la alimentación en el tratamiento de enfermedades. Según él, cuando se encuentra la causa del desarreglo, primero se ha de tratar modificando la alimentación y, sólo si ésta resulta insuficiente, entonces se empleará la Farmacopea.

La dietoterapia energética según los cinco elementos de la medicina tradicional china y clasifica los alimentos de acuerdo a su naturaleza, sabor y color.



En la medicina tradicional china todo forma parte de una unidad indivisible, que está en perfecto equilibrio, el Ying y el Yang son dos polos opuestos que se complementan y no pueden vivir él uno sin el otro por lo que la energía nutritiva de los alimentos, es fundamental para ese equilibrio.

Además, hay otra serie de factores a tener en cuenta y que se fundamentan en la teoría del Yin y Yang.

Estos son la constitución de la persona, la estación del año, el desequilibrio a tratar y el método de cocción de los alimentos.

¿Cuáles son las cualidades de los alimentos según los cinco elementos?

Según su naturaleza, los alimentos pueden ser: fríos, frescos, neutros, templados o calientes.

Esto se refiere al efecto que estos producen en nuestro organismo cuando los digerimos y no a su calidad térmica.

En cuanto a su sabor y color, la clasificación es la siguiente:

- Salado/negro, que pertenece a Riñón-Vejiga
- Acido/verde, correspondiente al Hígado-Vesícula Biliar



- Amargo/Rojo, tiene afinidad con Corazón- Intestino delgado y Pericardio-San Jiao
- Dulce/amarillo, pertenece a Bazo – Estómago
- Picante/blanco, tiene que ver con Pulmón-Intestino Grueso



Teniendo en cuenta esta teoría, cada alimento tiene tropismo o afinidad hacia el órgano o víscera correspondiente. Esto quiere decir que su acción se dirige a ellos y es dónde actúa principalmente.

Con estos cambios de hábitos alimenticios harán que nuestra salud mejore notablemente, consiguiendo un equilibrio en nuestra cuerpo, alma y mente.

Comienza con tu terapia ahora en Body in Harmony, Avda. de l'Estatut nº38 Rubí (Barcelona) tel/Whatsap 685 330 250

Body in Harmony

ESPECIALISTAS EN TU BIENESTAR

Avda. De L'Estatut, 38 - Rubí / 685 330 250

OFERTA

MASAJE RELAJANTE + AROMATERAPIA

1H 35€

DEL 1 AL 30 DE SEPTIEMBRE

bodyinharmony.es

Mireia Rojo Jiménez

• HIFEM •

ONDAS ELECTROMAGNÉTICAS DE ALTA INTENSIDAD

Uno de los equipos más potentes de remodelación corporal y pérdida de peso. Consiste en la emisión de campos electromagnéticos focalizados de alta intensidad capaz de provocar más de 20.000 contracciones en una sola sesión Utilizando el 100% de la capacidad muscular.

Equipo totalmente no invasivo capaz de tonificar y generar músculo a la misma vez que quema la grasa localizada de la zona a tratar.



Resultados visibles desde las primeras sesiones.

- ▶ Define
- ▶ Reduce
- ▶ Elimina
- ▶ Reafirma

En tan sólo 30 minutos máximos por sesión.

Trabaja cualquier zona

- ▶ Abdomen
- ▶ Glúteos
- ▶ Brazos
- ▶ Muslos
- ▶ Abductores
- ▶ Cartucheras

Beauty Studio

Especialistas en tu Mirada

Mucho más que un centro de Belleza

Carrer Doctor Robert, 25 - Rubí / 722 809 333

La Chica de las Cejas

Apúntate a las jornadas de puertas abiertas y prueba gratis las ondas electromagnéticas.

Beautystudiorubi lachicadelascejas_

Masaje relajante y sus beneficios

El trabajo, la familia y las preocupaciones pueden hacer que el estrés se adueñe de tu día a día. Para conseguir reducir la tensión en tu cuerpo y a su vez en tu mente te aconsejamos que busques tiempo par ti y te realices masajes relajantes.

Este tipo de masajes sirven para conseguir un estado de paz, calma y tranquilidad en el cuerpo que de forma natural no es sencillo lograr.

Podrás aliviar dolores, liberar tensiones y descontracturar los músculos, experimentando una sensación de relax muy pero que muy agradable.

Cómo se realiza este masaje

En el Masaje Relajante, el objetivo principal es aliviar la tensión y conseguir un estado mental de relajación, priorizando las manipulaciones y los pases suaves por encima de los movimientos bruscos y fuertes, más reservados para el masaje terapéutico o el descontracturante.

El Masaje Relajante se realiza normalmente en una camilla, con la parte del cuerpo a trabajar al descubierto, con manipulaciones suaves y poco profundas, e intentando ofrecer en todo momento una sutil pero agradable estimulación sensorial al paciente, de manera que los sentidos del olfato, el oído y la vista puedan añadirle un valor extra.

Por este motivo es primordial disponer de una cabina de masaje con un ambiente relajante, una temperatura adecuada, estéticamente agradable, una música suave e ir jugando con los aromas de los aceites usados sobre el cuerpo de la persona para proporcionarle a ésta el mayor bienestar, confort y relajación posible, para que ésta pueda disfrutar de un agradable momento para él o ella.



Algunos de los beneficios del masaje relajante:

- ▶ Va muy bien para personas con problemas de sueño.
- ▶ Fortalece la circulación sanguínea, aumentando así el aporte de oxígeno en los órganos y tejidos.
- ▶ Mejora el sistema nervioso.
- ▶ Es muy útil para las personas que padecen migrañas y dolores de cabeza frecuentes
- ▶ Ayuda a la eliminación de toxinas y células muertas, gracias a una mayor cantidad de flujo del líquido linfático, que logra una piel más sana, suave y bonita.
- ▶ Recobra energía y cansancio acumulado (promovido por estrés, ejercicio o esfuerzo físico).
- ▶ Contribuye a la digestión de nutrientes y eliminación de desechos.
- ▶ Aumenta las defensas naturales.
- ▶ Reduce el ritmo cardiaco y estimula dos neurotransmisores que se relacionan con la depresión: la serotonina y la dopamina.



Centro Aurora

C/ Doctor Maximí Fornés, 64-66 · Rubí

Telf. 661 71 45 35

Masaje a 5 €

¿Síndrome post-vacacional?

APROVECHA esta promoción que te ofrecemos a partir del 6 de Septiembre hasta el 30

*Masaje relajante (15 minutos)

Diferències entre: Test serològic ràpid, Prova ràpida d'antígens SARS-CoV-2 i PCR

Test serològic ràpid

Es tracta d'una prova que permet la detecció d'anticossos contra el virus SARS-CoV-2 a la sang. És a dir, confirma la resposta del sistema immunitari contra el virus.

Es fa servir per avaluar l'estat immunitari de la persona que se'l fa o de determinats col·lectius, com grups de treballadors, artistes o mestres i com a complement de la PCR en alguns casos. Es realitza amb una mostra de sang, que el professional sanitari extreu.

El test detecta en només 15 minuts a pacients portadors asimptomàtics o que ja han passat la malaltia.

Un resultat positiu vol dir que s'ha tingut contacte en algun moment amb el virus de la COVID-19 i que l'organisme ha generat anticossos per defensar-se davant la malaltia. Tot i així, s'han de seguir les mesures de prevenció perquè encara que s'hagi passat el virus es pot seguir sent un vector de transmissió.

Davant d'un resultat negatiu, el professional sanitari ha de valorar si cal confirmar-lo amb la realització de la PCR en funció del pacient.



Prova ràpida d'antígens SARS-CoV-2

El test de detecció d'antígens SARS-CoV-2 és una prova en mostra nasofaríngia que ens diu si una persona és portadora del virus i per tant si pot contagiar.

Detecta la proteïna del virus i és de gran ajuda per al diagnòstic ràpid de la infecció pel virus de la Corona (Covid-19).

Compten amb la sensibilitat i l'especificitat necessaris per a una detecció ràpida de la malaltia. En tant sols 10 minuts s'obtenen els resultats.

El resultat positiu d'una prova d'antigen es considera molt exacte, però hi ha la possibilitat de tenir un fals negatiu. Si el pacient mostra símptomes, és possible que estigui infectat amb el virus però tenir un resultat negatiu. En aquest cas, el metge podria recomanar una prova PCR per confirmar un resultat negatiu de la prova d'antigen.



PCR

La PCR, sigles en anglès de 'Reacció en Cadena de la Polimerasa', és una prova de diagnòstic que permet detectar un fragment de material genètic d'un patògen, que en el cas del coronavirus és una molècula d'ARN.

Es realitza amb una mostra del nas i la gola, que el professional sanitari extreu amb l'ajuda d'un bastonet.

La PCR és una prova que té unes característiques bàsiques: alta especificitat; alta sensibilitat, i precoç perquè es detecta virus en les primeres fases de la infecció respiratòria.

Si després de l'anàlisi en un laboratori de microbiologia la PCR surt positiva, permet identificar i aïllar les persones contagiades per tal de frenar l'expansió del virus al nostre entorn.

Si la tècnica de PCR no detecta el material genètic de virus, la persona no estaria infectada.



cemu

centre mèdic utset

Núm. Sanitat ED8689599

TERRASSA

Plaça Comte Guifré, 1 al Vapor Gran
08221 Terrassa (Barcelona)

Tel. 937 885 395 · 663 177 417

www.cemu.cat · info@cemu.cat

A Cemu si et vas de vacances al setembre et podem realitzar les proves COVID perquè puguis anar al teu destí favorit o pel qual necessitis, tornada al col·le, treball...

A CEMU ho pots fer de manera ràpida i senzilla.

Una vegada feta la prova, et lliurem el teu certificat vàlid i en cas negatiu podràs viatjar o utilitzar-ho per al que necessitis.

Segueix-nos a



¿conoces el Pole Dance y sus beneficios?

El pole dance es la práctica deportiva que actualmente está más de moda gracias a todos los beneficios que éste deporte aporta al bienestar físico y mental.

Mejorar la psicomotricidad, salud cardiovascular, fuerza y resistencia, flexibilidad y la amplitud del movimiento. También obtienes mejoras en la piel dado que los pellizcos que suponen la práctica del pole en la piel ayudan a la prevención y a la limpieza de zonas con piel de naranja y zonas de grasa localizada.

Actividades del centro
-Pole Dance -Escuela de Circo Niños
Pole Exotic -Telas Aéreas -Aro Aéreo
Suelo Acrobático - Flexibilidad

Promoción portada válida durante septiembre
 Tlf. 722 22 66 05 clandestinopoledancerubi@gmail.com
 Plaça Bonaventura Josa local 3
www.clandestinopoledance.com

FARMÀCIES GUÀRDIES NOCTURNES

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

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

Practica a YogaOne Rubí i gaudeix dels beneficis del ioga

- ▶ Augmenta la força i la flexibilitat
- ▶ Agilita la mobilitat
- ▶ T'ajuda a perdre pes
- ▶ Millora l'estat d'ànim
- ▶ Facilita la relaxació
- ▶ Estimula la respiració
- ▶ Té un efecte circulatori positiu
- ▶ Ajuda a eliminar toxines



Vine a conèixer i practicar els diferents estils de ioga de dilluns a diumenge

Ashtanga

Aquest mètode de ioga consisteix en la sincronització de la respiració amb una sèrie progressiva de postures.

Vinyasa

Estil de gran bellesa basat en la fluïdesa en les postures i les seves transicions mitjançant la coordinació del moviment amb la respiració.

Sivananda

Inspirat en el ioga clàssic. Ensenya el ioga com una forma de vida i una manera d'educar la ment, el cos i d'aconseguir una evolució espiritual.

Dharma

Anima a profunditzar en l'experiència de la pràctica d'una manera meditativa i espiritual.

Hatha

És el ioga dels contraris i de l'equilibri. Per aquest motiu, porta força però també lleugeresa en el cos i en els pensaments.

Kundalini

Practicar Kundalini ioga et permetrà tenir major flexibilitat en la columna vertebral, reduir el teu estrès i a més millorar la teva memòria.

Ioga Dharma Wheel

És una forma efectiva i divertida d'obrir el pit, les espatlles, l'esquena i el maluc. Permet desenvolupar

l'estabilitat, la força i la flexibilitat de l'esquena.

Antigravity ioga

Disciplina del ioga realitzada amb teles que faciliten la pràctica de les inversions, aprofundint en les postures i posant en pràctica el teu valor diverses.



Practicar ioga produeix múltiples beneficis en el rendiment laboral

La pràctica de l'esport millora el treball en equip, redueix l'absentisme laboral, l'estrès, millora la creativitat i la imaginació, la capacitat d'organització i la concentració.

A més es guanya força i flexibilitat, es millora la mobilitat, l'estat d'ànim, la respiració, la circulació sanguínea, ajuda a perdre pes, elimina toxines i produeix un efecte massatge.



YogaOne rubí

Promoció setembre amb aquest val matrícula 10€

De dilluns a diumenge Classes per a TOTS els nivells

C/ Sant Sebastià, 41 (Davant Col·legi Regina) Telf: 937 427 418





Lo que la marea esconde
María Oruña

Editorial: Ediciones Destino
Temática: Novela negra | Crimen y misterio
Colección: Áncora & Delfín | Serie Los libros del Puerto Escondido
Número de páginas: 416

Síntesis de Lo que la marea esconde:
EL THRILLER MÁS AMBICIOSO DE MARÍA ORUÑA

La autora de El bosque de los cuatro vientos recupera la serie Puerto Escondido.

La presidenta del Club de la Bahía de Santander, una de las mujeres más poderosas de la ciudad, ha aparecido muerta en el camarote de una preciosa goleta que con unos pocos y selectos invitados del mundo del tenis surcaba el mar al anochecer.

La novela más ambiciosa de María Oruña, un thriller adictivo y elegante en el que descubriremos una nueva faceta de la vida de Valentina Redondo, quien además de enfrentarse al caso más enigmático de su carrera deberá luchar contra un sorprendente e inesperado golpe en su vida personal.



La leyenda de la Peregrina
Carmen Posadas

Editorial: Espasa
Temática: Novela literaria | Novela histórica
Colección: ESPASA NARRATIVA
Número de páginas: 496

Síntesis de La leyenda de la Peregrina:
Una joya legendaria en manos de una sucesión de mujeres extraordinarias

La Peregrina es, sin duda, la perla sino más extraordinaria, más famosa de todos los tiempos. Procedente de las aguas del mar Caribe, fue entregada a Felipe II y desde entonces se convirtió en una de las joyas principales de la monarquía hispánica.

En ese momento comenzó la segunda vida de la Peregrina, cuyo momento culminante fue cuando, ya en el siglo XX, Richard Burton se la regaló en prenda de amor a otra mujer de leyenda: la inmensa actriz Elizabeth Taylor.

Confesando su inspiración a partir del clásico contemporáneo El escarabajo de Mújica Láinez, Carmen Posadas escoge como protagonista de su nuevo proyecto a un objeto destinado a pasar de mano a mano y a tener una trayectoria azarosa.



LA DONA DE LA SEVA VIDA
Xavier Bosch

Novel·la contemporània.
Narrativa en català

El Joel, el Raimon i la Victòria són els germans Estrada. Cadascú viu en una punta de món. Un fet, però, els uneix. Una investigació periodística, en canvi, ho posa tot en risc. El Joel, director de documentals, aviat s'adonà que hi ha descobertes que fan fróntol·lar els sentiments, sacsegen la vida i obliguen a reescriure el passat.

Xavier Bosch, en la seva maduresa com a escriptor, combina els seus dos mons. El constructor d'intimitats recupera el periodisme amb una trama que pot posar tota una família en perill. És el preu de traspasar les línies vermelles de la veritat.

Després dels èxits d'Algú com tu, Nosaltres dos i Paraules que tu entendràs, torna Xavier Bosch amb una combinació perfecta d'emoció i intriga.

Francesc Bonilla



Conozcamos la comarca

La comarca del Pallars Jussà surge de la división del histórico condado de Pallars, que proviene de la palabra "paja" hacia el S. XII se divide el condado en dos, etimológicamente, Jussà significa "de abajo" separándolo así del otro Pallars, el Sobirà (de arriba).

Nuestra ruta la iniciamos en Castell de Mur, conocido por su imponente castillo que fue propiedad del Caballero Arnau Mir de Tost de gran importancia histórica pues fue aquí donde se preparó la conquista de las tierras ocupadas por los musulmanes, podemos visitar además del castillo, la colegiata de Santa María de Mur edificada en el S. XI, una bonita panorámica se abre sobre la comarca.

Para aquellos más aventureros, el municipio destaca también por las numerosas cuevas subterráneas aptas para la espeleología y cerca también se encuentra el embalse de Terradets, donde las actividades acuáticas serán indispensables.

Cerca se encuentran otras poblaciones igualmente interesantes como Poblat de Bellvei, el pueblo de Collmorter, el castell de Guàrdia, La Torre Gasol o La Torre del Ginebrello. Os recomendamos haber hecho previamente reserva para la visita que os



Tierra fronteriza y de conquista, el Pallars Jussà nos espera entre muros calcáreos y pantanos increíbles, poblaciones escondidas y paisajes asombrosos, este mes visitamos La Vall Fosca y el Montsec.

recomendamos a continuación, el Parque Astronómico del Montsec donde acompañados de un experto monitor especializado, podréis disfrutar de unas vistas increíbles del cielo estrellado, 3 espacios completaran la visita:

- 1.- Visita a la exposición permanente de astronomía y medio natural del Montsec que engloba los diversos ámbitos destacados de la astronomía, la geología y la fauna y flora de entorno del Montsec.
- 2.- Visita guiada al Parque de Telescopios: Es el espacio de observación del Centro de Observación del Universo donde conoceremos los diversos instrumentos.
- 3.- Un espectáculo multimedia en su planetario formado por una cúpula 12 de metros de diámetro, donde descubriremos como las ciencias del espacio nos ayudan en nuestro día a día y completaremos la experiencia con una explicación del cielo por la noche.

El fin de semana continua por un paseo curiosísimo por Salàs de Pallars donde destacan una interesante visita a las Tiendas-Museo de época de los bienes de consumo cotidianos como una tienda de víveres, farmacia, estanco, barbería, bar/tasca-café...

La ambientación de estos espacios se consigue a partir del mobiliario, de la exposición de los productos más representativos de cada periodo y de la exhibición de carteles y otros elementos publicitarios. Un recuerdo de nuestro pasado más reciente.

¡Sin duda, una escapada muy interesante para ir con los más pequeños!

Curiosidades

La leyenda, cuenta que en la mayor parte de Cataluña hubo una gran sequía que duro "anys i panys", y los cereales productores de paja no crecían hasta el punto de no haber una brizna de paja ni para alimentar a las bestias. En la comarca del Pallars, en cambio, había una lluvia abundante y continua que hacia sobrante de este material.

En un afán de dar envidia a otras comarcas, esta paja sobrante se tiraba río abajo para envidia de las comarcas del Sur, tal es el caso, que en las tierras de la Plana de Lleida bajaba el río tan lleno, que los payeses decían que el río bajaba cargado de los valles de la paja, de aquí su nombre actual.

Gastronomía

Tierra de Ganado, sin duda, podremos disfrutar de los productos como la charcutería más típica como y las carnes provenientes de razas autóctonas como la oveja de raza Xisqueta o la vaca Saler, con productos tan típicos como la Girella, (embutido de arroz y cordero) o el Xolis y el Paltruc, como no puede ser de otra manera, destacamos también la producción de queso, el Tupi, el serrat, el brossat o el llenguat, un placer gastronómico muy típico.



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

Madis
IMPRESIÓN GRAN FORMATO

Impresión gran formato & rotulación

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

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

Estreich since 1880

- Guitarra clásica de estudio tamaño adulto + funda nylon + afinador electrónico: 85€
- Violín de Arce, todas las medidas, incluido arco y estuche: Desde 94€
- Guitarra eléctrica: Desde 150€

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

Decoración interior

Con el inicio de la nueva temporada, llegan nuevos retos decorativos, ha llegado la hora de preparar nuestro hogar para la temporada otoño-invierno.

Si quieres cambiar la decoración de tu casa de cara a la próxima temporada, será mejor que estés atenta/o de lo que te vamos a comentar a continuación, tendencias decorativas que van a predominar esta temporada.

Estilos

Los estilos decorativos que marcarán tendencia. Claramente, el nórdico seguirá predominando y también, la étnica. Además, se pueden combinar los dos estilos sin complejos.



También a tener en cuenta el estilo rústico, que seguirá manteniendo hegemonía durante estos meses. La decoración rústica es perfecta para esta época porque ya genera mucha calidez y luz. Además, el estilo vintage seguirá estando en onda como ya ocurre desde hace varias temporadas.

Colores

Los colores mantienen tendencias de temporadas anteriores tonos neutros, blanco y negro, el gris predomina aun en cualquier variedad por su practicidad general en todo tipo de estancias y muebles... Beige y también vuelve el verde, que será la sorpresa y volverá a la primera línea colorida. Mantenemos naranjas y rosa que ya lo eran el año pasado y que seguirán en auge.

Joana Palafox



Otros materiales

También debemos comentar materiales que marcarán tendencia, madera y sus complementos, cemento en suelos, mármol metales de diversas tonalidades, cobre, acero, bronce...

También el papel pintado mantiene el pulso decorativo, con imitaciones estéticas como acabados de ladrillo, desconches, todo tipo de baldosas y muchas más posibilidades.

Cambia lo que más se adapte a nuestros consejos y sobre todo a tu economía, con pequeños detalles puedes conseguir cambios maravillosos.



FUSTERIA EBANISTERIA MARBER

Muebles a medida
Puertas
Cocinas
Parquet

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

COYPE

Confecció, venda i instal·lació de cortines
Articles per la llar
Decorant des de 1972

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

abitare

Calidad al mejor precio

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

Comedores · Sofás · Dormitorios
Juvenil · Recibidores · Descanso

Rápido Moderno

Reparación 2 de calzado

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

Carrer de la Mare de Déu de Lourdes, 32
Rubí · Telf. 654 179 101

A-cero Cerrajería

¿Cuándo debo cambiar mis llaves?

Es muy importante tener en cuenta dónde han estado nuestras llaves y quién las ha tenido para decidir si es necesaria la sustitución.



En caso de hurto o robo

Siempre se debe cambiar las llaves en caso de robo, si en el robo no nos han sustraído documentación que las relacione con nuestra dirección, no por eso debemos quedarnos tranquilos, alguna persona relacionada con el robo puede conocernos e incluso en algún caso los robos de bolsos y demás se realizan conociendo a la víctima o por encargo.

El hecho de que en los dos o tres días siguientes no haya pasado nada no puede hacernos bajar la guardia, con cierta frecuencia vemos robos realizados con llaves desaparecidas hace muchos meses.

Si las llaves son encontradas en un contenedor de basura, una papelería o son devueltas por un buen samaritano, nada impide que hayan sido copiadas en el tiempo que no han estado en nuestro poder, por tanto no es cuestión de arriesgarse.

En caso de extravío

Cuando se pierden unas llaves, generalmente no sabemos dónde y exactamente cuándo se han perdido, podría ser que las haya cogido alguien que nos conozca de la mesa en que comemos en un restaurante o recogido del suelo al verlas caer de nuestro bolsillo, incluso nos las pueden haber quitado sin que lo notemos, por lo tanto siguiendo el principio de prudencia lo mejor es cambiarlas ante la más mínima duda.

En caso de haber estado en poder de personas que ya no tienen porque abrir

Todos le hemos entregado la llave en algún momento a las personas que nos hacen una reforma, al personal de limpieza de los que sabemos bien poco o a cualquiera que la necesitara en un momento determinado. Contra menos llaves nuestras estén dando vueltas por el mundo, mejor.

Cuando se accede a una nueva vivienda o local

En el caso de las nuevas ocupaciones es fundamental, no es cuestión de fiarse, los anteriores propietarios pueden ser unos santos, pero, ¿sabemos a quién le han dado ellos la llave? Alguien podría pensar que en una vivienda de nueva construcción no existe ese problema porque no ha vivido nadie antes, por nuestro flamante piso nuevo ha pasado una legión de albañiles, yeseros, electricistas, fontaneros, cristaleros, etc.



Tras cualquier reforma

Al igual que en tercer ejemplo. Personas que han realizado un trabajo en nuestro hogar o propiedad y ya no tienen por qué entrar.

En el caso de los portales de viviendas cada cinco o seis años

En los edificios de viviendas, tenemos muchas personas abriendo la misma cerradura cada uno con sus propias llaves.

Se hacen copias, copias de las copias, y así sucesivamente, con lo cual las llaves resultantes se parecen cada vez menos a las originales, eso nos lleva con el tiempo a dos posibles situaciones:

— La primera es la avería de la cerradura.

— La segunda a un funcionamiento deficiente porque acaba abriendo casi cualquier cosa.

Incluso en el caso de las llaves de copia controlada (o restringida) los profesionales vemos como se nos piden nuevas llaves continuamente en un goteo que hace que pasados unos años la cantidad de llaves en circulación multiplica por dos el número de vecinos.

Siempre hay un electricista que no devuelve la llave o la señora de servicio o los amables inquilinos del cuarto que dejaron el piso y no devolvieron las llaves.

A0 A-Cero Cerrajería
Su cerrajero de confianza

Carretera de Sabadell, 14 Rubí
93 697 63 60
info@acero cerrajería.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

Tu terraza ideal en otoño

En otoño no hay que olvidar o darle menos importancia a nuestra terraza, patio o balcón, los días soleados de otoño son muy gratificantes y nos permiten con nuestro clima mediterráneo alargar y mantener nuestras propuestas de cuidados y decoración.

Os proponemos 8 opciones

1 Compra plantas y flores de temporada

Con la llegada del otoño, la naturaleza también cambia y las flores de verano se mudan para dejar paso a otro tipo de plantas. Cornejos, arces y liquidámbaros adornarán tu jardín con los colores de temporada. La caída de las hojas también aportará a tu patio o jardín un aspecto otoñal muy agradable.

2 Crea tu propio huerto urbano

Tener un huerto en casa es una opción que va ganando adeptos: es una actividad saludable y divertida que te permite cultivar tus propias frutas y verduras. Hoy en día hay una amplia variedad de sistemas para poder

tener un huerto urbano en terrazas, jardines y hasta balcones: macetas, sistemas de contenedores verticales, mesas de cultivo de huerto... Todas las hortalizas son adecuadas para plantar, pero puedes empezar por las más fáciles, como lechuga, acelgas o tomates cherry.

3 Prepara el espacio para el frío

Cuando termine la temporada de calor y comienza a refrescar, guarda todos tus utensilios. Puedes mantener algunos muebles y, pero deberás añadir algunos componentes adecuados de temporada como fundas de plástico para el viento o estufas. Para conseguir una solución muy acogedora, puedes preparar tú mis-

ma un centro de mesa con flores y hojas secas.

4 Combina o cambia colores en tonos ocres, amarillos o rojizos

Los colores otoñales siempre dan un toque cálido y acogedor a las estancias. Tras el paso del verano, deberíamos cambiar las coloridas telas por algunas de colores más otoñales como ocres, amarillos, rojos o anaranjados. Combinar colores queda muy elegante y adecuado, por ejemplo; mezclar colores como el kaki y el beige, el mostaza y el vainilla, o el rojo y el marrón. Nos darán mucha luminosidad y calidez. Si eres un pelín más clásica, podemos añadir algún componente dorado o plateado.

Joana Palafolls



5 Cambia la iluminación para dar calidez

En esta época no podemos olvidarnos de la iluminación, los días empiezan a ser más cortos y carecemos de tantas horas de luz natural. Guirnaldas con luces, velas, lámparas de infinidad de formas... son buenas opciones si queremos disfrutar de más tiempo de nuestra terraza.

6 Contar con iluminación de ambiente

En otoño empieza a oscurecer más temprano, y en ocasiones nos olvidamos de que en la terraza debe haber algún tipo de iluminación. Existen multitud de sistemas de iluminación para terrazas, desde luces fijas en la fachada, hasta luces instaladas en las propias plantas. Una forma de dar un toque bohemio a nuestra terraza es iluminar una planta, arbusto o árbol



para que ofrezca una iluminación indirecta, muy acogedora.

7 Protégete del viento

Si durante el otoño tu terraza recibe mucho viento, entonces una buena idea será poner algún elemento aislante, como un biombo o una celosía que protejan y mantengan el espacio aislado.

Las plantas también son una buena opción, puedes crear un muro verde,



que no sólo será útil y decorativo, sino que también proporcionará privacidad.

8 Personaliza tu espacio

Existe una gran variedad de portavelas y faroles cerrados que ofrecen un toque glamuroso y cuidado en la decoración. Otra opción más informal son los farolillos o las tiras de luces que aportan calidez a tu terraza, también puedes incluir alfombras de exterior, césped artificial o moqueta para resguardar más del frío.

TELION CONSULTING
 ASESORIA FISCAL-CONTABLE
 ASESORIA LABORAL
 GRADUADO SOCIAL
 EMPRENDEDORES / START-UP
 C/ Víctor Català s/n · Tel. 936 978 961 · 08191 RUBÍ
 C/ Cal Gerrer, 4, 1º 3º · Tel. 936 779 646 · 08191 RUBÍ
 ESTAMOS EN LA ZONA DE LAS TORRES, JUNTO A LA RAMBLA DEL FERROCARRIL

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

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

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

RCS
 Reformas, Construcciones y Servicios

REFORMAS EN GENERAL
 Cocinas · Baños · Fachadas
 Pintura · Puertas · Terrazas ...

25 años de experiencia.
 Construyendo tu futuro.

RCS · Reformas, Construcciones y Servicios
 C/ López de Vega, 22 · local · RUBÍ · Telf: 635 126 596 · 674 686 045 · rcs.reformas@hotmail.com

GM
 VENDA I REPARACIÓ
 D'ELECTRODOMÈSTICS
 LÍNIA BLANCA AMB GARANTIA

MÉS DE 35 ANYS D'EXPERIÈNCIA

C/ General Castaños, 37 · Rubí
 93 699 50 02
 691 674 180 • 603 714 978

"Superaliments" són reals o un mite més?

L'espelta, les llavors de chía, l'oli de coco, el te de maca, l'espírulina, i la quinoa entre d'altres són, des de fa ja un temps, catalogats com a "superaliments".

Se'ls atribueix suposades propietats beneficioses o fins i tot miraculoses com baixar de pes dràsticament o curar malalties només pel fet d'afegir-los a la nostra dieta. Però que tant cert es això?

Aquesta catalogació de "superaliment" és més aviat creada per el màrqueting que la comunitat científica.

Així científics i nutricionistes asseguren que ningun aliment per si sol pot ser un "superaliment" ja que cada aliment te les seves propietats úniques, que tindran alts valors nutricionals en un àmbit i carències en uns altres.

La Cuina de L'Oriol

Carns i peix a la barbacoa
Tapes cassolanes, plats combinats
llesques de pagès gratinades, entrepanis,
hamburgueses i pizzas.

MENÚ DIARI
MENÚ CAP DE SETMANA
CARTA
MIGDIA I NIT

ESPECIALITAT EN ARRÒS AMB LLAMANTOL

Glovo® Libber Uber Eats

TELÈFON DE RESERVES
636 25 25 37

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

Respecte els efectes que se'ls atribueix, en la majoria de casos no hi ha ninguna evidència científica per recolzar-ho i la majoria d'estudis els quals afirmen aquets efectes solen ser dades donades per la mateixa empresa que produeix el producte en qüestió per així donar més credibilitat.

Això no vol dir que no es puguin afegir a la dieta, al contrari, aquests ens donaran més varietat, però indubtablement no hi ha cap aliment que sigui com una píndola màgica.

La FIAB (Federación española de industrias de la alimentación y bebidas) també assegura que el terme "superaliment" no es un terme científic sinó que es un nom donat per experts en màrqueting.

La indústria alimentària te la major responsabilitat ja que amb aquest tipus de màrqueting crea necessitats en el consumidor que realment no te.

Al ser un producte nou, desconegut, exòtic i amb un valor nutricional diferenciat, el consumidor pensa que al afegir aquets aliments podran compensar els mals hàbits alimentaris però realment no es així.

Quim Llobart



El que s'ha de fer realment és alimentar-se de forma saludable i equilibrada per tenir un aport de nutrients adequat.

La desinformació es molt perillosa i ens pot fer vulnerables i generar desconfiança amb la nostra alimentació tradicional, a més, la inquietud sobre els problemes de salut ens fan susceptibles a la desinformació proporcionada per els que s'aprofiten de mitjos estudis i mitges veritats.

Si alguna cosa sembla massa meravellosa com per ser real, probablement no ho sigui.

Els productes miraculosos solen ser el intent de vendre'ns alguna cosa a través del engany i no ens fa falta consumir aliments que venen des de l'altre punta del món tenint en compte la riquesa nutricional dels aliments de temporada i proximitat.



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

MONTVERD
FRUITERIA I ALIMENTACIÓ

Repartiment a domicili
Productes Bio

Ecològic i de proximitat

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

¡Al toque!
Fast food

Nuevo en Rubí **Emporata 't El Buho**
de Jueves a Domingo de 19 h. a 23 h.
Será... AL TOQUE!

Glovo® Rápido i Cultural

RESERVAS: 93 124 13 98

Plaça del Progrés, 2, Local 1 · Rubí

- ✓ Servicio de comida rápida para recoger en el local o servicio a domicilio
- ✓ Disfruta nuestros nachos, empanadas, tiras de pollo crujientes
- ✓ Costillas y alitas en salsa BBQ
- ✓ También disponemos de hamburguesa vegana

- ✓ Sándwich de 22 cm y el especial hot dog
- ✓ 6 tipos de hamburguesa diferentes para todos los gustos con pan artesanal y 200 gr. de carne acompañadas de deliciosas patatas fritas
- ✓ Además podrás disfrutar de nuestras estupendas ensaladas, batidos, bebidas y postres caseros

EMPORATA 'T EL BÚHO
ROSTISSERIA

Plaça del Progrés, 2 · Local 1 · Rubí
Reservas Tel. 93 124 13 98
Horario J-D 11:00h a 15:30h

Glovo® Rápido i Cultural

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 Tascà del Buho

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

Glovo®

Rápido i Cultural

María José Ruíz (La Tata)

Bizcocho marmolado

Ingredientes:

- 125 gr. de mantequilla a temperatura ambiente
- 6 huevos
- 250 gr. de moreno
- 60 ml. de leche semidesnatada o vegetal
- 9 gr. de cacao sin azúcar (tipo Valor, en lata)
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1 cucharadita de esencia de caramelo (opcional)
- 250 gr. de harina
- 2 cucharaditas de levadura



Preparación

- ▶ En un bol batimos la mantequilla a temperatura ambiente con el azúcar hasta conseguir una crema blanquecina. Añadimos los huevos, de uno en uno, y los vamos mezclando para que se incorporen de forma homogénea. Añadimos la levadura y la harina tamizadas, y mezclamos hasta que esté todo bien integrado, y finalmente la leche.
- ▶ Dividimos la mezcla en dos bols diferentes, a partes iguales.
- ▶ En una, añadiremos la vainilla y mezclaremos.
- ▶ En la otra, el cacao y la esencia de caramelo, batiendo hasta que esté bien incorporado.
- ▶ Rellenaremos nuestro molde alternando unas cucharadas de masa de vainilla con otras de masa de cacao para ir formando capas y así conseguir un efecto marmolado al cortarlo.
- ▶ Horneamos durante 45-50 minutos.
- ▶ Estarán listos cuando esté doradito y al pinchar con un palillo salga limpio.
- ▶ Dejaremos enfriar un mínimo de 15 minutos antes de desmoldar.

Suave, esponjoso y con mucho sabor. Os recomiendo que lo probéis! Petonets.

Piña Rellena

Ingredientes:

- 1 piña madura
- 3 tazas de arroz jazmín previamente cocido
- 500 gr. de muslo de pollo deshuesado
- 2 huevos batidos
- 100 gr. de cebolletas
- 100 gr. de tomates
- 2 chiles picados
- 50 gr. de anacardos
- 1 lima, ajos, azúcar, pimienta
- Salsa de soja thai



Preparación

- ▶ Cortar la piña a la mitad. Usar un cuchillo pequeño para crear un hueco en una de las mitades. Cortar a dados lo que se extrajo y reservar.
- ▶ En una sartén calentar 2 cucharadas de aceite. Agregar ajo, chiles, cebolleta y saltear.
- ▶ Agregar el pollo cortado a dados y cocinar bien. Incorporar los huevos batidos.
- ▶ Agregar los tomates, nueces y arroz. Luego incorporar la salsa de soja, lima, azúcar y pimienta. Mezclar bien y agregar los trozos de piña. Cocinar por otros 4-5 min. Servir en el hueco de la piña y a disfrutar!

la Tata
PASTELERÍA & CONFITERÍA
JALISCO DE COQUINA & SABBOTE

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

Rafael Casanova, 7 · Rubí · Tel. 93 04 83 70

Aquesta tardor sempre **A prop de tu**

www.revistaapropdetu.com

BAR CASA NICO

Arroces por encargo

- Arroz caldoso de bogavante
- Paella de marisco
- Arroz negro
- Arroz caldera (pulpo, calamar y bogavante)
- Fideuá

Menú diario
Menú fin de semana
Desayunos de tenedor y brasas

C/ Joaquim Bartrina, 16 · Rubí
T. 93 699 01 11

El Bon Gust
Bar Restaurant

Vacances de l'1 al 21 de Setembre

Sant Joan, 5 · Rubí
Tel. 93 699 29 72

Menú diari casolà 12€
Caps de setmana i festius 19€

Carn Brasa
Esmorzars
Entrepans i tapes
Especialistes en paelles i torrades
També per a portar i servei Glovo
Obert tots els dies

A prop de tu

Descàrgete esta revista desde nuestra web:

www.revistaapropdetu.com

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

productes

Bàsics

venta a granel

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

magallanes, 39 rubí
935 882 971

Guía de cómo elegir un buen alimento para tu peludo

En primer lugar debemos tener en cuenta que el sector está regulado y esta regulación nos ayuda a saber qué es lo que un fabricante de alimento para perros o gatos ha puesto dentro del envase.

Lo más importante son las denominaciones de los elementos que componen el alimento y después el orden de los ingredientes de la composición.

Para poder elegir un buen alimento debemos entender que los perros y los gatos son animales carnívoros, por lo que la fuente principal de donde extraen los nutrientes es la carne.

Mientras que en los perros es una recomendación, en el caso de los gatos es totalmente imprescindible.

Si bien es cierto que podríamos tener un perro vegetariano, con una dieta equilibrada y controlado por profesionales, en el caso de los gatos la ausencia de taurina en cachorros podría provocarles la muerte.

La Ley indica que los ingredientes tiene que publicarse en el saco del alimento y ordenados de mayor a menor o viceversa, en referencia a la cantidad que lleva la receta.



Pets Lovers

La gran mayoría de fabricantes publican de mayor a menor, con lo que deberíamos encontrar la carne en el primer lugar.

Debemos tener en cuenta que si el producto está elaborado con ingredientes alterados genéticamente (OMG) debe ir indicado específicamente.

Vamos a preparar un pequeño glosario de qué quiere decir algunos de los ingredientes que vamos a encontrar en algunas etiquetas de producto.

Harina de carne
Carne deshidratada triturada.

Carne deshidratada
Carne desecada.

Carne fresca
Puede estar congelada previamente o no, colocada en el proceso antes de la cocción.

Carne y subproductos
Incluye parte carnosas de los animales terrestres y subproductos como patas, picos, plumas.

Aroma y sabor
No es necesario que tenga nada del ingrediente saborizado.

Haremos una pequeña recomendación, elegiremos siempre productos con porcentajes de carne importantes, en el caso de contener cereal mejor que el cereal sea integral y buscaremos fabricantes transparentes con los ingredientes y los métodos de fabricación.



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

Pets Lovers.es

La Botiga que trien les Mascotes

Servei a Domicili
Perruqueria Canina i felina

633 667 555 PetsLovers.es

AGRI FAUNA, KONG, ROYAL CANIN, NATURE DIET, OWNAT, WENNER RUS, ATAMI

Saray C.

Problemas de piel, causantes y soluciones

Cada vez es más habitual ver a un perro con problemas de piel, calvicie, rojeces, caspa etc. Vamos a ver algunos de ellos y daremos trucos y consejos para el tratamiento y su cura.



Uno de los más comunes es la dermatitis que puede diferenciarse en varias ramas como la atópica, alérgica y seborreica.

La dermatitis se representa como una alergia, pero constante, provoca rojeces en partes del cuerpo como la barriga, las patas, el lomo incluso detrás de las orejas y alrededor de los ojos. Es muy irritante por lo que el animal tiende al rascado y lamido constante, cosa que no ayuda nada en la recuperación y regeneración de la piel.

Hay varios motivos que pueden causar una dermatitis en tu mascota, una es que sea alérgico a algún componente medio ambiental como el polvo, polen o los ácaros. Por este motivo cuando observamos síntomas de dermatitis aconsejamos que se realice la prueba de alergias, es un análisis de sangre que el laboratorio divide en varias fases y será el que determine que está provocando esas rojeces y picores y que tratamiento seguir.

Una de las cosas que van muy bien en caso de un positivo en alergia por ácaros o parásitos es que la cama de tu mascota sea de un tejido anti-ácaros, lavar sus juguetes, mantas etc. a menudo, para evitar la acumulación de polvo, en primavera cambiar la alimentación a una hipoalérgica y aumentar la frecuencia de baño son varias soluciones efectivas a tener en cuenta.

También podemos encontrar con una dermatitis espontánea y momentánea provocada por la picadura de una pulga, garrapata, araña o cualquier otro parásito. Esta se trata más fácilmente eliminando el causante ya sea a través de un baño antiparasitario, o administrando cualquiera de los antiparasitarios que encontramos en tiendas especializadas. Después del tratamiento un baño con un champú hidratante será un gran alivio para la piel.

La dermatitis seborreica es más significativa y se distingue de las demás presentándose con una caspa gruesa y blanca sobre todo en la parte del lomo, es maloliente en la mayoría de los casos y al tacto es aceitosa, resta todo el brillo del pelaje dejándolo con un aspecto opaco y enmarañado.

Una de las causas es el exceso o la falta de baño continuado en tu mascota, el exceso puede romper la barrera protectora de la piel causando así un desajuste y una batalla bacteriana que causa ese efecto casposo.

La falta de baño hace que se acumule mucho polvo, ácaros y suciedad en la piel y esto provoque picores en el animal. Esos picores derivan en un rascado continuado y ese rascado en infecciones bacterianas que acaban en dermatitis.

Otro motivo para la segregación excesiva de sebo es un desajuste hormonal o a nivel sistemático, esto lo solo podremos verlo si solicitamos a nuestro veterinario un análisis completo.

Y el último motivo más popular es una alimentación sin base nutritiva y con alto contenido en grasa. Suelen ser estos perritos que comen todo lo que se nos "cae" de nuestras mesas sin control, o el pienso que consumen es de muy baja calidad siendo su ingrediente principal restos de otros animales como vísceras, estómagos, huesos etc...

Esta alimentación provoca un desajuste nutricional muy elevado causando en primera estancia bastantes problemas de piel, alergias y degenerando el organismo hasta causar fallos en los órganos vitales del animal.

Los hongos es otro problema a destacar, se pueden producir por varios motivos y casi siempre es por una piel continuamente sometida a la humedad.

Este exceso sucede cuando no secamos en profundidad después de cada baño, por la limpieza excesiva con toallas húmedas o un lamido constante del animal.

Cuando bañamos a nuestra mascota es completamente necesario secar tanto el pelo como la piel, su cuerpo no es como el nuestro que puede secarse al aire, ellos conservan la humedad por horas incluso días y eso da pie a que los hongos hagan del cuerpo de tu perro su hogar preferido. Un truco muy bueno es utilizar una toalla muy absorbente y apretarla bien por todo el cuerpo, esto minimizará el tiempo de secador que es lo más engorroso.

Otro causante es el uso de toallas húmedas, son un invento genial y van super bien, pero como todo hay que saber utilizarlas en su justa medida. Hay zonas que te van a permitir una toallita diaria como la barriga, culete o hocico ya que se secan muy rápido. Otras partes como orejas y patas no conviene usar más de dos toallitas a la semana o si se utiliza diariamente secar bien la zona después de usarla ya que estas partes del cuerpo si que acumulan bastante la humedad.

Un lamido constante también nos puede provocar hongos y con el añadido de todas las bacterias que la boca contiene puede ser algo muy difícil de tratar si no se actúa a tiempo. Si notas que tu perro se lame una parte de su cuerpo en concreto con bastante ansiedad, te recomendamos que la analices lo antes posible y así evitarás que vaya a más. Detectarás si empieza a estar roja, pierde pelo o tiene algún bichito dando problemas y a partir de ahí rápido encontraras la solución.

Como ves hay muchísimos problemas de piel en los perros y muchísimos causantes, pero también hay muchísimas soluciones, solo tienes que prestar atención a los síntomas consultar a buenos expertos.

Peludets NETS

Perruqueria Canina & felina - Alimentació

• Cuidem dels peluts de la casa •

Ctra. Terrassa, 28 Local - Rubí
Tel. 631 53 21 54 @peludetsnets

Vilmas Style

SE OFRECE SERVICIO DE: PELUQUERÍA

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

Vilma, Teo y Coco

PEUGEOT SERVICE

FES EL MANTENIMENT I PARTICIPA EN EL SORTEIG DE XECS COMBUSTIBLE 50 €*

A més, gaudirà d'1 any d'assistència gratuïta.

CITA I PRESSUPOST ONLINE A CITA-TALLER.PEUGEOT.ES/CITA-TALLER-PEUGEOT

NOMÉS UNA PAUSA I GUANYA AMB EL MANTENIMENT DEL TEU PEUGEOT

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

Miguel Tripiñana · Especialista en automoció

¿Qué es mejor, gasolina o diésel?

Con los motores diésel hemos tenido una gran evolución en los últimos 15 años, los vehículos diésel con la inyección directa ya no tienen nada que ver con los antiguos diésel pesados.

Para los vehículos gasolina también ha habido una gran evolución, se han conseguido bajar los consumos de gasolina más de un 30%, y el vehículo gasolina se puede adaptar a eléctrico convirtiéndose así en un vehículo híbrido.

En el año 2012, el 70% de los vehículos era diésel, como todas las cosas, los excesos son malos. Tanto vehículo diésel, al final consigue contaminar más que los gasolinas.

Actualmente las ventas del diésel están en el 37%, la ventas del gasolina en un 57% y el 6% restante para los vehículos a gas o eléctricos.

Si nosotros vamos a realizar menos de 25.000 kms. al año, nos interesa un vehículo a gasolina, pudiéndose

adaptar a gas o eléctrico, los llamados híbridos. Ahora bien, si vamos a realizar más de este kilometraje, lo mejor sería un vehículo diésel.

Actualmente los vehículos de última generación diésel, los gases de escape que llegan a expulsar, son filtrados con una alta tecnología y calidad a través de diferentes formas como el filtro FAP, sistemas SCR con aditivos AdBlue o NOx.Trap, etc... pero esto supone un gran coste después en reparaciones y averías.

Por esa razón, para que nos salga rentable la compra del diésel y poderlo amortizar necesitamos realizar como mínimo el kilometraje recomendado.



Para circular por las grandes ciudades, empezando por Madrid y Barcelona, todos los diésel anteriores al 1 de enero de 2006, tendrán restringida la entrada. Pero en carretera, no debes preocuparte, todos los vehículos podrán circular sin mayor problema, claro está, de momento.

Poder demostrar si un vehículo diésel del 2.018 contamina más que un gasolina del mismo año, es muy difícil, pues la presión que se ha ejercido sobre la mecánica del diésel en emisiones de escape, ha conseguido crear un motor diésel que evita la expulsión prácticamente total de partículas y NOx generados.

Así pues, si decidís comprar un vehículo nuevo, sobre todo pensar en el kilometraje anual que vayáis a hacer.

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€

Promociones válidas hasta el 29.10.21

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

Proservice Rubí

¿En qué estado se encuentran los frenos?



No cabe decir que el sistema de frenado es una parte fundamental de cualquier vehículo y que, por tanto, su correcto funcionamiento es clave para una conducción segura y confortable.

Para ello es importante realizar una revisión y mantenimiento periódico cuya periodicidad dependerá del estilo de conducción, tipo de vehículo, estado de las carreteras, caminos, etc por donde transitamos de forma más frecuente, etc.

Así que a parte del mantenimiento tenemos que permanecer atentos a ciertos comportamientos de nuestro vehículo que alertarán de fallos en el sistema de frenado.

1 Temblor al pisar el freno

Si al pisar el pedal del freno notas algún tipo de vibración o temblor es muy probable que algún elemento del sistema de frenado este dañado, también se deberá revisar los neumáticos por si sufrieran algún tipo de desequilibrio.

AUTO TALLER ISAAC

Reparación y mantenimiento general del automóvil

Torrent de l'Alba, 5 · Rubí
Tel. 93 697 39 10

2 El pedal del freno se hunde con facilidad

Si esto ocurre se debe acudir de forma rápida a un taller especializado ya que puede venir provocado por un desgaste excesivo de las pastillas de freno o falta de líquido en el sistema a causa de una fuga o similar.

3 El pedal del freno va muy duro

Si contrariamente al punto anterior nos cuesta activar el pedal del freno no hay duda que algún elemento está averiado o no está funcionando de forma adecuada, se requiere de una intervención inmediata por parte de un taller especializado en sistema de frenado.

4 Chirrido de los frenos

Si las pastillas son nuevas es muy probable que esta sea la causa de dicho ruido provocado por el calor y las vibraciones que se producen cuando las pastillas friccionan el disco de freno. Si, por contra, las pastillas hace tiempo que están instaladas en el vehículo ese molesto ruido es un indicador claro que hemos gastado la parte útil de las pastillas por lo que deberemos a proceder a su sustitución y una revisión completa del sistema de frenado de forma inmediata.

5 El vehículo no se mantiene estable en frenada

Es un claro síntoma que los discos están averiados.



Pro Service Rubí

"TU VEHÍCULO EN BUENAS MANOS"

- Mecánica electrónica
- Plancha y Pintura
- Coches, furgonetas, camiones
- Motos, Quads
- Accesorios de moto
- Venta de vehículos de km0 y ocasión

Visita nuestro stock de vehículos Km0 y vo
Tasamos tu coche al momento y te buscamos comprador

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

AGENDA SETEMBRE

02 SEPTIEMBRE 17:00

Juegos infantiles en las plazas para fomentar el civismo y la convivencia
Pl. Neus Català i Pallejà

04 SEPTIEMBRE 10:30

18 SEPTIEMBRE 10:30

La Trocateria
Espacio donde se pueden intercambiar objetos, alargando su vida útil y previniendo residuos.
Plaza Doctor Pearson / Rambla Ferrocarril
Precio: Gratuito

07 SEPTIEMBRE 18:00

Taller de cuerpos diversos y placer
Una actividad pensada para entender y disfrutar más y mejor de nuestro cuerpo
Espacio Joven Torre Bassas
Precio: Gratuito Requiere inscripción previa: Sí

09 SEPTIEMBRE 17:00

Remedios Varo, el Rubí de antes y el de ahora y trabajos varios
ANTIGA ESTACIÓ, Historiador Josep Serra, s/n
Precio: Gratuito

10 SEPTIEMBRE 18:00

24 SEPTIEMBRE 18:00

Taller de twerk
Sea cual sea tu nivel, ¡ánimate a mover las caderas!

Espacio Joven Torre Bassas
Precio: Gratuito Requiere inscripción previa: Sí

13 SEPTIEMBRE 18:00

Taller de parkour
¡Ven a aprender a saltar por la ciudad como nunca!
Plaza Poeta Miguel Hernández
Precio: Gratuito

14 SEPTIEMBRE 18:00

21 SEPTIEMBRE 18:00

28 SEPTIEMBRE 18:00

Taller de dibujo de cómic
Espacio Joven Torre Bassas
Precio: Gratuito

16 SEPTIEMBRE 17:00

Bitter sweet Soft. La resiliencia del pueblo saharauí
Exposición fotográfica del primer fotolibro de Bernat Millet
ANTIGA ESTACIÓ, Historiador Josep Serra, s/n
Precio: Gratuito

17 SEPTIEMBRE 22:00

XX Jornadas de Jazz
Benjamín Leon Quartet
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Precio: Gratuito

18 SEPTIEMBRE 22:00

XX Jornadas de Jazz
Luis Pardellans & Enrique Heredia
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Precio: Gratuito

19 SEPTIEMBRE 12:30

XX Jornadas de Jazz
Víctor de Diego Quartet
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Precio: Gratuito

23 SEPTIEMBRE 19:30

Conmemoración Vicente A. Estellés | Programación de otoño 2021
Fiesta Estellés. Los versos del hijo del panadero
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Precio: Gratuito

24 SEPTIEMBRE 19:00

El Documental del Mes
Como yo quiera (As I want)
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Precio: Gratuito

25 SEPTIEMBRE 11:00

II Muestra de títeres de pequeño formato
Xino-xano
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Precio: Gratuito

25 SEPTIEMBRE 17:00

II Muestra de títeres de pequeño formato
Roulettes
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Precio: Gratuito

PARA MÁS INFORMACIÓN

Tel. 93 588 74 73

Horóscopo Mes de Septiembre

Aries



Tiempo ideal para que hables con tu pareja, debes generar mayor confianza entre ambos, deberías enfocarte en pasar más tiempo con ella.

Tauro



En la familia debes mantener los lazos más estrechos, puede que algún familiar esté pasando por malos momentos, no dudes en ofrecerle tu ayuda.

Géminis



En el trabajo tu espontaneidad y locuacidad te ayudará a conseguir el aumento profesional o permiso que tanto tiempo llevas deseando.

Cáncer



Recuerda, que las buenas relaciones sociales son de gran importancia, para obtener la victoria anhelada en todas las áreas de la vida.

Leo



No te dejes llevar por lo que dicen otros de ti. Debes dar lo mejor de ti en el trabajo, no escatimes en esfuerzos.

Virgo



Estos meses representan una gran mejora para toda tu economía, pero siempre debes elaborar un excelente presupuesto.

Libra



En la salud no tendrás ningún tipo de problema, pero debes mantener hábitos saludables, es decir, haz ejercicio moderado, no te pases en la comida.

Escorpio



En cuanto a tu salud, te sentirás muy vigorosa y con ganas de llevarte al mundo por delante. Sin embargo, estarás un tanto irritable.

Sagitario



Si tienes pareja, durante estos días podrían estar repletos de conflictos relacionados con los celos o la falta de comunicación.

Capricornio



Busca los recursos a tu alcance para planear la forma de conseguir un ingreso extra, no necesitas invertir en estos momentos.

Acuario



Tienes la rueda de la fortuna, aunque no representa riqueza monetaria, representa que tendrás gran satisfacción con todo lo que realices.

Pisces



No confíes mucho en los consejos que te puedan dar personas no cercanas a ti, recuerda que siempre debemos ser responsables y prudentes.

PUBLI TICKET
MULTIMEDIA Y COMUNICACIÓN

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

MANTENIMIENTO Y SOPORTE TÉCNICO INCLUIDO

Desde: **25 €/mes más IVA***

*Cuenta inicial de 159€
25 € mens durante 24 meses. Más IVA

ipad@publi ticket.es 617 026 163
www.publi ticket.es

¿Quieres promocionar tu negocio?
ESTE ESPACIO DESDE 25€

Contacta con nosotros en el
Tel. 617 026 168

NEW HOMEPC

Especializados en ordenadores a medida para hogar, empresa y Gaming

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

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

Odontològics Rubí

Clínica Dental



Especialistes en Implantologia i Ortodòncia, amb més de 35 anys d'experiència


Torna a la rutina amb un somriure


T'obsequiem amb una higiene i un blanquejament gratuït al realitzar-te el teu tractament.*

Comença el teu tractament al setembre i no comencis a pagar fins a l'octubre.

**consulta condicions a la clínica*

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

 clinicadental_odontologicsrubi

 Clínica Dental Odontologics Rubí