

Num. # 8 | Octubre 2021

A prop de tu

Rubí

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

Exemplar gratuït

Torrent del Alous (Rubí)

dp donpiso

OBRA NUEVA
PISO GRANDE DE 3 HAB.
ASCENSOR
TERRAZA

238.500€
+ Parking obligatorio



TE AYUDAMOS CON LA
FINANCIACIÓN **GRATIS**



669 011 355



Calle Lluís Ribas 1
08191 Rubí (Barcelona)

**EL QUE NO POTS DEIXAR
DE FER AQUESTA TARDOR**

Pàg.
4 y 5

Odontològics Rubí

Clínica Dental

Experts en Implantologia i Ortodòncia
Amb més de 35 anys d'experiència



Durant el mes d'octubre

15% Dte.

EN PRÒTESIS REMOVIBLE

**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



PORTADA

El otoño

No hay mejor momento que el otoño para empezar a olvidar las cosas que nos molestan. Dejar que se suelten de nosotros como las hojas secas, pensar en volver a bailar, disfrutar de cada momento de sol, que todavía calienta, calentar el cuerpo y el espíritu con sus rayos, antes de que se vaya a dormir y se convierta en una débil bombilla en el cielo.
(Paulo Coelho)

SUMARI

- 04. Lo que no puedes dejar de hacer este otoño
- 06. Moda y complementos · Jugando con el otoño
- 07. Moda y complementos · La bisutería y la importancia en la moda actual
- 08. Salud y bienestar · Reflexología podal
- 09. Estética · Láser Led LXD
- 10. Estética · Beneficis del Làser de Díode
- 11. MEDICINA REGENERATIVA
- 12. Salud · Com saber si un mascareta FFP2 és "bona"
- 13. Cuida't · Nutrición para después del verano
- 14. Moments de lectura
- 15. Escapada a castillos, brujas y pirineo
- 16. Hogar · Consejos a tener en cuenta al colocar tus cortinas
- 17. Hogar · ¿Realmente nos protege lo que tenemos en nuestra puerta?
- 18. Hogar · Los ocho trucos de "La Abuela"
- 20. Serveis al lector
- 21. Pasatiempos
- 22. Racó saludable · Frutas de temporada en octubre
- 23. Recetas para ti · Arroz Meloso con Setas y Gambas
- 24. Recetas para ti · Muffins con tres chocolates
- 25. Recetas para ti · Salmón en hojaldre con crema de espinacas
- 26. Nuestras mascotas · Actividades para después del verano
- 27. Nuestras mascotas · ¿Com podem assegurar que és feliç un gat en un pis?
- 28. Motor · Nou Peugeot 208
- 29. Motor · ¿En qué estado se encuentran los amortiguadores?
- 30. Agenda
- 31. Horóscopo

"Cualquiera que piense que las hojas caídas están muertas nunca las ha visto bailar en un día ventoso". Shira Tamir

Staff

Revista **A prop de tu**

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

Col·laboradors d'aquest mes:

Miguel Triplana (Motor) Proservice Rubí (Motor) Body in Armony (Salud y Bienestar) Mireia Rojo (Salud y Bienestar) Joana Palafox, María José Ruiz (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

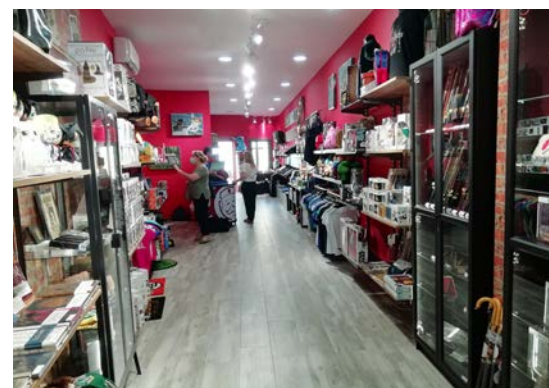


Revista A prop de tu Rubí



EL SEÑOR MIYAGI INAGURA TIENDA EN RUBÍ

Nació en el año 2007 como marca especializada en venta de camisetas originales y divertidas, con diseños exclusivos 100% y con ilustraciones de gran impacto visual relacionados con los iconos de la cultura popular, series y películas de culto.



Todas sus camisetas son producidas en España y estampadas a través de serigrafía para asegurar la durabilidad de los estampados. No utilizan transfer ni impresoras de camisetas.

Las tiendas de El Señor Miyagi son mucho más que un espacio repleto de productos y un diseño impactante, ofrecen además a sus clientes una experiencia de compra única para todos los frikis y no frikis interesados en estos temas:

Camisetas originales y regalos para fans de: Star Wars, Dragon Ball, Marvel, Harry Potter y muchos más.

A qué esperas para conocernos, nos encontrarás en:



Calle Maximí Fornés, 38
Rubí
Tel. 620 959 460

Lo que no puedes dejar de hacer este otoño



Durante el otoño las hojas de los árboles cambian de color, se secan y caen. Las temperaturas comienzan a bajar y es tiempo de cosecha. Para algunos es una estación melancólica y algo triste. Para otros unos meses de trabajo, rutina y fiestas divertidas como las de Halloween. Es un momento ideal para salir a la naturaleza. Disfrutar las tranquilas tardes otoñales, de la suave luz del sol, de sus colores, su encanto y sus bonitos paisajes.

Y por eso os pasamos un listado de cosas para realizar este otoño para hacer solo, en pareja o familia a medida que las vais haciendo las podéis ir tachando.

Las conseguiréis todas?

Ir a buscar setas



Recoger piñas



Coleccionar hojas secas



Decorar una calabaza



Disfrazarse en Halloween



Pisar un charco con botas de agua



Estrenar zapatillas de casa



Pisar un montón de hojas



Pasear en bicicleta



Ver una peli de miedo bien tapadito



Hacer cambio de armario



Ponerte un gorro de lana



Disfrutar de una chimenea



Hacer tarta o galletas



Ver llover por la ventana



Ver un bonito atardecer



Plan de sofá y manta



Encender una vela con olor



Usar unos calcetines con estampado divertido



Hacer una manualidad con piñas



Tarde de juegos de mesa



Hacer fotos a los árboles



Disfrutar de los rayos de sol otoñales



Usar nuestro jersey favorito



Comer mandarinas



Tomar un chocolate caliente



Pasarse el día entero con un pijama calentito



Excursión al bosque o a la montaña



Comer castañas y boniatos



blau i rosa mayoral

Moda para bebé, infantil y juvenil
Sección de puericultura

Francesc Macià, 46 · Galerías Rubí
Telf. 93 697 26 56
www.blairosarubi.com

Os esperamos con la
nueva temporada
Otoño - Invierno



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

ARTICULOS INFANTILES



CRISUA

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



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

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

Mercè Merceria

Se hacen arreglos
Se borda
Confeccionamos trajes del Esbart
Etiquetas

Artículos de mercería en general
Artículos de Patchwork

¡Si no lo tenemos, lo traemos!

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

Jugando con el otoño

Este otoño, tenemos diversidad de tendencias, así que no será una estación aburrida, a lo que abrigarse se refiere, todo lo contrario, encontraremos infinidad de looks adecuados a nuestras necesidades.

Denim

El total Denim será una de las tendencias a la que más partido podemos sacar en prendas como camisas, pitillos, chaquetas vaqueras, faldas, monos e incluso bolsos.

Pana

La pana es un tejido súper actual en americanas y abrigos, en pana ancha, y en los pantalones, en pana fina. Los colores, los más otoñales, como el verde botella, todos los tonos de marrón y el burdeos o granate.

Flores

Parece extraño que en otoño podamos ponernos estampados floreados, este año son plena tendencia, así que están en los vestidos extra-largos, vestidos cortos, en faldas y en las prendas más nocturnas. También plagados de colorido y flores, las faldas de polipiel, chaquetas biker, camisas e incluso en pitillos denim.

Trench

Vuelven las gabardinas, ya que los inviernos cada vez se resisten más a llegar, son menos gélidos y se pueden aprovechar muy mucho.

Lencería

Podemos introducirla en nuestros looks diarios, como tops que se pueden combinar con camisas o chaqueta y nos darán un toque ligeramente glamuroso. Para la noche, acierto seguro combinado con faldas, pantalones e incluso los vestidos lenceros, combinándose con una camiseta de rejilla debajo.

Cuadrados

Los encontraremos en cualquier prenda, pero las tiendas están repletas de americanas y pantalones, donde veremos cuadros rojos de línea escocesa, cuadros de gales, e incluso cuadro vichy, y los tonos más vistosos son los negros, rojos, grises, marrones y tonos tierra.



POSA'T GUAPA
Todas las tallas

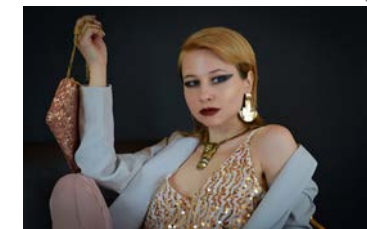
698 48 26 80 (Solo WhatsApp)

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

Nueva temporada Otoño/Invierno
Ven y descubre nuestra nueva imagen
Os espero!

Nancy

La bisutería y la importancia en la moda actual



En la moda de la mujer de hoy el accesorio es un tema fundamental, porque permite tener en el guardarropa una indumentaria muy clásica y llevarla a la tendencia actual con el accesorio.

Así un vestido negro, un traje gris, una camisa blanca, o incluso un poncho, se transformarán en otra presencia, según el colgante, el collar, los aros, el broche o la chalina con que lo acompañemos.

Hoy el accesorio es la "sal" de la indumentaria.

Además, con poco dinero podemos refrescar, ese vestido, esa camiseta o esa blusa que hace varios años venimos usando.

La vedette de la temporada son los grandes aros, con la presencia de



plumas, filigranas, camafeos, rosas, flecos, pompones... en fin la lista es larga. Estos aros combinados con pashminas arregladas o chalinas constituyen el look de la mujer joven. La mujer con unos añitos más, prefiere el conjunto más clásico de collar y aros. Y la mujer informal, de cualquier edad, prefiere la onda más casual, el collar irregular, rústico o con un toque diferente.

El trabajo manual, que incluye diversos materiales, es una actividad que día tras día evoluciona, gracias a la creatividad, el esfuerzo y la innovación de los expertos en el tema.

Dentro de este trabajo, tenemos el diseño y armado de bisutería, tarea maravillosa que nos permite jugar con colores, formas, texturas, técnicas y tendencias. El mercado actual nos ofrece gran variedad de insumos, abalorios, fornituras, piedras semi preciosas, perlas de río, dijes, cuentas forradas en los más variados materiales, los que sumados a los anteriormente mencionados, pueden dar rienda suelta a nuestra imaginación.

Como dentro de este campo las posibilidades son casi infinitas, esta manualidad/diseño puede también ser una verdadera artesanía, en la medida que partimos de la materia prima. En estos momentos los complementos hechos con crochet, con fieltro o con cuero, entre otros, están en la cresta de la ola.

Además de aceptar que los accesorios son bellos, más bellos serán, si nosotros tenemos la oportunidad de dejar en ellos nuestro toque personal, con el diseño y el armado de cada pieza de bisutería que usamos.

Es muy placentero ver y sentir cómo la ropa urbana, como la de noche o fiesta, cobra otra vida con nuestra creatividad y la laboriosidad de nuestras manos.



CORIUM

Bijutería Artesanal
Moda i Complementos

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

www.coriumbisuteria.com

EL RACÓ DE LA NATÀLIA
La merceria creativa

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.merceriajuanita.es

REFLEXOLOGÍA PODAL

La reflexología podal es una técnica de masaje localizado, se aplica en los pies, cada zona es el reflejo de un órgano del cuerpo, de ahí que mediante el masaje de zonas concretas de los pies se puede influir reflejamente sobre los correspondientes órganos internos.

Su finalidad es permitir al organismo estar en las mejores condiciones posibles tanto físicas como mentales para luchar o prevenir los distintos síntomas o dolencias.

Es un medio de ayudar a la persona para que utilice al máximo sus propios recursos de curación y para que su energía circule más armoniosamente a través del organismo.

Beneficios de la reflexología podal

- ▶ Los pies son una zona que frecuentemente olvidamos y maltratamos,



- ▶ por lo que los masajes producen relajación en la zona.
- ▶ Alivio del estrés. El masaje ayuda a liberarnos de las tensiones, aflojar las contracturas y ansiedades que se generan con el ajetreo del día a día.
- ▶ Se produce una activación de la circulación sanguínea en el cuerpo.
- ▶ Junto con la activación de la circulación se activa el sistema inmunológico.
- ▶ La apertura de las vías neuronales y circulatorias hacen más efectivos los mecanismos de eliminación y desecho de toxinas de las células.
- ▶ El cuerpo, al liberarse de las toxinas, puede encontrar un equilibrio.

Dolencias que trata la reflexología podal

Con el masaje de la reflexología podal se evocan las facultades curativas que se encuentran "dormidas" en el cuerpo. Es decir, la reflexología podal favorece que el propio cuerpo se equilibre, restableciendo la armonía en todos los procesos (tanto físicos como mentales y emocionales). Con la reflexología podal se produce un "burst" de energía, que disipa las emociones y establece la paz. Algunas de las patologías o dolencias que se tratan con la reflexología podal son:



- ▶ Dolor de espalda, de cabeza (incluidas las migrañas), de tórax y de cuello.
- ▶ Estreñimientos y gastritis.
- ▶ Dolores menstruales en la mujer.
- ▶ Diabetes mellitus.
- ▶ Alteraciones respiratorias, como el asma.
- ▶ Lesiones articulares como luxación, esguince, contusión.
- ▶ Lesiones musculares como agujetas, contracturas, elongaciones.

Si quiere realizar este tratamiento, puede acudir a nuestro centro Body in Harmony, ubicado en:

Avd. de L'Estatu nº 38, 08191 Rubí (Barcelona) o llamándonos al Telf. 685 330 250 y le atenderemos.



Body in Harmony

ESPECIALISTAS EN TU BIENESTAR

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

bodyinharmony.es

OFERTA

REFLEXOLOGÍA PODAL

39€

DEL 1 AL 31 DE OCTUBRE
VÁLIDO PRESENTANDO ESTE VALE DE DTO

Mireia Rojo Jiménez

LÁSER LED LXD

En *Beauty Studio* siempre estamos a la última y por eso que-remos presentaros el nuevo láser de depilación definitiva LED. ¡Somos pioneras en Rubí a la hora de trabajar con este equipo! ¿En qué se diferencia la tecnología LXD de las antiguas?



LXD es la última innovación tecnológica en eliminación gradual del vello, la única realmente eficaz y que aporta resultados duraderos.

Gracias a la luz LED, ha conseguido reducir la duración del tratamiento, aumentar su efectividad y minimizar la molestia sobre la piel.

- Depila todo tipo de vellos excepto canas.
- Máxima potencia lumínica, eficacia garantizada.
- Apto para todos los fototipos de piel.
- No genera sensación de calor.

CONSEJOS PRE-DEPILACIÓN LXD

- ▶ Evita utilizar cremas, aceites, maquillaje, desodorante o perfume en la zona a depilar.
- ▶ Evita tomar medicamentos fotosensibles.
- ▶ Evita el sol durante las 72 h. previas al tratamiento.
- ▶ Evita depilarte los días previos con otros métodos que no sean cuchillas o cremas depilatorias.

CONSEJOS POST-DEPILACIÓN LXD

- ▶ Evita tomar el sol las 72 h. posteriores.
- ▶ Respeta las indicaciones del profesional sobre los intervalos de tiempo entre sesiones.
- ▶ Protege tu piel con productos que te recomiende el equipo profesional.



Beauty Studio

Especialistas en tu Mirada

Mucho más que un centro de Belleza

Carrer Doctor Robert, 25 - Rubí / 722 809 333



Packs disponibles con grandes descuentos en Láser Led LXD para mujer y hombre. ¡Infórmate!

Beautystudiorubi
lachicadelascejas_

BENEFICIS DEL LÀSER DE DÍODE

El làser de díode cada vegada és més popular, quant a tractaments estètics es refereix, a causa de tots els avantatges i beneficis amb els quals compta. Gràcies al làser de díode, aconseguim un dels mètodes de depilació més moderns i amb el qual aconseguim uns resultats realment espectaculars. La principal diferència d'aquest làser de díode, en comparació a altres làsers, és que compta amb una longitud d'ona més llarga, per la qual cosa aconseguix penetrar més en la pell i accedir millor al borrisol.

Centro Aurora



QUÈ S'ACONSEGUEIX AMB LA DEPILACIÓ AMB LÀSER DE DÍODE?



El principal avantatge que s'aconsegueix, és una gran eficàcia. El làser de díode, presenta uns resultats estupendos en tota classe de borrisol, tant en clars com en foscos i també en tot tipus de pells, des de les més blanques fins aquelles que es troben bronzejades. Principalment per aquest motiu, està especialment recomanat en aquelles persones que tinguin una major quantitat de borrisol o que aquest, sigui més gruixut.

El làser de díode es pot adaptar amb facilitat a tota mena de pacients. Gràcies a aquesta adaptació, s'aconsegueixen reduir els riscos més habituals d'altres làsers, com són les cremades en la pell.

Amb el làser de díode els resultats són molt més visibles abans, ja que després de la segona sessió, en alguns casos, fins al cap de la primera, ja es poden començar a apreciar. D'altra banda, acaba amb el 90% del pèl després d'unes 10 sessions de tractament.

Per tot això, es tracta d'una tècnica de depilació definitiva, que a més de comptar amb tots aquests avantatges, es redueixen al mínim els riscos. Si estàs pensant en una tècnica depilatòria amb la qual poder acabar amb el borrisol per sempre, el làser de díode, és una de les millors opcions.

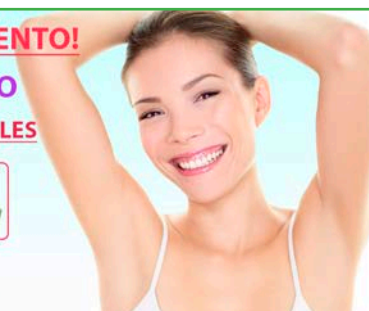
¡AHORA ES EL MOMENTO!

LASER DE DIODO

OFERTA EN AXILAS+INGLES

ANTES 60€
AHORA 50€

Válido del 1 al 30 de Octubre



CA Centro Aurora

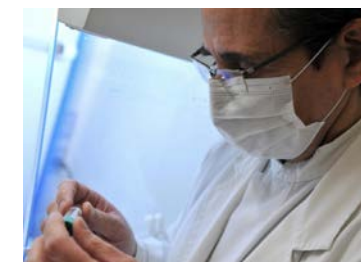
C/ Doctor Maximí Fornés, 64-66 · Rubí

Tel. 661 71 45 35



MEDICINA REGENERATIVA

La medicina regenerativa repara los tejidos dañados con nuestras propias células, tratando directamente la causa de la enfermedad, no simplemente los síntomas.



Qué es la medicina regenerativa

La medicina regenerativa tiene un enorme potencial curativo y sus fundamentos revolucionan la mayoría de los tratamientos clínicos actuales. El plasma autólogo y sus componentes, dentro de los cuales encontramos las plaquetas, las citoquinas o las células madre, son las terapias que se utilizan con más éxito.

La medicina regenerativa se fundamenta en el conocimiento de los mecanismos por los que el cuerpo humano se regenera, restaura o sustituye las células dañadas de los tejidos y órganos deteriorados, estableciendo las funciones normales, a los pocos días en reparar la lesión. Se diferencia de otros campos de la medicina por su facultad de crear o potenciar la capacidad de regeneración natural del cuerpo.

Tratamientos

La solución en medicina regenerativa está en regenerar los tejidos con nuestras propias células. Las molestias en las articulaciones, ya sea por desgaste o artrosis, por accidentes o por lesiones, encuentran una sorprendente mejora con las terapias celulares. Es la terapia más implantada hoy en día y está funcionando muy bien.

Artrosis

La artrosis es una enfermedad producida por el desgaste del cartílago de la articulación. Como consecuencia de este desgaste, aparece el dolor y la dificultad para moverse.

Artritis

La artritis es la inflamación de una o varias articulaciones, y se caracteriza por producir dolor, rigidez, hinchazón y dificultades para mover las articulaciones.

Dolor agudo y crónico

Un dolor agudo se puede definir como un dolor de corta duración pero extremo, que surge rápidamente pero sólo dura por un corto periodo. Las señales del dolor-crónico persisten en el tiempo, duran semanas, meses o incluso años. A menudo es mucho más difícil de tratar que el dolor agudo.

Lumbalgias y dolor de espalda

El dolor de espalda es, probablemente, la patología más frecuente que sufre el ser humano. El dolor lumbar se puede localizar en la misma región lumbar o se puede extender hacia las nalgas y los muslos.

Dolor en músculos, tendones y ligamentos

Las diferentes partes de una articulación (músculos, tendones y ligamentos) forman un sofisticado sistema que facilita movimiento, elasticidad y plasticidad al cuerpo. Las lesiones en alguno de sus componentes suelen causar disminución de la movilidad de la región afectada y una reacción inflamatoria evidente.

Lesiones deportivas

Una lesión deportiva hace referencia a la que se produce durante la práctica deportiva. Se puede haber causado por diferentes motivos: accidentes, entrenamiento incorrecto, material deportivo inadecuado, deficiente condición física, ejercicios de calentamiento o estiramiento mal realizados, exceso de ejercicio, etc.

Isquemias y úlceras

El úlcera cutánea es una lesión de la piel que no cicatriza bien y que puede ir acompañada de inflamación. Se convierten en crónicas y afecta sobre todo a personas mayores. Una isquemia es el sufrimiento celular causado por cualquier disminución transitoria o permanente del riego sanguíneo.

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



«El nostre cos es repara diàriament.

La medicina regenerativa potència, de forma natural, aquesta capacitat»

Doctor Miquel Utset

Segueix-nos a



Com saber si un mascareta FFP2 és "bona"

1 Una de les maneres més ràpides consisteix a mirar l'etiquetatge. Cal comprovar que la mascareta està aprovada pel Reglament de la UE 2016/42 i per la norma EN149:2001+A1:2009.

2 Si et trobes amb mascareta procedents de la Xina homologades com FFP2, mirar l'etiquetatge és la clau. En ell s'hauran de mostrar els quatre dígitos que certifiquen que la mascareta aquesta homologada, aquests solen ser 2163 i 2834. Però hi ha més com, per exemple, 0161 (AITEK) o 0099 (AENOR).

3 Una altra manera de comprovar la seva efectivitat és certificant que en l'etiquetatge es mostra una R (en cas de ser reutilitzable) o les lletres NR (no reutilitzable).

4 També cal cerciorar-se que apareix el nom de l'empresa productora i el percentatge de capacitat de filtració que tinguin (l'ideal seria del 95%).



MASCARILLA PROTECTORA FFP2 - N95

EN149:2001+A1:2009

Com millorar la circulació sanguínia

1 Evita estar assegut molt de temps i, sobretot, encreuar les cames.

2 Evita els talons i les peces de vestir ajustades.

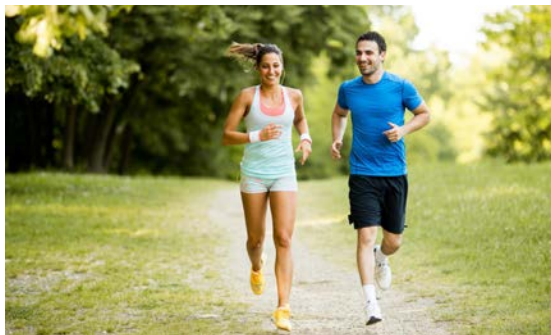
3 Realitza exercici físic.

4 Dutxa't amb aigua freda sempre que sigui possible.

5 Premia't amb un massatge en sentit ascendent al final del dia.

6 Evita la sal i incorpora els següents aliments a la teva dieta, tots ells estimulen la circulació sanguínia:

Pebre roig, Granada, Llimona, Ceba, Canyella, Alvocat, ALL, Remolatxa, Peix, Cúrcuma, Verdures de fulla verda, Fruites cítriques, Nous, Tomàquet, Baies, Gíngebre.



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
				BARADAD	ORIOI	MAS
4	5	6	7	8	9	10
BATLLORI	ARUMÍ MARCH	MIÑARRO	CA N'ORIOI	SCHMID	PROGRÉS	XAPELLÍ
11	12	13	14	15	16	17
HIDALGO-MOSCARDÓ	CONDAL	PIERA	SANSI	BLANCA	DÍAZ	BATALLÉ
18	19	20	21	22	23	24
GRIMAU	MONTSERRAT	LOZANO	RUIZ	KRONOS	BARADAD	ORIOI
25	26	27	28	29	30	31
MAS	BATLLORI	ARUMÍ MARCH	MIÑARRO	CA N'ORIOI	SCHMID	PROGRÉS

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

OCTUBRE

Mario Leal

Nutrición para después del verano

Acabaron las vacaciones y hay que reponer nuestro estado físico. Excesos en comidas y bebidas en los días de descanso, hacen que volvamos con unos kilos de mas. Desde Star Fitness Gym os vamos a dar una serie de recomendaciones para que todo vuelva a su sitio.

Pautas alimentarias después de semanas de excesos:

- Hacer cinco pequeñas comidas al día, distanciadas tres horas una de otra.
- Tres piezas de fruta diarias y verdura en dos de las comidas principales.
- Beber mucha agua para drenar y limpiar el sistema.
- Comida tipo en el almuerzo: 4 tostadas integrales / tortilla de 2 claras+1yema / 4 nueces / 1 manzana.
- Comida tipo en la cena: 200 gr de brócoli / 100 gr de patata hervida / 120 gr de pescado blanco / 2 rodajas de piña al natural.
- Retirar de la dieta toda la bollería,

bebidas azucaradas y grasas saturadas.

- Reducir la ingesta de embutidos y lácteos enteros.

Todo lo escrito es a modo de información, cualquier pauta alimenticia, tiene que estar supervisada por un endocrino.

Si queréis poneros en forma, no dudéis en visitar el centro privado de entreno Star Fitness Gym. Un gimnasio con maquinaria de fitness profesional, aforo limitado para entrenar sin esperas, atención de monitores y con un ambiente familiar y cercano.

Allí encontrareis a profesionales con mas de 30 años de experiencia en el mundo del fitness, os podrán asesorar tanto en entrenamientos como en dietética deportiva y suplementación.

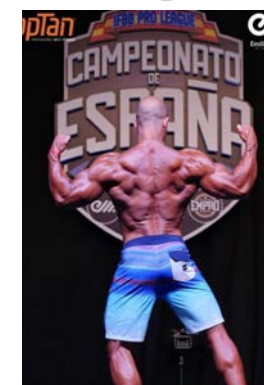


Dirección del centro deportivo:

Avda. de l'Estatut 159, esquina con calle Murcia 69 08191 Rubí.

Tel. 931 063 722

@starfitness_gymcenter



STAR fitness

NOU GIMNÀS A RUBÍ

NUTRICIÓ ESPORTIVA AFORAMENT LIMITAT

GYM CENTER

INFORMA'T

Inscripcions amb 'PROMOCIÓ ESPECIAL'

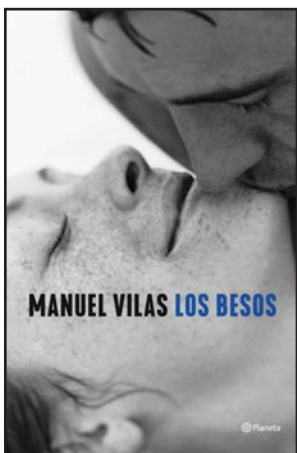
Només 45 €!!

C/ Múrcia, 69 · RUBÍ (Cantonada Av. Estatut)
 Tel. 636 697 623

www.starfitness-online.com

@starfitness_gymcenter
 @joannaifbbproromano
 @mariolealcoachifbbpro





LOS BESOS
Manuel Vilas

Cuando el amor descubre el sentido más profundo de la vida.

Marzo, 2020. Un profesor abandona Madrid por prescripción médica, va hasta una cabaña en la sierra y conoce a una mujer apasionada quince años menor. El se llama Salvador; ella, Montserrat, y entre los dos crece una confianza plena e inesperada, llena de revelaciones.

Sus encuentros son un gran baño de luz. Salvador se ilusiona y le cambia el nombre, la llama Altisidora, como un personaje del Quijote. Ambos se enamoran y construyen una relación madura, con las prevenciones propias de sus cuerpos y recuerdos: el pasado reaparece constantemente.

Los besos es una novela de amor romántico e idealizado, pero también de piel y amor carnal, de cómo en mitad de una crisis universal dos seres humanos intentan regresar a la patria biológica y atávica del erotismo, ese lugar misterioso donde hombres y mujeres encuentran el sentido más profundo de la vida.

Erotismo y ternura: el equilibrio perfecto.



EL PALACIO DE PAPEL
Miranda Cowley Heller

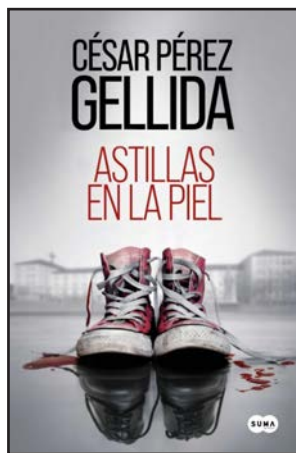
¿Se olvida alguna vez el primer amor?

Décadas de secretos y mentiras han conducido a Elle al día de hoy.

Tiene 24 horas para tomar la decisión que cambiaría su vida para siempre.

Antes de que nadie se despierte, en una perfecta mañana de agosto, Elle se dirige a nadar en el espléndido estanque de El Palacio de Papel, la casa en los bosques de Cape Cod donde su familia ha pasado los veranos durante generaciones. Desde el porche, Elle aún puede ver la mesa sin recoger de la cena; copas de vino vacías, cera de velas en el mantel, ecos de las risas de sus familiares y vecinos. Pero esta mañana es diferente: la noche anterior Elle y su mejor amigo de la infancia, Jonas, se escabulleron y mantuvieron relaciones sexuales contra la pared exterior de la casa mientras sus parejas charlaban en el interior.

Décadas de recuerdos, secretos y mentiras han conducido a Elle hasta este día. Ahora, durante las siguientes veinticuatro horas, tendrá que elegir entre la vida que ha construido con su maravilloso marido, Peter, y la que imaginó con su primer amor, Jonas, si un trágico suceso no lo hubiera cambiado todo para siempre.



ASTILLAS EN LA PIEL
Cesar Perez Gellida
Novela negra

La confirmación de que César Pérez Gellida es el mejor escritor español del género.

Dos amigos de la niñez con una deuda pendiente.

Un forzado reencuentro en la amurallada localidad vallisoletana de Uruña.

Álvaro, un exitoso escritor, y Mateo, un crucigramista en números rojos, acabarán atrapados en el caótico trazado medieval de la villa y bajo una impenitente cencellada. Ambos serán parte de un macabro juego en el que la sed de venganza los llevará a tomar decisiones que condicionarán sus vidas en el caso en el que alguno logre superar la jornada.

Astillas en la Piel es un absorbente thriller psicológico en el que se confirma que César Pérez Gellida es el auténtico mago del engaño de nuestras letras. Una novela con una trama adictiva y asfixiante al más puro estilo cinematográfico y al servicio de la literatura de calidad.

Francesc Bonilla

En esta ocasión y aprovechando el próximo puente, nos adentramos en tierra de brujas, un castillo de cuentos y paisajes de impresión.

Recorramos un trocito de Navarra



Son fiestas del Pilar, antes de llegar hacia nuestro destino del día, podemos parar en la ciudad de Zaragoza, disfrutar de la ofrenda floral, y tomar unos pinchos conociendo esta gran fiesta popular y colorista, descansar en los jardines del Ebro a su paso por la ciudad y continuar ruta hacia Pamplona.

Conozcamos la comarca

Pamplona, a los pies del Río Arga, capital de Navarra es una ciudad tranquila con un bonito casco viejo, mundialmente conocida por las Fiestas de San Fermín, tiene como hijo adoptivo a Ernest Hemingway, quien vivió en la ciudad durante la guerra civil y fue un enamorado de las fiestas, además del centro, podemos disfrutar del parque de la ciudadela. Es una etapa del camino de Santiago, por lo que el flujo de visitantes es continuo.

Nuestra ruta continua hacia la cercana y bonita población Francesa de Ainhoa que mantiene la estructura de sus casas del S. XVI caracterizadas por la piedra expuesta en las esquinas y las contraventanas de madera en vivos tonos rojos o verdes. Ainhoa forma parte también de la Ruta de Santiago y es conocido por haber sido visitado por Napoleón III, el día se completa con Zugarramurdi, el pueblo de las Brujas donde entre 1609-1614 La Inquisición Juzgo a 52



personas y castigo en la Hoguera a 11 de ellas, sin duda, una truculenta historia que conocer... La visita a las cuevas y al museo de las Brujas se hace indispensable!

Cerca se encuentra el Valle de Baztan con Amaiur, Elizondo e Irurita... sus casas señoriales calles pintorescas enmarcadas en un entorno natural. Últimamente conocida y muy visitadas por ser lugar donde ocurre la trama de la trilogía de Dolores Navarro, El guardián Invisible. Hacia el paso fronterizo de Dantzarina entramos en Francia, la localidad de Sara, a 10 km de San Juan de Luz, donde os recomendamos subir al conocido Tren de la Rhune con el que realizaremos un magnífico y espectacular recorrido. Este auténtico tren de cremallera de colección, data de 1924 y en 35 minutos nos conducirá a 905 metros de altitud. Desde la cima La Rhune ofrece un panorama excepcional a 360°, dominando la costa vasco-francesa y las cimas de los Pirineos. Este macizo



está poblado de Pottokas, unos robustos poneyes típicamente vascos que viven aquí en total libertad, ovejas manchadas de cabeza pelirroja y buitres salvajes, el emblemático ave rapaz de los Pirineos. Sin duda una flora y fauna que espera ser inmortalizada en nuestras cámaras de fotos.

Completaremos nuestra escapada acercándonos a la ciudad de Bayona, llena de bonitas casas de estilo vasco, con coloridas vigas y contraventanas de madera. La zona más pintoresca se encuentra a orillas del río Nive, donde las vistas se asemejan a un Amsterdam de estilo vasco. Bayona es además hogar de chocolateros y del famoso jamón de Bayona. Tiempo libre para recorrer la ciudad donde destaca la Catedral Santa-María, de estilo gótico.

Regresamos a casa, pero al paso de nuestra ruta de vuelta, encontramos el Castillo de Olite, sin duda, habremos de parar para conocer esta increíble fortaleza del S. XIII con aire romántico, broche de oro para esta larga escapada, siendo una de las sedes del Reino de Navarra y hoy en día cita anual del Festival de Teatro Clásico.

Curiosidades

¿Sabías que... en su época, el Castillo de Olite fue toda una maravilla, con agua corriente, zoo de animales salvajes, pajarería, jardines colgantes... El tren de La Rhune fue inaugurado en 1.924 y fue visitado por Winston Churchill. La Raza Pottoka fue exportada a Inglaterra para trabajar en las minas de carbón por su gran resistencia y fuerza.

Gastronomía

En Pamplona pochas con chistorra, bacalao al ajoarriero, pimientos de piquillo, espárragos y estofado de rabo de toro. En Olite cordero al chilindrón y la liebre. Y los dulces como las rosquillas y los buñuelos. En Ainhoa el famoso pimiento de Espelette con denominación de origen con el que se prepara la piperrada y el pastel vasco bizcocho relleno de crema pastelera.



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

ANNY 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

Estuch
since 1880

85€
Guitarra clásica de estudio tamaño adulto + funda nylon + afinador electrónico

Desde 94€
Violín de Arce, todas las medidas, incluido arco y estuche

Desde 150€
Guitarra eléctrica

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



Consejos a tener en cuenta al colocar tus cortinas

Joana Palafox

Antes de decidirte por un tipo de cortina, piensa en cuál es la función del cuarto, cuánta luz quieres que entre por la ventana y qué tanto de privacidad necesitas en ese espacio.

Presta también atención a la vista que tienes en frente de la ventana y decide si prefieres camuflarla (sin bloquear la luz) o usar un tipo de cortina que sirva para enmarcarla y realzarla.



Dependiendo de dónde cuelgues la cortina, puedes "engañar" a la vista y conseguir que una ventana pequeña parezca más grande. El objetivo es ocultar el marco de la ventana, así que cuelga la cortina de la pared, por encima del marco y cerciérate de que la tela de la cortina cubra totalmente la ventana.

Para estar con lo último de la moda, escoge un largo de cortina que toque el piso.

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

¿Realmente nos protege lo que tenemos en nuestra puerta?

Ante ésta pregunta mucha gente podía decir: **-Por supuesto, mi cerradura o bombín son muy seguros, pero no es oro todo lo que reluce.**

Que sean realmente seguros no depende al 100% del tiempo que haga que lo hemos comprado, no podemos hacer caso de lo que pone en las cajas, los fabricantes, en su intento de vender las máximas unidades posibles de su producto incluyen eslogans que se encuentran muy lejos de la realidad. Por eso es tan importante tener un cerrajero de confianza, como si de tu médico de cabecera se tratara. Alguien que nos conoce, que sabe nuestras necesidades e inquietudes y no nos va a engañar ni con el material ni con los precios.

Y, ¿Dónde podemos encontrar a ese cerrajero de confianza?

Bueno, hay muchas cosas que tener en cuenta. Sin duda, hay que huir de las famosas pegatinas o carteles que aparecen en portales, telefonillos o persianas. Si os habéis fijado alguna vez, es una publicidad que transmite poca confianza. No aparece nombre de empresa, ni NIF, ni dirección, ni siquiera un número fijo que poder rastrear en caso de tener problemas posteriores. Simplemente "Cerrajero 24h." o similares y un número de móvil, sin más.

Se ven casos cada día en que, ante la desesperación por no poder entrar en casa o haberse dejado las llaves, etc. llaman a esos teléfonos. Los "operarios", revientan la puerta en lugar de intentar abrir con el mínimo impacto posible, cobran barbaridades y, si llegan a sustituir material, nos dicen que es de seguridad y a lo mejor nos están poniendo el peor bombín del mercado al precio que les apetece, (una puntualización: no por tener una llave de puntos significa que sea de seguridad,

puede ser que sea un modelo bastante peor que otro de serreta de otra marca, por ejemplo).

Generalmente un ciudadano de a-pie no tiene mucha cultura cerrajeril, es normal, pero hay que pensar lo importante que es en qué manos dejas la seguridad de tu casa. Los de las pegatinas suelen ser mafias, sí mafias, que se organizan para cobrar centenares de euros por encima del valor real del trabajo y del material. Incluso a veces, se han dado casos de quedarse una copia de la llave y días después entran a robar con total impunidad, cerrando con llave al irse (con lo cual los seguros no abonan nada a los damnificados).

También suele tratarse de gente que trabaja en negro, mercado sumergido, no nos dan ninguna garantía. O la posibilidad de que sea una empresa para todo, multi-servicios es decir, que igual te abre una puerta, que te desmboza el baño, que te arregla un enchufe.... Y es bien sabido que "aprendiz de todo, maestro de nada." No se puede ser experto en todo y el nivel de satisfacción que nos dejarán será más bien pobre.

-Y entonces, ¿si no sé si lo que tengo es seguro, qué hago?

Total, "si quieren entrar entran."- Es una de las frases más oídas (y odiadas) por los profesionales de la seguridad, no hay nada más lejos de la realidad. ¿Los ladrones son Dioses, para poder entrar en cualquier lado? Si son capaces de entrar donde quieran, por qué no entran cada día en el banco de España? o ¿Por qué hay tantos INTENTOS de robo que al final se han quedado en eso, en un intento?

A0 A-Cero Cerrajería
Su cerrajero de confianza

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

A-cero Cerrajería



o porque tantas marcas y profesionales se dedican a ese mercado si no va a servir de nada? Hay miles de llaves diferentes, miles de modelos de cerradura diferentes, miles de sistemas de cierre y un ladrón es imposible que sepa abrirlos todos.

Generalmente se especializan en un modelo (el que resulte más fácil de violentar) y salen en busca de ese modelo en concreto. Si lo encuentra y consigue abrirlo bien para él y desgracia para el dueño, si no lo consigue otro día probará en otra vivienda. Es imprescindible informarse cada X tiempo sobre la situación de nuestro bombín o cerradura o incluso cambiarla, no porque funcione mal, sino para estar al día en seguridad, cosas que fueron muy seguras en su día ya no lo son en absoluto, contra más nuevo sea menos tiempo le habrá dado a los ladrones para aprender a forzarlo.

Pero como hemos dicho al principio no sólo importa la novedad, mejor preguntarle a alguien del que nos podamos fiar. No hay nada más importante que sentirse seguro en tu propio hogar.

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

Los ocho trucos de "La Abuela"

Como siempre (o casi siempre) tu abuela tenía razón: existen un montón de trucos con productos de uso común en nuestro hogar que te sacarán de más de un apuro a la hora de limpiar tu casa. ¡Pruébalos, te sorprenderán!

1 Vinagre

El vinagre es un excelente desengrasante y desinfectante. Olvídate de su olor, ya que desaparece una vez que se ha secado.

Para convertirlo en un potente producto de limpieza, mezcla una parte de vinagre con una parte de agua. Úsalo para la limpieza de espejos y cristales: hará que brillen y no se forme vaho si mezclas dos terceras partes de agua y una de vinagre, los frota con papel de periódico humedecido en la mezcla y secas la superficie con un trapo de algodón.



El vinagre es también un potente descalcificador. Para que tu lavaplatos se mantenga más tiempo en perfectas condiciones sólo tienes que echar un chorrito de vinagre en cada lavado y tus platos siempre quedarán relucientes.

El vinagre también se puede utilizar como suavizante y resulta ideal para aquellas personas que padecen algún tipo de alergia. Tan solo tienes que añadir media taza de vinagre al ciclo de enjuague en lugar de suavizante. Asegúrate de usar siempre vinagre blanco, ya que otros tipos de vinagre pueden alterar el color de ciertas telas y superficies.

2 Aceite

El aceite es un ingrediente clave en numerosas recetas para la limpieza y encerado de algunas superficies. Por ejemplo, para evitar que los abrelatas se oxiden, límpialos de vez en cuando con gasolina y aplica posteriormente un poco de aceite de oliva.

Joana Palafolls



En cambio, si ya están oxidados, frótalos con medio limón empapado en sal gruesa antes de aplicar el aceite.

Si quieres fregar el suelo de forma ecológica, disuelve tres cucharadas de bicarbonato de sodio en dos litros de agua caliente. Agrega media taza de vinagre y dos cucharaditas de aceite esencial de pino.

3 Limón

El limón es un elemento multiusos de limpieza. El zumo de limón se puede utilizar, por ejemplo, para eliminar el óxido superficial. Espolvorea un poco de sal sobre la superficie oxidada y aplica el zumo, déjalo actuar durante unas horas y frota posteriormente la parte afectada, ¡los resultados te sorprenderán!

Para que la ropa blanca quede perfecta y con buen olor, corta la cáscara a un limón e introdúcela en una bolsita de tela. Átala y lávala con la ropa.

Un buen truco casero para que el lavavajillas quede limpiísimo a la vez que eliminas el mal olor, es introducir en la cesta de los tenedores medio limón a la hora de realizar el lavado.

También puedes utilizar zumo de limón para disolver los residuos de jabón en el baño.

4 Bicarbonato

El bicarbonato es un producto ideal para quitar manchas, evitar la humedad y mantener limpios los desagües. Actúa como desodorante y es excelente para limpiar la suciedad persistente.

Combinado con vinagre, puede ser usado como un limpiador de tuberías ecológico. Para ello, echa tres cuartos de taza de bicarbonato por el desagüe y posteriormente la mitad de una taza de vinagre. Después vierte una olla de agua hirviendo por el desagüe y verás como queda libre de atascos.

Para ayudar a absorber los olores desagradables de tu nevera y la cocina, coloca un bote de bicarbonato abierto, notarás la diferencia.

Para desodorizar las alfombras, rocía bicarbonato y aspiralo a los 15 minutos.

5 Agua oxigenada

El agua oxigenada es uno de los mejores blanqueadores naturales que existen.

Si utilizas cubiertos de madera, habrás notado que con el uso se ennegrecen. Para limpiarlos sumérgelos de vez en cuando en agua tibia mezclada con agua oxigenada.

Para que las encimeras de mármol queden brillantes y sin grasa, límpialas con agua oxigenada y acláralas con agua.

Si se te ha quemado alguna prenda y quieres eliminar esa aureola amarilla que queda habitualmente, frota la zona quemada con agua oxigenada rebajada al 50% y un chorrito de limón. Posteriormente lava normalmente, pero evita secarla al sol.

6 Cebolla

La cebolla cruda o cocida proporciona limpieza y brillo en multitud de superficies. Es útil, por ejemplo, para los vidrios y cristales.

Si al cocinar se quedan en el fondo de las ollas restos de comida, límpialas de la siguiente forma: ponlas a hervir en el fuego con un puñado de sal gorda y unas rodajas de cebolla. Al cabo de unos minutos la pasta se habrá despegado sola.

7 Leche

La leche es un alimento completo que no sólo está presente en gastronomía, sino también en el hogar a través de usos muy particulares.

Elimina manchas de bolígrafo en los tejidos fácilmente si sumerges la zona manchada en leche caliente y la dejas reposar durante unas horas. Después, lava la prenda como de costumbre.

También podrás recuperar el color de las cortinas de baño con este truco: cuando notes que la humedad ha dejado unas manchas negruzcas en ellas, sumérgelas en un recipiente con leche y déjalas en remojo durante toda la noche.

A la mañana siguiente, al aclararlas, descubrirás que la suciedad se ha ido como por arte de magia.

¿Has echado a perder tu camiseta favorita? Antes de deshacerte de ella, déjala durante la noche en un recipiente con dos tapones de leche y uno de vinagre blanco.

8 Sal

La sal es un elemento muy común en todas las cocinas, pero también es un eficaz remedio de limpieza.

Para limpiar el depósito de tu plancha y evitar que se atasque, rellénalo con una mezcla de agua, sal y vinagre. A continuación, enchufa el aparato y deja salir el vapor durante unos minutos. ¡Notarás la diferencia!

Evita que tu ropa destiña, mete la ropa en un barreño con agua y sal para fijar los colores antes de lavar.

Para limpiar el horno, mezcla una taza de bicarbonato con 1/3 de taza de sal y otro 1/3 de taza de agua en un bol hasta formar una pasta. Aplícala sobre el horno y deja actuar la mezcla durante toda la noche. Al día siguiente frota con un estropajo y aclara con agua.



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

TOLDOS Y PERSIANAS RUBI
 www.toldosrubi.com
 T. 93 588 40 98
 Presupuesto sin compromiso
 Avda. de l'Estatut, 41
 Rubí
 • Instalación y reparación de todo tipo de toldos, persianas, mosquiteras, cortinas y aluminio
 • Automatizamos su toldo y persiana
 • Pérgolas Gibus

Tintoreria OpenSec Bugaderia
 • Lavado de prendas de ropa, en agua y seco
 • Especialistas en prendas delicadas y vestidos de fiesta
 • Servicio a domicilio
 ARREGLOS DE TODO TIPO DE PRENDAS DE ROPA Y PIEL
 Carrer de Pere Esmendia, 23
 Rubí
 Tel. 691 75 73 99

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 Castañes, 37 · Rubí
 93 699 50 02
 691 674 180 • 603 714 978

AQUEST MES FELICITEM A ...



Feliz día del Pilar y Cumpleaños...
Disfruta el doble de tu día, muchas felicidades, te deseamos todos!!!!
Te queremos.



Si en el mes de Octubre quieres felicitar a alguien especial para ti, mándanos una foto antes del 18 de Octubre, con un breve texto y la publicaremos gratis.

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

La cassoleta

Cafetería · Restaurante · Brasería
▪ Cocina Casera ▪

Av. Castellbisbal, 69 · Rubí
Tel. 93 699 94 41 · 646 408 221

Menú diario 10,50€
Fin de semana y festivos 15€
(con carne a la brasa)

Telefons d'interès

- | | | | |
|--|--|--|--|
| <p>Ajuntament
T. 93 588 70 00</p> <p>Ambulàncies
T. 93 699 58 58</p> <p>Atenció contra la violència masculista (24 hores)
T. 900 900 120</p> <p>Ateneu Municipal
T. 93 588 74 73</p> <p>Autobusos urbans (Rubí bus)
T. 93 586 14 34</p> <p>Biblioteca Mestre Martí Tauler
T. 93 699 84 53</p> <p>Bombers (urgències)
T. 93 697 60 80</p> <p>Cap-1 Mútua Terrassa
T. 93 586 67 00</p> <p>Cap-2 Anton de Borja
T. 93 588 45 55</p> <p>Cap-3 Sant Genís
T. 93 699 17 29</p> <p>Casal Gent Gran
T. 93 588 44 87</p> <p>Cementiri
T. 93 588 77 22</p> | <p>Centre Cívic la Cruïlla
T. 93 588 70 00 ext 1460</p> <p>Correu
T. 93 699 14 02</p> <p>Creu Roja
T. 93 697 92 04</p> <p>Deixalleria
T. 93 699 49 95</p> <p>El Celle
T. 93 588 70 00 ext 4424</p> <p>Emergències
T. 112</p> <p>Emergències Mèdiques (sem)
T. 061</p> <p>Espai jove Torre Bassas
T. 93 699 16 63</p> <p>Fecsa - Endesa (avaries)
T. 800 76 03 33</p> <p>Gas natural (urgències)
T. 900 76 07 60</p> <p>Hospital de Terrassa
T. 93 731 00 07</p> <p>Hospital Mútua de Terrassa
T. 93 736 59 00</p> <p>Jutjat 1
T. 93 586 08 51</p> | <p>Jutjat nº 2
T. 93 586 08 52</p> <p>Jutjat nº 3
T. 93 586 08 53</p> <p>Jutjat nº 4
T. 93 586 08 54</p> <p>Jutjat nº 5
T. 93 586 08 55</p> <p>Mossos d'esquadra (urgències)
T. 112</p> <p>Museu Municipal el Castell
T. 93 588 75 74</p> <p>Oficina de gestió tributària (orgt)
T. 93 472 91 16</p> <p>Oficina de informació al consumidor
T. 93 588 70 32</p> <p>Oficina local d'habitatge (Prousa)
T. 93 588 66 93</p> <p>Oficina del servei d'ocupació de Rubí
T. 93 587 25 63</p> <p>Polícia local
T. 93 588 70 92</p> | <p>Polícia Nacional
T. 93 588 69 69</p> <p>Protecció Civil
T. 93 588 71 93</p> <p>Ràdio Rubí
T. 93 588 70 00 ext. 1501</p> <p>Registre de la propietat de Rubí
T. 93 697 78 02</p> <p>Rubí forma
T. 93 581 39 00</p> <p>Sorea (avaries)
T. 902 250 370</p> <p>Tanatori
T. 93 588 66 55</p> <p>Taxis Rubí
T. 93 699 24 89</p> <p>Taxis Ràdio Taxi
T. 93 586 08 88</p> <p>Teatre Municipal La Sala
T. 93 588 73 72</p> <p>Telèfon verd
T. 900 130 130</p> <p>Telèfon verd (Si es truca des d'un mòbil)
T. 93 699 98 01</p> |
|--|--|--|--|

Pasatiempos

Sudoku

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

10 TIPOS DE ARBOLES

- ABETO
- ALCORNOQUE
- CHOPO
- ENCINA
- EUCALIPTO
- HAYA
- NOGAL
- OLMO
- PINO
- ROBLE

Sopa de letras

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

Palabras cruzadas

4 LETRAS

ATAR
CAVE
EBRO
HIJA
MOFA
MUGÍ
RAMO
RASA
RELE

5 LETRAS

CALLA
CIFRA
CURSE
ÉXODO
GASTA
OBRAN
OSADA

6 LETRAS

ACUOSA
ADOSAS
ATRAER
ESCASA
FRUTAL
IGUAZÚ
MAMARÁ
RAÍAIS

7 LETRAS

ALIARSE
ARDERÁN
CALLARÁ
LLORONA
NUMERAR
ORIENTA

Soluciones

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

DRINK CASH
VENTA DE BEBIDAS AL MAYOR Y AL POR MENOR

Tu almacén de bebidas

DISTRIBUIDOR OFICIAL

Rubí: Ctra. Sabadell, 92 · T. 628 259 265 | Ctra. Molins de Rei, 59 · T. 608 358 640 | Sabadell: C/ Bruc, 210

Frutas de temporada en octubre

Uva

La uva como fruta tiene muy beneficiosas propiedades que ayudan al metabolismo del ser humano. En primer lugar, las uvas son un alimento muy **depurador**, que viene genial para sanear la sangre de nuestro cuerpo. También contienen mucha **vitamina A y C**, calcio, hierro y otras sustancias antioxidantes, muy positivas para el organismo. Todas sus sustancias pueden ser de ayuda para problemas como la hipertensión, el colesterol, el ácido úrico e incluso el estrés, así como para consumir durante el embarazo. Con esto, las uvas se configuran como una de las frutas de temporada en octubre más recomendables para consumir.

Cítricos

El otoño es también una muy buena época para **consumir cítricos**, como por ejemplo naranjas, mandarinas, pomelos o limones.

Estas frutas de temporada que podemos encontrar en su mejor momento en octubre, nos aportan muchos nutrientes y son ricas en vitaminas A y C. Gracias a estos productos podemos controlar nuestro sistema digestivo, ya que favorecen la disolución de alimentos y alivian la acidez. También se dice que ayudan a que tengamos una piel radiante. Parece que sus vitaminas y aceites nos hidratan, limpian y embellecen también por fuera. Además, **incrementan nuestro sistema inmunológico** y promueven la quema de grasa de nuestro organismo.

Pera

La pera es otra de las frutas de temporada en octubre que no pueden faltar en nuestra cocina. Como ya avanzábamos al comienzo de este artículo, es una de las frutas que podemos encontrar con facilidad durante todo el año en el supermercado, pero sin duda éste es el mejor momento para consumirla.

Su **alto contenido en agua** la convierte en un alimento perfecto para incluir en dietas de adelgazamiento, ya que apenas tiene calorías. Es rica en **vitamina C** y en **ácido fólico** y, además, su piel es un gran depurador para el organismo.

Podemos encontrar cientos de variedades de pera, cada una con sus características en cuanto a forma, textura y sabor determinadas, pero todas ellas con un gran conjunto de nutrientes y propiedades muy beneficiosas para el cuerpo humano.

Manzana

La manzana es una de las frutas más recomendadas para el consumo, gracias a su cantidad de beneficios y propiedades especiales.

La temporada natural de la manzana va desde agosto hasta enero, así que el mes de octubre es uno de los mejores para consumirla, ya que se encuentra en toda su plenitud.

Son muy importantes sus **propiedades diuréticas** (eliminación de líquidos) su capaci-



dad para **controlar el colesterol**. Además, ayudan a preservar la memoria gracias a su elevado contenido en fósforo.

Sus múltiples vitaminas y minerales son ideales para favorecer el tránsito intestinal, el sistema inmunológico, así como para proteger los huesos y músculos.

Membrillo

Se trata de un alimento que se utiliza casi exclusivamente para hacer compotas o mermelada, y acompañado de queso fresco o frutos secos, se convierte en un plato excepcional.

Contiene **vitaminas importantes para el correcto funcionamiento de nuestro organismo**, y es muy bueno para controlar la hipertensión, el colesterol y el ácido úrico. Es, además, una fruta astringente, capaz de cortar gastroenteritis y controlar el flujo digestivo.

Su consumo para deportistas y niños es especialmente recomendable, debido a sus nutrientes y aportaciones al cuerpo humano.

Además de estos alimentos, que podemos considerar como **las mejores frutas de temporada en octubre**, también podemos encontrar otras en su mejor momento como los **plátanos**, que aunque están disponibles todo el año, en octubre tienen un sabor más dulce; el **kiwi**, una fruta que reduce el estrés, ayuda a la digestión y al sistema inmunario y reduce la retención de líquidos; o la **granada**, que tiene importantes beneficios para la piel, el corazón o la artritis.

Arroz Meloso con Setas y Gambas

Ingredientes:

- 300 gramos de arroz bomba
- 1 litro de Fumet de pescado
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 3 dientes de ajo
- 1 Rama de perejil fresco
- 400 gramos de setas variadas
- 400 gramos de gambas peladas
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- Azafrán en rama
- Gambón (opcional)



Preparación

- ▶ En primer hacer un Fumet, por lo tanto pelamos las gambas y en el caso de que quieras añadir gambón también lo pelamos y les quitamos las cabezas, los incluimos en una olla con agua y lo ponemos a hervir a fuego fuerte durante 30 minutos. (En su lugar puedes comprar caldo de pescado)
- ▶ El cualquier caso añadimos a la olla lenta un litro del caldo que hayas elegido y lo programamos 1 hora y 30 minutos en alta.
- ▶ Durante ese tiempo vamos a ir preparando el resto de ingredientes, cortamos la cebolla, el ajo y con un chorrito de aceite lo ponemos en una sartén a sofreír.
- ▶ Después vamos a ir añadiendo, el tomate cortado y pelado y las setas, te recomendamos también cortadas para que vayan sacando su jugo.
- ▶ Seguidamente incluimos las gambas la pimienta y la sal, cuando veamos que va cogiendo color añadimos el arroz y el azafrán.
- ▶ Cuando hayan pasado unos minutos y veamos todo integrado reservamos el interior de la sartén.
- ▶ Una vez pasado el tiempo del caldo, volcamos todo el contenido de la sartén en la olla y programamos a velocidad alta aproximadamente durante una hora mas.
- ▶ Si hemos elegido poner gambón cuando finalice la cocción los añadimos directamente a la olla lenta y en 5 minutos con el propio calor se quedan en su punto.

La Cuina de L'Oriol

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

MENÚ DIARI
MENÚ CAP DE SETMANA
CARTA
MIGDIA I NIT

ESPECIALTAT EN ARRÓS AMB LLAMANTOL

Glovo Uber Eats

TELÈFON DE RESERVES
636 25 25 37

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

EMPORTA'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

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.

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
día 12 d'octubre obert de 9:00 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

La Taseca del Búho

Restaurante · Bar
Braseria · 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 ofertes los Jueves y Domingos para llevar

María José Ruíz (La Tata) · Receta basada en las Magdalenas de Xavier Barriga

Muffins con tres chocolates

Ingredientes:

- 125 gr. de huevo (2 ó 3 dependiendo de su tamaño)
- 175 gr. de azúcar moreno
- 60 ml. de leche
- 190 ml. de aceite de oliva suave
- 210 gr. de harina
- 7 gr. de levadura
- Una pizca de sal
- 1 cucharadita de esencia de caramelo o vainilla
- Chips de chocolate negro, con leche y blanco
- Un puñado de nueces



Preparación

Batimos los huevos y el azúcar moreno a velocidad máxima hasta conseguir una crema suave y que duplique su tamaño. Bajamos la velocidad y le incorporamos la leche. Después añadimos el aceite poco a poco y la esencia de caramelo o vainilla (yo le puse de las dos) y batimos un poco más.

En un bol aparte, tamizamos la harina, la levadura y la sal.

Añadimos la mezcla de los ingredientes secos a la de los huevos y lo batimos despacio el tiempo justo para que la mezcla sea homogénea.

Por último, incorporamos las nueces troceadas y un buen puñado de chips de los tres chocolates: negro, con leche y blanco y mezclamos con una espátula.

Cubrimos la masa con un film transparente o un trapo y la dejamos reposar en la nevera entre 1 y 24 horas sí, hay una diferencia horaria importante, pero viene expresado así en la receta. Yo la he tenido 1 hora.

Pasado el tiempo de reposo, precalentamos el horno a 240°.

Batimos de nuevo la masa un poco y la repartimos en los moldes, una 3/4 de su capacidad, y les echamos un puñadito de los tres chocolates por encima a cada uno de los muffins.

En el momento de meter los muffins en el horno, bajamos la temperatura a 180°.

Horneamos entre 14 y 16 minutos o hasta que las veáis doraditas y al pincharlas con un palillo salga limpio.

Una vez horneadas las dejaremos enfriar sobre una rejilla.

Salmón en hojaldre con crema de espinacas

Ingredientes:

- Hojaldre (1 lámina)
- Salmón fresco (400 gr)
- Espinacas (500 gr)
- Mantequilla (50 gr)
- Huevos (1 Ud.)
- Harina (2 cucharadas)
- Leche (½ l)



Preparación

- ▶ Pica las espinacas en pequeños trozos.
- ▶ En una sartén derrite la mantequilla y luego incorporas las espinacas para rehogarlas.
- ▶ Añade 2 cucharadas de harina y mezclar con las espinacas. Remueve poco a poco y ves echando la leche hasta formar una salsa espesa de bechamel.
- ▶ Coloca el salmón encima del hojaldre y cúbrelo con la salsa bechamel.
- ▶ Haz un rollito con el hojaldre y pincha con un cuchillo para que respire.
- ▶ Con un pincel aplica huevo batido por la parte superior.
- ▶ Introduce en el horno a 200 grados durante 15 minutos.
- ▶ Corta en las porciones que desees y servir.






Mantenimiento, puesta en marcha, cambios de caldera. Gas y Gasoil

Presupuestos sin compromiso

C/ Milà i Fontanals, 31 · Rubí
Tel. 93 588 42 22
www.sugin.es · suginrubi@hotmail.com



la Tata

PASTISSOS & CUPCAKES
TALLERS DE CUINA & GADGETS

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

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



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

COMPRA EN EL PEQUEÑO COMERCIO

A prop de tu

www.revistaapropdetu.com

BAR CASA NICO

HORARIO:
de martes a domingo
de 6 a 18 horas

C/ Joaquín Bartrina, 16 · Rubí
Tel. 93 699 01 11

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

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

productes

Bàsics

venda a granel

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

magallanes, 39 rubí
935 882 971

Actividades para después del verano

Se acaba el verano. A mí personalmente me encanta, el sol y la playa, disfrutar de mis perritas en la montaña. Pero realmente estarán mucho mejor en los próximos meses. Po eso te proponemos algunas actividades que durante el verano son casi imposibles de hacer.

El primer deporte es salir a correr y disfrutar de la naturaleza con la temperatura idónea para que los dos estéis a gusto. Es ideal hacerlo con un cinturón especial, con correa anti-tirones que amortigua los daños que pueda sufrir tu cadera al llevar atado al perro. Con bolsillos para guardar las llaves de casa, el móvil. etc... Y un arnés adecuado para él, acolchado, y que el anclaje sea lo más atrás de la espalda.

Si eres competitivo y quieres subir de nivel, puedes hacer **Canicross**, el deporte más pro de correr con el perro, reglada bajo una normativa y de una manera mucho más competitiva.

El **Canicross** hace ya más de 15 años que "corre por las montañas", existiendo clubs para ello, con altos niveles de preparación. Todos los perros NO son aptos. Hay que ser realistas y razas robustas de hocicos cortos no aguantan casi el deporte (como los bulldogs).

Hay razas propensas que les encanta y lo llevan en los genes y otras que también pueden llegar a disfrutar mucho. A demás, es una muy buena manera de forjar un vínculo precioso. Simplemente con tener más de un año de vida y no forzarles ni forzarte a ti, es suficiente.

Teniendo en cuenta que, como las personas, ellos también pueden sufrir lesiones y no hay que ser estrictos con los entrenamientos. No queremos que se hagan daño ni perjudicarles.

EL Dog Disc: Se trata de lanzar el frisbee para que salga corriendo y lo coja. Parece sencillo, pero hay mil trucos para hacer y juegos relacionados con el disco que son muy divertidos y originales.

Agility: Se trata de hacer una yincana con el perro, un circuito de obstáculos. Túneles, saltos, escaleras... Lo puedes en casa o en el jardín con distintos objetos

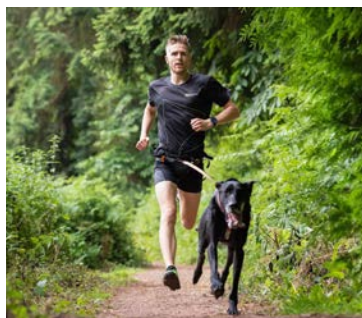


cotidianos o ir a los Clubs que hay para ello, donde los materiales sí que son profesionales, y donde haréis nuevos amigos!

Es genial ver lo bien que se lo pasan y lo mejor de todo, todos hacéis deporte porque tú también corres, aunque parezca que no.

Y por último el Bikejoring: Que es lo mismo que hacer Canicross pero en bici, eso sí, con tu equipación de separación de la bici y el perro de seguridad y su arnés adecuado. Y, sobre todo, teniendo en cuenta los mismos riesgos de lesiones o más que corriendo. Por lo que la intensidad tiene que ser más baja ya que tú te cansarás menos, al menos al principio, jeje.

Así que ya tenéis algunas ideas para hacer cuando baje la temperatura.



La Botiga que trien les Mascotes

Pets Lovers.es

Servei a Domicili | Ferruqueria Canina i Felina

633 667 555 | Petslovers.es

AGRI FAUNA | natura diet | WINNER PLUS | ownat | ROYAL CANIN | affinity | BAYER | KONG

¿Com podem assegurar que és feliç un gat en un pis?

Els gats són animals d'hàbits, per això, pots garantir un estat emocional positiu encara que no surti a l'exterior si compleixes amb les cures necessàries i segueixes les mateixes rutines. Recorda que un canvi que a tu et sembli insignificant, a ell pot desestabilitzar-lo enormement.



Quan estiguis a casa, assegura't que se sent volgut i que rep l'atenció que mereix. I, encara que no tots els gats són igual d'afectuoses, això no significa que no et necessitin o que sentin amor cap a tu. Cadascun mostra el seu afecte de manera diferent, depenent de diferents factors.

No sempre podem garantir que un gat d'interior sigui feliç, no obstant això, podem esforçar-nos per assegurar les millors condicions, proporcionar-li l'enriquiment necessari i oferint-li, en la mesura que sigui possible, les experiències que desitja viure.

Per exemple, pots provar d'ensenyar al teu gat a passejar amb corretja i satisfer així una part de la seva curiositat alhora que garanteixes la seva seguretat. Així mateix, també pots permetre que tingui accés al balcó o terrassa, col·locant prèviament una malla de seguretat que eviti una possible caiguda.

Núcleo zoológico B2500008

AGRI FAUNA

Servicio a domicilio

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

natura diet | NATURAL | affinity | KIKI | ownat | Lenda | ATAMI

Carrer Marconi, 3 - L.1 • 08191 Rubí (Barcelona)

Tel. 936 971 356 • Mov. 615 853 996 • agrifauna.2018@gmail.com

A prop de tu

Descárgate esta revista desde nuestra web:

www.revistaapropdetu.com

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

Kira

¿Quieres promocionar tu negocio?

ESTE ESPACIO DESDE 25€

Contacta con nosotros en el Telf. 617 026 168

NOU PEUGEOT 208

El NOU PEUGEOT 208, sedueix a primera vista pel seu estil definit que afirma la seva joventut amb l seva silueta distintiva que evoca esportivitat.

Aquesta nova identitat transforma visualment el vehicle que es mostra més ample, més dinàmic i millor assentat sobre la carretera, convidant immediatament el conductor a posar-se al volant. Amb la llibertat de poder escollir un motor de benzina, diesel o elèctric.

Quan et pugues en ell, despertes la teva ment ... Quan agafes el volant, sents la seva força ... I quan el conduïxes, multipliques les teves emocions ... ALLIBERA TEVA ENERGIA amb el nou Peugeot 208.

- Navegador
- Pantalla tàctil
- Bluetooth àudio streaming
- Regulador / Limitador de Velocitat
- Climatització manual i automàtica
- Llantas de aleació



- Faros antiboira
- Té USB
- EFICIÈNCIA

La compacitat, la lleugeresa, l'aerodinàmica i el comportament en carretera del nou PEUGEOT 208 li confereixen una perfecta integració entre confort i adherència a la carretera.

Associades a nous equipaments tecnològics i a una àmplia gamma de motors de gasolina PureTech, Diesel BlueHDi Elèctrics d'última generació que compleixen amb la norma Euro 6 a Europa, aquestes qualitats van acompanyades de rendiments i d'un estalvi en l'ús que són una referència en el segment.

El nou PEUGEOT 208 s'incorpora a la versió 1,2L PureTech 75CV, 100CV S & S i la caixa de canvis automàtica EAT8 amb convertidor de parell de vuit velocitats que optimitza el consum i intensifica les sensacions de conducció. Compta amb la tecnologia Quickshift que garanteix uns passos entre marxes, ràpids, fluid i múltiples.

D'altra banda, el seu rendiment (eficax i enèrgic) és gairebé equivalent al d'una caixa de canvis mecànica gràcies a



la reducció de la fricció interna i de l'associació de convertidors de parell bloqueig cada vegada que sigui necessari per evitar les esllavissades.

MOTOR

Les motoritzacions BlueHDi combinen altes prestacions, consums reduïts i emissions contingudes. En el nou PEUGEOT 208, totes estan per sota dels 90 g / km de CO² i 3,3 L / 100 km.

En el cas del 1.5 BlueHDi 100, el consum mixt arriba a ser de 3,2 l / 100 km. Això fa que la família del 1,5 L BlueHDi sigui la gamma de motors dièsel més eficient i eficaç del mercat, amb unes emissions mixtes de CO² rècord de 85 g / km en les versions de baix consum 74 kW (100 cv)

Totes les motoritzacions estan equipades amb sistema Stop and Start d'arrencada reforçat.



Proservice Rubi

¿En qué estado se encuentran los amortiguadores?



Los amortiguadores proporcionan confort en la conducción y representan una garantía de seguridad ya que ayudan a controlar el vehículo a altas velocidades y en situaciones de riesgo.

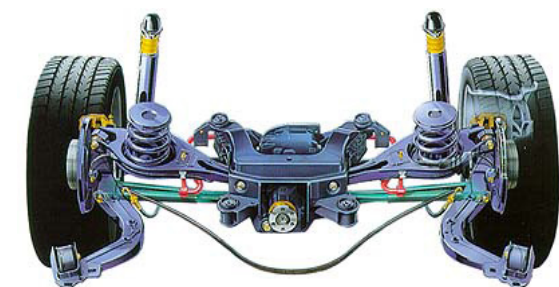
De hecho, se le considera uno de los tres componentes esenciales del llamado "triángulo de la seguridad", junto a los neumáticos y los frenos.



El correcto funcionamiento de un amortiguador depende de diversos factores, como el estado de la carretera, la carga del vehículo, el kilometraje y efectos de desgaste como el frío, el calor y la humedad.

La acción de estos factores hace que el efecto del amortiguador se reduzca paulatinamente, hasta que deja de funcionar correctamente.

Al no ser un desgaste muy perceptible para el conductor, se aconseja realizar revisiones periódicas cada 20.000 kilómetros.



AUTO TALLER ISAAC

Reparación y mantenimiento general del automóvil

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

HOBBY CARS
Plancha, Pintura, Mecánica i Electricitat
Vehicle de substitució

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

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

PEUGEOT SERVICE

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

A més, gaudeix 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

Pro Service Rubi

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 OCTUBRE

01 OCTUBRE 19:00
Presentació del llibre: **La revolución de los menos**

Nos derrotaron un instante, ni un paso atrás, siempre, siempre adelante
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori
Preu: Gratuït Cal inscripció prèvia: Si

01 OCTUBRE 19:00
Activitats prèvies a la fira: Setmana del grafiti

Exposició Sant Galderic: El grafiti
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Vestíbul
Preu: Gratuït

02 OCTUBRE 10:00
Espai on es poden intercanviar objectes, allargant la seva vida útil i prevenint residus.

Plaça del Doctor Pearson
Preu: Gratuït

02 OCTUBRE 11:00
03 OCTUBRE 16:00

Visita guiada "Rivo Rubeo, Rubi medieval

Un recorregut per l'origen medieval de Rubí, des del nucli de la Sagrera fins al Castell

Centre històric de Rubí. Punt de trobada: plaça del Doctor Guardiet
Organitzador: Rubi Guiem
Preu: 8 € adult

Venda entrades: El pagament es realitza a l'inici de la visita

02 OCTUBRE 20:30
03 OCTUBRE 18:30

Obra de teatre del Grup Escènic del Casal Popular

Tu i l'hipòcrita
Casal Popular de Rubí. C. Pere Esmendia, 14

Organitzador: Casal Popular de Rubí
Preu: 8 €

05 OCTUBRE 19:00

Ernest Hemingway «Gat sota la pluja»

Cicle de literatura al voltant del relat breu. Nou escriptors a partir dels seus contes
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Preu: Gratuït

06 OCTUBRE 10:00

Dimecres Manetes
Servei d'autoreparació de petits aparells elèctrics i electrònics
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Preu: Gratuït

07 OCTUBRE 19:30

Recordant els clàssics
Cicle Camps de cotó 2.0 | Programació de tardor 2021
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3

Preu: Gratuït

09 OCTUBRE 11:00

Hora del conte: Els elefants de colors
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori

Preu: Gratuït

Cal inscripció prèvia: Si

09 OCTUBRE 12:00

Cicle Teatre familiar | Programació de tardor 2021

ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3

Preu: Gratuït

09 OCTUBRE 20:00

Gemma Humet és una de les veus amb més llum i personalitat del panorama català actual

TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126
Preu: 10€ / 7,50€

10 OCTUBRE 12:00

Espectacle familiar

Cami a l'escola
TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126
Preu: 5€ / 6€

15 OCTUBRE 19:30

Cicle Sala clàssica | Programació de tardor 2021

Thálassa

ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3

Preu: Gratuït

16 OCTUBRE 10:00

Activitat per a famílies amb infants fins a 6 anys

Espai efímer literari: L'animalari de Larreula

BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Sala de Petits Lectors

Preu: Gratuït

19 OCTUBRE 18:15

Hora del conte per a menuts

BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Sala de Petits Lectors

Preu: Gratuït

Cal inscripció prèvia: Si

20 OCTUBRE 19:00

Cicle de conferències dels amics de la UAB

La pobresa: com entendre-la i com combatre-la

BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori

Preu: Gratuït

Cal inscripció prèvia: Si

21 OCTUBRE 19:00

War Requiem, de Benjamin Britten

Conta'm una Òpera | Programació de tardor 2021

ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3

Preu: Gratuït

23 OCTUBRE 11:00

Música per nadons

Concert-taller per a infants
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori

Preu: Gratuït

Cal inscripció prèvia: Si

23 OCTUBRE 11:00

Un matí amb Mozart
Cicle Música familiar | Programació de tardor 2021

ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3

Preu: Gratuït

24 OCTUBRE 12:30

Pol Omedes Quartet

8è Cicle de Jazz | Programació de tardor 2021

ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3

Preu: Gratuït

25 OCTUBRE 18:00

Oda a Espanya

Conferència de l'Aula d'Extensió Universitària de Rubí
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori

Preu: Gratuït

Cal inscripció prèvia: Si

26 OCTUBRE 18:00

Curs de coaching "Amor conscient"

L'art d'estimar i ser estimat
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori

Preu: Gratuït

Cal inscripció prèvia: Si

27 OCTUBRE 18:00

Hora del conte de 4 a 8 anys: Altres princeses

"Altres princeses" és una increïble col·lecció de contes de l'Editorial Maime Mujer

BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori

Preu: Gratuït

28 OCTUBRE 18:00

Connecta't: Tallers de capacitat digital

Com aconseguir i instal·lar un certificat electrònic

BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori

Preu: Gratuït

Cal inscripció prèvia: Si

29 OCTUBRE 19:00

El retorn, la vida després de l'ISIS

El Documental del Mes
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3

Preu: Gratuït

30 OCTUBRE 11:30

Constel·lacions de forma i color

Cicle d'Art i creativitat
Programació de tardor 2021

ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Preu: Gratuït

30 OCTUBRE 18:30

Bye Bye Monstre

Espectacle musical familiar
TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126

Preu: 15 €

Horòscopo Mes de Octubre

Aries



Buen periodo para fomentar las relaciones de pareja. Si está con una persona es un buen momento para que le exprese abiertamente lo que siente.

Tauro



En el trabajo serán meses con actividad intensa y no exenta de riesgos. Debes de tener cuidado ya que, puede perder algo de dinero.

Géminis



En el trabajo habrá situaciones conflictivas, tendremos que tener cuidado ya que los astros nos indican que puede haber enfrentamientos muy serios.

Cáncer



Buenos tiempos para el amor ya que Cáncer podrá conocer a esa persona especial, que tanto tiempo lleva esperando, o afianzar su relación de pareja.

Leo



En el amor no se presenta buenos momentos para este periodo. Si has roto con tu pareja o las personas que conoces no te llenen.

Virgo



Ten cuidado y vigila no ser absorbida por el trabajo, la vida no es solo trabajar, y si quieres que el amor funcione, tienes que dedicarle tiempo también.

Libra



Se van a producir situaciones un poco cambiantes, con muchas alteraciones, de idas y venidas en todos los aspectos. Estate alerta.

Escorpio



Para los escorpios el dinero y la incertidumbre irán juntos de la mano, buen momento para especular o jugar con cierto riesgo durante en estos meses.

Sagitario



Se presenta un buen periodo en el ámbito laboral. Da rienda suelta a tu creatividad, ya que pueden salir proyectos con una buena rentabilidad económica.

Capricornio



En el amor habrá una gran expansión de todos los sentimientos, así que lo mejor es empezar a darles rienda suelta.

Acuario



Buen momento para conocer mejor a nuestra pareja, hemos tenidos algunos problemas en días atrás, que no son más que pequeñas discusiones.

Pisces



En el trabajo debes fomentar el dialogo con tus compañeros, ya sean subordinados o jefes, ya que eso sentará las bases de una buena relación.

NEW HOMEPC

Especializados en ordenadores a medida para hogar, empresa y Gaming

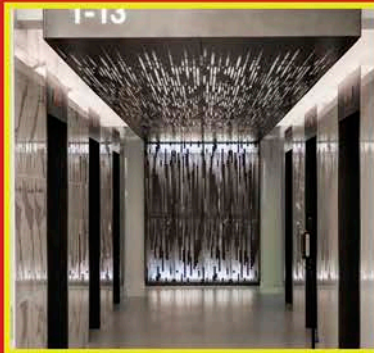
Productos Gaming · Ordenadores marca · Portátiles · Hardware
Consumibles · Videojuegos y Consolas · Servicio Técnico

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



**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

