

Num. # 21 | Novembre 2022

A prop de tu

Rubí



Exemplar gratuït

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

QUÈ ÉS BLACK FRIDAY? Pàg. 4
ELS BENEFICIS I PROPIETATS DE LES CASTANYES Pàg. 6

POSAT GUAPA

Todas las tallas

OS ESPERAMOS CON LA NUEVA TEMPORADA OTOÑO-INVIERNO

Bolsos, monederos, carteras, bisutería.

Zona Outlet y nuevo apartado de hombre



698 48 26 80 (Solo WhatsApp)



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

exes

© Grupo Expofincas

¿Vendes tu Piso?

¿Quieres ser el próximo en salir en este espacio gratis?

¡ Llámanos !

Carrer de Joan Maragall, 26 · Rubí (Barcelona)

Teléfono: 934 88 67 31



OPORTUNIDAD 169.900€

Zona residencial siglo XXI, planta baja seminueva, con parking (opcional precio aparte) preciosa terraza de 11 m² a pie de comedor con bonita cocina americana, 2 hab. una de matrimonio y otra individual, baño con ducha angular hidromasaje.

AQUEST MES

Yasmina Alcaraz, es la nueva ganadora del vale de 50 € del concurso busca la mascota del mes de Octubre, acompañada de Yessika de Crisma, el comercio elegido por la ganadora.

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

Serás tu el próximo en salir en la foto en Diciembre?



Concurso "Busca la Mascota"
participa y puedes ganar

50€

¿Cómo participar?

1r: Buscar nuestra mascota.

2n: Indicar en qué anuncio y página se encuentra la mascota. →

- Para comunicarlo, simplemente tienes que escribir un WhatsApp al número **617026168** con tu nombre, teléfono y en qué comercio anunciante de la revista te gustaría gustarlo.

- Si te va mejor, puedes escribir un mensaje al Instagram @apropdetu o el Facebook @Apropdeturubí con la misma información mencionada anteriormente.

3r: La persona ganadora se le llamará personalmente y saldrá publicado en el siguiente número de la revista.

Recuerda que tienes que ser mayor de edad y tienes de tiempo hasta el 20 de Noviembre para enviar la información.

El próximo sorteo se hará el día 21 de Noviembre !

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

CORIUM

Bijuteria Artesanal
Moda i Complementos

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

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

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 20614-2021

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



Comedores · Sofás
Dormitorios · Juvenil
Recibidores · Descanso

Piso oferta 2.999€

Diferentes opciones en tienda · Financiación sin intereses

REGALO:

Funda protectora para colchón de 150 cm



Apilable de 234 cm



Sofá con arcón de 3 metros



Mesa de 90x90
más 4 sillas



Cabezal con 2 mesitas y
armario de 4 puertas
Opcional aro bañera y patas mesita



Colchón de viscoelástica de 150X190
+ somier con 4 patas



Almohadas de
viscoelástica

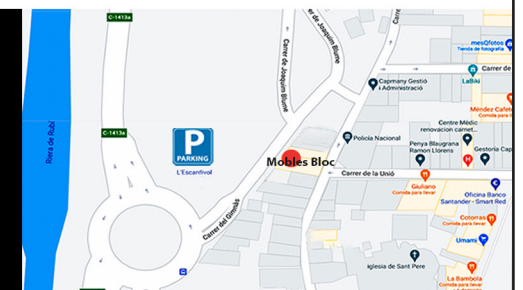
Carrer de Terrassa 19 · Rubí
(junto policía nacional)
Tel. 931 300 196

www.mueblesabitare.com



Fácil aparcamiento

Síguenos en:



A prop de tu Rubí | Noviembre 2022 | Nº 21

Què és Black Friday?

El Black Friday o Divendres Negre és el dia que s'inicia la temporada de compres nadalenques en diverses parts del món, amb excel·lents descomptes i rebaixes en productes, per part de grans magatzems i botigues.

Se celebra el quart divendres del mes de novembre, l'endemà del Dia d'Acció de Gràcies.

Quan és el Black Friday en 2022?

El Black Friday és el 25 de novembre de 2022. El Divendres Negre ha guanyat moltíssim auge en els últims anys, per l'atractiu dels descomptes en els preus de venda de productes, oferts pels establiments comercials.



Entre els productes més buscats pels consumidors es destaquen: articles electrònics, línia blanca i electrodomèstics.

Altres articles que són adquirits pels usuaris són: roba i calçat, joguines i articles de bellesa.

Què fer el Black Friday?

És un dia de bogeria, ja que els usuaris o consumidors fan llarguíssimes cues a les portes de botigues i centres comercials des del dia anterior, amb la finalitat de ser els primers a aconseguir productes en oferta, abans que s'esgoti la seva existència.

Malgrat no ser catalogat com una data festiva, la gran majoria de les



oficines i empreses atorguen el dia lliure als seus empleats, igual que el Dia d'Acció de Gràcies, la qual cosa incrementa la quantitat de compradors i consumidors potencials que acudirán a buscar ofertes i descomptes.

Els guanys obtinguts en aquest dia poden superar a les generades durant la temporada de Nadal.



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

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

Se traspasa Cafetería-Panadería

Lista para empezar a trabajar, con clientela fija.
Zona Can Bertran (Mercadona)

Interesados llamar al
T. 625 501 236

blau i rosa

Moda para bebé, infantil y juvenil
Sección de puericultura

Preparándonos para el frío 

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

Rápido Moderno 

Reparación 2 de calzado

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

Cosidos de avances y cocinas de camping

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

L'ozonoteràpia és la tècnica que utilitza l'ozó com a agent terapèutic, és a dir com a un medicament

L'ozonoteràpia s'ha aplicat amb èxit en medicina des de fa més de 40 anys. És un mètode natural de tractament que dona una capacitat al cos de recuperar-se per si mateix i, gràcies a la seva efectivitat, pot limitar i fins i tot evitar el desenvolupament de malalties.

A CEMU apliquem (*) l'ozó principalment en les següents patologies:

- Fibromiàlgia
- Psoriasis i èczemes a la pell
- Asma, bronquitis, problemes respiratoris
- Al·lèrgies
- Artritis
- Lumbàlgies i mal d'esquena

- Isquèmies i úlceres
- Estats depressius

Té un alt percentatge d'èxit. És un tractament ambulatori. En sortir el pacient pot continuar fent la seva activitat habitual i no té els inconvenients de la cirurgia oberta.

No té efectes secundaris.

Davant les notícies publicades en diversos mitjans de comunicació sobre l'ozonoteràpia, la Sociedad Española de Ozonoterapia (SEOT) vol puntualitzar:

L'ozonoteràpia ESTÀ INCLOSA a la cartera de serveis del Sistema Nacional de Salut, dins de les unitats de Dolor des del 2011.



Els tractaments amb ozó compten amb el suport i l'aval científic de societats mèdiques com la Societat Espanyola del Dolor.

L'Agencia Española del Medicamento y Productos Sanitarios (AEPMS) ha autoritzat diversos assaigs clínics amb ozonoteràpia en els darrers 15 anys i considera l'ozó com un medicament.

Cemu - Centre Mèdic Utset.

FARMÀCIES GUÀRDIES NOCTURNES

NOVEMBRE

De dilluns a diumenge, de 21 h a 9 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	6
	BARADAD	ORIOI	MAS	BATLLORI	ARUMÍ MARCH	MIÑARRO
7	8	9	10	11	12	13
CA N'ORIOI	SCHMID	PROGRÉS	XAPELLÍ	HIDALGO-MOSCARDÓ	DOMINGO	PIERA
14	15	16	17	18	19	20
SANSI	BLANCA	DÍAZ	BATALLÉ	GRIMAU	MONTERRAT	LOZANO
21	22	23	24	25	26	27
RUIZ	KRONOS	BARADAD	ORIOI	MAS	BATLLORI	ARUMÍ MARCH
28	29	30				
MIÑARRO	CA N'ORIOI	SCHMID				

Beauty Studio 

@beautystudiorubi
Carrer Doctor Robert, 5
Rubí · T. 722 809 333

LÁSER LED
DEPILACIÓN

DEPILACIÓN LÁSER
Equipo de última generación
- Láser LED LXD -



+MAYOR EFICACIA -MENOS MOLESTIA +MÁS RAPIDEZ

Els beneficis i propietats de les castanyes

Des d'un punt de vista nutritiu destaquen pel seu altíssim contingut en hidrats de carboni, convertint-se així en una excel·lent font d'energia. No obstant això, la seva aportació calòrica és en realitat baixa, ja que 100 grams de castanyes aporten només 190 quilocalories. D'altra banda, també destaca la seva aportació en **vitamines del grup B, C, E i A, fibra i minerals com el magnesi, potassi, ferro i fòsfor.**

De fet, pel seu elevat contingut en hidrats de carboni, les castanyes destaquen pel seu **gran poder energètic.** Motiu pel qual tendeixen a ser uns fruits especialment aconsellats per a estudiants, i quan desitgem tenir una aportació extra d'energia.

Com veiem, no és casualitat que siguin un aliment de temporada propi de la tardor, una estació en la qual les temperatures tendeixen a estar més baixes, i quan necessitem una mica més de calories.

És cert que les castanyes engreixen?

Encara que 100 grams porten aproximadament 190 calories, es caracteritza per ser la fruita seca que menys grassa conté, atès que per cada 100 grams aporta

només 2 grams de greix. Per aquest motiu, les castanyes no tendeixen a incidir negativament en l'increment de pes. Això sí, quan siguin consumides amb moderació, però de manera regular, per a així gaudir de moltes de les propietats que ens aporten.

És més, les seves qualitats les converteixen en un aliment interessant per a dietes, ja que aporten sacietat al nostre organisme gràcies al seu **altíssim contingut en fibra**, per la qual cosa tendeixen a disminuir la nostra sensació de fam, ajudant-nos a «menjar menys».

Sabies que també aporten bones quantitats d'**àcids grassos omega 3 i omega 6?** Aquesta és, en realitat, una qualitat menys coneguda, però importantíssima mentre ajuda a cuidar el nostre sistema cardiovascular, sent ideal a l'hora de reduir el colesterol elevat i els triglicèrids alts (dues afeccions, dit sigui de pas, tan relacionats amb l'excés de pes).

Calories de les castanyes

Són un aliment sens dubte saludable. Encara que és cert que consumides en excés pot ser contraproduent, no sols per la seva aportació calòrica, sinó perquè poden resultar indigestes.



No obstant això, coneixes quin és el contingut calòric de les castanyes? Tho descobrim a continuació:

100 grams aporten 165 quilocalories, i a penes 2.5 grams de greix.

100 grams rostides aporten 237 quilocalories, i 2.8 grams de greix.

Encara que són conegudes també perquè en les digestions poden arribar a resultar pesades, si les masteguem bé i no les mengem en excés, aquesta qüestió quedaria solucionada.

Malgrat això, si les consumim bullides el seu efecte «pesat» desapareix, i es converteixen en un **remei natural excel·lent per a persones amb l'estómac delicat o irritat**, sent interessants en cas de diarrea, gastritis i úlceres estomacals.

Vamos a disfrutar de una escapada fantástica, en esta ocasión saltamos a Murcia región de la costa cálida, una huerta muy reconocida y tierra de contrastes. ¡Vamos a disfrutarla!

Conozcamos la Comarca

En toda su extensión, nos ofrece tanto disfrutar del mar como de la montaña y los innumerables parques naturales y nacionales que la componen, su capital del mismo nombre nos guarda un paseo por sus calles para conocer la Plaza del Glorieta centro neurálgico de la ciudad y sede del Ayuntamiento muy próxima se encuentra la Plaza de Belluga y la Catedral construida en el S. XIV sobre una antigua mezquita, su fachada nos recuerda a un retablo del altar mayor y a su lado su famosa torre-campanario, hemos de destacar también que aquí descansan los restos de Alfonso X El Sabio, al lado encontramos también el Palacio Episcopal, el entramado de sus calles de origen Andaluzí, da a su casco histórico una personalidad especial

entre las calles de la Trapería, la Platería o la Plaza de Santo Domingo, donde se encuentra el Casino de Murcia.

Os recomendamos acercaros a **Cabo de Palos**, una bella vista de La Manga y el Mar Menor, una lengua de tierra de unos 21 km dan lugar a esta gran laguna salada siendo uno de los humedales más grandes de Europa.



Lorca, con sus más de dos mil años de historia la convierten en una fantástica ciudad para descubrir: una visita siguiendo el trazado de la muralla medieval hasta alcanzar una de las antiguas puertas de la ciudad, para así recorrer su entramado de calles y plazas, llegando a la Plaza de España donde se encuentra el Ayuntamiento, Ex-Colegiata de San Patricio, Casa del Corregidor...



Caravaca de la Cruz es una ciudad situada en un enclave

fronterizo entre Murcia y Granada. Una población por la que pasaron, sucesivamente, iberos, romanos y musulmanes y que se encuentra construido en torno a su Castillo, levantado en el s. XV por la encomienda de los Templarios. Pero Caravaca es esencialmente, la Ciudad Santa, la ciudad de la Cruz que lleva su nombre, es una de las cinco ciudades del mundo donde se le ha concedido el Año Jubilar que se celebra cada 7 años, de un modo similar a las concesiones tradicionales de Santiago de Compostela y Santo Toribio de Liébana.

La visita a la ciudad se completa con el Real Alcázar Santuario de la Vera Cruz, excelente ejemplo de barroco español y lugar donde se custodia la Santísima Vera Cruz, todo su conjunto está declarado Bien de Interés Cultural.

Cartagena, ciudad costera y romana por excelencia y con más de 3000 años está protegida por 5 colinas que la protegen, sobre una de ellas se alza el castillo de la Concepción, que mediante un ascensor, une la fortaleza con el puerto, Cartagena es cruce de caminos

y de cultura, piédate por sus calles y descubre el Puerto, Plaza de los Héroes de Cavite, Plaza del Ayuntamiento, Palacio Consistorial y Teatro Romano.

Otra de las fantásticas opciones para conocer Murcia es la visita a sus parques naturales como son las Las Gredas de Bolnuevo o el Cañón de Almadenes, unos muy bien señalados itinerarios serán una muy buena opción.

Gastronomía



Mucha receta de cuchara como los Mijirones, (habas secas guisadas con chorizo y jamón) o los Zarangollos... En cuanto a dulces... Los paparajotes, envueltos en hojas de limonero, las almojábanas o el pan de calatrava. Una buena oportunidad de ver todos los productos de la tierra es paseando por el Mercado de las Verónicas...

CA Centro Aurora
Centro de estética, belleza y bienestar
C/ Doctor Maximí Fornés, 64-66 · Rubí
Tel. 661 71 45 35

MONTVERD FRUITERIA I ALIMENTACIÓ
Repartiment a domicili Productes Bio
Ecològic i de proximitat
C/ Maximí Fornés, 10 · Local 1 · Rubí
Teléfono 680 969 662



EL TURÓ Clínica Dental
ODONTOLOGÍA AVANZADA
IMPLANTOLOGÍA DIGITAL
Sant Jordi, 25 · RUBÍ
Teléfono: 93 697 16 78

Estética Dental
En zirconio, coronas, puentes, carillas.
• Cirugía Bucal
• Tratamientos de enfermedades de la boca
• Prótesis fijas
• Prótesis removibles



DRINK CASH
VENTA DE BEBIDAS AL MAYOR Y AL POR MENOR
Tu almacén de bebidas
DISTRIBUIDOR OFICIAL
CABREIROÁ, PULEVA, Estrella Galicia, ASTURIANA, Viladrau
Rubí: Ctra. Sabadell, 92 · T. 628 259 265 | Ctra. Molins de Rei, 59 · T. 608 358 640 | Sabadell: C/ Bruc, 210

Estruch since 1888
Guitarra clásica de estudio tamaño adulto + funda nylon + afinador electrónico 88€
Violín de Arce, todas las medidas, incluido arco y estuche Desde 110€
Ukelele más funda de regalo Desde 35€
C/ Joan Maragall, 41 · local 1 · 08191 RUBÍ · Tel. 93 588 86 53 · 615 45 23 06 · www.luthiers.es

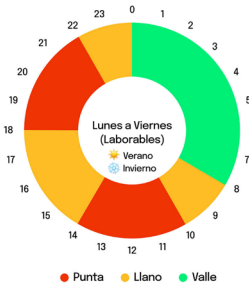
Com triar una tarifa d'energia Troba la tarifa d'energia que millor s'adapti a les teves necessitats

Mercat lliure o mercat regulat?

El sector energètic està liberalitzat fa temps. Això significa que tant en el mercat de l'electricitat com en el del gas hi ha tarifes regulades (fixades pel Ministeri) i tarifes lliures, no subjectes en principi a aquesta regulació.

Tarifes regulades Electricitat: PVPC

La tarifa regulada pel Ministeri es diu PVPC (Preu Voluntari al Petit Consumidor). El Preu Voluntari per al Petit Consumidor, o PVPC, canvia cada dia i cada hora. En funció del



que dicta el mercat majorista d'electricitat.

El preu és variable.

El preu és "personalitzat", en funció de les hores en què cada usuari o cada llar consumeix més electricitat.

La tarifa regulada PVPC és comercialitzada només per les comercialitzadores en el mercat regulat, o de referència.

Només venen l'energia amb la tarifa regulada, no permeten contractar altres serveis.



No té permanència.

Per a accedir al Bo social cal tenir contractada la tarifa PVPC.

No poden contractar-la els qui tinguin més de 10 kWh de potència.

Tarifa regulada de gas: TUR

La tarifa regulada del gas es diu Tarifa d'Último Recurs o TUR. El 20% dels clients tenen contractada la tarifa regulada TUR, la qual cosa equival aproximadament a 15 milions de llars.



Poden contractar-la tots els clients de gas natural que comptin amb un consum inferior a 50.000 kWh/any.

Segons si el consum és inferior o superior a 5.000 kWh/any es contracta la TUR 1 o TUR 2.

Aquesta tarifa és revisada cada trimestre.

Tarifes del mercat lliure

Hi ha moltes tarifes d'energia en el mercat liberalitzat.

A més, ofereixen la possibilitat de combinar els subministra-

ments de gas i electricitat en una mateixa companyia.

La qualitat del servei està garantit, perquè depèn de les distribuïdores-

Hi ha llibertat de tarifes: amb preu fix, amb preu variable com el PVPC, amb quotes fixes, amb horaris especials...

Poden aplicar descomptes (cosa que no significa sense més que el resultat sigui bo).

Ofereixen serveis addicionals (de manteniment, assegurances...).

Hi ha moltes comercialitzadores.

Possible permanència durant el primer any.

Què és el bo social?

El Bo Social és un descompte destinat a determinats col·lectius (persones amb pocs recursos i dificultats per a pagar la factura de la llum, consumidors vulnerables, famílies nombroses...). I consisteix en un descompte en la factura, variable segons els casos, que ho converteix en la millor opció per a pagar menys per l'electricitat.



bo social

GM
VENDA I REPARACIÓ
D'ELECTRODOMÈSTICS
LÍNIA BLANCA AMB GARANTIA

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

MÉS DE 35 ANYS D'EXPERIÈNCIA

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

Tintoreria OpenSec Bugaderia

- Lavado de prendas de ropa, en agua y seco
- Especialistas en prendas delicadas y vestidos de fiesta
- Servicio a domicilio

ARRREGLOS DE TODO TIPO DE PRENDAS DE ROPA Y PIEL

Carrer de Pere Esmendia, 23
Rubí
Tel. 691 75 73 99

POWER PC
Somos informáticos... pero hablamos tu idioma

Carrer de d'Àngel Guimerà, 4 local · Rubí
Tel. 931 793 549
Mov. 605 600 583 · 649 026 525
www.informaticarubi.com

TAXI RUBI
93 588 82 53

Li oferim taxis
que s'adapten a les
seves necessitats

FUSTERIA EBANISTERIA MARBER

- Muebles a medida
- Puertas
- Cocinas
- Parquet

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

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

CONSULTORIA Moreno & Martínez SL

AUTÒNOMS * PYMES * FISCAL * LABORAL
Professionalitat i experiència.

T. 93 697 89 61
C. Victor Català, s/n · Les Torres, Rubí
(junt a Rambla Ferrocarri)

Autodefinido

ALMA RACIONAL	APÓCOPE DE "SUYOS"	FRUTO DE FORMA CÓNICA	DELIBERADAMENTE	ADEMÁS
MUY BUENO, ADMIRABLE	TEMPLADA	HEMBRA DEL PAVO		
▶				▶
PONER EL PIE SOBRE UNA COSA			REFORMA TEMPORAL	
PRODUCTO INTERIOR BRUTO			MUJOL, PEZ	
▶		COSTAR		
		FROTACIÓN, ROCE		
SORTEO			FALTO DE JUICIO	
▶				
▶			CORTO CAUDAL DE AGUA	
▶			CAMPEONES	
			DEFECTUOSO	
IMPONER MULTA	DISTINTA			JEFE, GUÍA
▶	▶			
	LENGUA UGROFINESA			ESCRITORIO
				POR POCO
INSCRIPCIÓN FÚTBOL	TÉCNICA GIMNÁSTICA			
▶	FUNDADOR DE ILIÓN			
		AUXILIO		
		▶		
		ANTES DE CRISTO		
LOS QUE LOAN				
▶				
▶				
▶			JUEGO DEL ESCONDITE	
▶				

Sopa de letras

PUEBLOS DE TARRAGONA

- ALCANAR
- ALTAFULLA
- BELLVEI
- MONTBLANC
- PRADES
- REUS
- RIUDECANYES
- TORREDEMBARRA
- ULLDECONA
- VALLS



AGENDA NOVIEMBRE

02 NOVIEMBRE 2022 18:00

Pilates en familia

Taller familiar de 5 sessions

ESCOLA PAU CASALS, C. Sant Pere, 42

Preu: Gratuït

Cal inscripció prèvia: Sí

03 NOVIEMBRE 2022 10:30

Higiene postural

Gaudeix de la vida en gran!



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
suginrubí@hotmail.com

BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER,

C. Aribau, 5

Preu: Gratuït

Cal inscripció prèvia: Sí

05 NOVIEMBRE 2022 10:30

La Trocelleria

Espai on es poden intercanviar objectes, allargant la seva vida útil i prevenint residus.

Rambla del Ferrocarril

06 NOVIEMBRE 2022 18:30

Les traces del silenci

TEATRE LA SALA, Teatre Municipal

La Sala de Rubí

Preu: 15€ / 18€

Venda entrades: <https://teatre.la-sala-rubi.koobin.cat/>

08 NOVIEMBRE 2022 19:00

Virginia Woolf: Diaris

Cicle de conferències literàries

"Papers íntims. Diaris d'escriptors"

ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3

Preu: Gratuït

11 NOVIEMBRE 2022 09:30

L'arqueologia a Rubí

Gaudeix de la vida en gran!

Punt de trobada: carrer de la Font de la Via

Preu: Gratuït

Cal inscripció prèvia: Sí

17 NOVIEMBRE 2022 20:00

Alcarràs

Cicle Gaudí

TEATRE LA SALA, Teatre Municipal

La Sala de Rubí

Preu: 4,50€ / 3,00€

Venda entrades: <https://teatre.la-sala-rubi.koobin.cat/>

18 NOVIEMBRE 2022 20:00

Centenari de l'Esbart Dansaire

Temporada estable d'espectacles

TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126

Preu: 10€ / 7,5€

Venda entrades: <https://teatre.la-sala-rubi.koobin.cat/>

20 NOVIEMBRE 2022 12:30

Matthew Simon Quartet

10è Cicle de Jazz

ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3

Organitzador: Associació Jazz Rubí

Preu: Gratuït

20 NOVIEMBRE 2022 18:00

El mètre "Clown show"

Espectacle familiar

TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126

Preu: 6€ / 5€

26 NOVIEMBRE 2022 17:00 19:30

¡Coco, el musical! Recuérdame...

Coco, el musical

TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126

Preu: 18€

27 NOVIEMBRE 2022 18:30

Concert de Sardanes

Cobla Ciutat de Girona

TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126

Preu: 6€

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

RONDOBRAS OBRAS Y REFORMAS

- SERVICIOS
- Reformas Integrales
 - Reformas de cocina
 - Reforma de baños
 - Pintura general
 - Parquet
 - Carpintería aluminio
 - Pladur
 - Lampistería
- Trabajos verticales (rehabilitación de fachadas)

Calle del Gral. Castaños, 24 Rubí · Tel. 695 56 34 20
Horario: L-V 09:00 – 17:00 H.
www.rondobrasreformas.com
[rondobrasreformas](https://www.instagram.com/rondobrasreformas)

Núcleo zoológico B2500008

AGRI FAUNA

Servicio a domicilio

Pienso (también a granel) · Abonos · Accesorios Jaulas
Animales · Plantas y árboles · Vino a granel

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

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

Madis IMPRESIÓN GRAN FORMATO

Impresión gran formato & rotulación

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

Centre de Negocis @XXI

- ALQUILER DE DESPACHOS EQUIPADOS (Por horas, días, meses o años)
- DOMICILIACIÓN DE SOCIEDADES
- CONTABILIDAD PYMES Y AUTÓNOMOS



C. París, 1-5, 2º E · Rubí · Tel. 93 588 35 53 www.acomo.es info@acomo.es

La Botiga que trien les Mascotes

Lovers.es

Servei a Domicili

Perruqueria Canina i Felina

Logos: KONG, BARBER, offprint, ROYAL CANIN, natura diet, omnia, WINNER PLUS, Peltovers.es

Contact: 633 667 555 [peltovers.es](https://www.instagram.com/peltovers.es)



**EMPORTA'T
EL BÚHO
ROSTISSERIA**

DISFRUTA TAMBIÉN LOS VIERNES Y SÁBADO NOCHES
DE EMPORTA'T EL BÚHO

Pizzas 1/2 metro · Hamburguesas
Milanesas al pan · Empanadas Criollas
Croquetas caseras · Bravas
Postres caseros

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

DE MIÉRCOLES A VIERNES MENÚ DIARIO
3 primeros, 3 segundos, a elegir + postre
por : 7,50 €

Tortitas de calabacín con salsa de yogur

Ingredientes:

- 1 calabacín grande
 - 1 patata
 - 1 cebolleta
 - 1 huevo
 - 3 cucharadas de harina
 - Sal, Pimienta
 - Aceite de oliva virgen extra
- Para la salsa de yogur
- 1 yogur griego
 - Media cebolla morada
 - Unas hojas de menta picadas
 - El zumo de medio limón
 - Sal



Preparación

- ▶ Rallamos los calabacines y picamos la cebolleta finamente.
- ▶ Ponemos en un colador y dejamos como mínimo media hora, necesitamos que el calabacín suelte toda el agua que contiene.
- ▶ Mientras podemos preparar nuestra salsa de yogur; picamos muy bien la cebolla morada y la menta, y mezclamos con el yogur; aliñamos con el zumo de limón y una pizca de sal, guardamos en el frigorífico hasta el momento de servir.
- ▶ Una vez que ha pasado el tiempo, secamos bien con papel de cocina, rallamos también la patata y lo ponemos todo en un cuenco, añadimos el huevo, la harina, una pizca de sal y de pimienta negra y mezclamos bien.
- ▶ Ponemos en una sartén un poco de aceite de oliva virgen extra y vamos añadiendo cucharadas de nuestra mezcla, cocinamos por ambos lados hasta que estén doradas. Salen unas 10 tortitas.
- ▶ Servimos con la salsa, os aseguro que estas tortitas de calabacín con salsa de yogur están riquísimas.



**LA CUINA
DE L'ORIOI**

Menjar per emportar
Paelles · Pollastres a l'ast

C/ Calderón de la Barca, 22 · RUBÍ

636 25 25 37

www.lacuinadeloriol.com

Encàrrecs i servei a domicili
Obert tots els dies: 11:00 a 16:00 h.



Arroz integral otoñal con castañas

Ingredientes:

- 400 gr de arroz integral ecológico
- 14-16 castañas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 boniato
- 8 espárragos trigueros
- 1 granada
- 1 hoja de laurel
- Romero fresco
- Sal
- Pimienta



Preparación

- ▶ Empezamos cocinando el arroz en una olla con abundante agua salada y la hoja de laurel durante 30 minutos hasta que el grano esté al dente. A media cocción del arroz, añadimos las castañas peladas y enteras y proseguimos hasta que esté todo cocinado.
- ▶ Mientras, en una sartén pochamos los ajos picados y la cebolla cortada en brunoise. Cuando esté la cebolla transparente, añadimos el boniato pelado y cortado en cubitos pequeños junto al romero picado y cocinamos todo junto. Salpimentamos al gusto.
- ▶ A continuación, añadimos los espárragos cortados dejando las puntas enteras. La cocción del espárrago es bastante corta si nos gusta su textura al dente, por eso lo añadimos casi al final.
- ▶ Cuando el arroz y las castañas estén al punto, escurrimos e incorporamos al salteado de verduras dejándolo un par de minutos para que se integren los sabores.
- ▶ Desgranamos la granada, para ello la cortamos por la mitad y con el reverso de una cuchara vamos golpeándola encima de un bol para que los granos se desprendan.
- ▶ Servimos el arroz junto con las verduras y por encima añadimos la granada.

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

**BAR
CASA NICO**

Arroces por encargo

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

HORARIO:
de martes a domingo
de 6 a 18 horas

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

Menú diario
Menú fin de semana
Desayunos de tenedor y brasas

Fiorella's
Bar - Cafeteria

Batidos - Desayunos - Meriendas
Disfruta de un buen café en el mejor
y tranquilo entorno de Rubí

Horario: de 7:30 h a 18 h (De lunes a viernes)

C/ d'Antoni de Borja, 15 · Rubí
Tel. 937 609 573

PEUGEOT SERVICE

2x1* EN NEUMÀTICS DE DETERMINADES MARQUES

NOMÉS UNA PAUSA I CONTINUA GAUDINT AL VOLANT

CITA I PRESSEPOST ONLINE A OFERTA: PEUGEOT.ES/POSVENTA/2X1-NEUMÀTICS

*Oferta dirigida a clients particulars a domicili. El preu està en euros amb IVA. L'oferta està en vigor fins al 31/12/2022. Les condicions de venda són les que s'indiquen a l'oferta. Els preus són orientatius i podrien variar sense previ avís. Els preus són orientatius i podrien variar sense previ avís. Els preus són orientatius i podrien variar sense previ avís.

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

¿Qué diferencias hay entre un híbrido eléctrico y un híbrido enchufable?



- Los híbridos eléctricos o auto-recargables no se enchufan. Los enchufables también disponen de una batería autorrecargable. Pero, al ser de mayor tamaño, para recargarla completamente hay que enchufarla en la red.
- La autonomía eléctrica de los HEV es mucho más corta que

la de los PHEV. Los híbridos enchufables disponen de un motor eléctrico con el que se puede recorrer más de 50 km en modo completamente eléctrico.

- En los híbridos convencionales el motor principal es de gasolina -también podría ser diésel- y el motor eléctrico ayuda en situaciones muy concretas, aunque con él el coche puede rodar en modo 100 % eléctrico cuando la batería dispone de carga.
- Las baterías de ambos tipos de coche se pueden recargar con la conducción pero la del

enchufable necesita también alimentarse en la red eléctrica.

- Las emisiones de un híbrido convencional o HEV no superan los 120 gramos de CO2 por km. Las de los PHEV rondan los 30 g/km.
- El consumo combinado de gasolina en un híbrido convencional puede ser inferior a 5 litros/100 km. El de un enchufable podría no llegar a los 2 litros/100 km.
- Los híbridos autorrecargables disponen de etiqueta Eco, mientras que los enchufables tienen distintivo Cero Emisiones.

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

25% dto. En la primera franquicia

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

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

Promociones válidas hasta el 30.11.22

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

GRUPO Pro Service Rubí

SERVICIO INTEGRAL TODO TIPO DE VEHÍCULOS

info@proservicerubi.com www.proservicerubi.com
934 885 233 Ctra. Terrassa, 110 · RUBÍ

OCASIÓN
VENTA DE VEHÍCULOS ELÉCTRICOS · HÍBRIDOS · GASOLINA

MULTIMARCA · KILÓMETRO CERO · SEMI NUEVOS · GERENCIA

Garantizados Stock Financiación

NUEVO SERVICIO

Todo tipo de seguros, antes de renovar tu seguro consúltanos precio
TRABAJAMOS CON LAS PRINCIPALES COMPAÑÍAS ASEGURADORAS

EL SEÑOR MIYAGI

Calendarios de Adviento 2022 muy originales con tus personajes favoritos

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

Horóscopo Mes de Noviembre

<p>Aries</p> <p>Buen mes en el amor para los nacidos bajo el signo de Aries. Pero debes ser serio con las personas que te impliquen, no hagas tonterías ni seas superficial.</p>	<p>Tauro</p> <p>Cuidado con la salud, un exceso de sobreexcitación puede tener efecto peligroso en tu estado anímico y puede afectar a tu salud, tómate las cosas con calma.</p>	<p>Géminis</p> <p>Es importante la faceta del trabajo para los géminis, ya que podrán tener oportunidades para demostrar su valía, incluso con nuevas ofertas de trabajo.</p>
<p>Cáncer</p> <p>En el amor debes dedicarle tiempo a tu pareja y buscar momentos de intimidad. Si no tienes pareja, puedes tener citas muy personales e íntimas, puede que surja el flechazo.</p>	<p>Leo</p> <p>Es un momento para realizar ejercicio y cuidar tu cuerpo. Debes ser cuidadosa con la alimentación. No te sobrecargues de trabajo, evitando convertirte en víctima del estrés.</p>	<p>Virgo</p> <p>Virgo buscará la armonía en sus relaciones amorosas. Tendrás amplias posibilidades de comenzar un romance que puede cambiar tu vida y que te planteen planes a futuro.</p>
<p>Libra</p> <p>En tu trabajo es importante que te comuniques con tus colegas, y puedas compartir ideas, recuerda que los grupos de trabajo bien comunicados son los que logran sus metas.</p>	<p>Escorpio</p> <p>Hay que tener cuidado con los celos, tienes una relación bonita y pasional, pero debes tener cuidado con las malas energías o malentendidos, ya que puede hacer que tu relación entre en crisis.</p>	<p>Sagitario</p> <p>Debes ser una persona tranquila, maneja las situaciones con plena sabiduría, recuerda que es importante que controles tu carácter para que logres el éxito financiero en este mes.</p>
<p>Capricornio</p> <p>Puede que tengas alguna tentación de ser infiel, pero debes tener cuidado ya que eso puede ser muy doloroso. Fomenta las fantasías más atrevidas con tu pareja, en un plano de respeto y confianza.</p>	<p>Acuario</p> <p>Los nacidos bajo este signo deben ser más comunicativos con su pareja, deben expresarle todo lo que sienten, para que su pareja los comprendan.</p>	<p>Piscis</p> <p>Tienes buena salud y una energía envidiable, un viaje a mediados de mes podría ser conveniente para una liberación completa. Es bueno que dejes todo fluir y que las energías se armonicen.</p>

NEW HOMEPC
www.newhomepc.net

Especializados en ordenadores a medida para hogar, empresa y Gaming

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

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

¿Te gustaría trabajar, estudiar o jugar desde un Setup así?
Cuéntanos, ¿Cómo sería tu Setup perfecto? Nosotros te asesoramos y ayudamos en la elección de los productos más top, según tus necesidades, para que puedas conseguirlo.

Odontològics Rubí

Clínica Dental



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

¿Quieres lucir una sonrisa sana y bonita?

En Odontològics Rubí Clínica Dental te lo ponemos fácil.

Empieza tu tratamiento ahora y no empieces a pagar hasta Enero !

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



 clinicadental_odontologicsrubi
 Clínica Dental Odontologics Rubí