

Num. # 34 | Octubre 2026

+ A prop teu Rubí

Exemplar gratuït

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

OCTUBRE, TARDOR I MOLT MÉS



MIRIAM FERNÁNDEZ
PHOTOGRAPHY

ESTUDIO FOTOGRAFICO

Embarazo - Newborn - Bebé
Cumpleaños - Familia - Mascotas
Comuniones - Negocios - Eventos

SESIONES DE NAVIDAD
★ AGENDA ABIERTA ★



¡RESERVA YA TU SESIÓN!
Obtén un regalo enseñando este anuncio

CARRER TORRENT DE L'ALBA 8, RUBÍ

Instagram icon MIRIAMFERNANDEZPHOTO

WWW.MIRIAMFERNANDEZPHOTO.COM

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**

*Somriures que
t'acompanyen sempre*



C. Mestre Magí Raméntol, n. 1 baixos



93 699 21 07



682 49 40 23



clinicadental_odontologicsrubí



Clínica Dental Odontològics Rubí

OCTUBRE, UN MES PER GAUDIR, CUIDAR-NOS I DESCOBRIR

Arriba l'octubre i, amb ell, una nova edició de **Més A prop teu**, plena de continguts per entretenir-nos, descobrir coses noves i, sobretot, gaudir d'aquesta època de l'any.

En aquest número us portem **curiositats del mes d'octubre**, descobrim l'origen i els beneficis del **Dia Mundial del Somriure** i dediquem un espai molt especial al **Dia Mundial de la Salut Mental**, un tema cada vegada més important del qual tots hauríem de parlar i tenir cura.

També us donem alguns consells per **posar la casa a punt** amb l'arribada de la tardor i parlem de la importància de **caminar cada dia** i dels beneficis que aquest senzill hàbit pot aportar al nostre benestar.

A la nostra secció **d'escapades**, aquest mes viatgem fins a **Benifallet**, un racó ple d'encant, natura i història que val la pena descobrir. I, com sempre, no ens oblidem dels nostres amics de quatre potes: descobrirem **per què les nostres mascotes fan algunes coses que, de vegades, ens sorprenen**.

I això no és tot! Hi trobareu també les nostres seccions habituals, consells, entreteniment, curiositats, receptes, passatemps, horòscop i moltes més propostes per passar una bona estona amb nosaltres.

Com cada mes, **gràcies per continuar al nostre costat**, per llegir-nos, compartir-nos i fer possible que **Més A prop teu** continuï creixent i arribi cada mes a més llars de Rubí.

Ens retrobem al novembre! I, mentrestant, gaudiu de l'octubre amb nosaltres.

Concurso "Busca la Mascota" participa y puedes ganar

25€

¿Cómo participar?

1º: *Buscar nuestra mascota.*



2º: *Indicar en qué anuncio y página se encuentra la mascota.*

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

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

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

Recuerda que tienes que ser mayor de edad y tienes de tiempo hasta el 19 de octubre para enviar la información.

El próximo sorteo se hará el día 21 de octubre

Gracias a tod@s los participantes y a seguir intentándolo, el próximo puedes ser tú.

Octubre: un mes ple de curiositats

Octubre no sols significa que arriba la tardor. És també un mes ple de petites curiositats, dates especials i fenòmens que potser passen desapercebuts.

El mes comença amb cafè



L'1 d'octubre se celebra el **Dia Internacional del Cafè**. Una bona excusa per a gaudir d'una de les begudes més populars del món i recordar tot el treball que existeix darrere de cada tassa.

Saturn, protagonista del cel

El 4 d'octubre Saturn estarà en oposició al Sol, una de les millors ocasions de l'any per a observar el planeta dels anells durant la nit.



Cartes que recorren el mundo



El 9 d'octubre és el **Dia Mundial del Correu**, una data que ens recorda com una carta o una postal poden recórrer milers de quilòmetres per a acostar-nos a algú.

La lluna del caçador

La Lluna plena d'octubre arribarà el dia 26 i rep tradicionalment el nom de Lluna del Caçador.



Durant segles, les llunes plenes van ser una referència important per a organitzar diferents activitats i tasques segons les estacions.

I octubre acaba amb les ciutats

El dia 31, a més de Halloween, se celebra el **Dia Mundial de les Ciutats**, una data dedicada a reflexionar sobre com vivim i com podem aconseguir ciutats més habitables i sostenibles.



Així que ja ho sabem: darrere d'un mes aparentment tranquil com a octubre s'amaguen estrelles fugaces, planetes, cafè, cartes, llunes i moltes petites històries. Només cal mirar una mica més enllà del calendari.

Staff · Revista **MÉS A PROP TEU** · Depòsit Legal **B-21845-2023**

Fundador Conseller Antonio Martín · **Producció** Mespúbli · **Edició i Publicitat** Montse Tost · **Tel.** 617026168

info@revistamesapropteu.com

Maquetació i Disseny Marcela Viladot · **Col·laboradors** Joanna Romano, Carol Simón

Pets Lovers, Bon Carma, Designio studio

www.revistamesapropdeteu.com



[revistamesapropteu](https://www.facebook.com/revistamesapropteu)



Designio studio

TRANSFORMANDO ESPACIOS. CREANDO HOGARES

Especialistas en reformas integrales

Nos encontrarás en:
C/ Cervantes 83, Rubí
Tel. 93.609.75.80



[designio_bcn](https://www.instagram.com/designio_bcn)
www.designio-interiores.com



+ A prop teu

Rubí | Octubre 2026 | Nº 34

2 de octubre: Día Mundial de la Sonrisa

Una pequeña sonrisa puede cambiar mucho

Hay gestos que no necesitan palabras y la sonrisa es uno de ellos. Una sonrisa puede transmitir alegría, cercanía, confianza o simplemente decirle a otra persona: «me alegra verte». Y lo mejor de todo es que no cuesta nada.

El 2 de octubre se celebra en 2026 el Día Mundial de la Sonrisa, una jornada que nos invita a recuperar algo tan sencillo como sonreír y, sobre todo, a hacer sonreír a los demás.

¿De dónde viene este día?

Para conocer su origen tenemos que viajar hasta Estados Unidos. En 1963, el artista **Harvey Ball** creó la famosa carita amarilla sonriente, conocida como **Smiley**, para una campaña destinada a mejorar el ambiente entre los trabajadores de una compañía de seguros. Aquella sencilla imagen acabaría convirtiéndose en uno de los símbolos más reconocibles del mundo.



Pero **Harvey Ball** observó con el paso de los años que su creación se había convertido en un objeto comercial y quiso recuperar su significado original:

La alegría, la amabilidad y la buena voluntad.

Por eso, en 1999 creó el **Día Mundial de la Sonrisa**, que se celebra cada primer viernes de octubre.

Su idea era muy sencilla: realizar un acto de amabilidad y conseguir que al menos una persona sonriera.

Tras su fallecimiento en 2001, la **Harvey Ball World Smile Foundation** continuó promoviendo esta celebración y las acciones relacionadas con la amabilidad y las buenas obras.

¿Por qué es bueno sonreír?

Aunque una sonrisa no puede solucionar todos nuestros problemas, sí puede influir positivamente en cómo nos relacionamos con los demás y en nuestro estado de ánimo.

✓ **Ayuda a mejorar el ánimo.** Sonreír está relacionado con respuestas del organismo que pueden favorecer una sensación de bienestar y relajación.



✓ **Puede ayudarnos a reducir la tensión.** Una sonrisa y una actitud positiva pueden contribuir a afrontar determinados momentos cotidianos con menos estrés.

✓ **Nos acerca a los demás.** Una sonrisa transmite cercanía y puede facilitar la comunicación incluso entre personas que no se conocen.

✓ **Genera confianza.** Una expresión amable suele hacer que los demás nos perciban como personas más accesibles.



✓ **Es contagiosa.** Cuando alguien nos sonríe, muchas veces nuestra respuesta natural es devolverle la sonrisa.

Y hay algo todavía más importante: sonreír no tiene edad. Ni cuesta dinero, ni necesita batería, ni ocupa espacio.

El reto de la sonrisa

Este año podemos celebrar el día de una manera muy sencilla. **Intenta conseguir que tres personas sonrían.**

Puede ser tan fácil como:

- ✓ Invitar a alguien a un café.
- ✓ Llamar a una persona con la que hace tiempo que no hablamos.
- ✓ Decirle a alguien algo bonito que normalmente no decimos.
- ✓ Ceder el paso o ayudar a alguien.
- ✓ Saludar con una sonrisa a quien nos encontremos.
- ✓ Contar un chiste o compartir algo divertido.



Porque, al final, el verdadero espíritu de este día no consiste solamente en sonreír nosotros, sino en **hacer que nuestra sonrisa llegue a los demás.**

Y una última curiosidad...

La famosa carita amarilla que hoy encontramos en teléfonos, mensajes, camisetas y miles de objetos **nació mucho antes de los emoticonos** y las redes sociales.

Harvey Ball la diseñó en 1963 y, según la fundación que mantiene su legado, tardó apenas unos minutos en crearla.

Más de sesenta años después, aquella sencilla cara amarilla sigue teniendo un mensaje que todos entendemos:

¡Sonríe y haz sonreír!

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

CONSULTORIA
Moreno & Martínez
• ASESORÍA FISCAL-CONTABLE
• ASESORÍA LABORAL
• TRAMITACIÓN DE EXTRANJERÍA
• GRADUADO SOCIAL
C/ Víctor Català s/n · Tel. 936 978 961 · 08191 RUBÍ
ESTAMOS EN LA ZONA DE LAS TORRES, JUNTO A LA RAMBLA DEL FERROCARRIL

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

Juanita
MERCERIA
TEIXITS · CONFECCIÓ · ETIQUETES
LLAR · ARRANJAMENTS · BRODATS
Tardes de dimarts i dijous tancat
Carrer Lluís Ribas, 33 · Rubí
644 70 79 60 · 93 699 07 09
confeccionsjuanita@gmail.com
www.merceriajuanita.es

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

Octubre: el mes de poner la casa a punto

Con la llegada de octubre, los días empiezan a ser más cortos, las temperaturas bajan poco a poco y el otoño se instala definitivamente. Es un buen momento para mirar nuestra casa con otros ojos y prepararla para los meses más frescos.

No hace falta hacer grandes cambios ni gastar mucho dinero. Con unos pequeños retoques podemos conseguir que nuestro hogar sea más cómodo, cálido y agradable.

Una buena puesta a punto

Antes de sacar mantas, edredones y ropa de invierno, podemos aprovechar para hacer una limpieza más profunda. Revisar armarios, limpiar rincones que normalmente olvidamos y deshacernos de aquello que ya no utilizamos nos ayudará a empezar el otoño con más espacio y orden.



Haz tu casa más acogedora

Es el momento perfecto para introducir pequeños detalles que aporten sensación de calidez: mantas en el sofá, cojines, alfombras o algún elemento decorativo en tonos otoñales.

También podemos cambiar las bombillas de algunas estancias por una iluminación más cálida y agradable para las tardes y noches.



Revisa ventanas y puertas

Antes de que llegue el frío conviene comprobar que ventanas y puertas cierran correctamente y que no existen pequeñas entradas de aire.

Un sencillo burlete puede ayudarnos a mejorar el aislamiento y evitar pérdidas innecesarias de calor.



Prepara la calefacción

Si utilizamos radiadores, calefacción, estufa o cualquier otro sistema, octubre es un buen momento para revisarlo antes de que llegue el frío de verdad. Limpiar los radiadores y comprobar que funcionan correctamente puede evitar sorpresas cuando más los necesitemos.

No te olvides de las plantas

Las plantas también notan el cambio de estación. Con menos horas de luz y temperaturas más bajas, muchas necesitan menos agua.



Conviene adaptar el riego y buscar para ellas lugares con suficiente luz, evitando también colocarlas demasiado cerca de fuentes de calor.

El cambio de armario

Llega el momento de guardar poco a poco la ropa más veraniega y recuperar jerséis, chaquetas y prendas de entretiempo.

Aprovecha para revisar lo que realmente utilizas y dona o aparta aquello que lleva años ocupando espacio sin salir del armario.



Pequeños cambios, grandes resultados

Poner la casa a punto para el otoño no significa hacer una reforma. A veces basta con ordenar, limpiar, cambiar algunos textiles y prestar atención a pequeños detalles.

Porque cuando nuestra casa está preparada para la nueva estación, también resulta más fácil disfrutar de esos pequeños placeres del otoño: una tarde de sofá y manta, una taza caliente, buena música y la tranquilidad de estar en casa.



SUGIN
SUMINISTROS GINER & GINER, S.L.

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

Presupuestos sin compromiso

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

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

UNIVERTEC SPA
Servicio de Prevención Ajeno SP109B

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

- Seguridad en el Trabajo
- Higiene Industrial
- Reconocimientos Médicos Laborales
- Seguridad en Obras de Construcción
- Planes de Autoprotección
- Seguridad en Trabajos de Desamiantado
- TPC Tarjeta Profesional Construcción y Metal

C/ Iriarte 1-9. Local 10. Rubí (Barcelona)
Acreditación nacional núm. SP109B
Telf. 93 587 25 96
Web: www.univertecspa.com
Email: univertec@univertecspa.com

CARPINTERIA DE ALUMINIO

FANNY S.L.

Acabados de máxima calidad con el mejor material
Asesoramiento y presupuesto sin compromiso

C/ Murcia, 30-32 L.1 · Rubí
Telf. 935 886 193
www.fannysl.com

reparallar®
petites reparacions de la llar...

AIGUA LLUM PALETA ALUMINI PERSIANES BRICOLATGE DE LA LLAR

GARANTIA 100% **MÉS DE 10 ANYS ENS AVALEN!**

Tel. 660 642 232
Carrer Bartrina, 39 bis RUBÍ
www.reparallar.com
reparallar@gmail.com

Caminar cada dia: un petit hàbit que fa molt per nosaltres

No cal córrer una marató ni passar hores al gimnàs per cuidar el nostre cos. De vegades, una cosa tan senzilla com sortir a caminar cada dia pot convertir-se en un dels nostres millors aliats per mantenir-nos actius i sentir-nos millor.

Caminar és una activitat senzilla, econòmica i adequada per a pràcticament totes les edats. A més, podem adaptar el ritme i la durada a la nostra condició física: des d'un passeig tranquil fins a una caminada una mica més ràpida.

El més important no és comptar cada pas ni intentar superar una determinada xifra, sinó mantenir-nos en moviment i convertir aquesta activitat en un hàbit habitual.

Bo per al cor

Caminar amb regularitat **ajuda a mantenir-nos actius i contribueix a tenir cura de la nostra salut cardiovascular**. Fer activitat física de manera habitual també pot ajudar-nos a controlar el pes i afavorir uns **nivells saludables de pressió arterial i de sucre a la sang**.

A més, una caminada a bon ritme pot fer que el cor treballi una mica més, sempre adaptant l'esforç a les nostres possibilitats.

També mou músculs i articulacions



Encara que caminar sembli un exercici senzill, durant un passeig posem en moviment bona part del nostre cos.

Les cames, els glutis i els músculs que ens ajuden a mantenir l'equilibri treballen a cada pas.

Mantenir-nos actius també ens ajuda a conservar la mobilitat i la força muscular, especialment important a mesura que ens fem grans.

I caminar **no només serveix** per fer exercici: també pot ajudar-nos a **evitar passar massa hores asseguts**.

Caminar també aclareix el cap

Els beneficis de caminar no es queden només en el cos. **Sortir de casa**, canviar d'ambient i dedicar una estona a nosaltres mateixos pot ser una bona manera de **desconnectar de les preocupacions del dia a dia**.



Un passeig tranquil pot convertir-se en un moment per escoltar música, gaudir de l'entorn, parlar amb algú o simplement caminar sense presses.

De vegades, uns minuts a l'aire lliure són exactament el que necessitem per tornar a casa amb una altra sensació.

Pot ajudar-nos a descansar millor

Mantenir una **rutina d'activitat física** durant el dia pot afavorir un **descans nocturn** de més qualitat. No cal fer exercici intens: incorporar moviment a la nostra rutina diària ja és un bon començament.



Un passeig, especialment si forma part d'una rutina habitual, pot ajudar-nos a arribar al final del dia amb una sensació agradable de cansament físic.

Quant hem de caminar?

No existeix una **quantitat de passos** que serveixi exactament per a tothom. **Cada persona és diferent** i les nostres necessitats també ho són.

Si actualment **portem una vida força sedentària**, podem començar amb **passejos curts de 10 o 15 minuts** i anar augmentant progressivament el temps segons com ens sentim.

L'objectiu no és fer-ho perfecte, sinó aconseguir que caminar formi part del nostre dia a dia.

Petits trucs per caminar més

- ✓ Baixa una parada abans quan utilitzis el transport públic.
- ✓ Utilitza les escales sempre que puguis.
- ✓ Fes un petit passeig després de dinar o sopar.
- ✓ Queda amb un amic o familiar per caminar junts.

- ✓ Si tens gos, aprofita els seus passejos per caminar una mica més.
- ✓ Tria recorreguts agradables perquè el passeig sigui també una estona de desconnexió.
- ✓ Quan hagis de fer una compra petita, si és possible, ves-hi caminant.

I recorda...

No sempre cal buscar temps per fer exercici: moltes vegades podem convertir una part del nostre dia en una oportunitat per moure'ns.

Un passeig, unes escales, anar caminant a comprar, sortir a fer una volta pel barri o dedicar uns minuts a caminar després de dinar... cada pas compta.

I potser el més important és que caminar és una activitat que **podem gaudir sols, en parella, amb amics, amb la família o amb la nostra mascota**.

Posar-nos les sabates i sortir a caminar pot semblar un gest molt petit, però mantenir aquest costum dia rere dia pot aportar molt al nostre benestar.

Si tenim alguna malaltia, lesió o limitació física, és recomanable consultar amb un professional sanitari abans d'augmentar la nostra activitat física.



Bon Carma
CENTRE DE TRACTAMENTS NATURALS



IOGA



Acupuntura



Naturopatía



Chamanismo

¿Quién dice que hacer yoga es caro?

SEPTIEMBRE matrícula abierta

MATRÍCULA
GRATUITA

35€
MES

HORARIO CLASES DE YOGA

Lunes	17:45 - 19:00 Kundalini Yoga	19:30 - 20:45 "Cuerpo flexible, mente flexible"
Martes	9:30 - 11:00 Kundalini Yoga	19:45 - 21:00 Kundalini Yoga
Miércoles	17:45 - 19:00 Kundalini Yoga	19:30 - 20:45 "Cuerpo flexible, mente flexible"
Jueves	9:30 - 11:00 Kundalini Yoga	19:45 - 21:00 Kundalini Yoga
Viernes	17:45 - 19:00 "Cuerpo flexible, mente flexible"	

Joan Maragall, 41 · entlo 1ª · Rubí
689 85 30 53

abitare Comedores · Sofás
Dormitorios · Juvenil
Recibidores · Descanso
Muebles a medida

RUBÍ

Calidad al mejor precio

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

ICARÉ

Tienda multimarca de ropa
unisex y complementos
Entra, mira....
y déjate sorprender

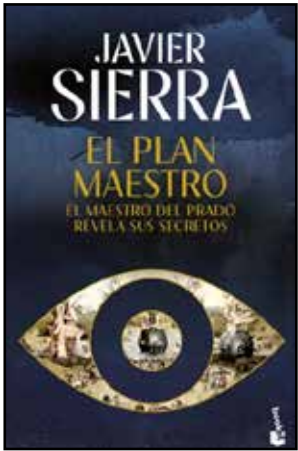
C. de Sant Cugat, 36, local · Rubí
Tel. 608 31 84 71

¿Quieres promocionar
tu negocio?

ESTE ESPACIO

DESDE
30€

Contacta con nosotros en el
Telf. 617 026 168



El plan maestro
Javier Sierra

Javier Sierra regresa con una novela muy emocionante que nos habla de los «maestros instructores» y del arte como motor de la civilización.

En 1990, Javier Sierra fue abordado por un sujeto singular en el Museo del Prado. Este le confesó que existía una comunidad secreta que, desde hacía siglos, se había dedicado a proteger una selección de obras que servía de puerta entre distintos mundos. Aquel tropiezo dio lugar a El maestro del Prado (Planeta, 2013).

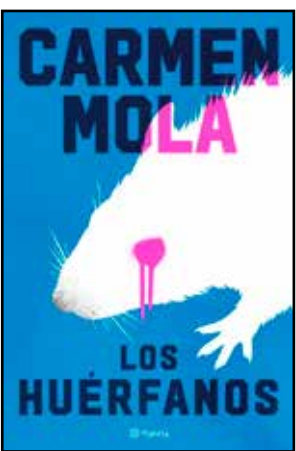
Desde entonces, el autor se ha obsesionado con encontrar de nuevo a ese personaje y, en su camino, ha descubierto que existe un «plan maestro» que otorga al arte un sentido esencial. Este lleva siglos siendo urdido por unos misteriosos maestros que han transformado a nuestra especie hasta límites insospechados.



Siempre París
Marin Montagut

Un libro objeto que captura el París más auténtico a través de la mirada nostálgica del reconocido artista francés Marin Montagut.

«Cuando llegué a París, recorrí la ciudad en busca de sus secretos y conocí a mujeres y hombres apasionados: artesanos, anticuarios, encuadernadores, pasteleros... Ellos son quienes han insuflado vida a mi París: un París de talento y técnicas transmitidas con paciencia. Este libro es una invitación a descubrir la capital francesa de otra manera, como un viaje en el tiempo, un homenaje a una forma de vivir y de crear. Todos los lugares aquí reunidos han sobrevivido décadas, a veces incluso siglos. Tras haberlos conservado durante mucho tiempo como tesoros, ha llegado el momento de desvelarlos el París que me acompaña desde siempre.»



Los Huérfanos
Carmen Mola

Tras el éxito arrollador de La novia gitana, vuelve Carmen Mola para romper todas las reglas de la novela negra.

En Belfast, tres niños crecieron en un orfanato donde el miedo era ley, y la violencia, la única forma de sobrevivir. Aquel infierno los convirtió en hermanos. Y en algo mucho más peligroso.

Años después, los llaman los Huérfanos. Son dueños de un imperio criminal que se extiende desde Irlanda hasta la Costa del Sol, donde el lujo y la brutalidad conviven sin disimulo. Allí, en Marbella, han aprendido que el poder no se hereda: se arranca.

Pero en esa misma ciudad hay otra familia que también conoce el precio del poder: los Pastor. Durante años han vivido bajo la sombra de un patriarca temido y respetado, unidos por secretos, silencios y heridas imposibles de cerrar.

10 d'octubre: Dia Mundial de la Salut Mental

Cuidar la nostra ment també és cuidar-nos

Quan parlem de salut, normalment pensem a cuidar el nostre cos, alimentar-nos bé, fer exercici o anar al metge quan ho necessitem. Però hi ha una altra part igual d'important que de vegades deixem en segon pla: la nostra salut mental.

Cada 10 d'octubre se celebra el Dia Mundial de la Salut Mental, una jornada que ens recorda la importància de cuidar el nostre benestar emocional i de parlar amb naturalitat sobre com ens sentim.

Petits hàbits que ens poden ajudar

No sempre podem evitar les preocupacions, els problemes o els dies dolents. Tanmateix, sí que podem incorporar petits costums que ens ajudin a trobar-nos millor.

Sortir a caminar

Una passejada, encara que sigui curta, ens permet canviar d'ambient, moure el cos i desconnectar durant una estona de les preocupacions.

Cuidar el descans

Dormir bé és fonamental per al nostre benestar. Intentar mantenir horaris regulars i desconnectar de les pantalles abans d'anar a adormir ens pot ajudar a descansar millor.

Donar un descans al mòbil

Estem acostumats a estar permanentment connectats. Reservar alguns moments del dia sense mòbil, xarxes socials o notícies pot ser una bona manera de reduir el ritme.

Parlar amb els altres

Una conversa amb un familiar, un amic o algú de confiança ens pot ajudar a sentir-nos acompanyats.

No sempre necessitem consells; de vegades simplement necessitem que algú ens escolti.

Dedicar temps al que ens agrada

Llegir, escoltar música, cuinar, cuidar les plantes, sortir a prendre un cafè, fer manualitats o qualsevol altra afició pot convertir-se en un petit moment de desconnexió.

Riure i gaudir

Compartir una estona agradable, veure una pel·lícula divertida, quedar amb els amics o simplement gaudir d'una conversa pot tenir un efecte positiu en el nostre estat d'ànim.

Aprendre a parar

No hem d'estar fent coses constantment. Dedicar uns minuts al dia a respirar tranquil·lament, seure sense presses o simplement gaudir del silenci també és cuidar la nostra ment.

Demandar ajuda també és cuidar-se

Hi ha moments en què els nostres propis recursos no són suficients.



Si una persona fa temps que no es troba bé, està desbordada, té dificultats per fer les seves activitats habituals o sent que no pot afrontar sola allò que viu, **demanar ajuda professional** és una decisió responsable, no un signe de debilitat.

Parlar amb un professional de la salut pot ser el primer pas per trobar suport i eines adequades.

Un petit repte per a aquest mes

Podem proposar-nos una cosa molt senzilla: **reservar cada dia uns minuts exclusivament per a nosaltres.**

Sense obligacions, sense presses i, si és possible, sense mòbil.

Pot ser una passejada, una tassa de cafè, escoltar la nostra cançó preferida, llegir unes pàgines d'un llibre o simplement seure i respirar.

Perquè cuidar la nostra salut mental no ha de consistir sempre en grans canvis.

De vegades, començar per petits moments de benestar també és una bona manera de començar a cuidar-nos.

I recorda: cuidar la ment també és cuidar la vida.

EL NIU

Ropa interior
Moda y complementos
Pijamas y ropa para estar por casa y de trabajo

ROPA CÓMODA CON ESTILO

Prendas suaves, fáciles de llevar y pensadas para tu bienestar, porque vestir bien no tiene edad.

Selene

avet

Maiora

Wendy

Av. Barcelona, 1 · Rubí · Tel. 675 833 422
www.serveisactius.cat/valles/moda-intima-rubi

RÁPIDO DEL CALZADO

- Mandos de parking y coche
- Llaves comunes, seguridad y coche con chip y carcassas
- Reparación calzado al momento
- Cambiamos cremalleras
- Se afilan tijeras y cuchillos
- Se cambian bombines de cerradura para comunidades y particulares

C/ Llobateras, 88 · Rubí · T. 629 91 93 44
www.reparacioncalzadovall.es

Panela y Chocolate

Comandas a la web amb possibilitat d'enviament o recollida a l'obra.

www.panelaychocolate.com
info@panelaychocolate.com
@panelaychocolate.obra
638 24 26 71

Obrador de galetes artesanal fetes amb ingredients ecològics i/o de proximitat. Sense farines ni sucres refinats i sense conservants ni colorants. Opcions veganes i sense blat.

AGENDA OCTUBRE

01 d'octubre 17:00

Dia Internacional de les Persones Grans
Conferència «El teu patrimoni, les teves decisions», a càrrec de Col·lectiu Ronda
EL CASINO, Pl. Catalunya, 1
Preu: Gratuït

02 d'octubre 18:00

Mou-te pel cor
Xerrada-taller d'hàbits saludables per minimitzar el risc de patir una malaltia cardiovascular
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori
Preu: Gratuït

03 d'octubre 10:00

Holaaa olaaa
Hora del conte per a infants d'1 a 4 anys
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Sala Petits Lectors
Preu: Gratuït

03 d'octubre 10:30

La Trocateria
Espai on es poden intercanviar objectes, allargant la seva vida útil i prevenint residus
Plaça Nova Estació
Preu: Gratuït

03 d'octubre 12:00

El camino que sí depende de ti
Una guia pràctica i directa per al creixement personal per a joves
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori



**03/10/ d'octubre 21:00
4/11 d'octubre 18:00**

Grup Escènic Casal Popular de Rubí
La tanca
Casal Popular de Rubí. C. Pere Esmendia, 14
Organitzador: Associació Casal Popular de Rubí
Preu: 10 euros

04 d'octubre 10:00

Descobreix l'ermita de Sant Muç!
Diumenge de portes obertes
Ermita de Sant Muç. Camí de Sant Muç
Organitzador: Centre d'Estudis Rubinencs i Parròquia de Sant Pere de Rubí
Preu: Gratuït



07/14/21/28 octubre 10:00

Gimnasia suave al aire libre!
Plaza Constitución
Organizador: Espacio Comunitario de Las Torres. Colabora Diputación de Barcelona
Preu: Gratuït

07 octubre 19:00

Cuéntame una ópera
Roberto Devereux, de Gaetano Donizetti
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Preu: Gratuït
Requiere inscripción previa: Sin inscripción

10 octubre 11:00

Visita guiada a los restos

romanos del Casino
Jornadas Europeas de Patrimonio
EL CASINO, Pl. Catalunya, 1
Preu: Gratuït
Requiere inscripción previa: Llamando al teléfono 93 588 75 74

11 octubre 11:00

Ruta guiada dentro de las Jornadas Europeas de Patrimonio
Rubí desaparecido: memoria y patrimonio en riesgo
Pl. Pere Aguilera (delante del Ayuntamiento)
Organizador: Centre d'Estudis Rubinencs
Preu: Gratuït
Requiere inscripción previa: Tel. 600 796 022 | gcmr.cer@gmail.com

16 octubre 19:00

Tardes de Jazz y Versos
Vent a la mà
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Preu: Gratuït

17 octubre 12:30

Ciclo de Jazz
Pérez, Fumero & Arnedo Trio
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Preu: Gratuït



19 octubre 18:00

Programa de impulso del cine en catalán
CineXic: El Grúfal i la filla del Grúfal
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori

19 octubre 18:00

Taller de ahorro y eficiencia energética en casa
Cómo ahorrar energía, emisiones y dinero en casa
RUBÍ FORMA, Auditori
Preu: Gratuït
Requiere inscripción previa: Sí

22 octubre 18:30

Acompañar a los adolescentes en los estudios
Cómo favorecer su motivación
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, C. Aribau, 5
Preu: Gratuït
Requiere inscripción previa: <https://forms.rubi.cat/499571>

25 octubre 12:00

Taller de cestas Halloween
Los niños y niñas crearán su propia cesta para recoger caramelos: un fantasma, una calabaza o Frankenstein
MUSEU MUNICIPAL CASTELL, C. Castell, 35
Preu: Gratuït
Requiere inscripción previa: Es necesario realizar inscripción previa llamando al tel. 93 588 75 74 (Máximo 25 niños)



30 octubre 19:00

El documental del mes
Las Culpables
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Preu: Gratuït

TU DESCANSO Y SEGURIDAD; NUESTRA PRIORIDAD.

En Rubí, el gobierno del PSC lleva demasiado tiempo hablando de convivencia mientras los rubinenses siguen pagando las consecuencias de una gestión que no está dando respuesta a sus problemas.

Ruido por las noches, suciedad, consumo de alcohol en la vía pública, peleas y comportamientos incívicos no son conceptos abstractos: significan rubinenses que no pueden descansar, familias que dejan de utilizar determinadas plazas y un mayor coste para los servicios municipales de limpieza y mantenimiento.



Juan José Giner Espinosa,
Presidente del PP de Rubí

Lo que durante un tiempo podía parecer un problema concentrado especialmente en el barrio de Les Torres ya no puede abordarse como una cuestión puntual de una sola zona. Las quejas vecinales que recoge nuestra moción proceden de diferentes barrios. **El problema se ha extendido por todo Rubí y afecta cada vez a más espacios públicos y a más vecinos.**

Las normas para actuar ya existen. El Ayuntamiento dispone de ordenanzas que permiten actuar frente a buena parte de estas conductas. El problema, tal y como señala nuestra moción que presentamos este mes, es su aplicación efectiva. **En Rubí, a día de hoy, quien la hace no la paga.** Y ese es el principal problema que denunciamos.

Por eso exigimos presencia policial, prevención, medios para aplicar la normativa y transparencia sobre las quejas, actas y sanciones. Gobernar no es lanzar campañas para decirle al incívico que haga menos ruido. **Gobernar es garantizar que quien incumple las normas no perjudique a quien sí las cumple.** Rubí necesita menos propaganda, más gestión y mano dura frente al vandalismo y el incivismo.



654 53 49 79



@PpopularRubi



Partido Popular
de Rubí



@Ppopular_Rubi

**RUBÍ CON
JUANJO GINER**
PP RUBÍ

**SEGURIDAD,
ORDEN Y
LIMPIEZA**

C/ Llobateras, 43

Popularesrubi@gmail.com

Trucos del móvil que quizá no conoces

Utilizamos el móvil todos los días para llamar, enviar mensajes, hacer fotos o consultar internet, pero seguramente todavía hay funciones que no conocemos.

Aquí van algunos trucos sencillos que pueden resultar muy útiles.

Busca algo dentro de una página

¿Estás leyendo una página web y quieres encontrar rápidamente una palabra concreta? En muchos navegadores puedes utilizar la opción "Buscar en la página" y escribir la palabra que necesitas. El móvil te llevará directamente hasta ella.

Escanea un documento sin escáner

La cámara del móvil puede convertirse en un pequeño escáner. Tanto en iPhone como en muchos teléfonos Android puedes **fotografiar un documento** y convertirlo en un archivo PDF desde las propias aplicaciones de notas o documentos.

Perfecto para guardar recibos, documentos o papeles importantes.

Usa el móvil como linterna sin buscar el icono

Si **necesitas luz** rápidamente, no hace falta abrir ninguna aplicación. Desde el centro de control o el panel de accesos rápidos puedes **encender la linterna** directamente.

Y en muchos modelos también puedes mantener pulsado el icono para regular la intensidad.

Escribe hablando

¿Te da pereza **escribir un mensaje** largo? Pulsa el **icono del micrófono del teclado** y dicta el texto. El móvil lo convertirá en palabras.

Es especialmente práctico para mensajes largos o cuando estamos haciendo otras cosas.

¿Dónde se va la batería?

Si notas que la **batería dura menos** de lo habitual, entra en **Ajustes > Batería**.

Allí podrás comprobar qué aplicaciones están consumiendo más energía.

A veces descubrimos que una aplicación que apenas utilizamos está funcionando en segundo plano.

El móvil también puede leer códigos QR

Ya no necesitamos instalar una aplicación específica para la mayoría de **códigos QR**. Basta con **abrir la cámara**, apuntar al código y tocar el aviso que aparece en pantalla.

Podemos utilizarlo para consultar cartas de restaurantes, acceder a páginas web, entradas o información.



Un último truco: el modo avión

El **modo avión** no sirve únicamente cuando viajamos. Activarlo durante unos minutos puede ser útil cuando queremos **desconectar completamente de llamadas, mensajes y notificaciones**.

Y si necesitamos cargar el móvil rápidamente, reducir las conexiones puede ayudar a disminuir el consumo mientras está conectado al cargador.

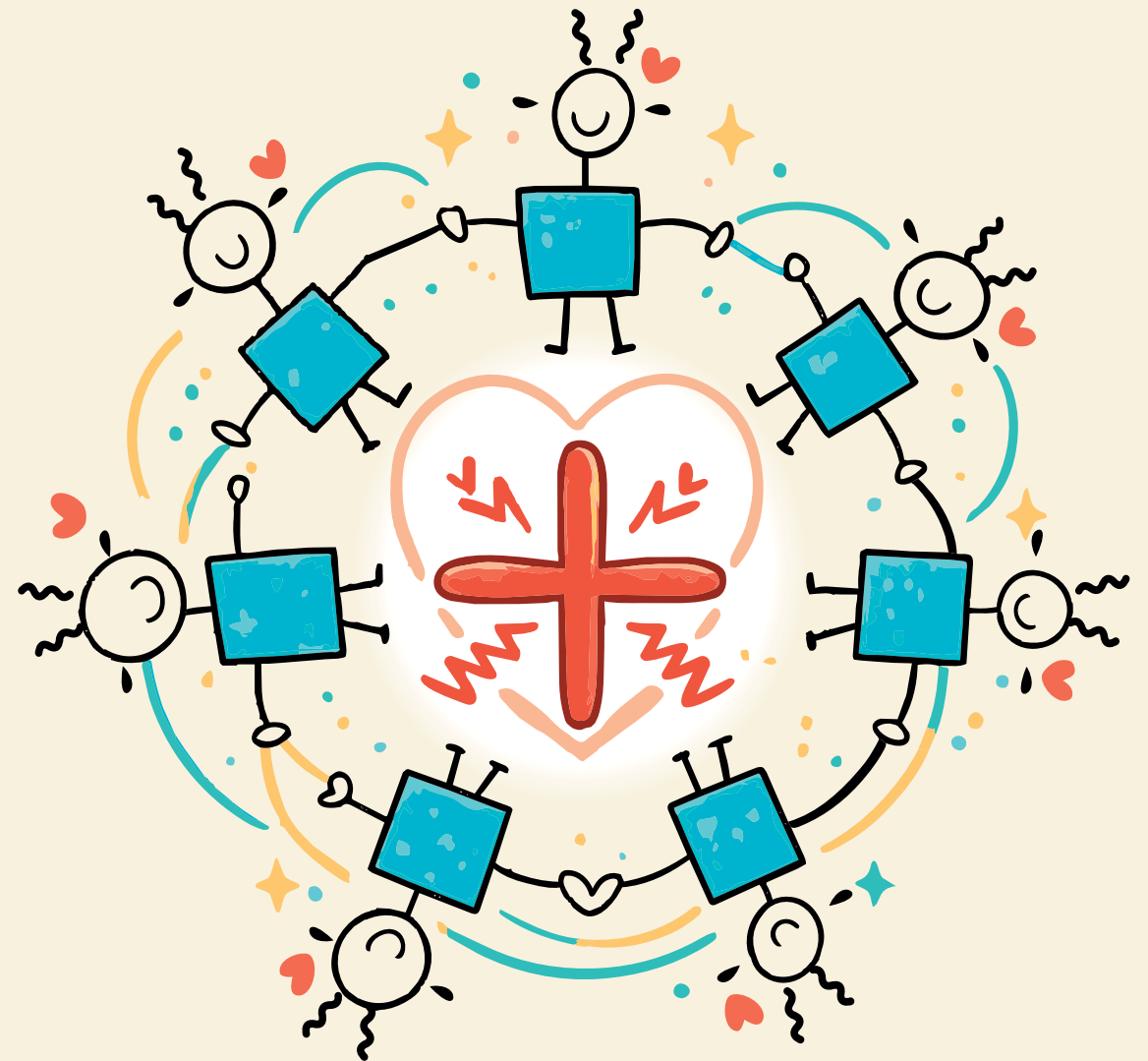
Pequeño truco, gran utilidad

Nuestro móvil tiene muchas **más funciones** de las que utilizamos habitualmente. De vez en cuando merece la pena entrar en **Ajustes** y descubrir qué opciones ofrece nuestro teléfono.

Quizá el próximo truco que descubras sea precisamente uno que llevas años teniendo delante y no conocías.



10 d'octubre, Dia Mundial de la Salut Mental



Del 9 al 16 d'octubre de 2026

Fes match
amb la teva salut mental



- Ordenadores personalizados
- Optimización de pcs
- Ordenadores gamers desde 850 €

Somos informáticos... pero hablamos tu idioma

- Reparación y venta de productos informáticos, ordenadores de sobremesa, portátiles, tablets, videoconsolas, móviles.
- Reparaciones e instalaciones a domicilio.
- Servicio de mantenimiento. **Infórmate!**

Carrer de d'Àngel Guimerà, 4 - Rubí
Camí del Colomer, 2, local 2 - Sant Cugat
Tel. 931 793 549 • 936 049 071
Mov. 605 600 583 • 649 026 525
722 322 674 • www.informaticarubi.com

Ho organitzen:



Ajuntament
de Rubí



Amb el suport de:



Diputació
Barcelona

Consulta el programa d'activitats a:

**rubi.cat/
diasalutmental**



ABOGADOS

RIVO RUBEO ABOGADOS
C/ Mare de Déu de Fàtima nº 29
Tel. 683 41 52 82

ACADEMIA DE IDIOMAS

HELLO INTERNATIONAL SCHOOL
Joaquim Bartrina, 13-15, Bajos 12
Tel. 935 88 60 22

ACUPUNTURA

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

ADMINISTRACIÓN LOTERIAS

Nº 6 LA ESTRELLA NORTE
Lepant, 34
Tel. 93 588 48 16

AGRUPACIÓN

BAILES DE SALÓN, LINEA Y RUEDA
Crt. Sabadell, 96
Tel. 665 980 804

AIRE ACONDICIONADO CALEFACCIÓN

SUGIN
Milà i Fontanals, 31
Tel. 93 588 42 22

ARREGLOS DE ROPA

EL RACÒ DE LA NATÀLIA
C/ Safir, 24
Tel. 692 11 70 22

ALFONSI COSTURES
Pintor Murillo, 72
Tel. 670 77 14 23

BISUTERÍA

CORIUM
C/ Maximí Fornés, 8
Tel. 680 46 75 04

STRASS
Passeig Francesc Macià, 46
Galerías Rubí
Tel. 93 588 65 40

CARPINTERÍA DE ALUMINIO

FANNY S.L.
C/ Murcia, 30-32
Tel. 93 588 61 93

RODRÍGUEZ
C/ Compositor Verdi, 20- 26
Tel. 93 699 38 57

CENTROS AUDITIVOS

ÒPTICA FÀBRICA
Passeig de Francesc Macià, 8
Tel. 93 697 09 51

CENTROS DE ESTÉTICA

BEAUTY STUDIO
C/ Doctor Robert, 5
Tel. 722 809 333

CENTRO AURORA
C/ Maximí Fornés, 64-66
Tel. 661 71 45 35

LASER LAB
C/ Rafael Casanova, 17
Tel. 644 292 071

TOT DEPI 2.0
C/ Cal Gerrer, 4
Tel. 690740696

DEPILAT I MÉS
C/ del Pintor Murillo, 43,
Tel. 622 00 45 15

CERRAJERÍA

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

CLÍNICA DENTAL

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

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

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

ODONTOLÒGICS RUBÍ

C/ Mestre Magí Raquimé, 1
Tel. 93 699 21 07

CONSULTORÍA

MORENO & MARTINEZ
Victor Català, s/n
Tel. 96 697 89 61

CORTINAS

ABITARE
C/ Terrassa, 19
TEL. 93 130 01 96

CRISTALERÍA

CRISTALERÍA MEDINA
C/ Bartrina, 9
Tel. 619 82 39 74

ESTUDIO FOTOGRÁFICO

MIRIAM FERNÁNDEZ PHOTOGRAPHY
C/ del Torrent de l'Alba, 8,
Tel. 635 137 292

FLORISTERÍAS

CARMEN ART FLORAL
Maximí Fornés, 42
Tel. 626 46 48 93

FRUTERÍAS

MONTVERD
Maximí Fornés, 10
Tel. 680 96 96 62

GUIARRAS

ESTRUCH
C/ Juan Maragall, 41 L.1
Tel. 93 588 86 53

HIPOTECAS

BROKER HIPOTECARIO
Lluís Ribas 1 Loc
Tel. 669011355

INFORMÁTICA

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

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

INMOBILIARÍA

DONPISO
Lluís Ribas, 1, Local
Tel. 669 01 13 55

JABONES

SEXTO SENTIDO
C/ de Doctor Maximí Fornés, 12
Tel. 620 18 11 52

MERCERÍA

MERCÈ MERCERÍA
Passeig de les torres, 20
Tel. 617 037 654

MERCERÍA JUANITA
C/ Lluís Ribas, 33
93 699 07 09

MODA INFANTIL

BLAU I ROSA
Francesc Macià, 46
Tel. 93 697 26 56

MODA Y COMPLEMENTOS

EL NIU
Av. Barcelona, 1
Tel. 675 833 422

DESTI
Magí Ramentol, 9
Tel. 686 73 15 94

MOTOS

MOTOS CISCAR
Ctra. Terrassa, 70
Tel. 936 99 48 47

MUEBLES

ABITARE
C/ Terrassa, 19
Tel. 93 130 01 96

AMUEBLA
C/ Monturiol 8A
TEL. 640 800 217

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

ÓPTICAS

ÓPTICA FÀBRICA
Cal Gerrer, 12
Tel. 93 016 88 99

PELUQUERÍAS

FIGUERAS
Maximí Fornés, 30
Tel. 936 99 88 47

PELUQUERIA Y ESTETICA

SONIA PARRA
Torrent de L'Alba, 8 L. d
Tel. 605607074

PELUQUERIA CANINA Y FELINA

MIRIAM GRACIA
Ctra. de Sabadell 1
Tel. 631532154

PESCADERÍA

PEIX I MARISCATY
C/ Monturiol, 24
Tel. 656 51 26 00

PEIXATERIA OLMAR
Francesc Rovira i Riba, 10
Tel. 603 60 94 74

PIENSOS

AGRI FAUNA
C/ Marconi, 3
Tel. 93 697 13 56

PETS LOVERS
Carr. de Sabadell, km 12.7, N 9
Tel. 633 667 555

PINTURAS

COLOR PAINT RUBÍ
Ctra. Molins de Rei, Km 12,7 - Nave 11
Tel. 935 86 10 94

PRODUCTOS A GRANEL

BÀSICS
C/ Magallanes, 39
Tel. 93 588 29 71

QUIROMASAJE

TEMPS PER A TU
Avda. de L'Estatut, 217
Tel. 640890578

REFORMAS

INSPIRA CUINES
C/ Iriarte 1-9
Tel. 613 38 82 78

Desigra Studio
TRANSFORMANDO ESPACIOS, CREANDO HOGARES
C/ Cervantes, 83
Rubí
Tel 936 097 580

REGALOS PERSONALIZADOS

DE MOI A TOI
<https://demoiatoi.com>
Tel. 634 80 26 12

REPARACIONES DEL HOGAR

REPARALLAR
Bartrina, 39 bis
Tel. 660 64 22 32

REVISTAS Y PRENSA

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

ROTULACIÓN

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

ROPA MUJER

STEFÍFI
Doctor Maximí Fornés, 1
Tel. 659 879 113

ROPA UNISEX OUTLET

ICARÉ
C/ de Sant Cugat, 36, local
Tel. 608 31 84 71

SEGUROS

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

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

TALLER MECÁNICO

AUTO TALLER MORRAL
Ctra. Molins de Rei, Km. 12,2
Tel. 93 588 2819

HOBBY CARS
C/ del Ciclisme, 37
Tel. 673 10 41 34

ANTONIO MARTÍN
C/ del Brillant, 6
Tel. 936 99 71 64

TAXIS

TAXI RUBÍ
Tel. 93 588 82 53

TÈXTEL·LLAR I LLENCERIA

DIDAL
Francesc Macià, 53
Tel. 690 83 76 45

TIENDA DE MASCOTAS

MELENUETS
Ctra. de Sabadell 1
Tel. 675421534

TINTORERÍAS

OPENSEC
Pere Esmendia, 23
Tel. 691 757 399

TOLDOS

TOLDOS Y PERSIANAS RUBÍ
Av. de l'Estatut, 41
Tel. 93 588 40 98

TRABAJO EN CASA

DINERO EXTRA A TU RITMO
WhatsApp
606 185 927

VESTUARIO LABORAL

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

VIDENTE, MÉDIUM, TAROTISTA

MARTA LUZ
611 425 152
@luzdeguia

YOGA

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

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

ZAPATERÍAS

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

Halloween: mucho más que una noche de disfraces

Cada 31 de octubre, las calabazas iluminadas, los disfraces, los caramelos y las historias de miedo toman protagonismo.

Pero detrás de esta fiesta hay una historia que comenzó hace muchos siglos.

¿De dónde viene Halloween?

Sus orígenes se relacionan con Samhain, una antigua celebración celta que marcaba el final de la cosecha y el comienzo de la época más oscura del año. Según las creencias de entonces, durante esa noche la frontera entre el mundo de los vivos y el de los muertos se volvía más difusa.



Con el paso del tiempo, estas tradiciones se mezclaron con las celebraciones cristianas.

La víspera del Día de Todos los Santos pasó a conocerse como All Hallows' Eve, una expresión que con los siglos acabaría dando lugar al nombre Halloween.

¿Y por qué una calabaza?

Aquí encontramos una de las curiosidades más sorprendentes. Las primeras linternas de Halloween no eran de calabaza, sino principalmente de nabos.

En Irlanda y Escocia se vaciaban nabos y se tallaban caras en ellos para utilizarlos como linternas. La tradición está relacionada con la leyenda de Jack-o'-lantern, un



personaje que, según el relato popular, quedó condenado a vagar por el mundo con una brasa dentro de un nabo.

Cuando los inmigrantes irlandeses llevaron esta tradición a Estados Unidos, descubrieron que las calabazas eran más grandes y mucho más fáciles de vaciar. Así nació la imagen de la calabaza iluminada que hoy conocemos.



Algunas curiosidades de Halloween

Los disfraces tienen siglos de historia. En las antiguas celebraciones la gente se disfrazaba o se cubría para protegerse de los espíritus o pasar desapercibida entre ellos.

¿Truco o trato?

Esta costumbre tiene diferentes antecedentes



Europeos, entre ellos el llamado souling, cuando algunas personas iban de casa en casa pidiendo comida a cambio de rezar por los difuntos. La versión moderna del trick-or-treat se popularizó especialmente en Estados Unidos durante el siglo XX.

Las hogueras eran importantes. Durante Samhain se encendían grandes fuegos como parte de las celebraciones y rituales de aquella noche.

No solo se utilizaban nabos. También se llegaron a tallar otros vegetales, como patatas y remolachas, antes de que la calabaza se convirtiera en el gran símbolo de Halloween.

De una antigua tradición a una fiesta mundial

Halloween ha cambiado muchísimo con el paso de los siglos. Lo que comenzó ligado a antiguas tradiciones de otoño terminó convirtiéndose en una fiesta de disfraces, dulces, decoración, películas de terror y reuniones con amigos.



Así que este 31 de octubre, cuando veamos una calabaza iluminada, podemos recordar que detrás de esa cara terrorífica hay siglos de historia, leyendas y tradiciones.

Porque Halloween es mucho más que una noche de disfraces.



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

Madis
IMPRESIÓN GRAN FORMATO

Impresión gran formato
& rotulación

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

TAXI RUBI

93 588 82 53

Li oferim taxis
que s'adapten a les
seves necessitats

TONI TÉLLEZ
ASESOR INMOBILIARIO

Más de 15 años de experiencia en el sector

¿QUIERES VENDER O ALQUILAR TU VIVIENDA?

667 346 210
tonitellez86@gmail.com

CONTÁCTAME

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 Antiga Estació expone una recopilación de fotografías de Rubí del primer tercio del siglo XX

La muestra, producida por el Museo Municipal Castell (MMUC), contiene imágenes curiosas de la localidad provenientes del Fondo Roisin, conservado en el Institut d'Estudis Fotogràfics de Catalunya, y del Archivo Municipal

El Espacio Expositivo Antiga Estació ha abierto este jueves la muestra Rubí.

Imágenes del primer tercio del siglo XX, producida por el Museo Municipal Castell (MMUC).

La exposición incluye cerca de cincuenta fotografías —dos de gran formato, dieciséis enmarcadas y una treintena en soporte digital— que retratan una villa entre el mundo agrícola y los inicios de la industrialización.

Las imágenes expuestas en las paredes fueron realizadas por el fotógrafo Lucien Roisin

Besnard (París 1884 – Barcelona 1943) y han sido cedidas por el Institut d'Estudis Fotogràfics de Catalunya (IEFC), donde se conserva su fondo. El resto provienen del Archivo Municipal de Rubí.

Entre las fotografías, hay imágenes curiosas de lugares de Rubí ya desaparecidos, como la fuente del Bullidor, las Basses o la fábrica de Cal Mosques.

También se pueden encontrar instantáneas de hace un siglo de lugares tan conocidos como la ermita de Sant Muç, el Castell o la iglesia de Sant Pere.



Fotografía del antiguo quiosco de la fuente del Bullidor, de autor desconocido (foto: Ayuntamiento de Rubí)

La selección permite recordar el paisaje de campos, viñedos y masías de Rubí, así como los cambios sociales y económicos que transformaron la villa.

La exposición Rubí. Imágenes del primer tercio del siglo XX se podrá visitar en el Espacio Expositivo Antiga Estació hasta el 25 de octubre, en el horario habitual del equipamiento: de miércoles a viernes, de 17 a 20 h; y los sábados, de 11 a 14 h y de 17 a 20 h.

EPIS RUBÍ
VENDA D'EPIS

Equipamiento laboral de máxima calidad

Ropa de trabajo, calzado de seguridad y una amplia gama de EPIS para garantizar protección y comodidad en cada jornada.

Soluciones fiables al mejor precio para vestir y proteger a tus trabajadores

Av. de l'Estatut, 28, local 8 · Rubí
www.episrubi.com
Tel. 930 23 42 19

LP

¿QUIERES VENDER TU PISO RÁPIDO Y AL MEJOR PRECIO?

¡CONTÁCTANOS!

+ 34 646 851 944

Passeig de Francesc Macià, 46
local 1 (Galerías Rubí)

Valora tu Inmueble

WWW.PROPERTIESLUXE.COM

TOT DER 2.0

CENTRE D'ESTÈTICA

Tarjeta Regalo desde 25 €

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

Joanna Romano y sus consejos

¿Te has estancado de peso y no sabes qué hacer?

¿Llevas semanas entrenando y cuidando tu alimentación, pero la báscula no se mueve?

No significa que hayas dejado de progresar. Tu cuerpo puede adaptarse al entrenamiento, variar por líquidos o estar cambiando composición corporal.



Antes de reducir más la comida o hacer más cardio, hay que analizar:

- ▶ Alimentación y cantidades
- ▶ Entrenamiento
- ▶ Descanso y estrés
- ▶ Retención de líquidos
- ▶ Evolución de medidas y composición corporal

No te obsesiones solo con el número de la báscula.

El objetivo es conseguir resultados reales y sostenibles.

¿Estás estancado/a? Escríbeme y analizamos tu caso.

info@starfitnessgym.com

StarFitnessGym
Entrena · Supérate
Consíguelo

StarFitnessGym
ENTRENA · SUPÉRATE · CONSIGUELO

Tu mejor Versión empieza aquí

CON LA EXPERIENCIA Y DISCIPLINA DE
JOANNA ROMANO
ATELTA PROFESIONAL DE CULTURISMO

ZONA DE MUSCULACIÓN Y PESO LIBRE
CARDIO DE ÚLTIMA GENERACIÓN
ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO Y SEGUIMIENTO
ASESORAMIENTO NUTRICIONAL Y SUPLEMENTACIÓN
BIENESTAR, SALUD Y MOTIVACIÓN

PROMO OCTUBRE
TOALLA O SHAKER DE REGALO AL INSCRIBIRTE !!

¡Únete a StarFitnessGym!
MÁS FUERZA · MÁS ENERGÍA
MÁS SALUD · MÁS TÚ

StarFitnessGym
TU GIMNASIO, TU EQUIPO

Joanna Romano | DISCIPLINA PASIÓN RESULTADOS

Cocina Gallega
Directamente de Galicia a tu mesa.

XEITO RESTAURANTE

AUTÈNTICA COCINA GALLEGA

Explora la riqueza gastronómica de Galicia con nuestra selección de productos y mariscos llegado directamente de Galicia.

Pulpo • Mariscos • Pastas • Embutidos

Tradición gallega, sabor inolvidable

HORARIO

Lunes y Martes	Miércoles	Jueves a Sábado	Domingo
CERRADO	de 20:00 h. a 23:30 h.	de 12:30 h. a 16:30 h. y de 20:00 h. a 23:30 h.	de 12:30 h. a 17:00 h.

Av. Estatut, 34 - Rubí

Reservas: 632 71 00 45

Crema de carbassa amb toc de ginebre



Ingredients - 4 racions

- 1 kg de carbassa neta
- 1 ceba
- 2 pastanagues
- 2 grans d'all
- 1 tros petit de ginebre fresc, d'uns 2 cm
- 1 litre de brou de verdures o aigua
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre al gust
- Llavors de carbassa i juli-vert fresc per decorar

Preparació

- Pela i talla la carbassa, la ceba i les pastanagues a trossos petits.
- En una olla gran, posa l'oli d'oliva i sofregeix la ceba, l'all i el ginebre ratllat durant uns minuts, fins que estiguin tendres.
- Afegeix la carbassa i la pastanaga i remena-ho tot durant un parell de minuts perquè es barregin els sabors.
- Incorpora el brou de verdures i deixa-ho coure a foc mitjà durant uns 20 minuts, o fins que la carbassa i la pastanaga estiguin ben tendres.
- Tritura-ho tot amb una batedora fins a obtenir una crema fina i homogènia. Si queda massa espessa, pots afegir-hi una mica més de brou o aigua.
- Rectifica de sal i pebre i deixa-la reposar uns minuts abans de servir.
- Serveix-la ben calenta i, si vols, decora-la amb unes llavors de carbassa i una mica de juli-vert fresc.

BAR RESTAURANTE HUELVA

Menú de dia de lunes a viernes
Gran variedad de tapas

Av. de l'Estatut, 42, Rubí

Tel. 936 99 80 40

BRASARANDA STEAKHOUSE

Auténtico sabor a la brasa

Menú diario: 16,90 €
Menú fin de semana: 28,90 €

Carrer d'Iriarte, 33
08191 RUBÍ

93 119 22 30 - 653 89 42 68

LMAR PEIXATERIA

Servel a domicili, informi's

Telèfon: 603609474
C/ Francesc Rovira i Riba, 10
(Sant Jordi Parc), Rubí

@peixateriaolmar

A la nostra peixateria hi trobaràs: Peix i marisc fresc del dia
Plats preparats a punt per gaudir:
Bacallà amb allioli, pizzes, suquet de peix i més.
Zona gourmet: Les millors conserves del Cantàbric, sardines, escopinyes, navalles...

COCINA GALLEGA

XEITO
Restaurante y tienda típico Gallego,
Cocina y empanadas Gallegas.
Av. de l'Estatut, 34
Tel. 632 71 00 45

RESTAURANTES ITALIANOS

La Tagliatella
Dove Mangiare è un Piacere
Carrer del General Prim, 33, 35
08191 Rubí, Barcelona
935 87 35 35

Pizzeria da Giorgio

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

BRASERIA

Brasaranda

C/ d'Iriarte, 33
Tel. 653 89 42 68

COCINA DE MERCADO

Ca La Ruth

C/ París, 1 Bajos
(Pol. Cova solera)
Tel. 644 77 39 22

Restaurant El Portalet

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

Restaurant Huelva

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

Bar Restaurant Cal Pako

C/ de la Natació, 17, Rubí
Tel. 935 88 02 55

Bar Restaurant Trasmallo

Ctra. Terrassa, 134, Rubí
Tel: 936 99 29 83

COCINA MEDITERRANEA

Restaurante L'esquineta

C/ Sardana, 2, Rubí
Tel. 934 860 795

la Barra SANT ROC

Promoción en desayunos a partir de 2,90€
Menú fin de semana 20€
C/ La Riera, 1 - Rubí
Tel. 93 643 61 75

CAFETERÍA PASTELERÍA

MÉNDEZ

Dr. Robert, 9,
Tel. 629 51 74 94

ROSTISSERIA

Rostisseria Rubí

C/ Monturiol, 19 Rubí
Tel. 936 973 103

ANÚNCIATE EN ESTA SECCIÓN DESDE 4€
Telf. 617 026 168

BAR Sport
Cervantes 112 - RUBÍ

Entrepanes, tapes i plats combinats

Vine a gaudir de la nostra nova terrassa interior i zona infantil

936 99 10 12

@barsport_1x2

la Barra SANT ROC

C/ La Riera, 1
Rubí
Tel. 93 643 61 75

Cocina casera · Tapas · Brasa
Menús · Desayunos
Menú fin de semana
Menú para grupos

Cal Pako
Bar - Restaurant

Sala para eventos · Reuniones de empresa
Celebraciones · etc.

Menú diario
Almuerzos Especialidad en corte a cuchillo de paletilla de bellota.

C/. Natació, 17 - Rubí
T. 93 588 02 55

La Tagliatella
Ristoranti • Pizzeria
Dove Mangiare è un Piacere
www.latagliatella.es

Carrer del General Prim, 33, 35
08191 Rubí, Barcelona
935 87 35 35

Descubre La Tagliatella x Pepe Rodríguez
¡Solo hasta el 29 de noviembre!

SCARBENTINO ALLA BEURRE BLANC
PIZZA DE CARRILLERAS
PULPO A FEIRA

BENIFALLET, UN RINCÓN ENTRE EL EBRO Y LAS MONTAÑAS

Hay lugares que invitan a bajar el ritmo, a pasear sin prisas y a disfrutar del paisaje. Benifallet, en la comarca de la Baix Ebre, es uno de ellos. Situado a orillas del río Ebro y rodeado de montañas, este pequeño municipio combina naturaleza, historia, gastronomía y rincones con mucho encanto.

Es un destino perfecto para una escapada de un día o para pasar un fin de semana tranquilo, especialmente para quienes disfrutan de los pueblos con personalidad y de las actividades al aire libre.

Un pueblo con historia

El origen de **Benifallet** está ligado a su privilegiada ubicación junto al **Ebro**. El río ha sido durante siglos una importante vía de comunicación y una fuente de vida para las poblaciones de sus alrededores.

Pasear por el núcleo antiguo permite descubrir algunas de sus calles y edificios tradicionales, además de disfrutar de diferentes miradores y rincones desde los que contemplar el paisaje. La iglesia parroquial y las calles del pueblo forman parte de ese ambiente tranquilo que caracteriza a **Benifallet**.



Pero si hay algo que define este municipio es su relación con el río. **El Ebro** acompaña buena parte del paisaje y ofrece la posibilidad de realizar diferentes actividades relacionadas con la naturaleza y el agua.

Una vía verde para disfrutar del paisaje

Uno de los grandes atractivos de la zona es la **Vía Verde**, que aprovecha el antiguo trazado ferroviario que comunicaba diferentes localidades de las **Terres de l'Ebre** con el interior de Aragón.

Hoy es un recorrido muy popular para hacer **a pie o en bicicleta**, ya que atraviesa paisajes de gran belleza y permite descubrir antiguos túneles, viaductos y estaciones ferroviarias.

La antigua **estación de Benifallet** es uno de los puntos más conocidos del recorrido.



Desde aquí podemos comenzar una agradable ruta y disfrutar de un paisaje en el que se mezclan montañas, bosques, campos de cultivo y el curso del río.

No es necesario ser un gran deportista para disfrutar de la **Vía Verde**. Lo importante es adaptar el recorrido al tiempo y a las ganas de caminar de cada uno.

Una opción sencilla es realizar un tramo y regresar después, disfrutando tranquilamente del entorno.



Las coves meravelles

Otra de las visitas imprescindibles son las **Coves Meravelles**, un auténtico espectáculo de la naturaleza situado muy cerca del municipio.

En su interior descubriremos un mundo de **estalactitas, estalagmitas**, columnas y otras formaciones creadas lentamente por el agua durante miles de años. La visita permite conocer diferentes salas y observar cómo la naturaleza ha ido transformando la roca con el paso del tiempo.

Las cuevas mantienen una temperatura bastante estable durante todo el año, por lo que además de ser una visita interesante, también resultan especialmente agradables durante los meses más calurosos.



Es recomendable consultar previamente los horarios de visita, especialmente si viajamos fuera de temporada.

El Ebro, siempre presente

El río Ebro es otro de los protagonistas de esta escapada. Su paso por **Benifallet** crea un paisaje especialmente bonito y ofrece diferentes posibilidades para disfrutar del entorno.

Podemos simplemente acercarnos al río y pasear, contemplar el paisaje o buscar un lugar tranquilo para descansar. También existen actividades relacionadas con el **kayak, piragüismo y otras propuestas de turismo activo**, siempre dependiendo de la temporada y de las condiciones del río.

Para quienes prefieren una experiencia más relajada, **navegar por el Ebro** es también una forma diferente de conocer el paisaje y descubrir el entorno desde otra perspectiva.

Naturaleza y agricultura

Los alrededores de **Benifallet** muestran el paisaje tradicional de las **Terres de l'Ebre**, con campos de cultivo, montañas y zonas de vegetación mediterránea.

La agricultura ha tenido siempre una gran importancia en la zona y entre sus productos destacan **los cítricos, especialmente las naranjas y mandarinas**, además de otros cultivos mediterráneos.



En determinados momentos del año, el paisaje cambia de color y resulta especialmente agradable recorrer las carreteras y caminos que rodean el municipio.

¿Y para comer?

Después de caminar, visitar las cuevas o recorrer parte de la Vía Verde, llega el momento de sentarse a la mesa.

La gastronomía de la zona está muy relacionada con los productos de las **Terres de l'Ebre** y con la cocina tradicional.

El arroz, el pescado del Ebro, las carnes, las verduras y los productos de proximidad forman parte de una cocina sencilla pero llena de sabor.





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

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

25%
dto.

En la primera franquicia

50€
dto.

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



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

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



PEUGEOT
SERVICE
YOUR PEUGEOT. OUR PASS ON.

SI TOCA CAMBIAR,
TOCA GANAR.

CAMBIA CON PEUGEOT SERVICE Y SI ENCUENTRAS
UN PRECIO MEJOR, TE DEVOLVEMOS LA DIFERENCIA.



AMB L'ASSESSORAMENT I L'EXPERIENCIA
DE PEUGEOT SERVICE PERQUE'ELS TEUS
PNEUMÀTICS SEMPRE S'ADONEN.

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



**TU VEHÍCULO
NUESTROS COMPROMISO**

**SI ESTÁS
LEYENDO ESTO,
PÁSATE Y LLÉVATE UNA
PRE ITV GRATIS**

- **Mantenimiento de Vehículos**
- **Reparación de Averías**
- **Neumáticos**
- **Plancha y Pintura**
- **Cargas aire acondicionado**

C/ Compositor Vivaldi, 17 · Rubí
www.adn-motor.com



609 368 864



También merece la pena probar algunos productos típicos de la zona y dejarse aconsejar por los restaurantes locales sobre los platos disponibles según la temporada.

Una buena idea es reservar con antelación si nuestra escapada coincide con un fin de semana o festivo.

Una escapada para disfrutar sin prisas

Benifallet es uno de esos destinos que no necesitan grandes monumentos ni una larga lista de visitas para conquistar al visitante.

Aquí el atractivo está en **caminar, descubrir, comer bien y disfrutar del paisaje**. Podemos comenzar la mañana recorriendo un tramo de la Vía Verde, continuar



con la visita a las **Co-ves Meravelles**, acercarnos después al **Ebro** y terminar la jornada disfrutando de la gastronomía local.

Y si disponemos de más tiempo, podemos utilizar **Benifallet** como punto de partida para descubrir otros rincones de las **Terres de l'Ebre**.

Porque precisamente ese es uno de sus encantos: es una escapada que combina naturaleza, tranquilidad y pequeñas experiencias que hacen que el día merezca la pena.

Benifallet nos demuestra que, muchas veces, no hace falta ir muy lejos para descubrir lugares especiales.



**DIA DE LA
REVOLUCIÓ
ENERGÈTICA
A RUBÍ**

UNEIX-TE A LA REVOLUCIÓ!

**17 D'OCTUBRE
DE 2026**

CELEBRACIÓ AL CARRER!

Plaça de la Nova Estació, de 10 a 14 h

- Activitats educatives i lúdiques per a grans i petits al carrer
- Jocs, tallers, xocolatada, estands informatius i més!

Tota la informació a:

RUBI.CAT/REVOLUCIOENERGETICA



Ajuntament
de Rubí

#REVOLUCIOENERGETICARUBI

Pasatiempos

Sudoku

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

12 AVES

AGUILA
BUHO
CANARIO
COLIBRI
CUERVO
FLAMENCO
GAVIOTA
GOLONDRINA
HALCON
LORO
PALOMA
TUCAN

Sopa de letras

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

7 Diferencias



Soluciones

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



Puzzle

Sitúa las piezas en el lugar adecuado y podrás leer una frase

		Y						E
N								

DO
DIS
LO

H
RI
ALU

AY
RS
M

RADE
NORM

CER
EME

AG
AE
NTE

AS
TU
TE

ENOS
OR
AS
D

H
I
OS
A

RE
REL

QUE
EPO

SOLUCIÓN:
"Hay que reírse por lo menos dos horas diarias, tu salud te lo agradecerá enormemente."

Horóscopo Mes de Octubre

Aries



♥ **Amor:** Octubre te empuja a hablar claro y dejar atrás dudas que ya no sirven.
 💼 **Trabajo:** Un proyecto que parecía estancado puede desbloquearse si actúas con más iniciativa que plan.

Tauro



♥ **Amor:** Pide constancia: un gesto pequeño y repetido vale más que un gran discurso.
 🩺 **Salud:** Cuida la salud con rutinas simples; el cuerpo agradece el ritmo más que los extremos.

Géminis



💼 **Trabajo:** Las conversaciones abiertas te abren puertas que el esfuerzo solo no alcanzaría.
 🩺 **Salud:** Mejora si reduces el ruido mental y duermes con horario más fijo.

Cáncer



♥ **Amor:** El amor se siente más seguro cuando dejas de adivinar y preguntas.
 💼 **Trabajo:** Proteger tu energía te da mejor resultado que aceptar todo por compromiso.

Leo



♥ **Amor:** El reconocimiento mutuo calienta lo que ya existía.
 🩺 **Salud:** Atiende la salud sin dramatizar: un ajuste de hábitos ahora evita un bajón después.

Virgo



💼 **Trabajo:** El trabajo premia el detalle, pero no te ahogues en él; prioriza lo que realmente mueve el resultado.
 🩺 **Salud:** Pide menos autocrítica y más descanso real.

Libra



♥ **Amor:** El amor se equilibra cuando dejas de mediar entre todos y eliges tu propia paz.
 💼 **Trabajo:** Una alianza bien pensada rinde más que pelear cada punto.

Escorpio



♥ **Amor:** La intensidad no tiene que ser drama: la honestidad profunda basta.
 🩺 **Salud:** Cuida la salud emocional; lo que no sueltas se nota en el cuerpo.

Sagitario



💼 **Trabajo:** El trabajo mejora si canalizas la inquietud hacia un objetivo concreto, no hacia mil frentes.
 🩺 **Salud:** La salud agradece movimiento y aire libre más que dietas estrictas.

Capricornio



♥ **Amor:** La seriedad puede volverse ternura si dejas un margen para lo imprevisto.
 💼 **Trabajo:** La constancia te coloca, pero no olvides pedir lo que ya mereces.

Acuario



♥ **Amor:** El amor se anima con ideas nuevas, no con rutinas que ya no encienden.
 🩺 **Salud:** Atiende la salud nerviosa: menos pantallas por la noche y más contacto real.

Piscis



💼 **Trabajo:** En el trabajo, la intuición acierta si la acompaña un mínimo de método.
 🩺 **Salud:** La salud pide límites claros: ayudar está bien, agotarte por todos no.

TIENDA Y TALLER INFORMÁTICO EN RUBÍ



REPARACIÓN DE ORDENADORES
Portátiles y Sobremesa



PCS A MEDIDA
GAMING - HOGAR - EMPRESA
Te asesoramos



ASISTENCIA A DOMICILIO
Particulares y Empresas



SERVICIO TÉCNICO PROPIO

DESDE 2005
REPARANDO
ORDENADORES



C/ Pintor Coello, 15 | Rubí



93 667 71 87



newhomepc.net

newhomepc
Tu tienda de informática

Dia Mundial de l'Hàbitat

Del 6 al 21 d'octubre

A Rubí, parlem d'habitatge

Compartim projectes i experiències al voltant del dret a l'habitatge

6 d'octubre a les 18h / Biblioteca Municipal Mestre Martí Tauler

Projecció del reportatge *Ahogados por el alquiler* i col·loqui posterior

16 d'octubre a les 17h / pl. Doctor Guardiet

Jornada participativa: taula rodona, conferències, paradetes informatives i xocolatada

18 d'octubre a les 11h /

Inici: pl. Doctor Guardiet

Ruta guiada sobre l'arquitectura de Rubí

Inscripció gratuïta:

www.rubiguitem.com/contacte

21 d'octubre a les 18h /

Rubí Forma

Habitatge i racisme immobiliari:
barreres, discriminacions
i accés efectiu a drets



Ho organitzen:



Ajuntament
de Rubí

PROURSA
Promoció Urbana de Rubí SA

Hi col·laboren:

Ràdio Rubí
CCAR
COHABITAC
Col·legi d'APIs
Refugees Welcome

Consulta la programació a:
rubi.cat/parlemdhabitatge