

+ A prop teu

Rubí

23 d'Abril

SANT JORDI



Exemplar gratuït

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

Occident



*Gracias por estos
10 años de confianza*



659 754 743

Truca'm.
Informa't

CAMPANYA ESPECIAL ASSEGURANCES DE CARAVANES

Jordi Altemir Loscos
Agent d'assegurances exclusiu
Núm. Reg. C046844015514T

jorge.altemir@occident.com

Lluís Ribas 1, Local 5 · Rubí
(Cantonada Cal Gerrer)
Tel. 93 697 08 18 · 659 754 743



Promoción Odontopediatría

1ª Visita Odontopediatría
+ Fluorización

Promoción Abril

25€*

Cuida de la salud dental de tus peques, con este tratamiento de prevención contra las caries dentales.

*Consulta condiciones en clínica

Odontològics Rubí

Clínica Dental

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



clinicadental_odontologicsrubi
Clinica Dental Odontologics Rubí
www.odontologicsrubi.com

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

AQUEST MES

Editorial Abril – Més a prop teu

Amb l'arribada d'abril, la primavera ja és entre nosaltres. Els dies s'allarguen, els carrers s'omplen de vida i la natura ens regala colors, olors i sensacions que conviden a sortir, a gaudir i a començar de nou.

En aquest número hem volgut captar aquesta energia especial que ens aporta la nova estació. Parlem de la **primavera** com a símbol de canvi i renovació, però també de com el nostre cos s'hi adapta, amb temes com la **astènia primaveral**, que molts de nosaltres hem experimentat alguna vegada.

Abril és també cultura, tradició i emoció. Ens endinsem en una de les festes més estimades de casa nostra, **Sant Jordi**, on els llibres i les roses omplen els carrers i ens recorden la importància de compartir històries i sentiments. També fem un viatge per conèixer **tradicions de primavera d'arreu del món**, descobrint com diferents cultures celebren aquesta època tan especial.

La música també hi té el seu espai amb el **Dia Internacional del Jazz**, un estil que ha traspassat fronteres i generacions, convertint-se en un llenguatge universal ple de creativitat i emoció.

I com no podia ser d'una altra manera, també parlem de tradicions més arrelades com la **Setmana Santa**, amb una mirada especial a **Tarragona**, on història i devoció es viuen amb una intensitat única.

Per als qui busquen desconnectar, us proposem una nova escapada per descobrir racons amb encant, i també estrenem una secció molt pràctica: **trucs d'ordinador**, pensada per fer-nos el dia a dia una mica més fàcil.

Tot això, sense oblidar les nostres seccions habituals: **horòscop**, **passatemps** i **continguts pensats per entretenir, informar i acompanyar-vos cada mes**.

Abril és un mes per obrir finestres, respirar aire fresc i deixar-nos sorprendre per tot el que comença de nou.

Gràcies, com sempre, per ser-hi, per llegir-nos i per formar part de **Més a prop teu**.

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 18 de abril para enviar la información.

El próximo sorteo se hará el día 20 de abril

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

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

Producció Mespúbli · Edició Antonio Martín · Publicitat Antonio Martín Tel. 617 02 61 68

info@revistamesapropteu.com

Maquetació i Disseny Marcela Viladot · Col·laboradors Nagore Martí, Héctor Martín,

Pets Lovers, Bon Carma, Designio studio

www.revistamesapropteu.com



revistamesapropteu



Abril: el mes de la primavera

Naturaleza que despierta, tradiciones que florecen

Abril es, para muchos, el verdadero comienzo de la primavera. Los días se alargan, la luz cambia y la naturaleza empieza a mostrarse con toda su fuerza. Tras los meses fríos del invierno, este mes trae consigo una sensación de renovación que se percibe en los parques, en los campos y también en nuestro estado de ánimo.

No es casualidad que abril esté lleno de refranes, tradiciones y celebraciones vinculadas a la naturaleza y al renacer de la vida.

Abril simboliza cambio, crecimiento y nuevos comienzos.

¿De dónde viene el famoso "En abril, aguas mil"?

Uno de los refranes más conocidos del calendario popular dice: "En abril, aguas mil". Esta expresión hace referencia a las lluvias frecuentes de este mes, muy características en muchas zonas de la península.

Estas precipitaciones, aunque a veces puedan resultar incómodas, son fundamentales para la naturaleza. Gracias a ellas, los campos se llenan de vida y los cultivos reciben el agua necesaria para crecer. De hecho, desde la antigüedad los agricultores consideraban las lluvias de abril como una auténtica bendición.

La lluvia primaveral ayuda a que florezcan plantas, árboles frutales y praderas enteras, creando paisajes llenos de color.

La naturaleza se despierta

Durante abril se produce una auténtica explosión de vida. Los árboles comienzan a cubrirse de hojas nuevas, muchas flores alcanzan su máximo esplendor y los días más largos invitan a pasar más tiempo al aire libre.

Entre los cambios más visibles destacan:

- La floración de árboles como almendros, cerezos o manzanos.
- La aparición de flores silvestres en campos y caminos.
- El regreso de muchas aves migratorias.
- El aumento de horas de luz y temperaturas más suaves.

Todo ello convierte abril en uno de los meses más agradables para disfrutar de paseos por la naturaleza, excursiones o escapadas de fin de semana.

La primavera no solo cambia el paisaje: también cambia nuestro ánimo.



Un mes lleno de tradiciones

Abril también es un mes cargado de celebraciones y tradiciones. Muchas de ellas tienen su origen en antiguos ritos vinculados a la fertilidad de la tierra y al inicio del buen tiempo.

Entre las fechas más conocidas encontramos:

- **La Semana Santa**, que cada año se celebra entre marzo y abril y forma parte de la tradición cultural y religiosa de muchos lugares.
- **Sant Jordi** (23 de abril), una de las fiestas más queridas en Cataluña, donde las calles se llenan de libros y rosas.
- **El Día Mundial de la Salud** (7 de abril), una jornada dedicada a recordar la importancia del bienestar físico y mental.

Estas celebraciones convierten abril en un mes especialmente dinámico, donde cultura, tradición y naturaleza se entrelazan.

Abril nos recuerda que, después del invierno, siempre llega la primavera.

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.

Selené avet Mairora

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

TAT DER 2.0

CENTRE D'ESTÈTICA

Tarjeta Regalo desde 25 €

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

Sant Jordi: la festa dels llibres i les roses

Una tradició que omple els carrers de cultura i emoció

Cada 23 d'abril, Catalunya viu una de les seves jornades més especials. Els carrers s'omplen de parades de llibres, de roses vermelles i de persones passejant tranquil·lament entre les llibreries i les floristeries.

Sant Jordi és molt més que una festa tradicional: és una celebració de la cultura, de l'amor i de la convivència. Un dia en què els llibres i les roses es converteixen en els grans protagonistes.

Sant Jordi és el dia en què Catalunya surt al carrer per celebrar l'amor per la cultura.



La llegenda de Sant Jordi

La tradició té el seu origen en una **antiga llegenda medieval**. Explica la història d'un poble atemorit per un **drac** que exigia sacrificis humans per calmar la seva fúria. Un dia, el destí va voler que la víctima escollida fos la princesa del regne.

Quan tot semblava perdut, va aparèixer el cavaller **Sant Jordi**, que es va enfrontar al drac i el va derrotar amb la seva llança. De la sang del drac va néixer una **rosa vermella**, que el cavaller va oferir a la princesa.

Aquesta història és l'origen simbòlic de la tradició de regalar roses el dia de Sant Jordi.

Per què es regalen llibres?

La tradició del llibre es va incorporar molts segles després. L'any **1926**, un llibreter de Barcelona va proposar celebrar el **Dia del Llibre coincidint amb el 23 d'abril**, data en què van morir dos grans escriptors de la literatura universal: **William Shakespeare i Miguel de Cervantes**.



Amb el temps, la idea va arrelar amb força a **Catalunya** i es va fusionar amb la tradició de la rosa. Així va néixer la celebració tal com la coneixem avui: una festa que uneix cultura i sentiments.

Un dia únic als carrers de Catalunya

Durant la diada de Sant Jordi, ciutats i pobles es transformen completament. Les **llibreries** surten al carrer, les **floristeries** omplen les places de roses i milers de persones aprofiten el dia per passejar, descobrir llibres i compartir moments especials.



És habitual veure:

- ▶ Parades de llibres i roses als carrers.
- ▶ Autors signant exemplars de les seves obres.
- ▶ Escoles i entitats culturals participant en activitats.
- ▶ Parelles, amics i familiars intercanviant llibres i roses.

Tot plegat crea un ambient festiu i cultural que converteix Sant Jordi en una jornada molt especial.

Un llibre i una rosa: dos símbols que representen cultura i amor.

Una festa que ha conquerit el món

Amb els anys, la celebració de Sant Jordi ha traspassat fronteres. L'any **1995**, la UNESCO va declarar el **23 d'abril com a Dia Mundial del Llibre**, inspirant-se en la tradició catalana.

Avui dia, moltes ciutats del món celebren aquesta jornada promovent la lectura i el valor dels llibres, tot i que és a Catalunya on la festa es viu amb més intensitat.



Una tradició que continua viva

Sant Jordi és molt més que una tradició antiga. És un dia per compartir, per regalar cultura i per recordar el poder de les històries.

En una societat cada vegada més digital, la diada continua sent una oportunitat perfecta per **tornar al paper**, descobrir nous autors i gaudir del plaer de llegir.

Per Sant Jordi, cada llibre és una història per regalar i cada rosa un gest d'afecte.



RÁPIDO DEL CALZADO

- ▶ Mandos de parking y coche
- ▶ Llaves comunes, seguridad y coche con chip y carcasas
- ▶ 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.reparacioncalzadovallés.com

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

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

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

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

Tradiciones de primavera en distintos países

Curiosidades y celebraciones que dan la bienvenida a la nueva estación

La llegada de la primavera siempre ha sido motivo de celebración en muchas culturas del mundo. Después del invierno, los días se alargan, las temperaturas se suavizan y la naturaleza vuelve a llenarse de vida. No es extraño, por tanto, que diferentes países hayan creado a lo largo de la historia tradiciones y festividades para dar la bienvenida a esta estación.

Aunque cada lugar tiene sus propias costumbres, todas comparten una misma idea: celebrar el renacer de la naturaleza y el inicio de un nuevo ciclo.

La primavera simboliza vida, renovación y esperanza en muchas culturas del planeta.

Japón: el espectáculo de los cerezos en flor

En Japón, la llegada de la primavera se vive con una de las tradiciones más bonitas del mundo.



El Hanami, que significa literalmente “mirar las flores”.

Durante estas semanas, millones de japoneses salen a parques y jardines para contemplar la floración de los cerezos (sakura). Familias, amigos y compañeros de trabajo se reúnen bajo los árboles para hacer picnics y disfrutar del paisaje.

La flor del cerezo, que solo dura unos pocos días, simboliza la belleza efímera de la vida, por lo que este momento se vive con especial emoción.

India: el festival de los colores

En la India, la primavera llega acompañada del famoso Holi, conocido como el festival de los colores.

Durante esta celebración, las personas se lanzan polvos de colores y agua unos a otros en las calles, creando un ambiente alegre y lleno de energía. Esta fiesta simboliza la victoria del bien sobre el mal y el final del invierno.

Es una de las celebraciones más vistosas del mundo, donde el color y la alegría llenan cada rincón.

Holi representa la alegría, la igualdad y el comienzo de una nueva etapa.



Países nórdicos: celebrar el fin del invierno

En algunos países del norte de Europa, donde los inviernos son largos y oscuros, la llegada de la primavera se celebra con especial entusiasmo.

En Finlandia o Suecia, por ejemplo, existen festivales donde se organizan hogueras, música y reuniones al aire libre para despedir el invierno y dar la bienvenida a la luz.

Estas celebraciones simbolizan el regreso del sol y de los días más largos, algo muy esperado después de meses de frío y poca luz.

España: ferias y fiestas primaverales

En España, la primavera también llega acompañada de numerosas celebraciones. Una de las más conocidas es la Feria de Abril de Sevilla, donde durante varios días la ciudad se llena de música, baile, trajes tradicionales y casetas donde compartir comida y alegría.

También en muchas ciudades se celebran romerías, fiestas florales y mercados al aire libre, aprovechando el buen tiempo y el ambiente festivo que trae la estación.

Una estación que une culturas



Aunque las tradiciones cambian según el país, la primavera tiene un significado universal: el renacer de la naturaleza y el comienzo de una etapa llena de energía y optimismo.

Las flores, los colores, la música y las reuniones al aire libre son elementos comunes en muchas de estas celebraciones, demostrando que, en cualquier lugar del mundo, la primavera es un momento para celebrar la vida.

La primavera nos recuerda que, después de cada invierno, la naturaleza siempre vuelve a florecer.

Designio studio

TRANSFORMANDO ESPACIOS. CREANDO HOGARES

Especialistas en reformas integrales

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

designio_bcn
www.designio-interiores.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

SUGIN

SUMINISTROS GINER & GINER, S.L.

Instalación y Mantenimiento de aire acondicionado
Limpieza de unidades con máquinas de inyección de ozono

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

GM

VENDA I REPARACIÓ
D'ELECTRODOMÈSTICS
LÍNIA BLANCA AMB GARANTIA

MÉS DE 35 ANYS D'EXPERIÈNCIA

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

Las flores más curiosas del mundo... y las que podemos encontrar en Cataluña en primavera

Una estación llena de color, aromas y pequeños tesoros naturales

La primavera es la estación en la que la naturaleza se despierta con más fuerza. Los días se alargan, las temperaturas se suavizan y los campos comienzan a llenarse de flores de todos los colores.

En el mundo existen especies realmente sorprendentes por su forma o por sus colores, auténticas curiosidades botánicas. Pero no hace falta viajar muy lejos para disfrutar de la belleza de las flores: en Cataluña también podemos encontrar auténticas maravillas durante la primavera.

El corazón sangrante (Dicentra spectabilis)



Esta delicada flor recibe su nombre por su peculiar forma: parece un pequeño corazón rosado del que cuelga una gota blanca.

Es originaria de Asia y suele florecer a principios de la primavera. Su aspecto romántico y elegante la ha convertido en una de las flores ornamentales más apreciadas en jardines.

La naturaleza a veces crea formas tan perfectas que parecen diseñadas por un artista.

La amapola azul del Himalaya La amapola azul del Himalaya es una de las flores más raras y espectaculares del mundo. Su intenso color azul la convierte en una auténtica joya botánica.



Crece en regiones montañosas y frías del Himalaya y florece durante la primavera. Debido a su delicadeza, es difícil de cultivar fuera de su entorno natural.

La flor loro

Una de las flores más curiosas que existen es la llamada flor loro (Impatiens psittacina). Su forma recuerda sorprendentemente a un pequeño loro en pleno vuelo.

Se encuentra principalmente en el sudeste asiático y es muy difícil de ver en estado salvaje, lo que aumenta todavía más su fama entre los amantes de la botánica.



La flor de la pasión

La **passiflora** o **flor de la pasión** destaca por su estructura compleja y sus llamativos colores. Sus pétalos y filamentos crean una forma casi geométrica que la convierte en una de las flores más originales.

Además de su belleza, esta planta es conocida por sus propiedades relajantes y por producir el fruto de la pasión o **maracuyá**.

Flores que podemos encontrar en Cataluña en primavera

Aunque las flores exóticas del mundo resultan fascinantes, la primavera catalana también nos regala paisajes llenos de color. Muchos caminos, bosques y prados se llenan de especies que florecen precisamente durante estos meses.

La amapola (Rosella)

La amapola, conocida en catalán como **rosella**, es una de las flores más características de los campos mediterráneos.



Su intenso color rojo crea paisajes espectaculares en primavera.

Los campos de amapolas son uno de los paisajes más bonitos de la primavera mediterránea.

El almendro en flor

Aunque la floración del almendro empieza a finales del invierno, durante las primeras semanas de primavera todavía se pueden ver campos cubiertos de flores blancas y rosadas.

Estas flores anuncian el final del frío y son uno de los espectáculos naturales más fotografiados.

La lavanda

La lavanda es muy típica de zonas mediterráneas y desprende un aroma inconfundible. Sus pequeñas flores violetas aparecen a partir de la primavera y llenan el aire de perfume.

Además de su belleza, la lavanda se utiliza en perfumes, aceites esenciales y productos naturales.



La margarita silvestre

Las margaritas son otra de las flores más comunes en prados y campos. Sencillas pero muy elegantes, simbolizan la pureza y la naturalidad.

Durante la primavera es habitual ver praderas enteras cubiertas de estas pequeñas flores blancas.

Un espectáculo natural que nos rodea

La primavera nos recuerda que la naturaleza está llena de pequeños detalles que muchas veces pasan desapercibidos. Desde flores exóticas en lugares lejanos hasta las que crecen a pocos kilómetros de casa.

Salir a pasear por el campo, por un parque o por un sendero de montaña puede convertirse en la mejor oportunidad para descubrir la increíble diversidad de flores que nos rodea.

La primavera nos invita a mirar con calma y descubrir la belleza que florece a nuestro alrededor.

**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

**Reparallar**
petites reparacions de la llar...

**GARANTIA 100**

MÉS DE 10 ANYS
ENS AVALEN!

Petites reparacions,
instal·lacions de llum,
aigua, gas, calefacció
i aire condicionat

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

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

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

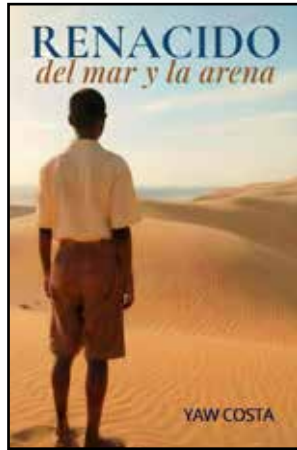
MONTVERD
FRUITERIA I ALIMENTACIÓ

Repartiment a domicili
Productes Bio

ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT

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

SANT JORDI AMB ESSÈNCIA RUBINENCA



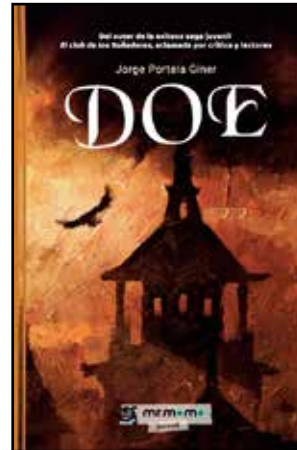
Renacido del mar y la arena Yaw Costa

A los diecisiete años, Yaw tomó la decisión más difícil de su vida: abandonar Ghana y cruzar el desierto del Sahara hacia Europa. Lo que siguió fue una travesía de meses donde la muerte fue su compañera constante. Atravesó siete países africanos, trabajó en Libia, vivió un amor prohibido en Marruecos y finalmente cruzó el Estrecho de Gibraltar en una zódiac con cuarenta y ocho personas. Cuando el motor se apagó en medio del mar, pensó que su historia terminaría allí. Pero sobrevivió.



DIES D'ANGOIXA Edició en Catalán Manuel Soler Sagristà

Juliol de 1936. Rubí reacciona al cop d'estat militar. En poques setmanes, empresonaments i cruels assassinats s'encreuaren amb la marxa de voluntaris al front, patrulles armades i el nou Comitè de Milícies Antifeixistes. En Paulí Soler, de Cal Llauner, un jovenet de tot just dotze anys, però molt espavilat, ens ho anirà explicant tot tal com ho va viure. Per ell, els canvis a la seva vida aniran molt més enllà, donant-li un inesperat protagonisme. Al costat de la Ohiane, filla d'un tinent d'aviació desplaçat a Rubí i del seu amic Santi Alonso, miraran de canviar el decurs de la guerra. Espies, la cúpula franquista, la columna del POUM, l'exèrcit popular, el president de la República i el seu govern es barrejaran amb la vida de les desenes de rubinencs que apareixen a la novel·la, formant una història coral que recorrerà escenaris tan inversemblants com reals.



DOE Jordi Portela Giner

Inglaterra, últim aliento del convulso siglo XII. En ausencia de Ricardo Corazón de León, ya preso, un avasallador desorden se extiende entre unas tierras diezmadas de decoro, honor y respeto. El hermano del monarca, Juan Lackland, despota y permisivo ante las tropelías de los suyos, faculta el bienestar de nobles como el conde de Leicester y sus allegados en detrimento de unos campesinos asfixiados por la escasez de recursos y el pago de impuestos abusivos. Tiempos de oscuridad y lluvia, aunque con un atisbo de claridad entre tantas nubes: Doe, un labriego de dieciocho años a quien un desafortunado incidente colocará en el centro de una vorágine de destrucción y dolor, pero también de salvación y amor. Pues de sus manos, ajadas por el trabajo en el campo, dependerá el destino de su pueblo y, sobre todo, de la propia historia.



TONI TÉLLEZ

ASESOR INMOBILIARIO

Más de 15 años de experiencia en el sector

¿QUIERES VENDER O ALQUILAR TU VIVIENDA?

CONTÁCTAME

667 346 210
tonitellez86@gmail.com

Tarragona: Tradición, historia y emoción en Semana Santa

Una de las celebraciones más importantes de Cataluña

Aunque muchas veces se piensa que la Semana Santa más espectacular está en otras partes de España, en Cataluña también existen lugares donde esta tradición se vive con gran intensidad. Uno de ellos es Tarragona, una ciudad con una profunda tradición histórica y religiosa.

Durante estos días, sus calles se convierten en un escenario lleno de solemnidad, emoción y participación popular.

Tarragona vive la Semana Santa con una mezcla única de historia, devoción y espectáculo.



Una tradición con siglos de historia

La Semana Santa en Tarragona tiene raíces muy antiguas y está considerada una de las más importantes de Cataluña. Las cofradías, muchas de ellas con siglos de antigüedad, son las encargadas de organizar los diferentes actos y procesiones.

Uno de los elementos más característicos es la presencia de los "Armats", soldados romanos que desfilan marcando el ritmo con sus lanzas, creando una atmósfera muy especial.

La Procesión del Santo Entierro

El acto más destacado tiene lugar el Viernes Santo con la Procesión del Santo Entierro, uno de los momentos más esperados de toda la semana.



En esta procesión participan miles de personas y numerosos pasos que recorren el casco antiguo de la ciudad, creando una imagen impresionante.

Las calles se llenan de silencio, respeto y emoción, mientras las imágenes religiosas avanzan acompañadas de música solemne y luz de velas.

Más de 4.000 personas participan en una de las procesiones más importantes de Cataluña.

Un escenario único

Uno de los grandes atractivos de Tarragona es su entorno.

El recorrido de las procesiones pasa por calles estrechas, plazas históricas y rincones con siglos de historia, muchos de ellos de origen romano.

Esto convierte la experiencia en algo muy especial, donde tradición y patrimonio se mezclan creando una atmósfera única.

Una Semana Santa para vivirla

Además de la gran procesión, durante toda la semana se celebran:

- Vía crucis
- Procesiones más pequeñas
- Actos religiosos
- Actividades culturales



La ciudad se llena de visitantes que quieren vivir de cerca una tradición que combina fe, historia y cultura popular.

Una propuesta diferente en Cataluña

Si buscas un lugar donde vivir la Semana Santa en Cataluña con intensidad, pero sin salir del entorno cercano, Tarragona es una opción perfecta.

Menos conocida que otras celebraciones de España, pero con una gran riqueza cultural, es una experiencia que sorprende a quienes la descubren.

Una Semana Santa distinta, auténtica y llena de historia mediterránea.



AGENDA ABRIL

04 abril 2026 10:30

La Trocarrería
Espacio donde
intercambiar objetos,
alargando su vida útil y
previniendo residuos
Plaza Nueva estación



08 abril 2026 18:00

Espacio Trans*
Para familias de infancias,
adolescentes y juventud
trans* de Rubí
BIBLIOTECA MESTRE
MARTÍ TAULER, C. Aribau, 5
lgbtisai@ajrubi.cat
674 609 122
Organizador: SAI LGBTI+
Precio: Gratuito

08 abril 2026 18:30

Pere i el llop
Cuento musical para
niños a partir de 4 años
BIBLIOTECA MESTRE
MARTÍ TAULER, Sala
Pequeños Lectores
Precio: Gratuito



12 abril 2026 11:00

Conoce los secretos de la
ermita de Sant Muç!
Jornada mensual de
puertas abiertas
Ermita de Sant Muç.
Camino de Sant Muç
Organizador: Centre
d'Estudis Rubinencs con
la colaboración de la



parroquia de Sant Pere
de Rubí
Precio: Gratuito

12 abril 2026 18:30

Fairfly
Obra de la cia. La Calòrica
EL CASINO, Pl. Catalunya, 1
Precio: 15 €
Venta entradas:
<https://teatreelcasinorubi.koobin.cat>

13 abril 2026 17:15

Jornada de puertas
abiertas en la Escuela
Infantil Municipal Lluna
Ven a conocer el centro y
su proyecto educativo
ESCOLA BRESSOL LLUNA,
C. Barcelona, 65-67
eb.lluna@ajrubi.cat
Silvia García
93 588 95 26 | 609 27 20 54
Precio: Gratuito
Requiere inscripción :Sí

14 abril 2026 18:30

Cuentacuentos con
marionetas
Una experiencia única
para niños de 2 a 7 años
BIBLIOTECA MESTRE
MARTÍ TAULER, Sala
Pequeños Lectores
Precio: Gratuito
Requiere inscripción
previa: Sí



15 abril 2026 18:00

Dies d'angoixa, Rubí en
guerra
Presentación del nuevo
libro de Manel Soler
BIBLIOTECA MESTRE
MARTÍ TAULER, Auditorio
Precio: Gratuito



17 abril 2026 19:00

Aritmètica llum
Tardes de Jazz y Versos
ATENEU MUNICIPAL, C.
Xile, 3
Precio: Gratuito

18 abril 2026 20:00

Zurita
Rubí Talento Local en El
Casino
EL CASINO, Pl. Catalunya, 1
Venta entradas:<https://teatreelcasinorubi.koobin.cat/>



19 abril 2026 12:30

Gorka Benitez Trio
14º Ciclo de Jazz
ATENEU MUNICIPAL, En el
patio pequeño
Precio: Gratuito
Requiere inscripción
previa: Sin inscripción



19 abril 2026 18:00

Lila ReBVelada
Espectáculo de títeres de
la cia. Kali Teatre
EL CASINO, Pl. Catalunya, 1
Venta entradas:<https://teatreelcasinorubi.koobin.cat/>

20 abril 2026 18:00

Cinexic: La Mama Muu
torna a casa
Programa de impulso del
cine infantil en catalán
BIBLIOTECA MESTRE
MARTÍ TAULER, Auditorio
Precio: Gratuito



24 abril 2026 21:30

Noche de monólogos:
Guillem Estadella
Espectáculo de humor
EL CASINO, Pl. Catalunya, 1
Venta entradas:<https://teatreelcasinorubi.koobin.cat/>

25 abril 2026 12:00

San Jordi, la rosa y el
dragón
Teatro familiar
ATENEU MUNICIPAL, C.
Xile, 3
Precio: Gratuito
Requiere inscripción
previa:<https://cursos.ajuntamentrubi.cat/ca/cursos/1901/teatre-familiar-sant-jordi-la-rosa-i-el-drac>



LA SEGURIDAD NO SE MAQUILLA

La seguridad se ha convertido en una de las principales preocupaciones de los vecinos de Rubí. Basta con hablar con cualquier ciudadano en la calle para comprobarlo. Por eso es importante abordar este tema con datos y con responsabilidad.

Los datos oficiales del Ministerio del Interior reflejan que la criminalidad

convencional en Rubí ha aumentado un 1,6% durante 2025. En total se han registrado **2.879 infracciones penales** convencionales, lo que equivale a **ocho delitos al día**. Son cifras que deben hacernos reflexionar.



Juan José Giner Espinosa,
Presidente del PP de Rubí

Preocupa especialmente el **incremento** de delitos graves, como los **delitos contra la libertad sexual**, las **agresiones sexuales** o el **tráfico de drogas**. A ello se suma un problema que muchos vecinos sufren en su día a día y que a menudo se intenta minimizar: **la okupación ilegal de viviendas, que genera inseguridad y deteriora la convivencia en los barrios**.

Desde el Partido Popular de Rubí creemos que negar los problemas no los soluciona. **Proponemos un Plan de Seguridad para la ciudad** basado en: 1) **aumentar la plantilla de Policía Local** hasta alcanzar el ratio adecuado, 2) **instalar cámaras de videovigilancia en los puntos más conflictivos** de la ciudad y abrir una **nueva comisaría en la zona de Les Torres**; 3) **Volver a crear la policía rural para urbanizaciones**.

Los rubinenses merecen vivir con tranquilidad. Para conseguirlo hacen falta más recursos, más prevención y más valentía política para afrontar la realidad. **Con Juanjo Giner, Seguridad, Orden y Limpieza.**



La astenia primaveral: Per què a la primavera ens sentim més cansats?

Amb l'arribada de la primavera moltes persones esperen sentir-se més actives i amb més energia. Els dies s'allarguen, el sol brilla més hores i la natura es desperta. Tot sembla indicar que és el moment perfecte per sentir-nos millor. Tanmateix, per a moltes persones passa just el contrari: apareix una sensació de cansament, falta d'energia o dificultat per concentrar-se.

Aquest fenomen es coneix com astenia primaveral.

Tot i que no és una malaltia, és un procés d'adaptació del cos als canvis propis de la nova estació.

La primavera és temps de renovació, però el cos necessita uns dies per adaptar-se als canvis.

Què és exactament l'astenia primaveral?

L'astenia primaveral és un **trastorn lleu i temporal** que pot aparèixer amb el canvi d'estació, especialment entre finals de març i el mes d'abril.

Es produeix perquè l'organisme ha d'adaptar-se a diversos canvis ambientals:



- ▶ Més hores de llum solar
- ▶ Augment progressiu de les temperatures
- ▶ Modificació dels ritmes biològics
- ▶ Canvis hormonals relacionats amb el son i l'energia

Durant aquest procés d'adaptació, algunes persones poden notar una certa sensació de fatiga o desajust.

Síntomes més habituals

Els símptomes de l'astenia primaveral acostumen a ser lleus i desapareixen al cap d'uns dies o setmanes.

Els més habituals són:

- ▶ Sensació de cansament o falta d'energia
- ▶ Dificultat per concentrar-se
- ▶ Somnolència durant el dia



- ▶ Canvis d'humor o irritabilitat
- ▶ Sensació de debilitat general
- ▶ Falta de motivació

Cada persona ho viu de manera diferent. Algunes gairebé no ho noten, mentre que d'altres necessiten uns dies per recuperar el seu ritme habitual.



Per què passa aquest fenomen?

El nostre cos funciona seguint uns **ritmes biològics molt precisos**, regulats principalment per la llum solar.

Quan arriba la primavera, l'augment de les hores de llum pot alterar temporalment la producció d'hormones com:

- **La melatonina**, relacionada amb el son
- **La serotonina**, vinculada a l'estat d'ànim

Aquest petit desajust pot provocar sensació de cansament fins que l'organisme torna a trobar el seu equilibri.

El cos és savi: només necessita temps per adaptar-se al canvi d'estació.



Com podem combatre l'astenia primaveral?

Tot i que és un fenomen temporal, hi ha alguns hàbits que poden ajudar a recuperar l'energia més ràpidament.

Dormir bé

Intentar mantenir horaris regulars de son i garantir un descans de qualitat.

Fer exercici moderat

Caminar, anar en bicicleta o fer activitats a l'aire lliure ajuda a activar el cos i millorar l'estat d'ànim.

Aprofitar la llum natural

La llum del sol ajuda a regular els ritmes biològics i millora la vitalitat.

Hidratació adequada

Beure suficient aigua durant el dia és essencial per mantenir l'energia.

L'alimentació també és important

Durant la primavera és especialment recomanable apostar per una alimentació equilibrada i rica en productes frescos.

Alguns aliments que poden ajudar a recuperar energia són:

- ▶ Fruïtes de temporada
- ▶ Verdures fresques
- ▶ Fruïts secs



- ▶ Llegums
- ▶ Peix i aliments rics en omega 3

Evitar menjar molt pesats o excessivament processats també pot ajudar a sentir-nos més lleugers i actius.

Un procés natural del nostre organisme

La bona notícia és que l'astenia primaveral sol desaparèixer en pocs dies, quan el cos ja s'ha adaptat completament al canvi de ritme.

Mentrestant, el millor és escoltar el cos, descansar quan sigui necessari i aprofitar els moments de bon temps per gaudir de la natura i de l'aire lliure.

La primavera és el moment de tornar a carregar piles i reconnectar amb l'energia de la natura.



La importancia de tener tu caravana asegurada

Empieza la temporada de Camping 2026.

¡La Semana Santa está a la vuelta de la esquina! ¿Estás listo para tus vacaciones? No olvides la pieza clave para viajar tranquilo: ¡tu seguro de Caravanas!!!

Como cada año, las familias ya están nerviosas ante la nueva temporada. Salir de casa, descansar y socializar es lo que encuentras al salir con caravana de viaje.

Respecto a los seguros, estos son obligatorios en muchos campings e indicar que por circulación es obligatorio con caravanas superiores a 750 kg.

Siniestros más recurrentes en Caravanas:

- Rotura de Cristales
- Daños atmosféricos (viento, granizo, nieve)
- Rotura de avances
- Robos

Siniestros de Responsabilidad Civil, daños a terceros: Incendios.

Indicar que las reparaciones en caravanas son cuantiosas y de elevado importe.



Occident
Feliz temporada 2026!!!



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.

Informate!

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



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 Y LINEA
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 COSTURERS

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

FUSTERÍA EBANISTERIA MARBER
C/ Neptuno, 6
Terrassa
Tel. 630 953 877

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

DEPILA'T 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 Raqméntol, 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

HERBORISTERÍAS

SANTIVERI RUBÍ
Pg. de Francesc Macià, 28
Tel. 619 71 64 36

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 Gimerá, 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

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

QUIROMASSAJE

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

REFORMAS

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

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

REGALOS PERSONALIZADOS

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

REPARACIÓN ELECTRODOMÉSTICOS

GM
C/General Castaños, 37
Tel. 691 67 41 80

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

STEFÍ FI
Doctor Maximí Fornés, 1
Tel.659 879 113

SALUT I BENESTAR

CENTRE TERAPÈUTIC ELEMENTS
Francesc Macià 47 4a planta
Tel. 604 135 128

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

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

ANÚNCIATE EN ESTA SECCIÓN DESDE 4€
Teléfono
617 026 168

Día Internacional del Jazz

Una música que une culturas y emociona al mundo

Cada 30 de abril se celebra el Día Internacional del Jazz, una jornada dedicada a reconocer la importancia de este género musical que ha influido profundamente en la cultura de todo el mundo.

El jazz no es solo música: es creatividad, improvisación y una forma de expresión que ha conectado a personas de diferentes países y culturas durante más de un siglo.

Este día pretende recordar la historia del jazz, su evolución y el enorme legado de los músicos que han convertido este estilo en uno de los más influyentes de la música moderna.

El origen del Día Internacional del Jazz

El Día Internacional del Jazz fue proclamado en 2011 por la UNESCO con el objetivo de destacar el papel del jazz como herramienta para promover la paz, el diálogo entre culturas y la libertad de expresión.



La iniciativa fue impulsada por el famoso pianista y embajador cultural **Herbie Hancock**, quien defendió la importancia del jazz como un lenguaje universal capaz de unir a las personas más allá de las fronteras.

Desde entonces, cada 30 de abril se organizan conciertos, actividades educativas y eventos musicales en numerosos países del mundo.

El jazz es considerado uno de los lenguajes musicales más universales que existen.

¿Dónde nació el jazz?

El jazz nació a finales del siglo XIX y principios del XX en Nueva Orleans (Estados Unidos). En esa ciudad portuaria se mezclaron diferentes tradiciones musicales: la música africana, el blues, el ragtime y la música europea.



De esa fusión nació un nuevo estilo caracterizado por la improvisación, el ritmo y la libertad musical. Muy pronto el jazz empezó a extenderse por todo Estados Unidos y posteriormente por el resto del mundo.

Los instrumentos más característicos del jazz son:

- ▶ Saxofón
- ▶ Trompeta
- ▶ Piano
- ▶ Contrabajo
- ▶ Batería



Grandes cantantes del jazz

A lo largo de la historia han existido voces extraordinarias que han llevado el jazz a lo más alto.

Algunas de las más destacadas son:

Ella Fitzgerald

Conocida como "la primera dama del jazz", su increíble capacidad vocal y su estilo improvisado la convirtieron en una de las cantantes más importantes del género.

Billie Holiday

Su voz profunda y emotiva marcó una época.



Canciones como *Strange Fruit* o *God Bless the Child* siguen siendo referentes del jazz vocal.

Frank Sinatra

Aunque su estilo abarcó varios géneros, Sinatra popularizó muchas canciones de jazz y swing convirtiéndose en una de las voces más icónicas del siglo XX.

Las grandes voces del jazz han transmitido emociones que siguen emocionando generación tras generación.

Músicos legendarios del jazz

El jazz también ha dado al mundo músicos extraordinarios que revolucionaron la música con su talento.

Louis Armstrong

Trompetista y cantante, fue uno de los pioneros del jazz moderno. Su carisma y su estilo único lo convirtieron en una figura fundamental de este género.

Miles Davis

Considerado uno de los músicos más influyentes del jazz, fue clave en la evolución del estilo y en la creación de nuevas corrientes musicales.

John Coltrane

Un saxofonista brillante que llevó la improvisación a niveles extraordinarios y dejó una profunda huella en la historia del jazz.



Un género que sigue vivo

Aunque el jazz nació hace más de un siglo, sigue siendo un género vivo que continúa evolucionando.

Hoy en día muchos músicos combinan el jazz con otros estilos como el pop, el soul o la música electrónica.

En ciudades de todo el mundo existen clubes, festivales y conciertos donde esta música sigue sonando con la misma pasión que en sus orígenes.

El jazz es libertad, creatividad y emoción... una música que nunca deja de reinventarse.



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

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

TAXI RUBI

93 588 82 53

Li oferim taxis que s'adaptin a les seves necessitats

MARBERFUSTERS

Desde 1958

- Muebles a medida
- Cocinas
- Puertas
- Parquet

C/ Neptuno, 6 - Terrassa
Tel. 630 953 877

abitare RUBÍ

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

Calidad al mejor precio

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

Querer cambiar es el punto de partida, mantenerte es el verdadero reto

Todos los que entran o ya forman parte del entreno diario, se encuentran con obstáculos.

La diferencia no está en evitarlos. Está en saber como superarlos. Para ayudarte en ese proceso estamos los profesionales, STARFITNESSGYM, y planteamos algunas de las dudas más comunes.

*El objetivo: ayudarte a mantener el foco tanto física como mentalmente

-No veo resultados y estoy perdiendo motivación:

es normal al principio los cambios no siempre se notan pronto.

Lo importante es recordar porque empezaste, el compromiso que asumes.



-La decisión que tomaste el primer día.

-La motivación va y viene, es el compromiso el que marca la diferencia.

Cómo mantener la constancia en los entrenamientos?

Crea una rutina realista, incluye ejercicios que te gusten. Registra tu progreso.

Y algo clave; varia tus entrenamientos. Evitar la monotonía es fundamental para no abandonar.

Y las agujetas y dolores?

Son parte del proceso, mantente activo, alterna grupos musculares.



Escucha tu cuerpo, cuanto menos te mueves mayor suele ser el mal estar. El movimiento también es recuperación.

Joanna Romano,
StarFitnessGym



STAR GYM CENTER

NUTRICIÓN ESPORTIVA • AFORAMEN LIMITAT

Tel. 93 106 372

www.starfitness-online.com

starfitness_gymcenter - joannalibprrromano - libprrromano

Els multicampions:
MARIO LEAL
i JOANNA ROMANO

PROMOCIÓN MES DE ABRIL 2026

Tarifa Trimestral 150€
con rutina, dieta y toalla
de regalo para los
primeros 20 socios.

STAR FITNESS
NUTRICIÓN ESPORTIVA

TAULES D'ENTRENAMENT • ASSESORAMENT DIETÈTIC I SUPLE

Aforo limitado

El 32è Concurs de Punts de Llibre de la Biblioteca commemora l'Any Gaudí

Els infants i joves que vulguin participar-hi hauran de lliurar les seves propostes entre el 23 de març i el 9 de maig a la Biblioteca Municipal Mestre Martí Tauler

La Biblioteca Municipal Mestre Martí Tauler dedica el 32è Concurs de Punts de Llibre a l'Any Gaudí, amb motiu del centenari de la mort de l'arquitecte català.

Els treballs es podran presentar del 23 de març al 9 de maig a l'equipament situat al carrer d'Aribau.

Antoni Gaudí va transformar l'arquitectura amb les seves obres úniques, plenes de fantasia, natura, formes geomètriques i colors vius. Les seves creacions s'han convertit en símbols universals de la cultura catalana i mundial. Algunes de les seves obres més, conegudes, com la Casa Vicens, El Capricho, la Sagrada Família, el Palau Güell, la Casa Botines, el Parc Güell, la Casa Batlló i la Casa Milà, són plenes de curiositats i històries fascinants.

Des d'una casa que sembla un girasol fins a una que imita la figura d'un drac, passant per un bosc de pedra i una pedrera al cor de Barcelona, les obres de Gaudí són veritables universos de màgia i creativitat. Gràcies a la seva genialitat i al suport de clients audaços com les famílies Vicens, Quijano, Güell, Batlló i Milà, Gaudí va poder materialitzar la seva visió arquitectònica i transformar ciutats senceres.

Els seus edificis no només van canviar l'aspecte de Barcelona, sinó que també han esdevingut icones que continuen captivant i emocionant a tot el món.



A través d'aquest concurs, els nens i nenes podran endinsar-se en la vida i obra de Gaudí d'una manera lúdica i educativa, i així despertar la curiositat per l'arquitectura i l'art.

Aquesta iniciativa no només els aproparà a l'univers màgic de Gaudí, sinó que també els convidarà a descobrir la seva pròpia creativitat i imaginació, mentre exploren els mons fantàstics creats per aquest arquitecte.

El Concurs de Punts de Llibre s'estructura en quatre categories en funció de l'edat dels participants: de 5 a 7 anys (categoria A), de 8 a 9 anys (categoria B), de 10 a 13 anys (categoria C) i de 14 a 16 anys (categoria D). Les obres presentades han de ser inèdites, realitzades amb qualsevol tècnica artística excepte retoladors fluorescents, imatges animades i lletres en relleu.

Els edificis de Gaudí són icones reconegudes arreu del món

Els punts han de tenir un format de 21 x 6 cm i s'han de presentar en cartolina blanca.

Darrere del punt de llibre, hi han de figurar nom, cognoms, telèfon i edat de l'autor o autora. Cada participant només en pot presentar un.

El lliurament de premis tindrà lloc el 15 de juny a la Biblioteca Municipal Mestre Martí Tauler.

Els guanyadors i guanyadores de cada categoria rebran un regal i els seus treballs seran impresos i repartits entre les persones usuàries de l'equipament cultural.

La totalitat dels punts presentats s'exposaran a la Sala Infantil de la Biblioteca del 30 de juny al 20 de setembre.

Ca La Ruth Restaurant

Comidas

Desayunos Menú diario: 16,50€
De lunes a jueves bocadillos Menú sábado: 28,50€
Viernes brasa Postres 100% caseros

C/ París, 1 Bajos (Pol. Ind. Cova Solera)
RUBÍ · Tel. 644 77 39 22

Cocina Gallega
XEITO
RESTAURANTE
Av. l'Estatut, 34, Rubí
Tel. 632 71 00 45

Explora la riqueza gastronómica de Galicia con nuestra selección de embutidos y salados gallegos y el sabor inigualable de la cocina gallega. Disfrutando de ella tanto en El Restaurante como en nuestra tienda.

Lunes y Martes cerrado
Miércoles: De 19:00 a 23:30
De Jueves a Sábado: De 13:00 a 17:00 y de 19:00 a 23:30
Domingo: De 13:00 a 17:30

Av. Estatut, 34 · Rubí
T. 632 71 00 45

BAR RESTAURANTE HUELVA

Menú de día 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: 27,90 €

Carrer d'Iriarte, 33
08191 RUBÍ
93 119 22 30 · 653 89 42 68

Buñuelos de bacalao

Peixateria Olmar



Ingredientes

- 250 gr. de bacalao desalado desmigado
- 150 gr. de harina
- 1 huevo
- 1 diente de ajo picado
- Perejil fresco
- 1 cucharadita de levadura química
- 120 ml. de agua fría
- 60 ml. de cerveza
- Aceite de oliva para freír

Preparación

- ▶ Mezclamos el huevo, ajo y perejil. Añadimos la harina y la levadura.
- ▶ Poco a poco iremos añadiendo el agua junto con la cerveza, hasta obtener una masa cremosa.
- ▶ Añadimos el bacalao desmigado y pimienta.
- ▶ Dejaremos reposando 15 minutos.
- ▶ Formamos bolitas con la ayuda de una cuchara.
- ▶ Y por último freímos en aceite caliente hasta que queden dorados.
- ▶ Los podemos acompañar con una ensalada de escarola y salsa xató.

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, pizzas, 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 MEXICANA

Taco'n Madre
Calle Bartrina 39 Loc. 1-2
Tel. 642769714

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

L'esquineta
COCINA MEDITERRANEA

TAPES · ESMORZARS
MENÚ DIARI
MENÚ PER A GRUPS
SOPARS
ESMORZAR DE FORQUILLA
CARNS A LA BRASA

Música en viu

Carrer Sardana, 2 · RUBÍ
RESERVES: 934860795

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

DESCUBRE LA NUEVA CARTA Y DISFRUTA L'ITALIANITÀ CON NUESTROS NUEVOS PLATOS.

NUEVA SALSA SAPPORI DI MARE

NUEVOS MEJILLONES POMODORO

NUEVA INSALATA CÉSAR

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

MONTFALCÓ MURALLAT, LA JOYA MEDIEVAL MEJOR CONSERVADA

Montfalcó Murallat es una villa de origen medieval, en el municipio de Les Oluges, en la comarca de la Segarra (Lleida), situada en lo alto de una colina que controla el valle del río Sió.

Constituye el mejor ejemplo de villa medieval cerrada que hay en Cataluña, ya que se conserva en muy buen estado.

Sus orígenes se remontan a los tiempos de la Reconquista, en el siglo XI, y el conjunto arquitectónico ha sido declarado bien cultural de interés nacional.

Qué ver

La estructura de las murallas que cerraban la población se mantiene intacta y en pie, sin ninguna edificación fuera de los muros. A su interior, se accede por el Portal villa closa, la única puerta de entrada que hay al recinto, en el lado sur de la población. Está formada por una doble puerta de arcos adovelados.

Portal villa closa

Una vez dentro, se puede pasear por sus calles porticadas que os transportarán a un viaje al pasado medieval.

Calle Montfalcó



Con el tiempo, alrededor de la muralla se construyó una quincena de casas robustas y adosadas, es decir, que la muralla fue aprovechada como pared trasera de las viviendas.

El portal da a una única plaza donde está la cisterna que, aún hoy, almacena el agua de la población. De ella salen dos calles: una conduce a la iglesia y, la otra recorre el interior de la muralla.

Plaza de Montfalcó

En esta calle, en el sector de poniente, está el antiguo horno comunal, donde se amasaba la harina y se hacía el pan, todo cubierto por una bóveda.



Horno comunal

Finalmente, la iglesia de San Pedro de Montfalcó, una primitiva iglesia románica donde confluyen diversos estilos arquitectónicos, desde la cual se tienen muy buenas vistas sobre la zona. Se construyó aprovechando una torre circular de defensa para la construcción del ábside y el edificio ha sido reformado y reconstruido a lo largo de la historia. La transformación más importante se hizo entre los siglos XVII y XVIII, de estilo gótico, cuando se construyó la torre del campanario. Finalmente, se actualizó con estilo renacentista. De la iglesia actual solo el ábside y la puerta de entrada son del primitivo templo románico.



Iglesia de San Pedro de Montfalcó

La leyenda

Hay una leyenda vinculada a la villa que explica que una vez Montfalcó se vio asolado por los estragos de la guerra y su gente luchó con tanto coraje que los asaltantes tuvieron que renunciar muchas veces a tomar el pueblo. Cansados de perder gente en cada intento de asalto, decidieron poner sitio al pueblo para hacerlos capitular de hambre y sed.

Después de un tiempo, decidieron plantear la rendición a los defensores de Montfalcó, y en un gesto de burla lanzaron al interior, por encima de las murallas, un mensaje que les incitaba a rendirse y que iba atado a una barra de pan. Creían que al ver el pan se darían cuenta de que no podían aguantar más, que mientras ellos sufrían de hambre los de fuera iban sobrados de comida.

La sorpresa llegó cuando vieron que desde dentro rechazaban la rendición enviando fuera otro mensaje atado a un pez fresco. Al ver el pez, comprendieron que no los harían rendir de hambre y sed, y decidieron levantar el sitio y abandonar el lugar abatidos.

Según la leyenda, posteriormente se descubrió que había una mina que iba de Les Oluges a Montfalcó, por la cual entraban alimentos cada día.

Qué hacer

La ruta de los Castillos del Sió de la Segarra nos ofrecerá una visión histórica y monumental de los castillos de frontera que se construyeron, además de proporcionar un recorrido saludable y de naturaleza.

Este itinerario recorre el curso del río Sió, un espacio que se convirtió en fronterizo en estas tierras en el tiempo de la reconquista árabe, así los castillos e iglesias proliferaron para garantizar la presencia cristiana. Además, también servía de área de comunicación social, cultural y económica.

El itinerario coincide con las líneas defensivas que se crearon en la Marca Superior a finales del siglo X y principios del XI. Se trata de un recorrido llano que se adentra en los paisajes de secano propios de la comarca de la Segarra, apto para todo tipo de excursiones familiares, tanto en coche, como a pie o en BTT.

Gastronomía

La cocina de la Segarra está directamente relacionada con sus productos autóctonos. Tradicionalmente, ha sido tierra de rebaños y esto queda patente en las típicas parrilladas de carnes con escalivada o el famosísimo cordero al horno. De la caza, el conejo a las hierbas y la perdiz estofada al horno. También hay que añadir platos como las patatas viudas y las habas a la segarrense.

Sus postres más conocidos son los sarses. Así como los Aromas de la Segarra, un licor a base de los tomillos que se cultivan.



Dónde comer

A pesar de los pocos habitantes que viven (solo dos familias residen todo el año), Montfalcó Murallat dispone de un restaurante. Se trata de una taberna bar muy auténtica donde cocinan platos elaborados de cocina tradicional catalana mediterránea y carnes a la brasa.

Puedes consultar los restaurantes de la Segarra en GuiaCat.

Dónde dormir

En Montfalcó Murallat también hay dos casas de turismo rural. Fueron reformadas con cuidado, intentando compaginar la atmósfera medieval con la modernidad y donde la comodidad, tranquilidad, paisaje y la especial sensación que ofrecen los gruesos muros harán de esta estancia un recuerdo inolvidable.

Puedes encontrar todos los alojamientos rurales de la Segarra en GuiaCat.

Fiestas

A principios de junio se celebra la Fiesta Mayor de Montfalcó Murallat y se organiza una Feria Medieval de Artesanías, así como talleres, gymkanas y espectáculos infantiles por las calles. Por la noche tiene lugar una cena popular y actuaciones musicales. En el marco de la Fiesta Mayor, también se organizan visitas guiadas por el pueblo con un coste de 3 €.

Pueden consultar todas las actividades que se hacen a lo largo del año en la agenda del Ajuntament de Les Oluges.

Mejor momento para visitar

Cualquier día del año es bueno para visitar Montfalcó Murallat, pero si sois de los que os gusta el ambiente festivo, es mejor ir en verano o cuando hace buen tiempo.



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

Vehícle cortesia gratuït
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
Vehícle de substitució

50 EN DT WWW.HOBBYCARS 0109330

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



PEUGEOT
SERVICE

YOUR PEUGEOT. OUR PASSION.

* Oferta vàlida en Península y Balears para clientes particulares propietarios de vehículo de cualquier marca, consistente en un 50% de descuento por neumático de la Marca GOODYEAR sobre la tarifa oficial vigente. La aplicación de la oferta está sujeta a la realización de la operación de sustitución de 2 ó 4 neumáticos entre el 1 de enero y el 31 de diciembre de 2020. No càngebien en efectivo ni acumulables a otras ofertas en vigor. Consulte condiciones en los Servicios Oficiales Peugeot, adheridos a la promoci3n en www.peugeot.es.

RUEDA HACIA TUS NUEVOS NEUMÁTICOS Y CONQUISTA NUEVOS HORIZONTES.

2X1 EN NEUMÁTICOS GOODYEAR

2X1 en neumáticos, sobre tarifa oficial vigente, al montar 2 ó 4 neumáticos GOODYEAR*

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

Animales en abril: La vida despierta con la primavera

Nacimiento, actividad y naturaleza en su máximo esplendor

Abril es uno de los meses más especiales del año para el mundo animal. Con la llegada de la primavera, la naturaleza despierta y con ella lo hacen también los animales, que entran en una etapa de mayor actividad, reproducción y cambios importantes en su comportamiento.

Los días más largos, las temperaturas más suaves y la abundancia de alimento convierten este mes en un momento clave para muchas especies.

Abril es el mes en el que la vida se multiplica y la naturaleza se llena de movimiento.

Época de nacimientos

Uno de los aspectos más característicos de abril es el nacimiento de muchas crías.



Núcleo zoológico
82500008

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
agnifauna.2018@gmail.com

En el campo es habitual ver:

- Corderos en los prados
- Conejos jóvenes explorando su entorno
- Polluelos siguiendo a sus madres

La primavera ofrece condiciones ideales: más alimento, temperaturas agradables y mayor protección natural, lo que favorece la supervivencia de las crías.

Aves en plena actividad

Abril es también un mes muy importante para las aves.

Muchas especies se encuentran en plena época de reproducción.



Durante estas semanas:

- Construyen nidos
- Buscan pareja
- Incuban huevos
- Alimentan a sus crías

Además, es el momento en el que regresan muchas aves migratorias, llenando el aire de cantos y movimiento.

El canto de los pájaros en primavera es uno de los sonidos más característicos de esta época.

Insectos y polinizadores: pequeños pero esenciales

Con la floración de las plantas, los insectos vuelven a tener un papel protagonista.



Abejas, mariposas y otros polinizadores:

- Ayudan a la reproducción de las plantas
- Mantienen el equilibrio de los ecosistemas
- Favorecen la producción de alimentos

Aunque a veces pasen desapercibidos, son fundamentales para la vida en la Tierra.

Cambios en nuestras mascotas

Abril también trae cambios para nuestras mascotas, especialmente perros y gatos.



Uno de los más visibles es la muda de pelo, ya que pierden el pelaje de invierno para adaptarse a temperaturas más suaves.

Durante esta época es recomendable:

- Cepillarlos con más frecuencia
- Vigilar la aparición de pulgas y garrapatas
- Aumentar los paseos y el ejercicio
- Mantenerlos bien hidratados

Más vida al aire libre

El buen tiempo invita a pasar más tiempo fuera de casa, y eso también afecta a los animales.

En parques, campos y bosques podemos observar:

- Más actividad de animales salvajes
- Mayor interacción entre especies
- Un entorno lleno de vida y movimiento

Es un momento ideal para enseñar a los más pequeños a respetar la naturaleza y observarla con curiosidad.



Un mes para reconectar con la naturaleza

Abril nos ofrece una oportunidad única para acercarnos al mundo animal. Observar cómo nacen nuevas vidas, cómo se organizan las aves o cómo trabajan los insectos es una experiencia enriquecedora y educativa.

La primavera nos recuerda que formamos parte de un entorno vivo que cambia y evoluciona constantemente.



KONG BARBER APPALTY NINJA ROYAL CANIN natura diet oomat MANUEL FLEIS Petslovers.es es oficial

Pets

La Botiga que trien les Mascotes

Servei a Domicili

Perruqueria Canina i Felina

Petslovers.es 633 667 555



¿QUIERES VENDER TU PISO RÁPIDO Y AL MEJOR PRECIO?

LUXE PROPERTIES OFRECE UN SERVICIO MUY PERSONALIZADO Y OFRECEMOS:

- Evaluación gratuita
- Red de compradores
- Marketing on line
- Asesoramiento legal
- Fotografía profesional
- Agencia Inmobiliaria luxe properties
- 10 años de experiencia

¡CONTÁCTANOS!

+ 34 646 851 944

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

Valora tu Inmueble



Te acompañaremos en todo!

WWW.PROPERTIESLUXE.COM

Trucos de teclado que te harán la vida más fácil

(PARTE 1)

Pequeñas teclas, grandes soluciones para tu día a día



Pasamos cada vez más tiempo delante del ordenador, ya sea trabajando, navegando o gestionando tareas del día a día. Sin embargo, muchas personas desconocen que existen atajos de teclado que pueden ahorrar mucho tiempo y hacer el uso del ordenador mucho más cómodo.

Estos pequeños trucos permiten realizar acciones en segundos, sin necesidad de usar el ratón continuamente. Una vez los aprendes, se convierten en imprescindibles.

Dominar el teclado no es cosa de expertos... es una forma inteligente de trabajar mejor.

Los básicos que marcan la diferencia

Aunque son conocidos, muchas personas no los utilizan todo lo que deberían:

- ▶ Ctrl + C ➡ Copiar
- ▶ Ctrl + V ➡ Pegar
- ▶ Ctrl + X ➡ Cortar



Estos atajos son esenciales para mover textos, imágenes o archivos de forma rápida.

Ctrl + Z y Ctrl + Y (Deshacer y rehacer)

Equivocarse es normal, pero corregirlo es muy fácil:

- ▶ Ctrl + Z ➡ Deshacer
- ▶ Ctrl + Y ➡ Rehacer

Perfecto para cuando borras algo sin querer o quieres recuperar un cambio anterior.

Ctrl + F (Encuentra todo en segundos)

Uno de los trucos más útiles, especialmente en textos largos o páginas web:

- ▶ Ctrl + F ➡ Buscar palabras o frases

Ideal para encontrar información sin perder tiempo leyendo todo.

Ctrl + A (Seleccionar todo)

¿Quieres seleccionar todo el contenido de un documento o carpeta?

- ▶ Ctrl + A ➡ Seleccionar todo

Muy útil para copiar, borrar o mover grandes cantidades de información.

Windows + L (Protege tu privacidad)

Un gesto sencillo que puede evitar problemas:

- ▶ Windows + L ➡ Bloquear el ordenador al instante

Perfecto si te levantas un momento y no quieres que nadie acceda a tu pantalla.

Alt + Tab (Cambiar de ventana rápidamente)

Cuando trabajas con varios programas abiertos:

- ▶ Alt + Tab ➡ Cambiar entre aplicaciones

Mantén pulsado Alt y presiona Tab para moverte entre ventanas abiertas.

Ctrl + T y Ctrl + W (Navegación rápida)

Si usas internet a diario, estos te encantarán:

- ▶ Ctrl + T ➡ Abrir nueva pestaña
- ▶ Ctrl + W ➡ Cerrar pestaña actual

Mucho más rápido que usar el ratón.

Ctrl + "+" y Ctrl + "-" (Aumentar o reducir tamaño)

Para mejorar la lectura en pantalla:

- ▶ Ctrl + + ➡ Aumentar zoom
- ▶ Ctrl + - ➡ Reducir zoom

Ideal para leer mejor páginas web o documentos.

¿Por qué usar atajos de teclado?

Incorporar estos pequeños hábitos puede marcar una gran diferencia:



- ✓ Ahorro de tiempo en tareas repetitivas
- ✓ Mayor comodidad al trabajar
- ✓ Menor dependencia del ratón
- ✓ Sensación de mayor control y agilidad

Aunque al principio cueste recordarlos, con la práctica se vuelven automáticos.

Un buen uso del teclado puede convertirte en un usuario mucho más eficiente sin darte cuenta.

Empieza poco a poco

No hace falta aprenderlos todos de golpe. Lo mejor es empezar con 2 o 3 atajos e ir incorporando más con el tiempo.

En pocos días notarás cómo trabajas más rápido y con menos esfuerzo.



episrubí
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

Pasatiempos

Sopa de letras

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

ABRIGO
 CAMISETA
 CHALECO
 GABARDINA
 IMPERMEABLE
 JERSEY
 PANTALON
 POLO
 REBECA
 VESTIDO

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

Soluciones



Microscopio Miles de Años

♥ **Amor:** Será un mes para hablar con claridad y expresar lo que sientes sin miedo.

📁 **Trabajo:** Pueden aparecer oportunidades interesantes si tomas la iniciativa y confías más en tus capacidades.

 Salud: Mejora si vuelves a hábitos más ordenados, especialmente en descanso y alimentación.

 Trabajo: La constancia será clave: aunque todo avance despacio, podrás consolidar algo importante.

♥ **Amor:** Trae momentos ligeros y divertidos, con posibilidad de conocer a alguien con quien compartir buenas conversaciones.

👤 **Salud:** Intenta cuidar el descanso mental para evitar el exceso de estrés.

 Trabajo: Puede exigir más organización de lo habitual, pero tu esfuerzo no pasará desapercibido.

 Amor: Alguien cercano podría demostrar sentimientos más profundos o buscar mayor compromiso.

 Salud: Tu energía física aumenta y será buen momento para retomar ejercicio o actividades que te motiven.

 Trabajo: Surgirán decisiones importantes que podrían marcar una etapa más estable.

♥ **Amor:** Se vuelve más sincero y directo, favoreciendo relaciones que busquen estabilidad y confianza.

👧 **Salud:** Escucha a tu cuerpo y evita cargar con demasiadas responsabilidades.

 Trabajo: Podrían aparecer nuevas colaboraciones o proyectos que te aporten motivación.

 Amor: La comunicación será esencial para mantener el equilibrio y evitar malentendidos.

 Salud: A nivel de salud emocional sentirás la necesidad de liberar tensiones y buscar momentos de tranquilidad.

 Trabajo: Un objetivo que parecía lejano puede empezar a tomar forma.

♥ **Amor:** Llega con un aire de aventura y espontaneidad, ideal para disfrutar sin demasiadas expectativas.

👤 **Salud:** Será importante mantener equilibrio entre actividad y descanso.

 Trabajo: Responsabilidades extra en el trabajo, pero también reconocimiento por tu esfuerzo.

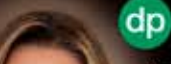
 Amor: Alguien apreciará tu apoyo y tu forma de dar estabilidad a la relación.

 Salud: Tu mente estará muy activa, llena de ideas y planes nuevos, por lo que conviene encontrar momentos de calma.

 Trabajo: Una propuesta creativa podría llamar la atención de personas importantes.

♥ **Amor:** Se vuelve más profundo y emocional, favoreciendo conversaciones sinceras con la pareja o alguien especial.

🧘 **Salud:** Actividades relajantes como caminar o meditar te ayudarán a sentirte mejor.





don piso

Somos inversores y asesores financieros especializados en maximizar el valor de su propiedad

NURIA CAMPEO

Intermedia con más de 40 años en mercado

 **671 932 695**

 **@NURIA_CAMPEO**

¿QUIERE VENDER SU VIVIENDA EN RUBÍ?

IPHONE 17 DE REGALO

*Llévatelo**

Solo por poner tu inmueble a la venta

*Consulta condiciones



TIENDA FÍSICA
Calle Pintor Coello 15, 08191 Rubí
Tel. 936 67 71 87

TIENDA ONLINE
www.newhomepc.net

Servicio técnico
Reparación de ordenadores y portátiles
Taller y a domicilio



**Descubre los ordenadores NHPC,
diseñados para adaptarse a ti.**

Desde gaming hasta trabajo remoto, ofrecemos:

- ✓ Procesadores de última generación
- ✓ Diseños personalizables
- ✓ Soporte técnico
- ✓ Ofertas permanentes
- ✓ 3 Años de garantía

¡Visítanos y encuentra el PC perfecto para tu hogar y/o empresa!

PROTEGEIX-LA, POSA **LÍMITS**

Educar en l'ús de les
pantalles és protegir la
seva salut i el seu futur



Nou Servei d'Informació sobre Addiccions
Cal demanar cita prèvia a sia@ajrubi.cat



Més
informació

A RUBÍ, SALUT DIGITAL



Ajuntament
de Rubí

Amb el suport de



**Diputació
Barcelona**