

Num. # 27 | Març 2026

+ A prop teu

Rubí

Exemplar gratuït



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

Sexto Sentido

Detalles de ceremonia hechos con
cariño para momentos únicos.

Ven e infórmate !



SALES DE BAÑO, INCIENSOS,
VELAS ENERGÉTICAS
Y AROMÁTICAS, ...Y MUCHO MÁS.

Encargos, pedidos y cursos Tel. 669 69 92 82

C/Maximi Fornes 12 · Rubí

Tel. 620 18 11 52

atizao1323@gmail.com

@sexto_sentido_rubi @sextosentidorubi
www.sextosentidorubi.com

Cristalería Medina



- Vidres plans
- Miralls
- Mampares de bany
- Vidrieres artístiques
- Persianes
- Mosquiteres
- Instal·lacions comercials



Carrer Bartrina, 9 · local · 08191 RUBÍ · Tel. 619 823 974 · 93 112 69 27 cristaleriamedina@hotmail.es

AQUEST MES

Març: mes de canvi, reflexió i noves energies

Arriba el mes de març i, amb ell, una nova edició de *Més a prop teu* plena de continguts que ens conviden a reflexionar, descobrir i gaudir.

Aquest mes posem el focus en el **Dia Internacional de la Dona**, una data que ens recorda la importància de la conciliació, l'autoestima, el benestar i el reconeixement. Més enllà de la reivindicació, volem parlar de la dona d'avui: forta, valenta, treballadora i imprescindible en tots els àmbits de la societat.

Març també és un mes ple de curiositats. En aquesta edició descobrirem per què té fama de "**mes boig**", l'origen del canvi d'hora i aquelles petites tradicions que formen part del nostre calendari i que, sovint, desconexim.

En l'apartat de salut, continuem apostant pel **benestar** amb consells pràctics i accessibles per cuidar-nos de manera equilibrada, sense excessos i pensant sempre en el nostre dia a dia.

I, com no podia ser d'altra manera, també dediquem un espai especial al **Dia del Pare**, una jornada per reconèixer la figura paterna i el valor dels petits gestos que construeixen grans històries familiars.

Les nostres seccions habituals tampoc hi falten: **escapades**, **passatemps**, **horòscop** i molt més, perquè volem continuar acompanyant-vos amb continguts variats, propers i pensats per a tothom.

Aquest mes us proposem una escapada amb encant: **Roc de Sant Gaietà**, un racó mediterrani amb personalitat pròpia, ideal per passejar sense presses i deixar-se captivar per la seva arquitectura i les seves vistes al mar.

Març és moviment, és llum, és renovació. I nosaltres volem continuar compartint-lo amb vosaltres, ben a prop.

Gràcies per seguir-nos, per llegir-nos i per formar part d'aquesta petita gran família.

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 22 de marzo para enviar la información.

El ganador de enero ha sido: **Unai Becerra** y el comercio elegido **Power PC**

El próximo sorteo se hará el día 23 de marzo

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

Elements

CENTRE TERAPÈUTIC



Equilibrat i Transformat

Un espai de Benestar Integral i Acompanyament Terapèutic a Rubí



- Psicologia i Teràpies
- Barres d'Access Consciousness
- Pilates, Ioga i Taitxí
- Massatges i Estètica Integral
- Classes individuals i grupals

Promocions i ofertes especials

GRUPS DISPONIBLES	DILLUNS	DIMECRES	DIJOUS
16:00 A 17:00		TAITXÍ	IOGA
17:00 A 18:00	IOGA	PILATES	
18:00 A 19:00	PILATES		

SI T'APUNTES A 3 CLASSES **REGAL** D'UNA REFLEXOLOGIA
(valorada en 45€)

 **604 135 128**

Passeig Francesc Macià 47, 4a planta- RUBÍ

www.elementsrubi.com

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](https://www.instagram.com/revistamesapropteu)



La mujer hoy: Conciliación, autoestima y bienestar

Cada 8 de marzo, el Día Internacional de la Mujer, el mundo se detiene para reflexionar sobre la igualdad, los derechos y los retos que aún persisten. Pero también es un día para mirar a nuestro alrededor y reconocer a las mujeres reales, las que sostienen la vida cotidiana con esfuerzo, ilusión y una enorme capacidad de adaptación.

La mujer de hoy vive en una sociedad en constante cambio. Ha conquistado espacios, ha alzado la voz y ha abierto caminos, pero sigue enfrentándose a desafíos que afectan directamente a su bienestar emocional, su autoestima y su equilibrio personal.

Conciliación: cuando llegar a todo no debería ser la norma

Conciliar la vida laboral, familiar y personal sigue siendo uno de los grandes retos del siglo XXI. Muchas mujeres sienten que deben estar disponibles para



todo y para todos, sin apenas margen para el descanso o el autocuidado.

La conciliación real no consiste en hacer malabarismos con el tiempo, sino en contar con apoyo, flexibilidad y corresponsabilidad. Implica que las tareas del hogar y los cuidados se compartan, que el trabajo entienda las realidades personales y que la sociedad deje de medir el valor de una mujer por su capacidad de sacrificio.

Conciliar no es hacerlo todo, es poder vivir con equilibrio.

La carga mental: el peso invisible

Más allá de las tareas visibles, existe una carga mental que muchas mujeres asumen sin darse cuenta: planificar, organizar, recordar, anticipar.



Esta responsabilidad constante genera estrés, agotamiento y una sensación de no llegar nunca a todo.

Hablar de carga mental es importante para visibilizar una realidad silenciosa que afecta al bienestar emocional y que necesita ser compartida y comprendida.

Lo que no se ve también cansa.

Autoestima: reaprender a mirarse con amabilidad



Durante décadas, los modelos impuestos han marcado cómo debía ser una mujer: fuerte pero discreta, ambiciosa pero perfecta, cuidadora pero incansable. Estas exigencias han dejado huella en la autoestima de muchas mujeres.

Hoy se abre paso una nueva mirada: la de aceptarse tal y como se es, sin comparaciones constantes ni expectativas irreales. La autoestima se construye cuando una mujer aprende a escucharse, a poner límites y a valorar su propio camino.

Quererse no es egoísmo, es salud emocional.



Bienestar: cuidar el cuerpo y también la mente

El bienestar femenino va mucho más allá de la estética. Incluye la salud física, emocional y mental. Dormir mejor, alimentarse de forma consciente, moverse, respirar y desconectar se han convertido en necesidades básicas, no en caprichos.

Cada vez más mujeres entienden que parar también es avanzar. Que pedir ayuda es un acto de valentía. Que cuidar de una misma no resta, sino que suma.

Una mujer que se cuida, se fortalece por dentro y por fuera.

Reconocer lo cotidiano: lo que no siempre se aplaude

El 8 de marzo también es un día para reconocer a las mujeres anónimas: las que cuidan, las que emprenden, las que educan, las que acompañan. Mujeres que, sin titulares ni focos, sostienen familias, barrios y comunidades.

Reconocer su esfuerzo diario es una forma de construir una sociedad más justa, donde el trabajo invisible también tenga valor.



Un compromiso que va más allá de una fecha

La igualdad no se construye en un solo día. Es un compromiso continuo que necesita diálogo, respeto y acciones reales. Hablar de conciliación, autoestima y bienestar es hablar de calidad de vida para toda la sociedad.

Este 8 de marzo celebramos a las mujeres en todas sus formas, edades y realidades. Porque reconocerlas hoy es avanzar hacia un mañana más equitativo.

El futuro también se construye cuidando el presente.



EL NIU ROPA CÓMODA CON ESTILO
Prendas suaves, fáciles de llevar y pensadas para tu bienestar, porque vestir bien no tiene edad.

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

Selene avet Nairon

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

TOT DERI 2.0
CENTRE D'ESTÈTICA
Tarjeta Regalo desde 25 €

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

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.reparacioncalzadovales.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

Març: el mes boig, curiós i ple de canvis

Març és un mes especial. Marca la transició entre l'hivern i la primavera, altera rutines, desperta emocions i està carregat de tradicions, refranys i curiositats que l'han convertit, des de fa segles, en un dels mesos més comentats del calendari.

No és casualitat que se'l conegui com “el mes boig”. El temps canvia sense avisar, els dies s'allarguen, arriba el canvi d'hora i la natura comença a despertar. Març és moviment, contrast i renovació.

Març no s'entén, es viu.

Per què març té fama de “mes boig”?

El sobrenom de “mes boig” prové principalment de la seva climatologia imprevisible. En un mateix dia pot fer fred, calor, ploure o lluir un sol gairebé estiuenc. Aquesta inestabilitat ha donat lloc a molts refranys populars:



Mercè Merceria
Se hacen arreglos
Se borda
Confeccionamos trajes del Estart
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

- ▶ “Març ventós i abril plujós fan el maig florit i hermós”.
- ▶ “Al març, la giravolta no para quieta”.
- ▶ “Març traïdor, tant fred com calor”.

Antigament, aquests canvis afectaven directament l'agricultura i el bestiar, fet que convertia març en un mes poc fiable i difícil de preveure.

L'únic segur del març és el canvi.

Març i l'arribada de la primavera

Cap al 20 o 21 de març té lloc l'equinocci de primavera, un moment clau de l'any en què el dia i la nit tenen pràcticament la mateixa durada. A partir d'aquí, les hores de llum guanyen protagonisme.

Aquest fenomen ha estat celebrat des de l'antiguitat per moltes cultures com un símbol de renaixement, fertilitat i nous començaments.

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

No és casualitat que moltes tradicions i festes estiguin lligades a aquesta època.

La primavera no només transforma el paisatge, també influeix en el nostre estat d'ànim: més llum, més energia i més ganes de fer plans.

L'origen del canvi d'hora

Un dels moments més comentats del mes de març és el canvi a l'horari d'estiu, quan avancem el rellotge una hora. Però d'on surt aquesta pràctica?

L'objectiu inicial del canvi d'hora era aprofitar millor la llum solar i reduir el consum energètic.



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



La idea va començar a plantejar-se a finals del segle XIX i es va implantar en molts països durant el segle XX, sobretot en èpoques de guerra o de crisi energètica.

Tot i que avui dia la seva eficàcia continua sent debatuda, el cert és que el canvi d'hora segueix marcant un abans i un després dins del mes de març.

Una hora menys de son, però moltes més hores de llum.



Com afecta el canvi d'hora al cos

Avançar el rellotge pot provocar petites alteracions en l'organisme:

- ▶ Sensació de cansament
- ▶ Dificultats per dormir els primers dies
- ▶ Canvis d'humor o falta de concentració

Adaptar-se progressivament, mantenir horaris regulars i aprofitar la llum natural ajuda el cos a ajustar-se millor.

Tradicions i celebracions del mes de març

Març també és un mes ple de celebracions destacades:

- ▶ **Carnaval**, que en molts indrets s'allarga fins ben entrat el mes.
- ▶ **Les Falles**, al País Valencià, una festa de foc, sàtira i tradició.
- ▶ **Sant Josep** (19 de març), Dia del Pare en molts llocs.
- ▶ **Festes locals** i celebracions vinculades a l'arribada de la primavera.

Aquestes festivitats reflecteixen el caràcter alegre i transformador del mes.



Març: un mes per renovar-se

Més enllà de refranys i tradicions, març simbolitza un canvi d'etapa. És un bon moment per reprendre hàbits, fer neteja —física i emocional— i preparar-se per a una nova estació.

Març ens recorda que tot canvia... i que això també és positiu.

Amb el seu temps imprevisible, els dies més llargs i l'energia renovadora, març convida a mirar endavant, adaptar-se i deixar-se portar pel ritme de la natura.



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

La propuesta del Antic Hostal del Gall es la tapa más votada de la ruta 'De tapas por Rubí' por tercer año consecutivo

Completan el podio de las tapas más votadas por la ciudadanía los platillos de La Tapadera y la Sushiteka

La propuesta del Antic Hostal del Gall ha vuelto a ser la tapa más votada de la ruta gastronómica De tapas por Rubí.

El meloso de otoño del establecimiento se ha impuesto con 206 votos, revalidando el primer puesto del concurso por tercer año consecutivo.

Con este nuevo reconocimiento, el equipo encabezado por el chef Robert Sòria consolida el restaurante como un referente indiscutible del certamen gastronómico rubinense.



La segunda tapa más valorada por la ciudadanía ha sido la mejilla de cerdo con su zumo, parmentier de patata y salsa de pimienta, de La Tapadera de Rubí, una propuesta sin gluten que ha obtenido 94 votos.

La alcaldesa y el concejal de comercio con el equipo del Antic Hostal del Gall (foto: Ayuntamiento de Rubí - Localpres)

El tercer puesto del podio lo ha ocupado el sushi hot-dog trufado de salmón de Sushiteka, con 32 votos.



En total, el sistema de votación ha registrado 607 votos, emitidos a través del nuevo formato más visual y accesible de la APP Rubí Ciutat, que se ha estrenado este año con una muy buena acogida por parte de la ciudadanía.

La ruta de tapas por Rubí está impulsada por el Ayuntamiento de Rubí, a través del servicio de Comercio, y este año ha contado con la participación de 37 establecimientos de restauración locales, que han ofrecido una tapa con bebida por 4,50 euros todos los jueves de noviembre.

La iniciativa tiene como objetivo dinamizar el sector de la restauración, fomentar el consumo local y poner en valor la creatividad y calidad gastronómica de la ciudad.

La alcaldesa Ana María Martínez Martínez ha visitado este viernes los tres establecimientos y ha entregado a cada restaurador un diploma y distintivo que acreditan el resultado de las votaciones. "Las tres tapas más valoradas, como todas las de la ruta, son una muestra de la calidad de nuestra restauración. Quiero felicitar a todos los establecimientos participantes y, muy especialmente, a los galardonados, así como agradecer la implicación de la ciudadanía, que con su participación ha hecho posible el éxito de esta edición", ha dicho la alcaldesa.

El Antic Hostal del Gall también ganó las votaciones en 2017, cuando el establecimiento estaba regentado por otro equipo de profesionales. Con Sòria a la cabeza, ha sido el establecimiento con la tapa más votada de la ruta de 2024, por un ravioli crujiente de rabo de buey con salsa de setas; y de la ruta de 2023, con un tocino confitado con parmentier de patata y alioli negro.



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 · suginrubí@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

UNIVERTEC SPA
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales SP109B

- 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

repararall
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.repararall.com
repararall@gmail.com

Depurar el cuerpo sin dietas extremas

Cuidarse con sentido común

Con la llegada de la primavera, muchas personas sienten la necesidad de "resetear" el cuerpo. Después del invierno, de comidas más pesadas y de menos actividad, aparece el deseo de depurar, desinflamar y recuperar energía. Pero depurar el organismo no significa pasar hambre ni someterse a dietas extremas.

La buena noticia es que nuestro cuerpo ya tiene sistemas naturales de depuración muy eficaces, el hígado, los riñones, los intestinos y la piel.

Lo que necesitan no son restricciones drásticas, sino hábitos saludables y alimentos adecuados.

Depurar no es castigarse, es cuidarse.

Qué significa realmente "depurar" el organismo

Depurar el cuerpo consiste en ayudar a los órganos encargados de eliminar toxinas a funcionar correctamente.



Esto se logra:

- ✓ Hidratándonos bien
- ✓ Mejorando la alimentación
- ✓ Moviéndonos más
- ✓ Descansando mejor

No existen alimentos milagro ni soluciones rápidas. Lo que sí existe es una alimentación sencilla, natural y equilibrada que favorece este proceso de forma segura.

Por qué evitar las dietas detox extremas

Las dietas muy restrictivas, a base de zumos o ayunos prolongados, pueden provocar:

- Falta de energía
- Pérdida de masa muscular
- Efecto rebote
- Déficits nutricionales



Además, no enseñan a comer mejor a largo plazo. Depurar de verdad es aprender a elegir bien cada día, no sufrir durante una semana.

La salud no se consigue en siete días, se construye poco a poco.

La clave: alimentos de temporada

Consumir alimentos de temporada es una de las formas más naturales de cuidar el cuerpo. Son más frescos, más nutritivos y el organismo los asimila mejor.



En marzo y principios de primavera destacan:

Verduras depurativas

- Alcachofa: ayuda al hígado y favorece la digestión
- Espárragos: diuréticos naturales
- Acelgas y espinacas: ricas en minerales
- Puerro y cebolla: apoyan el sistema digestivo

Frutas ligeras y ricas en agua

- Naranja y mandarina
- Kiwi
- Manzana
- Fresas (a finales de mes)

blau i rosa
primera comunió

Agenda oberta
Demana tu cita

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

Otros aliados

- Legumbres ligeras como lentejas o garbanzos bien cocidos
- Arroz integral y avena
- Frutos secos en pequeñas cantidades
- Aceite de oliva virgen extra

Pequeños gestos que ayudan a depurar

Además de la alimentación, hay hábitos sencillos que marcan la diferencia:

- Beber agua regularmente a lo largo del día
- Caminar o moverse a diario
- Dormir lo suficiente
- Reducir ultraprocesados, azúcares y alcohol

No se trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo mejor.

Menos extremos, más equilibrio.

Depuración también es bienestar emocional

Cuidar el cuerpo va unido a cuidar la mente. Reducir el estrés, desconectar del ritmo acelerado y dedicar tiempo a uno mismo también forma parte del proceso de "limpieza" interna.

La primavera invita a aligerar no solo la alimentación, sino también las rutinas y las preocupaciones innecesarias.



Depurar el cuerpo no requiere sacrificios imposibles. Basta con escuchar al organismo, elegir alimentos de temporada y adoptar hábitos saludables que podamos mantener en el tiempo.

Porque cuidarse no es una moda, es una forma de vivir mejor.

Lo natural, sencillo y constante siempre funciona.



episrubí
VENDA D'EPIS

Equipamiento laboral de máxima calidad

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

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

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

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

AGENDA MARZO

03 marzo 18:00

Todo lo que se debe saber para inscribir a un niño de 3 años

Charla sobre la preinscripción y matriculación para el curso 2026-2027
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Biblioteca Maestro Martí Tauler
educacio@ajrubi.cat

05 marzo 18:00

"Luchas y esperanzas democráticas en 1976". Fin de la dictadura
(3/3) Seminario: 50 Años de luchas democráticas
Auditorio del Museo Etnográfico Vallhonrat. Pl. Montserrat Roig
Organizador: Aeur
Precio: Gratuito

06 marzo 10:00

Florece la mujer que hay en ti
Día Internacional de las Mujeres
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Sala Infantil
Precio: Gratuito
Requiere inscripción previa: Sí



06 marzo 19:00 / 20:00

Día Internacional de la Mujer
Trobadors. Primera sesión.
ATENEU MUNICIPAL, Sala noble
Precio: Gratuito

07 marzo 10:30

La Trocillería
Espacio donde intercambiar objetos, alargando su vida útil y

previniendo residuos
Plaza Nueva estación
Precio: Gratuito

08 marzo 10:30

Baile doble de sardanas
Con las cobles La Principal del Llobregat y La Principal de la Bisbal
Pl. Doctor Guardiet
Organizador: Foment de la Sardana de Rubí
Precio: Gratuito



11 marzo 10:00

¡Disfruta de la vida a lo grande!
Taller sobre el correcto uso de los servicios financieros
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, C. Aribau, 5
Precio: Gratuito

11/18/25 marzo 17:00

Miércoles Manitas
Asesoramiento y autoreparación de aparatos eléctricos
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Precio: Gratuito

13 marzo 10:00

¡Disfruta de la vida a lo grande!
Charla cómo combatir el Edatismo hacia las personas mayores
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, C. Aribau, 5
Precio: Gratuito
Requiere inscripción previa: Sí

13 marzo 17:30

Taller de fabricación digital
Para familias con niños de 8 a 12 años

C.C. ESCARDÍVOL, edRa
Precio: Gratuito
Requiere inscripción previa: <https://forms.rubi.cat/index.php/469513?lang=ca>

13 marzo 19:00

Tardes de Jazz y Versos
El vent farà dissabte
ATENEU MUNICIPAL, Sala noble
Precio: Gratuito

15 marzo 12:30

14º Ciclo de Jazz
Pere Soto & Evan Tate
Quartet
ATENEU MUNICIPAL, en el patio pequeño
Organizador: Asociación de Jazz Rubí
Precio: Gratuito

15 marzo 18:00

Espectáculo familiar de la cía. Melabuffa
El Profesor Bromera
EL CASINO, Pl. Catalunya, 1
Venta entradas: <https://teatreelcasinorubi.koobin.cat>



20 marzo 18:00

Presentación de la tercera edición de la revista Vivències de dona
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio
Precio: Gratuito

21 marzo 10:30

La Trocillería
Espacio donde intercambiar objetos, alargando su vida útil y previniendo residuos
Rambla Ferrocarril
Precio: Gratuito

21 marzo 12:00

La caja de las bestias
Exposición interactiva inspirada en los poemas de Josep Carner
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Sala Infantil
Precio: Gratuito

21 marzo 20:00

Els miralls de Dylan
Concierto de Gerard Quintana y Jordi Batiste
EL CASINO, Pl. Catalunya, 1
Venta entradas: <https://teatreelcasinorubi.koobin.cat/>



26 marzo 18:00

Cocina: que nunca se nos apague el fuego
A cargo de Maria Nicolau Rocabayera, divulgadora de la cocina
Auditorio del Museo Etnográfico Vallhonrat. Pl. Montserrat Roig
Organizador: Aeur
Precio: Gratuito



28 marzo 10:30

La Trocillería
Espacio donde intercambiar objetos, alargando su vida útil y previniendo residuos.
Plaza Doctor Guardiet
Precio: Gratuito

LA SEVA LLUITA, EL NOSTRE IMPULS



Organitza



Ajuntament de Rubí



Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament d'Igualtat i Feminisme



Diputació de Barcelona



Ministerio de Igualdad
Delegación del Gobierno contra la violencia de género



Pacte d'Estat
contra la violència de gènere



RUBI.CAT/8M

Día del Padre: Una historia de amor, compromiso y presencia

Cada 19 de marzo, el calendario nos recuerda una fecha muy especial: el Día del Padre. Un día para detenernos, mirar a nuestro alrededor y reconocer a quienes han sido y son guía, apoyo y refugio. Más allá de regalos y celebraciones, esta jornada invita a reflexionar sobre el valor de la paternidad y el amor que se construye día a día.

Cómo nació el Día del Padre

El origen del Día del Padre se remonta a principios del siglo XX, cuando **Sonora Smart Dodd**, en Estados Unidos, decidió rendir homenaje a su padre, **William Jackson Smart**, un veterano de la Guerra Civil que se hizo cargo de la crianza de sus seis hijos tras quedar viudo.

Sonora quiso dar visibilidad a una figura muchas veces silenciosa pero esencial.

Inspirada por el reciente reconocimiento del Día de la Madre, propuso crear una fecha dedicada a los padres. La primera celebración tuvo lugar en **1910**, y con el tiempo la idea se extendió por todo el mundo.

En países como España, Italia o Portugal, el Día del Padre se celebra el **19 de marzo**, coincidiendo con la festividad de **San José**, considerado un ejemplo de padre trabajador, humilde y protector.



Esta vinculación aporta al día un significado aún más profundo, asociado a valores como el cuidado, la responsabilidad y el amor incondicional.

Un padre no solo da la vida, enseña a vivirla.

La evolución de la figura paterna

Con el paso de los años, la paternidad ha cambiado, y con ella, la forma de ejercerla.



Hoy hablamos de padres más presentes, más implicados en la educación y más conscientes de la importancia del afecto y la comunicación.

Los padres actuales participan activamente en la crianza, comparten responsabilidades y entienden que educar no es solo poner límites, sino también acompañar, escuchar y comprender.

La figura del padre ya no se define solo por el rol de proveedor, sino por su cercanía emocional y su capacidad de estar.



El amor que no siempre se dice, pero se siente

Muchos padres no expresan su cariño con palabras, pero lo demuestran a través de gestos cotidianos: estar disponibles, preocuparse, aconsejar, proteger, acompañar en silencio. Un amor constante, discreto y profundo.

El Día del Padre es la ocasión perfecta para reconocer esos gestos que a menudo damos por sentados:

- ✓ Las conversaciones sin prisas
- ✓ Los consejos que llegan en el momento justo
- ✓ El apoyo incondicional, incluso en los errores
- ✓ La seguridad de saber que siempre estará ahí

A veces el mayor acto de amor es simplemente estar.

Un día para compartir y agradecer

No importa la forma de celebrarlo: una comida en familia, una llamada, un mensaje o un recuerdo. Lo importante es el significado. Este día es para compartir tiempo, crear recuerdos y fortalecer los lazos familiares.



También es un momento para recordar a aquellos padres que ya no están, pero cuya huella permanece viva en enseñanzas, valores y recuerdos que nos acompañan siempre.

Ser padre, una huella para toda la vida

Ser padre es una responsabilidad, pero también un privilegio. Es influir, educar y dejar una marca que perdura. Cada gesto, cada palabra y cada ejemplo cuentan.

Feliz Día del Padre a quienes enseñan con el ejemplo y aman sin condiciones.





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

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

CA Centro Aurora

Promoción válida del 2 al 16 de marzo
Reserva tu cita

C/ Doctor Maximí Fornés, 64-66 · Rubí
Telf. 661 71 45 35

PROMO MARZO
Dermajet PRO
La solución perfecta para grasa localizada
Endomasaaje + Ultrasonido
39€ Antes 49€

REDUCE · REAFIRMA
ESCULPE · TONIFICA

GRATIS
Diagnóstico Personalizado



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 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

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 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

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 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

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 Mundial del Teatro: Cuando las historias cobran vida

Cada 27 de marzo se celebra el Día Mundial del Teatro, una fecha dedicada a uno de los artes más antiguos y emocionantes de la humanidad. El teatro no solo entretiene: emociona, hace pensar, une generaciones y nos permite mirarnos en el espejo de los personajes que pisan el escenario.

Desde una pequeña sala de barrio hasta los grandes teatros del mundo, el teatro sigue vivo gracias a actores, actrices, directores, técnicos y, sobre todo, al público que se sienta en la butaca dispuesto a dejarse llevar.

Un poco de historia: de la Grecia clásica a nuestros días

El teatro nació hace más de 2.500 años en la Antigua Grecia, ligado a celebraciones religiosas en honor al dios Dionisio.



Aquellas primeras representaciones, al aire libre, dieron lugar a las grandes tragedias y comedias que todavía hoy se representan en escenarios de todo el mundo.

Autores como Sófocles, Eurípides o Aristófanes sentaron las bases del teatro occidental.

Más tarde llegarían los romanos, el teatro medieval, el Siglo de Oro español con figuras como Lope de Vega o Calderón de la Barca, y siglos después, el teatro moderno y contemporáneo.

A pesar de los cambios sociales y tecnológicos, el teatro ha sabido adaptarse sin perder su esencia: contar historias en directo, sin pantallas de por medio.

El teatro es el arte del aquí y el ahora.



Las obras más representadas y longevas

Algunas obras han conseguido algo extraordinario: mantenerse vivas durante décadas, incluso siglos.

► “La Ratonera”, de Agatha Christie, es la obra con más tiempo en cartelera de la historia. Se estrenó en Londres en 1952 y sigue representándose a día de hoy.

► “El Fantasma de la Ópera”,



el musical de Andrew Lloyd Webber, ha emocionado a millones de espectadores y ha sido uno de los espectáculos más vistos del mundo.

► “Los Miserables” y “El Rey León” son otros grandes ejemplos de producciones que han marcado generaciones.

► Entre los clásicos, obras de Shakespeare como Hamlet, Romeo y Julieta o Macbeth siguen llenando teatros siglos después de ser escritas.



El teatro en España: una tradición muy viva

En nuestro país, el teatro forma parte de la cultura desde hace siglos.

Desde los clásicos del Siglo de Oro hasta las propuestas contemporáneas, el teatro español combina tradición e innovación.

Hoy en día conviven grandes producciones con teatro de proximidad, salas pequeñas, compañías locales y festivales que acercan las artes escénicas a todos los públicos.

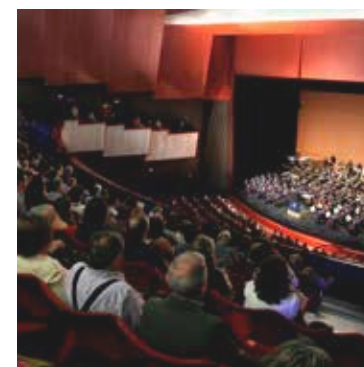
El teatro amateur y escolar también juega un papel fundamental, despertando vocaciones y manteniendo viva la pasión por el escenario.

Mucho más que entretenimiento

Ir al teatro es una experiencia única. No hay dos funciones iguales: cada representación cambia según el día, el público y la emoción del momento.

El teatro invita a reflexionar, a reír, a emocionarse y, a veces, a salir con más preguntas que respuestas.

Además, fomenta la cultura, el pensamiento crítico y el encuentro entre personas.



En un mundo cada vez más digital, el teatro sigue siendo un espacio de conexión real.

Cuando se apagan las luces y se levanta el telón, todo puede pasar.

Una invitación a volver al teatro

El Día Mundial del Teatro es una excusa perfecta para redescubrir una sala cercana, apoyar a las compañías locales o vivir por primera vez la magia del escenario.

Porque el teatro no solo se ve, se siente.



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

MARBERFUSTERS

Muebles a medida • Cocinas • Puertas • Parquet

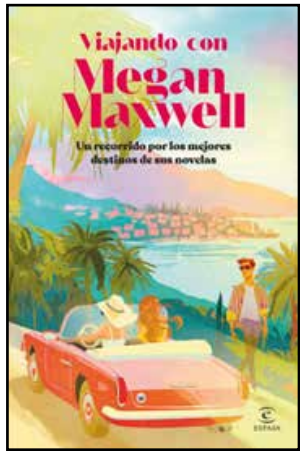
C/ Neptuno, 6 - Terrassa
Tel. 630 953 877

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



VIAJANDO CON MEGAN MAXWELL

Megan Maxwell

Descubre los destinos que inspiraron las novelas de Megan Maxwell. Un viaje por los escenarios más románticos, de Santorini a Nueva York, donde cada historia nace con el corazón.

Esto no es una guía de viajes, así que si es lo que estás esperando, este libro no es para ti. Pero ¿alguna vez te has preguntado cómo son los lugares donde viven mis protagonistas? ¿Dónde pasean, qué cafés frecuentan o qué vistas me inspiraron sus historias?

En este libro te llevo conmigo por todos esos rincones que me han robado el corazón: desde Tenerife hasta Santorini, de paseo por las calles de Edimburgo, donde nació una historia de amor imposible, hasta el sol de Los Ángeles, pasando de las playas de Ibiza a la ajetreada Nueva York.



UN ASUNTO DE FAMILIA

Claire Lynch

Dawn es una joven esposa y madre que siente que su vida se le escapa lentamente. Todo cambia cuando conoce a Hazel, su nueva vecina: entre ellas surge una conexión inmediata, tan luminosa como prohibida. Pero en una época que no perdona a las mujeres que se salen del guion socialmente aceptado, la felicidad tiene un precio.

Cuarenta años después, Maggie, madre de dos hijos, atraviesa una crisis personal. Cuando su padre, Heron, recibe un diagnóstico terminal, el pasado irrumpe con fuerza: las verdades que le contaron sobre su madre —su silencio, su supuesto abandono— empiezan a desmoronarse.

Un asunto de familia, el aclamado debut de Claire Lynch, entrelaza dos épocas y dos generaciones para explorar el peso de las decisiones, la complejidad de los afectos y las cicatrices del estigma.



MAMÁ ESTÁ DORMIDA

Máximo Huerta

Una madre, un hijo y una revelación inesperada.

A veces, el viaje más largo es hacia tu interior.

Cuando Aurora comienza a perder la memoria le pregunta a su hijo: «Y tu hermano, ¿Dónde está?». Una frase que podría ser cotidiana y trivial si no fuera porque ese hijo, de cincuenta y tres años, siempre había creído que era el único. ¿Será cierto o se trata de una alucinación? ¿Cómo podría cambiarle esto la vida? ¿Pesan más los recuerdos borrosos de su madre o las certezas que afloran entre las grietas de sus discusiones?

Para descifrar la verdad, ambos iniciarán un viaje en autocaravana junto con su vieja perrita hasta Vera de Bidasoa, un pueblo entre montañas donde Aurora vivió de joven al abrigo de la dura y siniestra Sección Femenina.

STAR fitness GYM CENTER
NUTRICIÓN ESPORTIVA · AFORAMENT LIMITAT
Tel. 93 106 372
www.starfitness-online.com
starfitness_gymcenter - juanvalbproromano - ifbprojuannromano



SERVICIOS:
Bajar de peso
Crear hábitos
Cumplir propósitos
Verse y sentirse mejor
Inscripción GRATIS

Ca La Ruth

Restaurant

Agenda Marzo
Sábados 7 y 21 abierto
Menú 28,50€

Desayunos

De lunes a jueves bocadillos,
los viernes brasa y bufet desayuno

Comidas

- Menú diario: **16,50€**
- Medio menú: **11€**
- A elegir entre 10 primeros y 10 segundos
- Con sugerencias semanales que sorprenden cada semana
- Y lo mejor... postres 100% caseros



Cenas o comidas de empresa, amigos,
comuniones, bautizos, bodas íntimas...

MUCHO MÁS QUE UN RESTAURANTE
Descubre sus cursos de cocina, pastelería, coctelería y mucho más.
Una forma diferente de vivir la gastronomía.
Síguenos en: calaruth89

C/ París, 1 Bajos (Pol. Ind. Cova Solera)
(Sigue la flecha en la rotonda) 644 77 39 22

MONTVERD
FRUITERIA I ALIMENTACIÓ

Repartiment a domicili
Productes Bio

ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT

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

Cocina Gallega
XEITO
RESTAURANTE

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

Arroz meloso de alcachofas y espárragos



Ingredientes

- 320 g de arroz redondo
- 4 alcachofas frescas
- 1 manojo de espárragos verdes
- 1 puerro
- 2 dientes de ajo
- 1 litro de caldo de verduras caliente
- 1/2 vaso de vino blanco
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta
- Queso rallado (opcional)

Preparación

- ▶ Limpia las alcachofas retirando las hojas exteriores duras y corta los corazones en cuartos.
- ▶ Lava los espárragos y córtalos en trozos medianos, reservando las puntas.
- ▶ En una cazuela amplia, sofríe el puerro picado y el ajo con aceite de oliva.
- ▶ Añade las alcachofas y los espárragos (menos las puntas) y rehoga unos minutos.
- ▶ Incorpora el arroz y remueve durante un minuto para que se impregne bien.
- ▶ Añade el vino blanco y deja evaporar.
- ▶ Ve incorporando el caldo caliente poco a poco, removiendo con frecuencia.
- ▶ A mitad de cocción añade las puntas de espárrago.
- ▶ Cocina unos 18 minutos hasta que el arroz quede meloso.

Si quieres un toque más cremoso, añade un poco de queso rallado al final y mezcla suavemente.

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

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
Dove Mangiare è un Piacere
www.latagliatella.es

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

CALZONE TRADIZIONALE **RISOTTO A LA CARBONARA** **CREMA DI MASCARPONE ARANCIA**

ROC DE SANT GAJETÀ: UN RINCÓN MEDITERRÁNEO CON ALMA PROPIA

A poco más de una hora de Rubí, en la Costa Dorada, encontramos uno de esos lugares que sorprenden nada más llegar. Roc de Sant Gaietà, en Roda de Berà, no es un pueblo medieval ni un casco histórico tradicional... pero lo parece. Es un rincón singular, lleno de detalles arquitectónicos, calles estrechas y vistas al mar que invitan a pasear sin prisas. Un lugar pequeño, sí, pero con mucha personalidad.

Un poco de historia

Roc de Sant Gaietà no es un pueblo antiguo, aunque su estética lo sugiera. Fue construido entre los años 60 y 70 por el empresario Luis Guell como una urbanización turística diferente a todo lo que se estaba haciendo en la costa en aquella época.

La idea era clara: crear un espacio con encanto, inspirado en distintos estilos arquitectónicos del Mediterráneo y de la Península Ibérica.

Por eso, paseando por sus calles, podemos encontrar:



- Arcos de estilo andaluz
- Balcones que recuerdan a Galicia
- Plazas con aire castellano
- Rincones que evocan pueblos italianos

El resultado es un conjunto pintoresco, armonioso y muy fotogénico que hoy se ha convertido en uno de los secretos mejor guardados del litoral tarraconense.

Qué ver y qué hacer

Aunque es pequeño y se puede recorrer en poco tiempo, la gracia está en pasearlo sin prisas.

El paseo marítimo

Uno de sus grandes atractivos es el paseo junto al mar.

Las vistas al Mediterráneo son espectaculares y en días claros se respira una tranquilidad que cuesta encontrar en otros puntos de la costa.



Ideal para:

- Pasear al atardecer
- Hacer fotos
- Sentarse simplemente a escuchar el mar

El Museo de la Radio Luis del Olmo

Un pequeño museo curioso que muchos desconocen. Está dedicado al periodista Luis del Olmo y alberga una interesante colección de radios antiguas.

Una parada cultural diferente que sorprende.



Sus calles y plazas

La plaza central, los arcos, las escaleras y los pasajes estrechos hacen que cada rincón tenga algo especial. Es el típico lugar donde apetece perderse, sin mapa, descubriendo detalles.

Consejo: levanta la vista. Los balcones y las fachadas están llenos de pequeños elementos decorativos.

Dónde comer en Roc de Sant Gaietà y alrededores

Una escapada no está completa sin una buena comida. En Roc de Sant Gaietà y Roda de Berà encontramos opciones interesantes:

Restaurantes de cocina mediterránea



En la zona del paseo marítimo hay restaurantes especializados en:

- Arroces
- Pescado fresco
- Marisco
- Cocina tradicional catalana

Muchos cuentan con terraza y vistas al mar, lo que convierte la comida en una experiencia aún más agradable.

Opciones recomendables

- Restaurantes familiares con menú de fin de semana bien de precio
- Arrocerías donde probar un buen arroz caldoso o una paella marinera
- Pequeños locales donde tomar tapas frente al mar
- Si prefieres algo más informal, también hay cafeterías donde disfrutar de un vermut o una merienda con vistas.

Cuándo ir

- Primavera y otoño son ideales: menos gente y temperaturas agradables.
- En verano tiene más ambiente, pero también más afluencia.
- En invierno es perfecto si buscas tranquilidad absoluta y paseos relajados junto al mar.



Una escapada diferente

Roc de Sant Gaietà no es un destino de grandes monumentos ni de largas listas de visitas obligadas. Su encanto está en la atmósfera, en la mezcla de estilos, en el sonido del mar y en ese aire de pequeño pueblo mediterráneo que invita a desconectar.

Es una escapada perfecta para:

- Una mañana diferente
- Un plan romántico
- Una salida tranquila en familia
- Una jornada fotográfica

A veces no hace falta ir lejos para descubrir lugares con personalidad propia. Y Roc de Sant Gaietà es uno de esos rincones que sorprenden cuando menos lo esperas.



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

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

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

25% dto. En la primera franquicia

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

COMPRA en el PEQUEÑO COMERCIO

+ A prop teu
Rubí

PEUGEOT SERVICE
YOUR PEUGEOT. OUR PASSION.

* Oferta válida en Península y Baleares 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 2026. No acumulable con otras ofertas en vigor. Consulte condiciones en los Servicios Oficiales Peugeot, adheridos a la promoción en www.peugeot.es.

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

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*

NUESTRAS MASCOTAS

Mascotes grans: Com cuidar-les en aquesta etapa tan especial

El temps passa per a tothom... també per a ells. Aquell cadell que corria sense parar pel parc o aquell gatet que s'enfilava per les cortines avui dorm més hores, camina més a poc a poc i busca la teva companyia amb una mirada més serena.

Les mascotes grans necessiten cures diferents, però sobretot necessiten una cosa que mai canvia: amor, paciència i atenció.

Quan considerem que una mascota és gran?

Depèn de la mida i l'espècie:

- **Gossos petits:** a partir dels 8-9 anys
- **Gossos grans:** des dels 6-7 anys
- **Gats:** a partir dels 8-10 anys

En aquesta etapa poden aparèixer canvis físics i de comportament que formen part del procés natural d'envelliment.



Canvis habituals en gossos i gats grans

És important observar petites senyals:

- Dormen més hores.
- Disminueix la seva energia.
- Poden guanyar o perdre pes.
- Apareix rigidesa en aixecar-se.
- Canvis en la gana.
- Més sensibilitat al fred.
- Desorientació ocasional (especialment en gats).

Detectar aquests canvis a temps permet millorar la seva qualitat de vida.



Alimentació adaptada: clau per al seu benestar

La nutrició és un dels pilars fonamentals.

Les mascotes sèniorsecessiten:

- Menor aportació calòrica (per evitar el sobrepès).
- Proteïnes d'alta qualitat.
- Suplements per a les articulacions (glucosamina, condroitina).
- Omega-3 per a la inflamació i la salut cognitiva.
- Dietes específiques si tenen problemes renals o digestius.

Sempre és recomanable consultar amb el veterinari abans de fer canvis importants.



Moviment sí... però adaptat

Que siguin grans no vol dir que hagin de deixar de moure's.

En gossos:

- Passejades més curtes però freqüents.
- Evitar escales si tenen artrosi.
- Terres antilliscants a casa.

En gats:

- Facilitar l'accés a zones altes.
- Col·locar la safata i el menjar en llocs accessibles.
- Mantenir el joc suau per estimular-los mentalment.



L'exercici moderat manté actives les articulacions i millora el seu estat d'ànim.

Revisions veterinàries més freqüents

A partir de certa edat, l'ideal és fer revisions cada 6 mesos.

Solen controlar-se:

- Funció renal.
- Salut dental.
- Estat cardíac.
- Pressió arterial.
- Anàlisis de sang.

Moltes malalties detectades a temps es poden tractar amb èxit i millorar molt la seva qualitat de vida.

La salut emocional també importa

En aquesta etapa poden tornar-se més dependents o, al contrari, més tranquils i reservats.

És important:

- Mantenir rutines.
- Oferir-los un espai còmode i càlid.
- Respectar els seus temps.
- Evitar canvis bruscos a l'entorn.

L'afecte i l'estabilitat els aporten seguretat.



Gaudir de cada moment

Les mascotes grans ens ensenyen una cosa molt valuosa: la calma.

Ja no busquen córrer darrere de tot. Ara busquen mirades, carícies i companyia.

És una etapa diferent, més tranquil·la, però igualment especial.

Cuidar-los bé en la seva vellesa és una manera de retornar-los tot l'amor que ens han donat durant anys.

Ells sempre hi han estat quan els hem necessitat. Ara ens toca a nosaltres estar per a ells.



Núcleo zoológico
B2500008

Servicio a domicilio

AGRI FAUNA

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

KONG BARKER agility NINJA ROYAL CANIN natura diet oomat MANUEL FELIX

PetsLovers.es 633 667 555 petslovers.es-oficial

PetsLovers.es

La Botiga que trien les Mascotes

Canina i Felina

Servei a Domicili

Perruqueria



RUBI.CAT/
8M



DIMECRES 18 DE MARÇ · 2026

EL CASINO

18 h Taller participatiu:

LA SEVA LLUITA, EL NOSTRE IMPULS

Farem un recorregut col·lectiu per la memòria de les dones, la lluita pels drets i els llocs significatius de reivindicació a Rubí. **A càrrec de Col·lectiu Punt 6**

20 h

MONÒLEG AMB ANA POLO

INSCRIPCIÓ PRÈVIA A:

igualtat@ajrubi.cat o al WhatsApp 671 405 540

Entrada lliure. aforament limitat

Hi haurà servei gratuït de canguratge (espai de cura de 0 a 12 anys, cal fer demanda prèvia abans del 12 de març a igualtat@ajrubi.cat)

Organitza



Ajuntament
de Rubí



Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament d'Igualtat
i Feminisme



Diputació
de Barcelona



MINISTERIO DE IGUALDAD
SECRETARÍA DE ESTADO DE IGUALDAD Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



Pacte d'Estat
contra la violència de gènere



Temps
x Cures



NURIA CAMPELO

Inmobiliaria con más 40 años en mercado

¿QUIERE VENDER SU VIVIENDA EN RUBÍ?

No somos una inmobiliaria tradicional.
Somos **inversores** y asesores financieros especializados en **maximizar** el valor de su propiedad.

- ✓ Analizamos el mercado, estudiamos el perfil comprador ideal y diseñamos una estrategia personalizada para vender su vivienda:
- ✓ Al mejor precio posible
- ✓ En el menor tiempo
- ✓ Con seguridad financiera

Más que vender inmuebles, gestionamos patrimonio.

📞 671 932 695 📷 @NURIA_CAMPELO_

Por un 8M de todas.

El Día Internacional de la Mujer, es una fecha de memoria, reconocimiento y compromiso. Sus orígenes se remontan a las reivindicaciones sociales de finales del siglo XIX y comienzos del XX, cuando miles de mujeres alzaron la voz para reclamar igualdad jurídica y participación plena en la vida pública.

El 8 de marzo, no es solo un día para conmemorar en el calendario. **Venimos a reivindicar una idea poderosa; la de la mujer libre, que decide, emprende con su esfuerzo, y sostiene uno de los pilares más sólidos de una sociedad: la familia.**



Desde el Partido Popular de Rubí **queremos conmemorar este día poniendo en valor el papel fundamental de las mujeres en nuestra sociedad: en la familia, en el trabajo, en la empresa, en la política y en todos los ámbitos de la vida.**

Apostamos por la conciliación, la corresponsabilidad, el apoyo a la maternidad, la igualdad salarial, la lucha contra cualquier forma de discriminación y la tolerancia cero frente a la violencia contra las mujeres.

El 8M, en definitiva, debe ser un día de unión, respeto y reconocimiento, que nos impulse a seguir trabajando desde la responsabilidad institucional y el diálogo para garantizar que cada mujer pueda desarrollar su proyecto de vida en libertad y con igualdad de oportunidades. Porque una sociedad más justa e igualitaria es una sociedad mejor para todos.

Horóscopo Mes de Marzo

Aries



Trabajo: Energía renovada para liderar. Proyectos estancados avanzan con rapidez a partir del día 12.
Amor: El romance se enciende con intensidad; decisiones importantes a fin de mes.

Tauro



Salud: Buen momento para cambiar rutinas alimenticias o iniciar actividad física suave.
Trabajo: Cierta presión en el ambiente laboral; mantén tu enfoque sin entrar en conflictos.

Géminis



Amor: Nuevas conexiones surgen en entornos sociales. La comunicación será tu aliada.
Salud: Necesitas desconectar mentalmente. Reduce el tiempo en pantallas.

Cáncer



Trabajo: Se avecina una oportunidad inesperada. Mantente flexible a cambios de rol o equipo.
Amor: Marzo trae ternura y estabilidad; ideal para fortalecer vínculos familiares o de pareja.

Leo



Salud: Tu energía está al alza, pero no te sobreexijas. Practica descanso activo.
Trabajo: Tu creatividad es valorada. Ideal para proponer nuevas ideas en reuniones.

Virgo



Amor: Cierre de ciclo amoroso o revelaciones que aclaran el panorama. Es tiempo de soltar.
Salud: El cuerpo te pide equilibrio. Ojo con el exceso de autoexigencia.

Libra



Trabajo: La colaboración es clave este mes. Buen momento para alianzas o sociedades.
Amor: Surgen situaciones inesperadas; escucha tu intuición antes de avanzar.

Escorpio



Salud: Posibles bajones emocionales; busca espacios de contención y expresión creativa.
Trabajo: Progresos lentos pero firmes. No te compares, tu camino es sólido.

Sagitario



Amor: Diversión y atracción en alza. Ideal para encuentros casuales o reconexiones.
Salud: Te sentirás con vitalidad, pero cuida el sueño y los excesos.

Capricornio



Trabajo: Llegan noticias que abren puertas a largo plazo. Sé paciente, marzo es preparatorio.
Amor: Se reaviva una llama que creías apagada. Elige desde la madurez.

Acuario



Salud: Presta atención a señales del cuerpo. Necesitas bajar el ritmo un poco.
Trabajo: Buen mes para estudiar o actualizar habilidades. Oportunidades virtuales te benefician.

Piscis



Amor: Tu magnetismo está en auge. Conecta desde la autenticidad y evita idealizar.
Salud: Buen mes para detox físico y emocional. El agua y el arte serán tus aliados.



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!

Odontològics Rubí

Clínica Dental

Especialistas en Implantología y Ortodoncia,
con más de 35 años de experiencia



PROMOCIÓN MARZO DESCUENTOS ESPECIAL JUBILADOS

Todos los JUBILADOS
disfrutarán de un
gran descuento al
realizarse su
Prótesis Removible!



Llama y agenda ya!



Promoción válida hasta el 31 Marzo 2026

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

**consultar condiciones en clínica*

 www.odontologicsrubi.com
 [clinicadental_odontologicsrubi](https://www.instagram.com/clinicadental_odontologicsrubi)
 Clínica Dental Odontologics Rubí