

+ A prop teu Rubí

Exemplar gratuït

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

SETEMBRE, TORNADA A LA RUTINA



IKASTOLA
Papelería - Prensa - Regalos

¡VUELTA AL COLE!

TODO LO QUE NECESITAS PARA UN CURSO INCREÍBLE

VALE ESCOLAR

-  **ENVÍANOS TU LISTA DE MATERIAL**
Por WhatsApp, email o tráela a la tienda.
-  **RECIBE UN DETALLE DE AGRADECIMIENTO**
Por confiar en nosotros.
-  **TE PREPARAMOS TODO TU PEDIDO**
-  **Y TE LO LLEVAMOS A CASA**
Cómodo, rápido y sin complicaciones.

PAPELERÍA IKASTOLA
Tu tienda de confianza para la vuelta al cole

- MATERIAL ESCOLAR
- PREMIA Y REVISTAS
- REGALOS PERSONALIZADOS
- FOTOCOPIAS
- AGUJERES Y ARTÍCULOS DE IMPULSO

WhatsApp **640 782 875**
Email papeleriaikastola@hotmail.com
C/ Luis Ribas 27-29 local 11

TIENDA Y TALLER INFORMÁTICO EN RUBÍ



REPARACIÓN DE ORDENADORES
Portátiles y Sobremesa



PCS A MEDIDA
GAMING · HOGAR · EMPRESA
Te asesoramos



ASISTENCIA A DOMICILIO
Particulares y Empresas



SERVICIO TÉCNICO PROPIO

DESDE 2005
REPARANDO ORDENADORES



C/ Pintor Coello, 15

Rubí



93 667 71 87



newhomepc.net

NEW HOMEPC
Tu tienda de informática

AQUEST MES

Setembre, un mes per tornar a començar

Setembre arriba amb nous començaments, noves rutines i també nous propòsits. En aquest número de **Més a prop teu** volem acompanyar-te en aquesta tornada a la normalitat amb continguts per gaudir, aprendre i cuidar-nos.

Parlem de com posar la nostra llar a punt després de l'estiu, dels bolets i els productes de temporada, i ens apropem a dos temes importants: **l'agricultura i els nostres rius**.

A la nostra secció **d'Escapades viatgem fins a Pals**, un dels pobles amb més encant de Girona. També dediquem un espai a les nostres mascotes, a més dels nostres habituals consells, curiositats, gastronomia i passatemps.

Una vegada més, una revista pensada per estar **Més a prop teu**.

Bon setembre i gràcies per acompanyar-nos un mes més!

Concurso "Busca la Mascota" participa y puedes ganar

25€

¿Cómo participar?

1º: Buscar nuestra mascota. →



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

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

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

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

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

El próximo sorteo se hará el día 21 de septiembre

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

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

info@revistamesapropteu.com

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

Pets Lovers, Bon Carma, Designio studio

www.revistamesapropteu.com



revistamesapropteu



24 HORAS

ENTRENA
CUANDO QUIERAS



ZONA POWERLIFTING

FUERZA SIN
LÍMITES



ZONA HYROX

PREPÁRATE PARA
CUALQUIER RETO

24 HORAS

PARA TU MEJOR VERSIÓN

PROMOCIÓN SEPTIEMBRE



15% de descuento
a partir de la cuota trimestral



Cuota mensual con
matrícula gratis

FLUX

Cuota mensual

45€

/MES

MATRÍCULA GRATIS

antes 30€

SOLID

Cuota trimestral

ANTES ~~128€~~ /TRIMESTRE

ahora

108,80€

/trimestre

15% DTO

FORGE

Cuota semestral

ANTES ~~239€~~ /SEMESTRE

ahora

203,15€

/semestre

15% DTO

ALL-IN

Cuota anual

ANTES ~~440€~~ /AÑO

ahora

374€

/año

15% DTO

ENTRENA **SIN LÍMITES**.
ALCANZA TU MEJOR VERSIÓN.

RESERVA YA TU PLAZA Y NO PIERDAS ESTA OPORTUNIDAD

WWW.ZARKGYM.COM

Septiembre: el mes de los nuevos comienzos

Septiembre tiene algo especial. Después de las vacaciones, las calles recuperan su ritmo, los comercios vuelven a la normalidad, los colegios abren sus puertas y poco a poco dejamos atrás los horarios relajados del verano.

Para muchos, septiembre es casi como un segundo enero: volvemos a hacer planes, nos proponemos nuevos objetivos y recuperamos rutinas que durante el verano habíamos dejado aparcadas.

Es el mes de volver, de empezar y, en cierto modo, de poner un poco de orden en nuestras vidas.

La vuelta al trabajo

Después de unas semanas de vacaciones, regresar al trabajo puede costar un poco. Cambiamos las mañanas tranquilas por despertadores, horarios y obligaciones.

La mejor manera de afrontar la vuelta es hacerlo con cierta calma. Recuperar los horarios de sueño unos días antes, organizar las tareas pendientes y evitar querer solucionarlo todo de golpe puede ayudarnos a que la adaptación sea más sencilla.

Y aunque volver a trabajar no siempre resulte fácil, también tiene su parte positiva: reencontrarnos con los compañeros, recuperar nuestras costumbres y volver a sentir que tenemos nuestro día organizado.

La vuelta al cole

Septiembre también tiene como protagonista a los más pequeños.



Libros, mochilas, material escolar, horarios, actividades extraescolares... Las familias tienen por delante unas semanas de organización para recuperar la rutina escolar.

Para los niños, especialmente para los más pequeños, volver al colegio después de las vacaciones supone un cambio importante.

Madrugar, separarse unas horas de la familia y volver a las obligaciones puede necesitar unos días de adaptación.

Preparar juntos el material, recuperar progresivamente los horarios y transmitirles ilusión por reencontrarse con sus compañeros puede hacer que la vuelta sea mucho más agradable.

Y para los padres... ¡paciencia con los horarios y las listas de cosas pendientes!

El verano empieza a despedirse

Aunque todavía podemos disfrutar de días cálidos, septiembre marca el camino hacia el otoño.

Los días empiezan a acortarse, las noches llegan antes y poco a poco cambian los colores de nuestros paisajes. El 23 de septiembre comienza oficialmente el otoño astronómico y los árboles empiezan a prepararse para la nueva estación.

También llegan nuevos sabores: uvas, higos, granadas, calabaza, boniatos y, con las primeras lluvias y condiciones adecuadas, los esperados bolets.

Algunas fechas importantes de septiembre

Septiembre está lleno de jornadas internacionales que nos recuerdan temas importantes:

8 de septiembre Día Internacional de la Alfabetización

Una fecha que recuerda la importancia de que todas las personas tengan acceso a la educación y al aprendizaje.

10 de septiembre Día Mundial para la Prevención del Suicidio

Una jornada dedicada a concienciar sobre la importancia de la prevención y del apoyo a las personas que atraviesan momentos difíciles.



16 de septiembre Día Internacional de la Preservación de la Capa de Ozono

Nos recuerda la importancia de proteger nuestro planeta y cuidar la atmósfera.

21 de septiembre Día Mundial del Alzheimer

Una fecha especialmente importante para recordar a las personas afectadas por esta enfermedad y a sus familias y cuidadores.

22 de septiembre Día Mundial Sin Coche

Una oportunidad para reflexionar sobre la movilidad sostenible y descubrir que muchas veces podemos desplazarnos caminando, en bicicleta o utilizando el transporte público.

23 de septiembre Llegada del otoño

El equinoccio marca oficialmente el comienzo de esta nueva estación.

27 de septiembre Día Mundial del Turismo

Una buena ocasión para recordar que viajar también nos permite conocer otras culturas, paisajes y formas de vivir.

29 de septiembre Día Mundial del Corazón.

Una jornada para recordar la importancia de cuidar nuestra salud cardiovascular mediante una alimentación saludable, ejercicio y buenos hábitos.

¿Sabías que septiembre tiene una curiosa historia?

El nombre septiembre procede del latín September, que significa "séptimo". ¿Pero cómo puede ser el noveno mes si su nombre significa séptimo?

La explicación está en el antiguo calendario romano. En aquella época el año comenzaba en marzo, por lo que septiembre ocupaba realmente el séptimo lugar.

Cuando posteriormente se añadieron enero y febrero al comienzo del calendario, septiembre pasó a ser el noveno mes, pero conservó su antiguo nombre.

Y no es el único caso: octubre, noviembre y diciembre también conservan nombres relacionados con su antigua posición en el calendario.

Septiembre, mes de vendimia

Otra de las imágenes más tradicionales de septiembre es la vendimia.

Durante estas semanas se recogen las uvas que servirán para elaborar vino y otros productos. La vendimia ha estado ligada durante siglos a la cultura y la economía de muchas zonas, y continúa siendo una de las grandes protagonistas del comienzo del otoño.

También es una época fantástica para disfrutar de las uvas frescas, un alimento que forma parte de nuestra gastronomía y que podemos encontrar en numerosas variedades.

El mes perfecto para volver a empezar



Septiembre también puede ser una buena oportunidad para hacer todas esas cosas que durante el verano hemos ido dejando para después.

Ordenar la casa, hacer limpieza, recuperar hábitos saludables, empezar una actividad nueva, volver a practicar deporte, leer ese libro que tenemos pendiente o simplemente reservar un poco más de tiempo para nosotros.

No hace falta plantearse una lista interminable de objetivos. A veces, un pequeño cambio es suficiente para empezar una nueva etapa.

Septiembre en pocas palabras

Es el mes de volver, organizar, aprender, empezar y disfrutar.

Volvemos al trabajo, los niños vuelven al colegio, recuperamos nuestras rutinas, despedimos poco a poco el verano y damos la bienvenida al otoño.

Y quizá por eso septiembre tenga un encanto especial. No es exactamente el final de algo ni el principio de otra cosa: es un puente entre dos etapas, una oportunidad para hacer una pausa, mirar hacia adelante y decidir qué queremos llevarnos con nosotros a los próximos meses.

Bienvenido, septiembre.
Que empiece la nueva etapa.

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

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

Selene | avet | Naisara | Yessica Moreno

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

RÁPIDO DEL CALZADO

- Mandos de parking y coche
- Llaves comunes, seguridad y coche con chip y 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.reparacioncalzadovall.es

Mercè Merceria

- Se hacen arreglos
- Se borda
- Confeccionamos trajes del Esbart
- Etiquetas
- Artículos de mercería en general
- Artículos de Patchwork

¡Si no lo tenemos, lo traemos!

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

CONSULTORIA Moreno & Martínez

- ASESORÍA FISCAL-CONTABLE
- ASESORÍA LABORAL
- TRAMITACIÓN DE EXTRANJERÍA
- GRADUADO SOCIAL

C/ Víctor Català s/n · Tel. 936 978 961 · 08191 RUBÍ
ESTAMOS EN LA ZONA DE LAS TORRES, JUNTO A LA RAMBLA DEL FERROCARRIL

Septiembre, el momento perfecto para poner tu casa a punto

Después del verano, nuestra casa también necesita volver a la rutina. Ventanas abiertas durante semanas, más polvo, armarios desordenados, pequeños arreglos que hemos ido dejando para después... Con la llegada de septiembre tenemos una buena oportunidad para dedicar un poco de tiempo a nuestro hogar y prepararlo para los meses de otoño.

No hace falta hacerlo todo en un solo día. Lo importante es organizarse y aprovechar este cambio de temporada para revisar, limpiar, ordenar y mejorar aquellos pequeños detalles que harán que nuestra casa sea más cómoda.



Una limpieza a fondo para empezar

Septiembre es un buen momento para hacer esa limpieza que durante el verano hemos ido aplazando. Podemos empezar por ventanas, persianas, cortinas, alfombras y aquellos rincones a los que normalmente prestamos menos atención.



También conviene revisar la cocina y el baño, limpiar los electrodomésticos, comprobar los productos que tenemos almacenados y deshacernos de aquello que ya no utilizamos.

Revisa que todo esté preparado

Antes de que lleguen los días más frescos, merece la pena comprobar que puertas y ventanas cierran correctamente, revisar grifos, enchufes, persianas y pequeños desperfectos.

También podemos limpiar los filtros del aire acondicionado y comprobar que los sistemas de calefacción y ventilación están en buenas condiciones. Solucionar ahora una pequeña avería puede evitarnos problemas cuando realmente necesitemos estos equipos.

Llega el cambio de armario

El cambio de temporada es una de las tareas más típicas de septiembre. Poco a poco iremos guardando la ropa más veraniega y sacando prendas de entretempo.



Es también una magnífica ocasión para hacer limpieza en nuestros armarios. ¿Cuántas prendas tenemos que hace meses, o incluso años, que no utilizamos?

Separar aquello que ya no necesitamos para donar, regalar o reciclar nos permitirá ganar espacio y mantener mejor el orden.



Pequeños cambios que hacen mucho

Poner la casa a punto no significa únicamente limpiar. Septiembre puede ser un buen momento para darle un pequeño cambio a nuestro hogar.

Cambiar algunos cojines, incorporar una manta ligera, colocar plantas o flores, reorganizar algún mueble o crear un pequeño rincón de lectura puede hacer que nuestra casa resulte más acogedora de cara al otoño.



También podemos ahorrar

Una revisión de la casa puede ayudarnos además a mejorar su eficiencia.

Comprobar el aislamiento de puertas y ventanas, aprovechar al máximo la luz natural, utilizar bombillas LED y evitar consumos innecesarios son pequeños gestos que, además de beneficiar al bolsillo, ayudan a reducir nuestro consumo energético.

Mejor poco a poco que todo de golpe

La mejor manera de afrontar esta puesta a punto es hacer una lista y repartir las tareas.

Un día podemos dedicarnos a los armarios, otro a las ventanas, otro a las pequeñas reparaciones...



Septiembre es el comienzo de una nueva etapa.

Después del descanso del verano, poner nuestra casa en orden también puede ayudarnos a recuperar nuestras rutinas y empezar el otoño con más tranquilidad.

Porque una casa limpia, organizada y acogedora no solo se disfruta más: también nos hace sentir mejor.



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

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

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

SUGIN
SUMINISTROS GINER & GINER, S.L.
Instalación y Mantenimiento de aire acondicionado
Limpieza de unidades con máquinas de inyección de ozono
¡NOVEDAD!
Venta e instalación de ventiladores de techo
(Exposición en tienda)
Presupuestos sin compromiso
C/ Milà i Fontanals, 31 · Rubí
Tel. 93 588 42 22
www.sugin.es · suginrubí@hotmail.com

Cristalería Medina
• Vidres plans
• Miralls
• Mampares de bany
• Vidrieres artístiques
• Persianes
• Mosquiteres
• Instal·lacions comercials
Carrer Bartrina, 9 · local · 08191 RUBÍ
Telf. 619 823 974 · 93 112 69 27
cristalenamedina@hotmail.es

UNIVERTEC SPA
Servicio de Prevención Ajeno SP109B
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
• Seguridad en el Trabajo
• Higiene Industrial
• Reconocimientos Médicos Laborales
• Seguridad en Obras de Construcción
• Planes de Autoprotección
• Seguridad en Trabajos de Desamiantado
• TPC Tarjeta Profesional Construcción y Metal
C/ Iriarte 1-9, Local 10, Rubí (Barcelona)
Acreditación nacional núm. SP109B
Telf. 93 587 25 96
Web: www.univertecspa.com
Email: univertec@univertecspa.com

El fascinant món dels bolets

Amb l'arribada del setembre, els boscos comencen a canviar d'aspecte. Les temperatures baixen a poc a poc, arriben les primeres pluges i, gairebé com per art de màgia, comencen a aparèixer entre les fulles, els troncs i la molsa uns dels habitants més curiosos dels nostres boscos: els bolets.

Per a molts, la tardor no seria el mateix sense sortir al bosc a buscar aquests petits tresors. Però darrere d'un simple bolet hi ha tot un món fascinant que val la pena conèixer.

Molt més que un aliment

Tot i que solem pensar en els bolets com un ingredient per als nostres plats, en realitat formen part d'un organisme molt més gran: el fong. El bolet és, per dir-ho d'una manera senzilla, la part que veiem a l'exterior i que el fong utilitza per reproduir-se.

A més, els fongs tenen una funció fonamental a la natura. Ajuden a descompondre fulles, branques i altres restes orgàniques, retornant nutrients al sòl.



També poden viure associats a les arrels dels arbres, ajudant-los a obtenir aigua i minerals.

Sense ells, els nostres boscos serien molt diferents.

Per què apareixen a la tardor?

Els bolets necessiten unes determinades condicions d'humitat i temperatura per desenvolupar-se. Per això, després de les primeres pluges i amb l'arribada de temperatures més suaus, els boscos poden omplir-se de bolets en pocs dies.

Però no totes les tardors són iguals. Si plou poc, l'aparició de bolets pot ser escassa, mentre que un període de pluges acompanyat de temperatures adequades pot afavorir molt el seu creixement.

Una tradició molt nostra

Sortir a buscar bolets forma part de la cultura i les tradicions de moltes zones de Catalunya.



Per a alguns és una afició; per a d'altres, una manera de gaudir de la natura, caminar pel bosc i passar un dia en família o amb amics.

La recerca també té alguna cosa d'aventura: caminar tranquil·lament, observar el terra, descobrir un bolet amagat entre les fulles i aprendre a reconèixer les diferents espècies.

Però hi ha una norma que no hem d'oblidar mai: **si no coneixem perfectament un bolet, és millor deixar-lo on és.**

No tots els bolets són comestibles

Aquest és probablement l'aspecte més important quan parlem de collir bolets.

Hi ha espècies comestibles, d'altres que no tenen interès culinari i algunes que poden resultar tòxiques o fins i tot molt perilloses.



A més, determinades espècies poden assemblar-se molt entre elles i una confusió pot tenir conseqüències greus.

Per això, no hem de consumir mai un bolet simplement perquè tingui bon aspecte o perquè algú ens digui que "sembla" una determinada espècie.

Les fotografies, les aplicacions mòbils o les cerques per Internet poden servir per aprendre i orientar-nos, però **no haurien de ser l'única garantia per decidir si un bolet és apte per al consum.**

Del bosc a la taula

Quan es coneixen bé i s'han recollit correctament, els bolets poden convertir-se en protagonistes de nombrosos plats.



Saltats amb all i julivert, acompanyant carns, en arrossos, pastes, truites, guisats o cremes... El seu sabor i aroma aporten un toc molt especial a la cuina de tardor.

També podem trobar bolets cultivats durant tot l'any, que ens permeten gaudir d'algunes varietats sense necessitat de sortir al bosc a collir-los.

Tenir cura del bosc també forma part de la tradició

Quan sortim a buscar bolets hem de recordar que estem gaudint d'un espai natural. No hem de deixar deixalles, trencar plantes, molestar els animals ni remoure innecessàriament el terra.

Recollir només allò que coneixem i respectar l'entorn farà que altres persones puguin gaudir del bosc i que les generacions futures continuïn trobant-hi els seus petits tresors.

Sabies que...?

El bolet que veiem és només una petita part del fong. La major part pot trobar-se sota terra, formant una xarxa de fins filaments.

Els fongs poden relacionar-se amb els arbres, intercanviant nutrients i ajudant les seves arrels.

La pluja no garanteix que apareguin bolets. També són importants la temperatura, la humitat del sòl i les condicions del lloc.

Existeixen milers d'espècies de fongs, i els científics continuen descobrint-ne de noves.



Els fongs són essencials per als ecosistemes, ja que participen en la descomposició de la matèria orgànica i ajuden a mantenir el cicle dels nutrients.

Una passejada que val la pena

Més enllà d'omplir un cistell, sortir al bosc a la tardor és una oportunitat per desconnectar, respirar aire fresc i observar com canvia la natura.

I potser aquest és el veritable encant dels bolets: ens obliguen a caminar a poc a poc, mirar amb atenció i descobrir que, moltes vegades, les coses més interessants estan amagades just davant nostre.



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

reparar

petites reparacions de la llar...

GUARANTIA 100%

MÉS DE 10 ANYS ENS AVALEN!

Tel. 660 642 232

Carrer Bartrina, 39 bis RUBÍ

www.reparar.com

reparar@gmail.com

AIGUA LLUM PALETA ALUMINI PERSIANES BRICOLATGE DE LA LLAR

HELLO INTERNATIONAL SCHOOL

www.hellointernationalschool.com

C/ Joaquim Bartrina, nº 13-15, Bajos 12 RUBÍ

Tel. 935 88 60 22

ANGLÈS - FRANCÈS ALEMANY

Clases per a nens/es, Joves i adults

Horari de matí, tarda i vespre

Professorat nadiu i titulat

Grups reduïts

50% Descompte amb aquest cupó

CLASSES DE REFORÇ I TÈCNiques D'ESTUDI

Tots els nivells

Primària, ESO i Batxillerat

Matemàtiques, física, química, llengües...

PREPARACIÓ A TITULACIONS OFICIALS

First Certificate-B2

Advanced-C1

Proficiency-C2

Clases de speaking

Clases online

Clases particulars

UNIVERSITY of CAMBRIDGE ESOL Examinations

Día Mundial de la Agricultura

De las primeras semillas a nuestros días

Cada 9 de septiembre se celebra el Día Mundial de la Agricultura, una jornada que nos invita a recordar la importancia de una actividad que acompaña al ser humano desde hace miles de años. Es también una ocasión para reconocer el trabajo de las personas que cultivan la tierra y hacen posible que los alimentos lleguen cada día a nuestras mesas.

¿Por qué se celebra este día?

La agricultura es mucho más que sembrar y recoger una cosecha. Es una actividad fundamental para nuestra alimentación, para la economía de muchas comunidades y para el cuidado y aprovechamiento de los recursos naturales.

El 9 de septiembre sirve especialmente para poner en valor el trabajo de agricultores y agricultoras y para recordar algunos de los grandes retos a los que se enfrenta el campo, como el cambio climático, la disponibilidad de agua, la conservación de los suelos y la necesidad de producir alimentos de una manera cada vez más sostenible.



También es una buena oportunidad para pensar en algo que a veces olvidamos: detrás de una fruta, una verdura, un cereal o cualquier otro alimento hay muchas horas de trabajo, conocimientos y cuidados.

Los primeros agricultores: un cambio que transformó la humanidad

Para encontrar los orígenes de la agricultura tenemos que viajar miles de años atrás, hasta el Neolítico.

Durante mucho tiempo, los seres humanos vivieron principalmente de la caza, la pesca y la recolección de frutos y plantas silvestres. Poco a poco comenzaron a observar que algunas semillas podían plantarse y dar nuevas plantas. También aprendieron a domesticar determinados animales.

Este cambio fue enorme. Las comunidades pudieron establecerse durante más tiempo en un mismo lugar, cultivar sus propios alimentos y crear asentamientos cada vez más estables.



Entre los primeros cultivos destacan el trigo y la cebada, que comenzaron a cultivarse hace miles de años.

De las herramientas sencillas a la tecnología

La agricultura ha cambiado muchísimo desde aquellos primeros cultivos.

Al principio se utilizaban herramientas muy sencillas y gran parte del trabajo se realizaba manualmente.

Con el paso de los siglos aparecieron nuevas técnicas, sistemas de riego, herramientas más eficaces y, mucho más tarde, maquinaria agrícola.



Hoy podemos encontrar tractores, sistemas de riego automatizados, drones, sensores y programas informáticos capaces de ayudar a controlar el estado de los cultivos.

La tecnología permite conocer mejor las necesidades de las plantas y utilizar de una manera más eficiente recursos como el agua.

Sin embargo, hay algo que no ha cambiado: la necesidad de cuidar la tierra y de trabajarla con conocimiento y paciencia.

¿Qué es exactamente la agricultura?

Podemos definir la agricultura como el conjunto de actividades destinadas a cultivar la tierra para obtener productos vegetales, principalmente alimentos, aunque también materias primas utilizadas para fabricar otros productos.



Dentro de la agricultura encontramos cultivos muy diferentes: cereales, frutas, hortalizas, legumbres, olivos, viñedos y muchas otras especies.

Además, la agricultura está estrechamente relacionada con otros aspectos de nuestra vida. Necesita agua, suelo fértil, biodiversidad y unas condiciones ambientales adecuadas.

Por eso, cuidar los campos significa también cuidar nuestro entorno.

El reto de la agricultura del futuro

La agricultura tiene por delante importantes desafíos.

El cambio climático, la escasez de agua, la degradación de los suelos y la necesidad de alimentar a una población mundial creciente hacen necesario buscar formas de producir alimentos utilizando los recursos de manera responsable.

La conservación de unos suelos sanos y fértiles es especialmente importante. La FAO destaca que el suelo es fundamental para la producción de alimentos y para numerosos procesos que mantienen los ecosistemas.

Por eso, hablar de agricultura también es hablar de futuro.

Una labor que merece nuestro reconocimiento

El Día Mundial de la Agricultura nos recuerda que los alimentos no aparecen por arte de magia en las tiendas.



Antes de llegar a nuestra mesa han pasado por muchas manos y por un proceso que comienza, muchas veces, con algo tan sencillo como una semilla plantada en la tierra.

Desde aquellos primeros agricultores del Neolítico hasta los profesionales del campo que utilizan hoy las nuevas tecnologías, la agricultura ha evolucionado enormemente.

Pero su esencia continúa siendo la misma: cuidar la tierra para obtener de ella aquello que necesitamos para vivir.

Desde Més a prop teu, aprovechamos este día para reconocer y agradecer el trabajo de todas las personas que trabajan cada día en el campo.

"De una pequeña semilla nació una de las grandes transformaciones de la historia de la humanidad."



TOLDOS Y PERSIANAS RUBÍ
www.toldosrubi.com
T. 93 588 40 98

Presupuesto sin compromiso

Avda. de l'Estatut, 41
Rubí

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 L'Escardivol

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

Una mosca en Bellvitge

Carol Simón

Los Cuentos de la Maragata

carol@cuentosmaragata.es

www.cuentosmaragata.es



Cuando las puertas de Urgencias se abrieron de par en par, dos moscas aprovecharon el momento para colarse en el Hospital de Bellvitge. Una era joven; la otra, mayor y muy observadora. La más veterana, que de vez en cuando sobrevolaba el hospital, enseguida notó que aquel día había mucho más trasiego de lo habitual.

Al entrar vieron unos grandes letreros. La pena era que no sabían leer, así que no les prestaron atención. Subieron volando a la primera planta, luego a la segunda y siguieron recorriendo el edificio hasta que la curiosidad las llevó a una gran sala llena de pacientes.

Todos permanecían acostados, casi inmóviles. Solo se notaba que seguían vivos porque, de vez en cuando, sus ojos se posaban sobre algún objeto o sobre la televisión, que permanecía apagada porque no tenían monedas ni ganas de levantarse para encenderla.

Una anciana reparó en ellas y exclamó con todas sus fuerzas:

—¡Hay dos moscas en nuestra habitación!

Las miradas de todos los pacientes se dirigieron al instante hacia las intrusas. El aburrimiento desapareció de golpe y todos comenzaron a pensar cómo deshacerse de aquellas dos pobres moscas que únicamente habían entrado movidas por la curiosidad.

Como las moscas siempre viajaban juntas, compartían un nombre: la mayor llevaba la primera mitad y la joven la segunda. Aquella vez eran Mar y Tita; juntas formaban «Martita».

Con picardía, Mar le dijo a su compañera:

—¿Qué te parece si nos divertimos un poco a costa de estos pobres pacientes que llevan demasiado tiempo en la cama?

Tita sonrió y aceptó el reto.

Las dos empezaron a revolotear alrededor de las cabezas de los enfermos. Aquello les molestó tanto que comenzaron a lanzar manotazos al aire para intentar aplastarlas, pero las muy condenadas no se dejaban atrapar.

Poco a poco algunos pacientes se levantaron de la cama y empezaron a moverse como si estuvieran bailando una rumba.

Los demás comenzaron riéndose por lo bajo y terminaron soltando grandes carcajadas. Hacía días que aquella habitación no rebotaba tanta vida.

Mar y Tita disfrutaban de lo lindo y, a su manera, también reían al comprobar que parecían invencibles.

Sin embargo, no se dieron cuenta de que una ancianita se acercaba por detrás con una revista enrollada en la mano. En un abrir y cerrar de ojos... ¡zas! La revista cayó sobre Mar, que quedó aplastada contra la pared.

El aplauso fue general.

Hasta los médicos acudieron para ver qué estaba ocurriendo. Cuando alguien les explicó lo sucedido, no podían creer que dos simples moscas hubieran conseguido un efecto mejor que muchos medicamentos: habían logrado que los pacientes se levantaran, rieran y olvidaran durante unos minutos sus preocupaciones.

Tita salió despavorida en busca de ayuda. Se había quedado sola y, como dice el refrán, «si matas una mosca, al entierro vendrán un ciento», pronto llegaron muchas más.

Según comentaban los pacientes, tendrían diversión para rato.

Porque, a veces, la mejor medicina es una sonrisa inesperada.



CEUTA NO SE VENDE CEUTA SE DEFIENDE

Nuestra ciudad tiene alrededor de 80.000 habitantes. Imaginemos por un momento que mañana 50.000 personas entraran ilegalmente de golpe en Rubí. ¿Estamos preparados para asumir una llegada de ese tamaño? La respuesta es no. **Eso es precisamente lo que nos ayuda a entender la dimensión de lo ocurrido en Ceuta**, una ciudad española de población similar a Rubí que ha tenido que afrontar una invasión masiva en muy poco tiempo.



Juan José Giner Espinosa,
Presidente del PP de Rubí

España necesita una política migratoria seria, con fronteras seguras, inmigración legal y ordenada y capacidad para impedir que las entradas de irregulares terminen desbordando las ciudades. **Pedro Sánchez y nuestra alcaldesa, Ana María Martínez, pertenecen al mismo PSOE y, por tanto, comparten una misma responsabilidad política.** El Gobierno de Sánchez debe controlar las fronteras y garantizar la seguridad, mientras el Ayuntamiento de Rubí no debe aceptar una acogida improvisada de inmigración irregular. **Rubí no puede ser la solución al fracaso de la política migratoria socialista.**

Mientras el Ayuntamiento de Rubí, gobernado por el mismo PSOE de Pedro Sánchez, se posiciona sobre conflictos a miles de kilómetros, calla ante lo que está pasando en Ceuta: españoles que no pueden pasear tranquilos por sus calles y mujeres que denuncian acoso y agresiones sexuales. La misma Ana María Martínez, que se posicionó rápidamente en el caso Rubiales, ahora ante las denuncias de Ceuta, guarda silencio y calla. **¿Dónde está ahora la empatía con los rubinenses ceutíes? ¿No van a posicionarse esta vez contra la violencia sexual?**

Desde el Partido Popular de Rubí lo tenemos claro: inmigración legal, ordenada y fronteras seguras. Todo nuestro apoyo a los ceutíes, que tienen derecho a pasear libremente y con seguridad por las calles de su propia ciudad. **¡Rubí con Ceuta!**

SEGURIDAD, ORDEN Y LIMPIEZA

654 53 49 79

@PpopularRubí

Partido Popular
de Rubí

@Ppopular_Rubí

C/ Llobateras, 43

Popularesrubí@gmail.com

**RUBÍ CON
JUANJO GINER**
PP RUBÍ

Jugamos y respetamos

Juegos de mesa, juegos de movimiento y habilidad, actividades de construcción y propuestas para trabajar la psicomotricidad

Actividad familiar

Jugamos y respetamos pone al alcance de los niños y niñas una maleta con material para una treintena de juegos dirigidos a niños y niñas de entre 3 y 14 años.

Esta maleta incluye juegos de mesa, propuestas de movimiento y habilidad, actividades de construcción y recursos para trabajar la psicomotricidad.

También dispone de pelotas de goma pensadas para jugar a pelota en el espacio público sin generar molestias al vecindario.

Los niños y niñas pueden obtener un carné gratuito que les permite solicitar el material en préstamo y asumir el compromiso de devolverlo en buen estado.

De esta forma, se fomenta la responsabilidad de los niños, niñas y adolescentes en



el cuidado y conservación de los juguetes.

La maleta de juegos se traslada siempre a las plazas con el apoyo de personal cualificado en el ámbito del ocio educativo, que anima a los niños y niñas a participar, les explica el funcionamiento del servicio de préstamo y las normas de los juegos, y vela por el buen uso de los materiales.

Consulta la plaza según el día de la semana.

Precio: **Gratuito**

Requiere inscripción previa: **No**

Espacios:

- **Lunes:** Plaza Neus Català
- **Martes:** Plaza Constitució
- **Miércoles:** Plaza Neus Català
- **Jueves:** Plaza Miguel Hernández
- **Viernes:** Plaza Constitució

Horario de 18 a 21 h

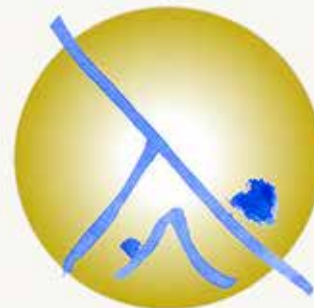
• Ordenadores personalizados
• Optimización de pcs
• Ordenadores gamers desde 850 €

Somos informáticos... pero hablamos tu idioma

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

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

Bon Carma
CENTRE DE TRACTAMENTS NATURALS



IOGA



Acupuntura



Naturopatía



Chamanismo

¿Quién dice que hacer yoga es caro?

SEPTIEMBRE matrícula abierta

MATRÍCULA
GRATUITA

35€
MES

HORARIO CLASES DE YOGA

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



Joan Maragall, 41 · entlo 1ª · Rubí

689 85 30 53

Renace con la energía
del fuego 🔥

*En Bon Carma,
te ofrecemos un espacio
único para empoderarte,
conectar con la naturaleza
y la sabiduría ancestral.*



**Un fin de semana de
prácticas chamánicas, yoga y
meditación en el hermoso
Mas Gaia, La Riera de Gaià.**

Aprende a:
Encontrar tu poder personal
Conectar con tu animal de poder
Escuchar los mensajes del Fuego

Del 23 al 25 de octubre de 2026
¡Plazas limitadas!

Reserva ya: boncarma@gmail.com
Tel. 689 853 053

Inversión: 250€ (reserva de 75€)

¡Vive la experiencia Bon Carma!



ABOGADOS

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

ACADEMIA DE IDIOMAS

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

ACUPUNTURA

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

ADMINISTRACIÓN LOTERIAS

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

AGRUPACIÓN

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

AIRE ACONDICIONADO CALEFACCIÓN

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

ARREGLOS DE ROPA

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

ALFONSI COSTURES

Pintor Murillo, 72
Tel. 670 77 14 23

BISUTERÍA

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

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

CARPINTERÍA

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

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

CERRAJERÍA

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

CLÍNICA DENTAL

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

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

INSTITUT DENTAL SANT JOAN

C/ Sant Joan, 26
Tel. 93 697 46 44

ODONTOLÒGICS RUBÍ

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

CONSULTORIA

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

CORTINAS

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

CRISTALERÍA

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

ESTUDIO FOTOGRÁFICO

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

FLORISTERÍAS

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

FRUTERÍAS

MONTVERD
Maximí Fornés, 10
Tel. 680 96 96 62

GUIARRAS

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

HIPOTECAS

BROKER HIPOTECARIO
Lluís Ribas 1 Loc
Tel. 669011355

INFORMÁTICA

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

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

INMOBILIARÍA

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

JABONES

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

MERCERÍA

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

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

MODA INFANTIL

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

MODA Y COMPLEMENTOS

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

DESTI
Magí Ramentol, 9
Tel. 686 73 15 94

MOTOS

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

MUEBLES

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

AMUEBLA
C/ Monturiol 8A
TEL. 640 800 217

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

ÓPTICAS

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

PELUQUERÍAS

FIGUERAS
Maximí Fornés, 30
Tel. 936 99 88 47

PELUQUERIA Y ESTETICA

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

PESCADERÍA

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

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

PIENSOS

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

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

PINTURAS

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

PRODUCTOS A GRANEL

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

QUIROMASAJE

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

REFORMAS

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

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

REGALOS PERSONALIZADOS

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

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

STEFÍFI
Doctor Maximí Fornés, 1
Tel.659 879 113

ROPA UNISEX OUTLET

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

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

TÈXTEL·LLAR I LLENCERIA

DIDAL
Francesc Macià, 53
Tel. 690 83 76 45

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

Día mundial de los ríos

27 de septiembre · Ríos que dan vida

Los ríos son mucho más que corrientes de agua. Son auténticas arterias de vida que atraviesan nuestros paisajes, modelan el territorio, alimentan los ecosistemas y proporcionan agua a personas, animales y plantas. Sin ellos, la vida tal y como la conocemos sería imposible.

A lo largo de la historia, muchas de las grandes civilizaciones surgieron a orillas de los ríos. El Nilo, el Tigris, el Éufrates o el Ebro no solo ofrecían agua, sino también tierras fértiles para la agricultura, rutas de transporte, alimento mediante la pesca y un punto de encuentro para las comunidades humanas. Incluso hoy, las ciudades más importantes del mundo siguen estando ligadas a grandes ríos.

Sin embargo, estos ecosistemas tan valiosos se enfrentan a importantes amenazas. La contaminación por residuos y productos químicos, la sequía provocada por el cambio climático, la sobreexplotación del agua, la pérdida de vegetación en las riberas y la mo-



dificación de los cauces naturales están deteriorando muchos ríos del planeta. Cuando un río se degrada, no solo desaparece el agua limpia, sino también todo el ecosistema que depende de él.

Los ríos también son hogar de una gran biodiversidad. En ellos viven peces, anfibios, insectos, aves y plantas que dependen directamente de sus aguas.

Además, las riberas actúan como corredores ecológicos que conectan diferentes hábitats y permiten el movimiento de especies. Por eso, proteger los ríos es también proteger la vida silvestre.

¿Cómo podemos ayudar?

Aunque pueda parecer un problema global muy grande, cada persona puede aportar su granito de arena.

Acciones sencillas como no tirar basura en la naturaleza, reducir el uso de plásticos, reciclar correctamente, evitar verter aceites o productos contaminantes por el desagüe y respetar las zonas de ribera son fundamentales.



También es importante valorar los ríos como espacios naturales de ocio responsable: pasear por sus orillas sin dañarlas, no alterar la fauna y flora y participar en actividades de limpieza o concienciación ayuda a mantenerlos en buen estado.

Un dato para recordar

Aunque los ríos ocupan una pequeña parte de la superficie terrestre, son esenciales para el equilibrio del planeta. Transportan nutrientes, regulan ecosistemas, recargan acuíferos y conectan montañas, bosques, ciudades y mares.

Este 27 de septiembre, cuando veamos un río, recordemos que no estamos viendo solamente agua: estamos viendo vida, historia y futuro.



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 RUBÍ

93 588 82 53



Li oferim taxis que s'adapten a les seves necessitats

DIDAL Tèxtil Llar i Llenceria celebra el 50è aniversari

Estem de celebració. Fa cinquanta anys que va obrir al número 53 del Passeig Francesc Macià de Rubí la botiga especialitzada en tèxtils per a la llar i llenceria Didal.

Disenyada per un molt bon equip de professionals, el local conserva encara l'atmosfera de boutique dels anys setanta. És un espai on compartir conversa i relacionar-se amb empatia, forjant llaços d'amistat per tota la vida, l'important valor afegit a la simple compra d'uns llençols o unes tovalloles.

Va ser la fundadora l'Adela Cardona Mas, i ho va fer amb l'objectiu de que la bona qualitat dels articles que s'hi oferien fos sempre la primera consideració. Junes amb la seva filla Montse i més endavant amb la incorporació de la Jessica, l'assessorament personalitzat, el bon criteri en escollir la gamma de productes, un nivell de professionalitat molt alt i uns preus ajustats han estat des d'aleshores els pilars essencials del servei d'aquesta botiga, per molts tan estimada.

La selecció de les marques es va fer visitant any rere any les fires internacionals més prestigioses del sector per tenir un coneixement ampli del mercat.

Amb els anys se n'han anat incorporant de noves i deixant-ne d'altres per el camí. L'evolució ha fet seguir les tendències en interiorisme i estil de vida dins d'uns paràmetres de bona relació qualitat-preu.

Han sigut cinquanta anys de canvis socials i econòmics, amb temporades ben bones i d'altres no tant. S'han succeït crisis econòmiques i crisis sanitàries, però seguim aquí, amb il·lusió renovada.

Avui seguim trobant a Didal la millor selecció per satisfer a tothom qui busca vestir la llar i vestir-se per gaudir del temps lliure amb el màxim confort.

Des d'aquí el nostre agraïment a les clientes que des de la primera etapa ens han acompanyat, a les seves filles i fills que han seguit confiant en nosaltres, i a tots els nous ciutadans de Rubí, que ens han anat coneixent més recentment i ens demostren la seva confiança.



Didal, tèxtil llar i llenceria és el comerç de proximitat on vestir la vostra llar amb qualitat i bon gust.

Ah, i l'assessorament segueix sent gratuït. Tothom es benvingut quan entra a la botiga a preguntar quines mides son les que necessita, quina composició és la més adequada per cada ocasió, quins colors combinen millor o quin regal podria encaixar amb el gust i les necessitats de cada persona.

Us animem a compartir amb nosaltres aquest cinquantè aniversari i que sigui per molts anys més!!

didal
TÈXTEL·LLAR I LLENCERIA

Des de 1976

Pijames · Camisoles · Platjers · Cobrellits · Jocs llit · Tovallols



"Descomptes d'aniversari 20% de descompte en boutis i cobrellits"

SORTEIG D'UN VAL REGAL DE 50€

Participa amb cada compra del 2 al 30 de Setembre

Passeig Francesc Macià, nº 53 - RUBÍ 936 974 487 · 690 837 645

Quant de temps passem mirant el mòbil?

El mòbil s'ha convertit en una eina imprescindible en el nostre dia a dia. El fem servir per parlar amb la família i els amics, consultar les notícies, mirar les xarxes socials, buscar informació, fer fotografies, treballar o simplement entretenir-nos.

Però, ens hem parat mai a pensar quantes hores al dia passem mirant la pantalla?

Potser ens sorprendria descobrir que moltes vegades agafem el mòbil sense cap necessitat concreta i acabem passant molt més temps del que havíem previst.

Una mirada ràpida que es converteix en minuts

"Només miraré un moment el WhatsApp". "Només miraré les notícies". "A veure què hi ha a Instagram...".

Són frases que ens diem sovint i que poden acabar convertint-se en una estona molt més llarga de la que imaginàvem.

Les notifikacions, els vídeos curts, les xarxes socials i les aplicacions estan dissenyades per mantenir la nostra atenció. I com que sempre tenim el mòbil a prop, és molt fàcil consultar-lo una vegada i una altra al llarg del dia.



El temps que no veiem

El problema no és utilitzar el mòbil. De fet, és una eina molt útil i ens facilita moltes coses. La qüestió és quant de temps hi dediquem i perquè el fem servir.

Cinc minuts aquí, deu minuts allà, una estona abans d'anar a dormir...

Quan sumem totes aquestes petites estones, podem descobrir que el mòbil ocupa una part considerable del nostre temps lliure.

I moltes vegades ni tan sols som conscients de tot aquest temps.

El nostre cos també ho nota

Passar moltes hores davant d'una pantalla pot provocar cansament visual, molèsties al coll o a l'esquena i una sensació de fatiga, especialment quan mantenim una postura incorrecta durant molta estona.

També és habitual que el mòbil ens acompanyi fins al llit.

Consultar-lo constantment abans de dormir pot dificultar que desconnectem mentalment i afavorir que ens costi més agafar el son.

Per això, deixar el mòbil una estona abans d'anar a dormir pot ser una bona manera de preparar-nos per al descans.

Necessitem realment tantes notifikacions?

Una manera senzilla de reduir l'ús del mòbil és revisar les notifikacions.

No totes les aplicacions necessiten avisar-nos immediatament.



Desactivar les notifikacions que no siguin importants ens permetrà consultar el telèfon quan nosaltres decidim, en lloc de deixar que sigui el mòbil qui reclami constantment la nostra atenció.

Recuperar una mica de temps per a nosaltres

Reduir l'ús del mòbil no significa renunciar a la tecnologia. Es tracta de trobar un equilibri.

Podem aprofitar aquest temps per fer activitats que moltes vegades deixem de banda: sortir a caminar, llegir, escoltar música, cuinar, fer exercici, conversar tranquil·lament amb algú o simplement seure una estona sense mirar cap pantalla.

Pot semblar poca cosa, però recuperar aquests petits moments pot fer que el nostre dia sigui més tranquil.

Algunes senyals que potser necessitem desconnectar

No existeix una quantitat d'hores perfecta que serveixi per a tothom, però hi ha alguns senyals que ens poden fer reflexionar:

- ▶ Agafem el mòbil constantment sense saber exactament per què.
- ▶ Mirem el telèfon mentre estem parlant amb altres persones.
- ▶ Ens costa deixar-lo encara que tinguem altres coses a fer.
- ▶ El consultem repetidament durant la nit o just abans d'anar a dormir.
- ▶ Ens posem nerviosos quan no el tenim a prop.
- ▶ Ens adonem que passem molta estona mirant continguts que ni tan sols ens interessin gaire.

Si ens sentim identificats amb alguns d'aquests punts, potser és un bon moment per plantejar-nos alguns petits canvis.

Un repte senzill: desconnectar una mica



Podem començar sense mesures dràstiques. Per exemple, deixar el mòbil lluny durant els àpats, establir una estona del dia sense pantalles o evitar consultar-lo constantment mentre estem amb la família o els amics.

També podem mirar el temps d'ús que ens indica el nostre propi telèfon. Pot ser una bona sorpresa... o potser no tant!

La tecnologia està aquí per ajudar-nos, no per ocupar tot el nostre temps.

De tant en tant, apagar la pantalla també és una manera de tornar a mirar el que tenim al nostre voltant.



667 346 210
tonitellez86@gmail.com

TONI TÉLLEZ

ASESOR INMOBILIARIO

Más de 15 años de experiencia en el sector

¿QUIERES VENDER O ALQUILAR TU VIVIENDA?

CONTÁCTAME

MONTVERD
FRUITERIA I ALIMENTACIÓ

Repartiment a domicili
Productes Bio

ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT

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

TOT 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

EPIS RUBÍ
VENDA D'EPIS

Equipamiento laboral de máxima calidad

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

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

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

LP

¿QUIERES VENDER TU PISO RÁPIDO Y AL MEJOR PRECIO?

¡CONTÁCTANOS!

+ 34 646 851 944

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

Valora tu inmueble

WWW.PROPERTIESLUXE.COM

Directamente de Galicia a tu mesa.

Cocina Gallega XEITO RESTAURANTE



AUTÉNTICA COCINA GALLEGA

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

Pulpo • Mariscos • Pastas • Embutidos

Tradición gallega, sabor inolvidable

HORARIO

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

Av. Estatut, 34 - Rubí

Reservas: 632 71 00 45

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: 28,90 €

Carrer d'Iriarte, 33
08191 RUBÍ

93 119 22 30 • 653 89 42 68

Arroz cremoso de setas y calabaza



Ingredientes - 4 raciones

- 320 g de arroz
- 300 g de calabaza
- 200 g de setas variadas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 litro de caldo de verduras
- 50 ml de vino blanco 40 g de parmesano rallado
- Aceite oliva, sal y pimienta
- Perejil fresco

Preparación

- ▶ Corta la calabaza en dados y limpia y trocea las setas.
- ▶ Sofríe la cebolla y el ajo picados con aceite de oliva.
- ▶ Añade la calabaza y cocina unos minutos.
- ▶ Incorpora las setas y saltea todo junto.
- ▶ Añade el arroz y remueve durante un par de minutos. Si quieres, incorpora el vino blanco y deja evaporar.
- ▶ Ve añadiendo el caldo caliente poco a poco, removiendo de vez en cuando, durante unos 18-20 minutos.
- ▶ Cuando el arroz esté en su punto, retira del fuego y añade el parmesano. Mezcla bien y deja reposar dos minutos.
- ▶ Sirve con un poco de perejil fresco y, si quieres darle un toque especial, unas gotas de aceite de trufa.

Truco: Mantén el caldo caliente mientras preparas el arroz. Así conseguirás una textura mucho más cremosa.

LMAR PEIXATERIA

Servel a domicili, informi's

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

@peixateriaolmar

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

COCINA GALLEGA

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

RESTAURANTES ITALIANOS

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

Pizzeria da Giorgio

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

BRASERIA

Brasaranda

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

COCINA DE MERCADO

Ca La Ruth

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

Restaurant El Portalet

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

Restaurant Huelva

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

Bar Restaurant Cal Pako

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

Bar Restaurant Trasmallo

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

COCINA 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

BAR Sport
Cervantes 112 - RUBÍ

Entrepanes, tapes i plats combinats

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

936 99 10 12

barsport_1x2

la Barra SANT ROC

C/ La Riera, 1
Rubí
Tel. 93 643 61 75

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

Cal Pako
Bar - Restaurant

Sala para eventos · Reuniones de empresa
Celebraciones · etc.



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

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

La Tagliatella
Dove Mangiare è un Piacere
www.latagliatella.es

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





MEJILLONES POMODORO

PAPPADELLE AL PESTO DI MOJO PICÓN

CROCCANTINO



TU VEHÍCULO
NUESTROS COMPROMISO

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

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

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



609 368 864

PALS, UN VIAJE A LA EDAD MEDIA ENTRE ARROZALES Y MAR

Hay pueblos que parecen hechos para pasearlos sin prisas.

Pals, en el Baix Empordà, es uno de ellos.

Situado en plena provincia de Girona y a pocos kilómetros de la **Costa Brava**, Pals es uno de esos lugares donde caminar por sus calles es como hacer un pequeño viaje al pasado. Su núcleo histórico, construido en piedra y perfectamente conservado, se encuentra sobre una colina desde la que se domina una extensa llanura de campos y arrozales.

Un paseo por la historia

La mejor manera de descubrir Pals es olvidarse del coche y comenzar a caminar por su recinto medieval. Sus calles estrechas y empedradas, los arcos, las casas de piedra y las pequeñas plazas hacen que cada rincón tenga algo especial.

Uno de los símbolos del pueblo es la **Torre de les Hores**, una

torre románica circular de los siglos XI-XII y uno de los pocos vestigios que quedan del antiguo castillo. Tiene unos 15 metros de altura y es probablemente la imagen más reconocible de Pals.

Durante el paseo también encontraremos la iglesia de **Sant Pere**, la **Plaça Major**, las antiguas murallas y restos de sepulturas antropomórficas excavadas en la piedra. El recorrido termina en uno de los lugares más bonitos: el **Mirador Josep Pla**, desde donde se contempla la llanura del Empordà, el macizo del Montgrí y, en la distancia, las Illes Medes.

El paisaje del arroz

Pals no termina en sus calles medievales. A su alrededor se extiende un paisaje de campos de arroz que forma parte de la identidad de la localidad.



El arroz de Pals tiene una textura característica y, según la información turística del municipio, su cultivo y las condiciones climáticas de la zona contribuyen a que sea un arroz consistente que aguanta muy bien la cocción.

Por eso, si visitamos Pals, hay algo que no deberíamos hacer: marcharnos sin probar su famoso arroz de Pals a la cazuela.

¿Dónde comer?

La gastronomía es otro de los motivos para acercarse hasta Pals. Además del arroz, la cocina del Empordà permite disfrutar de productos del mar y de la montaña, pescados, mariscos, carnes y productos tradicionales de la comarca.

Entre los productos típicos también encontramos la gamba de Palamós, la butifarra dulce y los buñuelos del Empordà.

Entre las opciones para comer encontramos establecimientos como **El Pedró**, en pleno núcleo de Pals, **Antic Casino**, una alternativa de cocina mediterránea, o **Ca la Teresa**, de cocina catalana y con precios más moderados.

También hay propuestas gastronómicas de mayor nivel, como **Vicus**, para quienes quieran convertir la escapada en una experiencia más gastronómica.

Y si tenemos tiempo...

A pocos kilómetros podemos completar la escapada acercándonos a la **Platja de Pals**, una extensa playa de arena dorada que permite cambiar en pocos minutos las calles medievales por el paisaje mediterráneo.

Desde la costa también pueden disfrutarse las vistas hacia las **Illes Medes**.

Otra buena opción es recorrer los caminos que atraviesan los



arrozales, a pie o en bicicleta, y descubrir así una cara mucho más tranquila y rural del Empordà.

Una escapada para disfrutar sin prisas

Pals reúne en muy poco espacio historia, paisaje y gastronomía. Se puede visitar en una mañana, pero lo ideal es dedicarle prácticamente todo el día: pasear por el casco antiguo, disfrutar de las vistas desde el **Mirador Josep Pla**, sentarse a comer un buen arroz y, si el tiempo acompaña, terminar la jornada junto al mar.

Pals es de esos lugares a los que uno va para conocer un pueblo... y acaba llevándose todo un paisaje en la memoria.





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

25% dto. En la primera franquicia

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

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

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



PEUGEOT SERVICE
YOUR PEUGEOT. OUR PASS ON.

SI TOCA CAMBIAR, TOCA GANAR.

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



AMB L'ASSESSORAMENT I L'EXPERIENCIA DE PEUGEOT SERVICE PEDIRÉ EL MEJOR PNEUMÀTIC SEMPRE DININ MES.

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

Llega el otoño: una estación llena de curiosidades

El 23 de septiembre llega oficialmente el otoño y, aunque todavía disfrutemos de algunos días cálidos, poco a poco iremos notando cómo cambia el paisaje, las temperaturas y también nuestras rutinas.

El otoño es una estación de transición: dejamos atrás los largos días de verano y nos acercamos al invierno. Los árboles cambian de color, aparecen nuevos alimentos de temporada y la naturaleza comienza a prepararse para los meses más fríos.

Pero... ¿cuánto sabemos realmente sobre el otoño?

¿Por qué empieza el otoño?

El otoño comienza cuando tiene lugar el equinoccio, un momento en el que el día y la noche tienen una duración muy parecida. A partir de entonces, en nuestro hemisferio los días comienzan a ser progresivamente más cortos y las noches más largas.

La fecha puede variar ligeramente de un año a otro, por lo que no siempre comienza exactamente el mismo día. En 2026, el otoño astronómico comienza el 23 de septiembre.

¿Por qué cambian de color las hojas?

Una de las imágenes más bonitas del otoño son los árboles llenando los bosques y parques de tonos amarillos, naranjas, rojos y marrones.



Pero este cambio tiene una explicación. Durante los meses cálidos, las hojas contienen mucha clorofila, el pigmento que les proporciona su característico color verde y que permite a la planta realizar la fotosíntesis.

Cuando llegan los días más cortos y disminuye la luz solar, los árboles producen menos clorofila y comienzan a aparecer otros pigmentos que ya estaban presentes en las hojas. De ahí esa espectacular variedad de colores.

Finalmente, muchos árboles pierden sus hojas para ahorrar energía y protegerse durante los meses fríos.

La naturaleza también se prepara

El otoño es una época de preparación para muchos animales. Algunos acumulan alimento para disponer de reservas durante el invierno, mientras que otros buscan refugios donde protegerse del frío.

Las aves migratorias también protagonizan uno de los grandes espectáculos de esta estación. Algunas especies recorren miles de kilómetros buscando temperaturas más cálidas y lugares donde encontrar alimento.



La temporada de los bosques

Con las primeras lluvias y unas temperaturas adecuadas aparecen también los protagonistas de nuestros bosques: **los hongos y los bolets**.

El otoño es una de las mejores épocas para descubrirlos, aunque debemos recordar que nunca debemos consumir un ejemplar si no estamos completamente seguros de que es comestible.



Y no solo tienen importancia gastronómica: los hongos cumplen una función esencial en los ecosistemas y ayudan a descomponer la materia orgánica del bosque.

Sabores que anuncian una nueva estación

Cada estación tiene sus propios sabores y el otoño llega cargado de productos deliciosos: **calabaza, boniato, castañas, granadas, uvas, higos, setas...**

Son alimentos que permiten preparar platos calientes y reconfortantes, perfectos para cuando empiezan a bajar las temperaturas.



También es una buena época para recuperar los guisos, cremas, sopas y otros platos de cuchara que durante el verano dejamos un poco de lado.

Una estación llena de tradiciones

El otoño también está relacionado con algunas de nuestras fiestas y costumbres más conocidas. **La Castañada, Todos los Santos y Halloween** llenan el calendario de octubre y noviembre de tradiciones diferentes, pero todas tienen algo en común: reunirse, compartir y disfrutar de alimentos típicos de esta época.

Algunas curiosidades del otoño

¿Sabías que...?

No todos los árboles pierden sus hojas. Algunas especies son perennes y mantienen su follaje durante todo el año.

Las castañas son uno de los frutos más característicos del otoño y durante siglos han formado parte de la alimentación en diferentes lugares.

Al tener cada vez menos horas de luz, nuestro organismo puede notar cambios en los horarios de sueño y en nuestros niveles de energía.

Muchos animales modifican sus hábitos durante esta estación para prepararse para el invierno.

Algunos hongos pueden vivir durante años bajo tierra y solo



producen la seta, la parte que vemos, cuando las condiciones son adecuadas.

Las primeras lluvias de otoño son especialmente importantes para los bosques, ya que ayudan a recuperar la humedad del suelo después de los meses secos del verano.

Disfrutar del cambio

El otoño nos invita a bajar un poco el ritmo. Es tiempo de paseos por el bosque, tardes en casa, comidas calientes y de disfrutar de cómo cambia nuestro entorno.

Quizá esa sea una de las cosas más bonitas de esta estación: nos recuerda que la naturaleza también sabe cambiar, adaptarse y comenzar una nueva etapa.

Así que abramos la puerta al otoño y disfrutemos de todo lo que nos trae. Porque después de un largo verano, la nueva estación también tiene mucho que ofrecernos.



ICARÉ

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

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

CHACÓN

- ✓ Rejas de seguridad
- ✓ Ballestas
- ✓ Rejas fijas
- ✓ Mosquiteras
- ✓ Aluminio en general

★ 25 años de experiencia ★

612 43 79 30 • Chacón

La vuelta a la rutina también afecta a nuestras mascotas

Septiembre no solo significa volver al trabajo, al colegio y a los horarios habituales. Para nuestras mascotas también supone recuperar unas rutinas que durante el verano pueden haber cambiado bastante.

Más tiempo juntos, paseos más largos, horarios diferentes, viajes o simplemente más compañía en casa hacen que perros y gatos se acostumbren a un ritmo distinto. Por eso, cuando llega septiembre, ellos también necesitan unos días para volver a la normalidad.

Volver poco a poco a los horarios habituales

Durante las vacaciones es frecuente que los paseos, las comidas y las horas de descanso sean diferentes. Si de repente volvemos a nuestra rutina habitual, el cambio puede resultar extraño para nuestro animal.

Lo mejor es recuperar los horarios de manera progresiva. Intentar mantener unas horas similares para las comidas, los paseos y el descanso ayudará a que nuestra mascota vuelva a sentirse segura y tranquila.



¿Y si pasa más tiempo sola?

Este puede ser uno de los cambios más importantes para algunos perros. Después de pasar muchas horas acompañados durante las vacaciones, volver a quedarse solos puede provocarles cierta inquietud.

Podemos facilitar la adaptación aumentando poco a poco el tiempo que pasan solos antes de recuperar completamente nuestro horario. También podemos dejarles juguetes apropiados o algún objeto que les resulte familiar para que estén entretenidos.

Si observamos ladridos excesivos, destrozos, nerviosismo, cambios importantes en el comportamiento o problemas para quedarse solos, conviene prestar atención y consultar con un profesional si la situación persiste.



Los paseos siguen siendo importantes

Que tengamos menos tiempo libre no significa que debemos reducir demasiado los paseos.

Caminar no solo permite a nuestros perros hacer ejercicio.



También necesitan olfatear, explorar y relacionarse con su entorno. Un paseo tranquilo y con tiempo para investigar puede ser mucho más enriquecedor que salir únicamente unos minutos para hacer sus necesidades.

Y si tenemos gato, también podemos ofrecerle juegos y actividades dentro de casa que estimulen su curiosidad y movimiento.

La alimentación también vuelve a la normalidad

Durante el verano puede haber cambios en los horarios o incluso algún capricho extra. Con la vuelta a la rutina es recomendable recuperar una alimentación equilibrada y unos horarios regulares.



También debemos controlar que nuestra mascota mantenga un peso adecuado y evitar darle alimentos de nuestra mesa que puedan resultar perjudiciales.

Un momento perfecto para una revisión

Septiembre puede ser un buen momento para comprobar que todo está en orden: vacunas, desparasitación, identificación, alimentación, estado de dientes, uñas y pelaje.

Una revisión veterinaria periódica permite detectar problemas antes de que sean importantes y asegurarnos de que nuestra mascota comienza la nueva temporada en buenas condiciones.

Ellos también necesitan nuestro tiempo

La vuelta al trabajo y a las obligaciones puede hacer que tengamos menos tiempo para nuestros animales. Sin embargo, unos minutos de atención de calidad pueden ser muy importantes.

Jugar, acariciarlos, hablarles, salir a pasear o simplemente compartir un rato juntos son pequeños gestos que refuerzan el vínculo y les ayudan a sentirse acompañados.

Una vuelta a la rutina con paciencia



Cada animal es diferente. Algunos se adaptarán rápidamente y otros necesitarán más tiempo.

Lo importante es observar su comportamiento y evitar cambios bruscos siempre que sea posible.

Nuestras mascotas no entienden de calendarios ni de vacaciones, pero sí entienden nuestras rutinas, nuestros gestos y nuestro cariño.

Por eso, cuando septiembre nos devuelva a la normalidad, acordémonos también de ellos.

**Con un poco de paciencia,
organización y mucho cariño,
la vuelta a la rutina será más
fácil para toda la familia.**



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
agrifauna.2018@gmail.com

Joanna Romano y sus consejos

Volver a entrenar después de las vacaciones: Cómo recuperar el ritmo sin cometer errores

Las vacaciones son una oportunidad para descansar, desconectar de la rutina y recargar energía. Sin embargo, tras unos días o semanas con menos actividad física, es habitual querer volver al gimnasio con la misma intensidad que antes. Ese es, precisamente, uno de los errores más frecuentes.

Aunque hayas mantenido cierta actividad durante las vacaciones, el cuerpo necesita un pequeño periodo de adaptación para volver a rendir al máximo. Intentar levantar los mismos pesos o realizar el mismo volumen de entrenamiento desde el primer día puede aumentar el riesgo de lesiones, agujetas excesivas y fatiga.

Empieza de forma progresiva

Durante la primera semana reduce tanto el volumen como la intensidad del entrenamiento.



Trabaja aproximadamente al 70-80 % de la carga que utilizabas antes de las vacaciones y deja algunas repeticiones en reserva. En pocos días recuperarás las sensaciones.

Prioriza la técnica

Es el momento perfecto para volver a centrarte en la ejecución de cada ejercicio. Una buena técnica no solo mejora los resultados, sino que también reduce el riesgo de lesión tras un periodo de descanso.

No olvides el calentamiento

Dedica entre 10 y 15 minutos a activar la musculatura y movilizar las articulaciones antes de empezar. Un buen calentamiento prepara el cuerpo para el esfuerzo y mejora el rendimiento durante la sesión.

Recupera los buenos hábitos

Las vacaciones suelen ir acompañadas de horarios diferentes y algunos excesos. Al volver, intenta recuperar una alimentación equilibrada, una buena hidratación y un descanso de calidad.



Dormir entre 7 y 9 horas favorecerá la recuperación muscular y el rendimiento.

Sé paciente

Es normal notar una ligera pérdida de fuerza o resistencia durante los primeros entrenamientos.

La memoria muscular juega a tu favor y, con constancia, en pocas semanas volverás a tu nivel habitual.

Disfruta del proceso

El objetivo no es compensar en unos días lo que no has entrenado durante las vacaciones. Lo importante es recuperar la rutina de forma inteligente y sostenible.

Entrenar con cabeza siempre ofrece mejores resultados que intentar correr demasiado.

Recuerda: el mejor entrenamiento después de las vacaciones no es el más duro, sino el que te permite volver a progresar sin lesiones y mantener la motivación para el resto del año.

STAR GYM CENTER

NUTRICIÓN ESPORTIVA • AFORAMENT LIMITAT

Tel. 93 106 37 22

www.starfitness-online.com

starfitness_gymcenter - joannaifbopromano - ifbopromano

ROUTINA DIARIA ACTIVA
CONSCIENCIA POSTURAL

AHORA STAR FITNESS 24/7

INFÓRMATE DE LAS DISTINTAS CUOTAS Y ELIGE LA QUE MEJOR TE VAYA!

Desde 40€ / m.

Aforo limitado

Horóscopo Mes de Septiembre

Aries



Salud: Septiembre te regala energía estable si cuidas el descanso y la hidratación.

Amor: Surgen conexiones sinceras que fortalecen el vínculo o abren nuevas posibilidades.

Tauro



Amor: Favorece la estabilidad emocional y gestos de cariño que consolidan la relación.

Trabajo: Oportunidades de progreso llegan con constancia; evita prisas innecesarias.

Géminis



Trabajo: Septiembre impulsa ideas creativas y colaboraciones que dan buenos resultados.

Salud: Equilibra la mente con ejercicio moderado y momentos de desconexión.

Cáncer



Salud: La vitalidad mejora si mantienes rutinas de bienestar y cuidas el aspecto emocional.

Amor: Momentos íntimos y conversaciones profundas refuerzan los lazos afectivos.

Leo



Amor: La pasión se aviva con encuentros cálidos y detalles que reavivan la chispa.

Trabajo: Tu carisma destaca y facilita avances, pero mantén el foco en lo esencial.

Virgo



Trabajo: La organización y el análisis te abren puertas a mejoras profesionales.

Salud: Prioriza hábitos preventivos y una alimentación equilibrada para sentirte pleno.

Libra



Salud: Septiembre invita a recuperar el equilibrio físico y mental con actividades placenteras.

Amor: La armonía crece con diálogo abierto y gestos de comprensión mutua.

Escorpio



Amor: La intensidad emocional trae transformaciones positivas y mayor cercanía.

Trabajo: Tu determinación te ayuda a cerrar pendientes y planificar el futuro.

Sagitario



Trabajo: El mes favorece la expansión y el reconocimiento de tus esfuerzos.

Salud: Mantén el movimiento y evita excesos para conservar la vitalidad.

Capricornio



Salud: La disciplina en el autocuidado fortalece tu resistencia física y mental.

Amor: La estabilidad se consolida con compromisos claros y muestras de apoyo.

Acuario



Amor: Ideas frescas y sorpresas agradables renuevan la conexión afectiva.

Trabajo: colaboraciones innovadoras impulsan proyectos y abren nuevas vías.

Piscis



Trabajo: Tu intuición te guía hacia decisiones acertadas y oportunidades creativas.

Salud: el descanso emocional y el contacto con la naturaleza te recargan de energía.

7 Diferencias



Odontològics Rubí

Clínica Dental

Especialistes en Implantologia i Ortodòncia,
amb més de 35 anys d'experiència



TORNADA A LA **RUTINA**

PROMOCIÓ
SETEMBRE

-20%

EN NETEJA DENTAL
+ REVISIÓ



TRACTAMENTS
PERSONALITZATS



PROFESSIONALITAT
I CONFIANÇA



TECNOLOGIA AVANÇADA
PER A LA TEVA SALUT



Demana cita
**I COMENÇA EL CURS
AMB ENERGIA!**

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

*Promoció vàlida durant el mes de setembre.
No acumulable a altres ofertes.



www.odontologicsrubi.com



[clinicadental_odontologicsrubi](#)



[Clínica Dental Odontologics Rubí](#)