

Num. # 18 | Juny 2025

+ A prop teu Rubí

Exemplar gratuït



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

JUNY, FOC I CURIOSITATS!

CA
Centro Aurora
CENTRO DE ESTÉTICA, BELLEZA Y BIENESTAR



CAÑA DE REGALOS

POR LA COMPRA O SERVICIO
IGUAL O SUPERIOR A 25€ PUEDES

RECOGER TU REGALO

¡GRACIAS POR HACERLO POSIBLE!

Servicios

- Manicuras, pedicuras...
- Tratamientos Spa
- Tratamientos corporales y faciales
- Crioterapia, radiofrecuencia, ultrasonidos...
- Depilación eléctrica
- Presoterapia
- Microblading
- Láser de diodo

A partir del 25 de junio
Promoción válida hasta
fin de existencias

C/ Doctor Maximí Fornés, 64-66 · Rubí

☎ 661 71 45 35 📞 📱 🌐



PROMOCIÓN JUBILADOS

15% dto. en Prótesis Removibles

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

Promoción Junio

-15%

*Consulta condiciones en clínica

Odontològics Rubí
Clínica Dental

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

c. Mestre Magi Raméntol, n. 1 baixos

T. 93 699 21 07 📞 682 49 40 23

📱 clinicadental_odontologicsrubi

📍 Clínica Dental Odontologics Rubí

🌐 www.odontologicsrubi.com

AQUEST MES

La **Família Alonso Ribas** us fa saber que el passat 10 de maig ens va deixar l'**Armand Alonso i Menasanch**, dedicat a la Rellotgeria, a Rubí, durant més de setanta-cinc anys.

Home afable, savi i tranquil que sempre estarà al nostre cor.

Benvingut/da al número de juny de Més A prop teu!

Amb l'arribada del bon temps i l'estiu a tocar, et portem una edició plena de continguts interessants i variats per gaudir d'aquest mes tan especial.

En aquest número parlem de:

Les tradicions més curioses de la revetlla de **Sant Joan** arreu del món.

Com detectar i evitar les **estafes** més comunes, sobretot pensant en la gent grans.

Recomanacions de **salut i benestar** per preparar-nos per a l'estiu.

Escapades per gaudir del bon temps a prop de casa.

Dades sorprenents sobre el **ioga** i la seva pràctica. I com sempre, **receptes** delicioses i seccions dedicades als **animals** i a l'**entreteniment**!

Tot això i molt més a les pàgines d'aquest número fet amb il·lusió i pensant en tu.

Ens trobaràs als més de **200 punts** de distribució per tot Rubí.

Gratuïta, propera i pensada per a la gent de la ciutat.

Gaudeix del mes de juny amb **Més A prop teu**!

Concurso "Busca la Mascota" participa y puedes ganar

25€

¿Cómo participar?

1º: Buscar nuestra mascota. → 

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

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

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

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

Recuerda que tienes que ser mayor de edad y tienes de tiempo hasta el 21 junio para enviar la información.

El próximo sorteo se hará el día 23 de junio

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

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



Juny: Un mes ple de vida, llum i celebracions

Arriba el juny, i amb ell, l'inici de l'estiu, les festes populars, les revetlles i moltes dates assenyalades que fan d'aquest mes un dels més especials de l'any.

A "Més A prop teu" t'expliquem tot el que no et pots perdre.

L'arribada de l'estiu i el solstici

El 20 o 21 de juny se celebra el solstici d'estiu, el dia més llarg de l'any i l'inici oficial de l'estació més calorosa. És el moment ideal per gaudir del bon temps, les sortides a la natura i preparar les vacances.

La màgia de la Revetlla de Sant Joan

La nit del 23 al 24 de juny, tot Catalunya es vesteix de festa per celebrar Sant Joan, una de les tradicions més arrelades. Focs artificials, fogueres, música, coca i cava omplen carrers i platges. És una nit per cremar el vell i donar pas a nous desitjos.

Dia Mundial del Medi Ambient (5 de juny)



Una data clau per reflexionar sobre la importància de cuidar el nostre planeta. Moltes escoles i entitats locals organitzen activitats per fomentar la consciència ecològica.

Dia Internacional del ioga (21 de juny)

Una jornada per reconnectar amb el cos i la ment. Cada cop són més les persones que troben en el ioga una via per reduir l'estrès i viure amb més equilibri.

Dia del Donant de Sang (14 de juny)

Un gest petit pot salvar moltes vides. Aquesta data vol agrair i animar a més persones a donar sang de manera regular, especialment en èpoques com l'estiu, on les reserves baixen.



El Dia Mundial de les Tortugues Marines (16 de juny)

Un recordatori de la fragilitat de la biodiversitat marina i la necessitat de protegir les espècies en perill. Una oportunitat per aprendre amb els més petits sobre la natura.

Cultura, gastronomia i oci

Juny també és un mes ideal per:

- Escapades rurals o a la platja.
- Gaudir de gelats artesans i plats d'estiu, com les amanides fresques, gaspatxos o la tradicional coca de Sant Joan.
- Redescobrir la lectura amb propostes fresques a l'ombra d'un arbre.



La Xerradeta
Cafeteria-bar

C. Doctor Ferran n13
(Can Alzamora)
Rubí
Tel. 698 48 26 80
(solo WhatsApp)



**Celebra Sant Joan amb
dolçor a La Xerradeta!**

Reserva la teva coca artesana amb els teus gustos preferits: crema, fruita, nata, xocolata, llardons, farcida de nata, fruita amb crema, o hojaldre amb xocolata.

Fes el teu encàrrec al 698 482 680 · No et quedis sense la teva!

+ A prop teu

Rubí | Juny 2025 | Nº 18

Tradicions de Sant Joan arreu del món

Foc, aigua i màgia per celebrar el solstici d'estiu

La nit de Sant Joan, que se celebra entre el 23 i el 24 de juny, és una de les festivitats més màgiques i antigues del calendari. Arrelada en costums pagans que homenatjaven el solstici d'estiu, aquesta festa ha estat reinterpretada per diferents cultures i països, barrejant foc, aigua, desitjos i rituals per purificar-se, atraure la bona sort i celebrar la vida.

Espanya: fogueres, pe-tards i desitjos al foc

En moltes regions d'Espanya, especialment a Catalunya, el País Valencià, Galícia i Andalusia, s'encenen fogueres a les platges o places per "cremar el que és vell" i deixar pas a nous començaments.

La gent salta les flames, llença papers amb desitjos o coses negatives escrites i gaudeix de revetlles, focs artificials i la tradicional coca de Sant Joan.



A Galícia, la tradició inclou el famós "conxuro da queimada", un encanteri en gallec que es recita mentre s'encén foc a una beguda alcohòlica amb fruites, per allunyar els mals esperits.

Portugal: sardines, alfàbrega i martells de joguina

A Porto, Sant Joan (São João) és una de les festes més esperades. Els carrers s'omplen de fanalets de paper il·luminats, sardines a la brasa i molta música.



Una de les tradicions més curioses és copets seus amb martells de plàstic o porros, com a símbol de bona sort.

També es regalen testos d'alfàbrega amb poemes romàntics.

Escandinàvia: flors, garlandes i banys sagrats

A països com Suècia, Noruega i Finlàndia, la festivitat del solstici (anomenada Midsommar) és una gran celebració familiar.



La gent es vesteix de blanc, porta corones de flors silvestres, balla al voltant del "midsommarstång" (palo de maig) i mengen arengades, patates i maduixes.

És típic que les noies posin set flors sota el coixí per somniar amb el seu amor futur.

Amèrica Llatina: rituals d'aigua, foc i fertilitat



A l'Equador, el Perú i altres zones andines, se celebra l'Inti Raymi, una festa ancestral dedicada al déu Sol dels inques. Tot i que no coincideix exactament amb Sant Joan, comparteix el simbolisme solar.

A Bolívia i Paraguai, Sant Joan es festeja amb proves de valor: caminar sobre braçes, curses amb torxes, jocs de foc i rituals per a la fertilitat i la prosperitat.

En alguns llocs del Carib, la gent es llença al mar a mitjanit per atreure bona salut i netejar les males energies.

Itàlia i altres països europeus

A Itàlia, la "notte di San Giovanni" es celebra amb focs artificials, balls i fogueres, sobretot a Florència, Gènova o Torí. A Malta, també s'encenen grans focs comunitaris.

Al Regne Unit, certes tradicions s'han vinculat a celebracions druídiques del solstici, com les que tenen lloc a Stonehenge, on milers de persones es reuneixen per veure sortir el sol.



Una nit màgica arreu del planeta

La Nit de Sant Joan uneix el món sencer entorn de rituals que barregen l'ancestral i l'actual, connectant cultures amb el foc, l'aigua i els cicles de la natura.

És una invitació universal a renovar-se, celebrar i compartir la llum de l'estiu.



TU TIEMPO FRIKI

Venta de camisetas originales y merchandising de anime, cine y televisión.

Figuras de colección de banpresto y figurarts Zero y muchísimos funkypops.

Calle Maximí Fornés, 38-40
Rubí · Tel. 620 959 460

Mercè Merceria

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

¡Si no lo tenemos, lo traemos!

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

CORIUM

Bijuteria Artesanal
Moda i Complementos

Carrer Doctor Maximí Fornés, 8 · Rubí
Tel. 680 46 75 04
www.coriumbisuteria.com

EL NIU **NOSTRASLADAMOS A LA CALLE MAYOR**
(Enfrente de la Zapatería Bendranas y al lado de la Jijonencia)

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

Te esperamos allí igual que siempre
Con el mismo producto

Selené **avet** **Navard** **Wendy**

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

Rápido Moderno
Reparación 2 de calzado

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

Cosidos de avances y cocinas de camping

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

14 de junio: Día Mundial del Donante de Sangre

21 años celebrando la generosidad que salva vidas

Cada 14 de junio se celebra el Día Mundial del Donante de Sangre, una fecha proclamada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) con el objetivo de concienciar a la población sobre la importancia de donar sangre y agradecer a todas aquellas personas que, con un pequeño gesto, salvan vidas cada día.

Este año, la campaña conmemora su 21º aniversario con un lema que lo dice todo:

“21 años celebrando la generosidad: ¡Muchas gracias, donantes de sangre!”

¿Por qué el 14 de junio?

Esta fecha fue elegida en honor al nacimiento del médico y biólogo austriaco **Karl Landsteiner**, quien descubrió y clasificó los grupos sanguíneos, un hallazgo fundamental en

la medicina moderna por el que recibió el Premio Nobel en 1930.

La transfusión: una esperanza de vida

La transfusión sanguínea es un procedimiento vital que permite transferir sangre o componentes sanguíneos de una persona a otra. Puede ser necesaria en casos de cirugías, accidentes, enfermedades como el cáncer o la hemofilia, entre otras.



Cada bolsa de sangre donada puede ayudar a **salvar hasta tres vidas**, gracias a sus diferentes componentes:

- ▶ **Glóbulos rojos**, que transportan oxígeno.
- ▶ **Glóbulos blancos**, que combaten infecciones.
- ▶ **Plasma**, que transporta nutrientes y anticuerpos.
- ▶ **Plaquetas**, esenciales para la coagulación.



¿Quieres ser donante? Esto debes saber:

Donar sangre es **seguro, sencillo y rápido** (toma unos 20 minutos), pero antes hay que cumplir con ciertos requisitos básicos:

- ✓ Tener entre 18 y 65 años
- ✓ Pesar más de 50 kg
- ✓ Gozar de buena salud general
- ✓ No haber sufrido enfermedades infecciosas recientes



- ✓ No consumir drogas ni estar bajo tratamiento con antibióticos
- ✓ No haberse hecho tatuajes, piercings, cirugías o endoscopias en los últimos 4 meses
- ✓ Las mujeres embarazadas no deben donar

Además, es importante:

- ✓ Comer algo antes de donar (1-2 horas antes)
- ✓ Informar sobre medicamentos o suplementos que se estén tomando
- ✓ Pasar una pequeña evaluación médica previa
- ✓ Descansar y mantenerse hidratado tras la donación

Una acción pequeña, con un impacto enorme

La donación de sangre es un **acto voluntario y altruista** que puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte para muchas personas.



Cada donante es un héroe anónimo, y esta jornada mundial es la ocasión perfecta para reconocer su valioso papel.

Este 14 de junio, únete al movimiento, difunde el mensaje y, si puedes, dona sangre. ¡Tu generosidad puede salvar vidas!

Donar Sangre es Donar Vida

GM
VENDA I REPARACIÓ D'ELECTRODOMÈSTICS
LÍNIA BLANCA AMB GARANTIA

MÉS DE 35 ANYS D'EXPERIÈNCIA

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

SUGIN
SUMINISTROS GINER & GINER, S.L.

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

Presupuestos sin compromiso

C/ Milà i Fontanals, 31 · Rubí
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
cristaleriamedina@hotmail.es

reparallar
petites reparacions de la llar...

GARANTIA 100

MÉS DE 10 ANYS ENS AVALEN!

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

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

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

NOTICIES DE RUBÍ

El projecte Òrbita videojocs de l'Escola d'Art i Disseny edRa i l'Institut Torrent dels Alocs guanya els Premis eduCAC 2025

Òrbita Videojocs és una activitat educativa col·laborativa per a joves que consisteix en la creació, disseny i prototipat d'un videojoc

La 22a edició dels Premis eduCAC ha distingit el projecte Òrbita videojocs de l'Escola d'Art i Disseny edRa, amb la col·laboració de l'Institut Torrent dels Alocs, amb el primer premi en la categoria de centres educatius, subcategoria d'educació secundària postobligatòria.

Òrbita Videojocs és un projecte d'activitat col·laborativa i educativa per a joves que consisteix en la creació, disseny i prototipat d'un videojoc. El procés incorpora continguts, resultats d'aprenentatge i competències incloses dins del currículum dels estudis involucrats i desplega estratègies per evitar biaixos i qüestionar els estereotips vigents en l'àmbit de la comunicació, especialment en el camp dels videojocs. Un dels requeriments del projecte és desenvolupar una mirada crítica vers el mitjà durant el pas des del rol d'usuari/consumidor al de dissenyador/productor de videojocs.



El grup de Rubí després de recollir el premi (foto: edRa)

Per facilitar aquest canvi de visió, es demana als estudiants la vinculació de les propostes a algun dels Objectius de Desenvolupament Sostenible que proposa Nations Unides, i en general, incorporar una reflexió sobre algun aspecte de la pròpia realitat social de l'estudiant vinculada als drets fonamentals.

La iniciativa va néixer l'any 2022 durant una prova pilot de col·laboració entre l'Escola d'Art i

Disseny edRa i l'institut d'educació secundària Torrent dels Alocs. Durant els dos cursos acadèmics posteriors, la transferència de coneixement entre el món de l'art i el disseny i el de la tecnologia ha continuat i ha evolucionat cap al disseny de videojocs, i també s'ha transformat en una mostra pública dels videojocs finals, que s'emmarca en la Festa Major de Rubí i que es vol ampliar a altres centres educatius de la ciutat en el futur.

Col·laboració entre iguals

Inicialment un grup reduït de representants dels diferents projectes de videojoc de 4t d'ESO del Torrent dels Alocs prepara el relat del guió del seu videojoc i programa el seu prototip. Posteriorment, un grup reduït d'alumnes de segon curs del Cicle Formatiu de Grau Mitjà d'Assistència al Producte Gràfic Interactiu (APGI) i Cicle Formatiu de Grau Superior de Gràfica Publicitària (GP) assumeix el rol d'assessor expert d'un grup reduït d'estudiants de quart curs d'ESO dins de l'assignatura de digitalització i dona feedback sobre les possibilitats i millores que planteja cada projecte grupal de l'alumnat de secundària.

El retorn de les sessions compartides amb els alumnes d'edRa es fa a l'aula utilitzant el mètode d'experts i l'alumnat és el responsable d'ensenyar als seus companys.



En paral·lel, el grup del CFGM d'APGI i CFGS de GP, junt amb la resta de companys i companyes de curs, desenvolupa els seus propis videojocs com a part del programa d'estudis del seu cicle formatiu.

La col·laboració d'estudiants vinculada a la seva realitat quotidiana és un exemple de pràctica pedagògica d'aprenentatge entre iguals i en comunitat, on els propis estudiants assumeixen el rol de formadors o assessors d'altres estudiants.

Aquesta metodologia aconsegueix que l'alumnat se senti més involucrat en el seu propi procés d'aprenentatge i en el dels seus companys, incrementa la motivació, millora la capacitat de treball en equip i l'esperit crític a l'hora d'utilitzar tecnologies interactives.

El Consell de l'Audiovisual de Catalunya convoca anualment els Premis eduCAC.

L'objectiu d'aquests guardons és fomentar l'educació en comunicació als centres educatius i reconèixer la tasca duta a terme pels docents a les aules.

L'edició de l'any passat va premiar en solitari el Torrent dels Alocs pel projecte "Ràdio Torrent: Un projecte de ràdio a l'institut".

CONSULTORIA
Moreno&Martínez

- ASESORIA FISCAL-CONTABLE
- ASESORIA 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

TAXI RUBÍ
93 588 82 53

Li oferim taxis
que s'adapten a les
seves necessitats

TONI TÉLLEZ
ASESOR INMOBILIARIO
Más de 15 años de experiencia en el sector
¿QUIERES VENDER O ALQUILAR TU VIVIENDA?
CONTACTAME
667 346 210
tonitellez86@gmail.com

MONTVERD
FRUITERIA I ALIMENTACIÓ

Repartiment a domicili
Productes Bio

ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT

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

Flores de Bach

Dentro de las terapias naturales, se encuentran las Flores de Bach. Son esencias naturales que se usan para tratar situaciones emocionales como estrés, ansiedad, depresión, miedo y frustración, las cuales se somatizan y se reflejan como enfermedades físicas.

El Dr. Edward Bach desarrolló 38 esencias florales para tratar esas emociones.

- ✓ Son completamente naturales.
- ✓ Ayudan a equilibrar el cuerpo y mente sin efectos secundarios ni contraindicaciones.
- ✓ No generan adicción y se dejan al superar el problema emocional.



Edward Bach

Aptas para personas de cualquier edad, desde recién nacidos hasta ancianos, y también para embarazadas.

Estas sustancias contienen ciertas cualidades energéticas de determinada flor que ayudan a equilibrar el cuerpo del paciente.

Son perfectas como un coadyuvante en el tratamiento de enfermedades de origen emocional, ya que es allí donde los conflictos emocionales comienzan a subsistir durante mucho tiempo y la enfermedad física aparece.

Este tipo de terapia rescata el equilibrio emocional.

Cada remedio tiene propiedades para los diferentes problemas existentes.

Mayte Sánchez



Hay varias formas de tomar estas flores:

Directamente del frasco de preparado (más habitual)

Se pone debajo de la lengua **4 gotas**, aproximadamente, unas 4 veces al día. Si el paciente no puede ingerirlas, éstas pueden ser aplicadas en la frente o en los labios. A los bebés se les pueden aplicar sobre las muñecas y a los niños, en la bebida.



En un vaso de agua (ideal para los estados negativos temporales).

Se colocan entre **1 a 3 gotas** en un vaso de agua mineral. Después de que se disuelva la sustancia, se mantiene tapado el vaso y el líquido se bebe a sorbos durante todo el día. Este proceso se repite hasta que haya desaparecido el estado de ánimo negativo.

En el agua de baño (aconsejable como complemento a la administración oral).

En una bañera con agua tibia, se agregan **5 gotas**, se sumerge el cuerpo durante varios minutos y al salir de la bañera, secarse con toques suaves sin frotar.

La clasificación básica creada por el **Dr. Bach** la conforman 38 tipos de flores, según sus propiedades terapéuticas.

Esta incluye 12 esencias llamadas curadoras, que son las primarias, 19 últimas flores y 7 ayudantes. También hay una clasificación emocional que se divide en 7 grupos.

Cada uno de estos grupos son en relación a las emociones:

- ▶ **Grupo 1** está destinado para combatir el temor
- ▶ **Grupo 2** para la incertidumbre
- ▶ **Grupo 3** para la falta de interés en el presente
- ▶ **Grupo 4** para la soledad
- ▶ **Grupo 5** para influencias e hipersensibilidad
- ▶ **Grupo 6** para la desesperación
- ▶ **Grupo 7** para el exceso de preocupación.

Aparte, también existe un preparado de primeros auxilios para tomar en situaciones de emergencia.

Se llama **Rescue Remedy**, una combinación de 5 esencias florales de Bach y es el único remedio del sistema pre-combinado que puede ser tomado por cualquier persona. Es muy eficaz y útil para el tratamiento de angustias profundas y crisis nerviosas, ya que proporciona un rápido alivio.



Este ayuda a encontrar calma en situaciones de alguna agitación emocional, como por ejemplo una entrevista de trabajo, hacer un examen o hablar en público. Es considerado como el remedio de urgencia.



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

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

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

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

Madis

IMPRESIÓN GRAN FORMATO

Impresión gran formato & rotulación

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

+ A prop teu

Descarrega't aquesta revista des de la nostra web:

www.revistamesapropdeteu.com

Estafes populars: Com reconèixer-les i protegir-nos

Un perill real que ens pot afectar a tots, especialment a la gent gran

Vivim en una època on els frauds i estafes evolucionen tan ràpid com la tecnologia. I encara que tothom pot ser víctima, la gent gran és un dels col·lectius més vulnerables. Molts estafadors es fan passar per professionals, familiars o representants d'institucions per aprofitar-se de la confiança, la desinformació o la solitud.

Aquest article pretén alertar, educar i prevenir per protegir-nos a nosaltres mateixos i a les persones que estimem.

Estafa del fals familiar, metge o policia

Com funciona: Reben una trucada d'una persona que es fa passar per un net, fill o fins i tot per un policia. Expliquen una situació d'urgència (accident, hospitalització, detenció) i demanen diners immediats per ajudar.

Exemple: "Avi, soc jo! He tingut un accident a Barcelona i necessito que em facis una transferència de 1.500 €."

Com protegir-se:

- ▶ Mai facis pagaments ràpids per pressió.



- ▶ Penja i truca tu mateix a la persona afectada.

- ▶ Desconfia si et demanen mantenir-ho en secret.

Estafes digitals (phishing i smishing)

Com funciona: T'arriba un correu electrònic o missatge de text que simula ser d'un banc, empresa de missatgeria o administració pública. Demanen verificar dades, clicar un enllaç o descarregar un arxiu.

Exemple: "Hem bloquejat el teu compte bancari. Fes clic aquí per desbloquejar-lo."

Com protegir-se:

- ▶ No facis clic mai en enllaços sospitosos.
- ▶ Les empreses serioses no et demanaran dades personals per email o SMS.
- ▶ Consulta directament a través de la pàgina web oficial o truca a l'entitat.

Estafes a domicili

Com funciona: Es presenten com a tècnics del gas, revisors de comptadors, funcionaris de l'ajuntament o fins i tot venedors. Busquen entrar a casa per robar o vendre productes inútils a preus abusius.

Exemple: "Venim a fer una revisió obligatòria del gas. Són 120 € en efectiu."

Com protegir-se:

- ▶ No obris la porta a desconeguts.
- ▶ No paguis res a domicili sense comprovació oficial.
- ▶ Truca a la companyia per verificar la visita.



Falsos premis, herències o loteries

Com funciona: Rep una carta, email o trucada dient que has guanyat una loteria o herència, però que cal pagar impostos o despeses abans de rebre els diners.

Exemple: "Ha estat seleccionat com a guanyador del sorteig euro-peu. Envia 300 € per validar-ho."

Com protegir-se:

- ▶ Si no has participat, no has guanyat.
- ▶ Mai avancis diners per cobrar un premi.
- ▶ Aquestes estafes solen venir amb textos mal redactats i promeses irreals.



Estafa romàntica (o emocional)

Com funciona: Es coneixen per xarxes socials o webs de cites. Després d'una relació virtual aparentment afectuosa, demanen diners per emergències, viatges o malalties.

Exemple: "T'estimo, però estic atrapat a l'aeroport. Em pots enviar 500 €?"

Com protegir-se:

- ▶ Desconfia de relacions amb desconeguts que mai has vist en persona.
- ▶ Mai envia diners a algú que no coneguis bé.
- ▶ Parla amb algú de confiança abans de fer cap pas.



Un missatge per a la gent gran

Recorda: si t'han intentat enganyar o ho han aconseguit, no estàs sol ni ets culpable.

Els estafadors estan entrenats per manipular, i poden fer-ho molt bé. Explica-ho. Compartir l'experiència pot ajudar altres a no caure-hi.

Missatge final

La millor eina contra les estafes és la informació.

Ajuda a la teva família, veïns i amics a estar alerta.

Parla'n, comparteix-ho, i sigues part de la prevenció.





POWER PC

Ordenadores personalitzats
Optimització 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 · Sant Cugat
Tel. 931 793 549 · 936 049 071
Mov. 605 600 583 · 649 026 525
722 322 674 · www.informaticarubi.com

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](https://www.abitare.com)

¿A tu hogar le falta el toque final?

Ahora, en **abitare**, tu tienda de muebles de confianza, también encontrarás un amplio surtido de **cortinas** con servicio de **instalación incluido**.

Estilo, confort y funcionalidad...
Todo en un solo lugar.

Decora, combina y transforma tu casa.



Por si un día volvemos

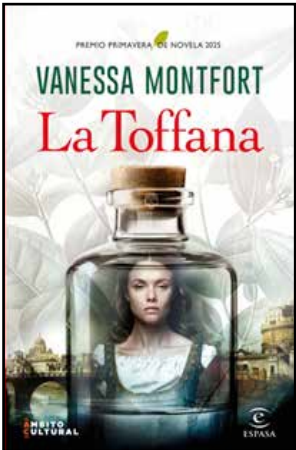
María Dueñas

Huí de un crimen involuntario. Huí de los hombres que no me quisieron. Huí de una guerra.

Esta es mi historia, entre España y Orán, junto al Mediterráneo.

Orán. Años 20, siglo xx. En esta ciudad africana de origen árabe, pulso español y administración francesa desembarca una joven con el falso nombre de Cecilia Belmonte. En apariencia, ha cruzado el Mediterráneo para escapar de la miseria, como tantos compatriotas. Su razón, sin embargo, es más turbia.

La urgencia por sobrevivir la obliga a dejarse la piel en plantaciones y lavaderos, como empleada doméstica y operaria de fábrica a destajo. Hasta que una madrugada, en la tabaquera Bastos, participa en un delito por el que paga con su sometimiento a un hombre despreciable.



La Toffana

Vanessa Montfort

Una fascinante novela sobre Giulia Toffana: para unos, la primera asesina en serie de la historia; para otros, una mujer que hizo justicia. La historia de tres mujeres en la Roma del siglo XVII cuyo peligroso secreto de familia pasó de generación en generación.

«¡Se han llevado a la Toffana! ¡Libertad para la Toffana!», gritan las mujeres por las calles de la Roma del Papado, Ciudad Eternamente corrupta y en plena revolución artística y galileica.

Es febrero de 1658 y Giulia Toffana, boticaria, hija de la alquimista Theophania D'Adamo, su propia hija Gironima Carrozzi, la Astróloga de la Lungara, y su amiga del alma Giovanna De Grandis, antigua prostituta, son escoltadas por la guardia del Santo Oficio para ser interrogadas tras abandonar la protección del convento que las refugiaba.

Stefano Bracchi, un inquisidor joven y profesional, será el encargado de un caso que puede suponer su ascenso en el Vaticano.



Las que no duermen NASH

Dolores Redondo

En los Valles Tranquilos no gusta desenterrar secretos ni revelar verdades. Prepárate para la noche más larga. LA NUEVA NOVELA DE DOLORES REDONDO 3.ª edición

La psicóloga forense Nash Elizondo documenta el origen de una leyenda sobre brujería en la sima de Legarrea, en uno de los Valles Tranquilos de Navarra, pero cuando desciende a la sima lo que halla es el cadáver de una joven desaparecida tres años atrás, Andrea Dancur; un caso que conmocionó al país entero, y por cuyo crimen una mujer cumple prisión.

Estamos en marzo de 2020, y el hallazgo y las nuevas pistas obligan a reabrir una investigación que esta vez se desarrollará en dos planos distintos: por una parte, a través del método científico, y por otra, mediante la profundización en la psicología de los implicados y el conocimiento de los misterios ancestrales.

Muebles a medida • Cocinas

Puertas • Parquet

C/ Neptuno, 6 · Terrassa

Tel. 630 953 877

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

Tel. 935 886 193

www.fannysl.com

11 de juny : Dia Mundial del Càncer de Pròstata

L'11 de juny es commemora el Dia Mundial del Càncer de Pròstata, una malaltia que afecta a més d'1,2 milions de persones arreu del món.

Aquesta data té com a objectiu **informar, conscienciar i promoure la detecció precoç** d'aquest tipus de càncer entre la població masculina, per tal d'afavorir un tractament efectiu i menys invasiu.

Què és el càncer de pròstata?

El càncer de pròstata es desenvolupa quan les cèl·lules d'aquesta glàndula comencen a multiplicar-se de manera descontrolada.

La pròstata, que té la mida d'una nou, es troba sota la bufeta i davant del recte, i la seva funció principal és produir el líquid seminal que transporta i alimenta els espermatozoides.

Aquest càncer **no està directament relacionat amb hàbits de vida poc saludables**, com fumar, menjar malament o beure alcohol en excés.

Els principals factors de risc són **l'edat i els antecedents familiars**.

Síntomes més freqüents

- Dificultat per començar a orinar.
- Debilitat en el raig d'orina.
- Necessitat d'orinar amb més freqüència, sobretot a la nit.
- Sensació que la bufeta no s'ha buidat del tot.

- Presència de sang en l'orina o el semen.
- Disfunció erèctil.
- Pèrdua de pes sense causa aparent.
- Dolor als ossos (malucs, columna, costelles...).
- Debilitat o formigueig a les cames o peus.

Diagnòstic i tractament

El diagnòstic el fa un **uròleg** mitjançant un **tacte rectal** i una anàlisi de sang per mesurar el **PSA (Antigen Prostàtic Específic)**.

A partir dels quaranta anys, i amb més motiu si hi ha antecedents familiars, es recomana fer **revisions regulars**.

Els tractaments disponibles varien segons l'estadi del càncer i poden incloure:

- Prostatectomia (extracció quirúrgica de la pròstata)
- Radioteràpia
- Crioteràpia
- Tractament hormonal
- Quimioteràpia
- Immunoteràpia
- Controls periòdics de PSA



Prevenció: la clau per a la cura

Detectar el càncer a temps pot marcar la diferència.

Alguns hàbits saludables que poden ajudar a prevenir-lo són:

- Evitar l'alcohol, el tabac i altres tòxics.
- Fer exercici de forma regular.
- Portar una alimentació equilibrada, rica en fruita, verdura i proteïnes.
- Reduir el consum d'ultraprocessats, greixos i sucres.
- Mantenir una vida sexual activa i saludable. Segons estudis de l'OMS, pot reduir el risc fins a un 47%.



RUBIDENT SL

CENTRO DENTAL

Más de 30 años en Rubí

Trato familiar de siempre

Odontología Integral · Implantología

Ortodoncia · Cirugía Oral

Estética Dental · Endodoncia

20%

250€

DESCUENTO

BLANQUEA-

EN IMPLANTES

MIENTO DENTAL

Llámanos y pide información:

T. 935881246 / 679840077

C/ Font de la Via, 1 · Local 2 · RUBÍ

Tel. 935 88 12 46



ABOGADOS

RIVO RUBEO ABOGADOS
C/ Mare de Déu de Fàtima n° 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

BODY IN HARMONY
Av. de l'Estatut, 38
Tel. 685 33 02 50

ADMINISTRACIÓN LOTERIAS

ADMINISTRACIÓN MORALES
Nº 3
Llobateras, 80
Tel. 93 699 75 31
www.loteriasmorales.com

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

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

BODY IN HARMONY
Av. de l'Estatut, 38
Tel. 685 33 02 50

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

CERRAJERÍA A DOMICILIO

BARRIOS
García Lorca, 35
Tel. 622 21 09 58

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

RUBIDENT

Font de la Via, 1
Tel. 93 588 12 46

ODONTOLÒGICS RUBÍ
C/ Mestre Magí Raquénol, 1
Tel. 93 699 21 07

CONSULTORÍA

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

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

RepararMac
Servei tècnic informàtic
Apple / Windows
Calle Unió, 12
603507043

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

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

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

PSICOLOGÍA

BODY IN HARMONY
Av. de l'Estatut, 38
Tel. 685 33 02 50

QUIROMASSAJE

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

BODY IN HARMONY
Av. de l'Estatut, 38
Tel. 685 33 02 50

REFORMAS

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

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

Jordi Cots l'Estudi
Interiorisme i decoració
C/Maximí Fornés, 21 93.105.44.61
@jlesstudi
www.lesstudi.cat

REGALOS

TU TIENDA FRIKI
Maximí Fornés, 38
Tel. 620 95 94 60

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

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

BUSCAS TRABAJO?
WhatsApp
606 185 927

VENTA Y REPARACIÓN BICICLETAS

PASSION BIKE
Tienda de bicicletas · Accesorios Componentes
C/ del Penedès, 2, Rubí
Tel. 93 6970367

VESTUARIO LABORAL

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

YOGA

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

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

BODY IN HARMONY
Av. de l'Estatut, 38
Tel. 685 33 02 50

ZAPATERÍAS

RÁPIDO MODERNO
C/ Mare de Déu de Lourdes, 32
Tel. 654 179 101

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

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

AGENDA JUNIO

01 junio 2025 17:30

Les pompiers
Teatre sense Teatre
Illa de vianants



Precio: Gratuito
Requiere inscripción
previa: Sí

01 junio 2025 18:00

La dernière danse de Brigitte
Teatre sense Teatre
TEATRE LA SALA, C.
Cervantes, 126
Precio: Gratuito



01 junio 2025 19:30

Forat
Teatre sense Teatre
ESCOLA PAU CASALS, C.
Sant Pere, 42
Precio: Gratuito



02 junio 2025 10:00

Dibujo y pintura creativa
¡Disfruta de la vida a lo grande!
ATENEU MUNICIPAL, C.
Xile, 3

02 junio 2025 17:00

Jugamos y respetamos
Juegos de mesa, juegos
de movimiento y de
habilidad, actividades
de construcción y
propuestas para trabajar
la psicomotricidad
Plaza Constitució, Lunes,
Martes, Miércoles.
Precio: Gratuito



03 junio 2025 17:00

Jugamos y respetamos
Juegos de mesa, juegos
de movimiento y de
habilidad, actividades
de construcción y
propuestas para trabajar
la psicomotricidad
Plaza Neus Català
y Plaza Onze de
Setembre, Martes,
Jueves.



07 junio 2025 11:00

Vamos al zoo
Taller de manualidades
para familias con niños
de 4 a 9 años
BIBLIOTECA MESTRE
MARTÍ TAULER, Sala
Talleres, Área Infantil
Precio: Gratuito



10 junio 2025 19:00

"El zorro", de Colette
Ciclo de poesía
"Leámoslas"
ATENEU MUNICIPAL, C.
Xile, 3
Precio: Gratuito

14 junio 2025 11:00

Taller de hipopílates
Equilibrio, fuerza y
bienestar
BIBLIOTECA MESTRE
MARTÍ TAULER, Terraza
Precio: Gratuito



19 junio 2025 19:45

UNISØN Duo
Músicas Nobles
ATENEU MUNICIPAL, C.
Xile, 3
Precio: Gratuito

20 junio 2025 19:00

Pequeños acróbatas
El Documental del mes
ATENEU MUNICIPAL, C.
Xile, 3
Precio: Gratuito



21 junio 2025 12:00

Contes de Hans Christian Andersen
Teatro en familia
ATENEU MUNICIPAL, C.
Xile, 3
Precio: Gratuito



30 junio 2025 17:30

Infest Kids: Phantom Boy
Dentro del marco del
Festival Internacional de
cortometrajes de género
fantástico de Rubí
BIBLIOTECA MESTRE
MARTÍ TAULER, Auditorio
Precio: Gratuito



2025: MEDIO AÑO SIN PRESUPUESTOS EN RUBÍ

Rubí sigue sin presupuestos para 2025 y, sin una hoja de ruta. No hay inversiones, no se impulsan grandes proyectos y los vecinos siguen sin conocer cuál es el modelo de ciudad de PSC y Podemos para 2025. La ciudad está paralizada, atrapada en la inercia, con un Ayuntamiento que sigue funcionando con cuentas prorrogadas y sin capacidad para afrontar los retos del presente ni planificar el futuro.

El gobierno del PSC ha optado por aprobar una ampliación de crédito destinada a la revalorización salarial de los trabajadores municipales. Desde el Partido Popular de Rubí reconocemos y valoramos el compromiso de los empleados públicos, pero no podemos avalar decisiones que se toman sin planificación, sin consenso y sin el respaldo de unos presupuestos actualizados. Esta medida supone una carga añadida para unas arcas municipales ya tensionadas.

Lo que debería ser una gestión responsable se ha convertido en una hipoteca encubierta para los rubinenses. Y todo por la incapacidad del PSC para alcanzar acuerdos con sus socios preferentes, ERC y Podemos. El resultado es evidente: son los vecinos quienes pagan las consecuencias. El aumento del gasto sin control ni rumbo acaba traducido en una mayor presión fiscal para las familias y empresas de nuestra ciudad. En lugar de facilitar la inversión, dinamizar la economía local o mejorar los servicios públicos, el gobierno municipal opta por subir impuestos, endeudar a la ciudad y tapar su falta de liderazgo.

Desde el Partido Popular de Rubí exigimos al equipo de gobierno que abandone la improvisación y presente de forma inmediata unos presupuestos responsables, realistas y centrados en las verdaderas prioridades de Rubí. Nuestra ciudad no puede seguir bloqueada ni pagar el precio de la falta de proyecto del PSC y sus socios.

RUBÍ CON JUANJO GINER
PP | RUBÍ

@Ppopular_Rubi

@PpopularRubi

Partido Popular
de Rubí

654 53 49 79

C/ Llobateras, 43

Popularesrubí@gmail.com

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

Presupuesto sin compromiso

Avda. de l'Estatut, 41
Rubí

- Instalación y reparación de todo tipo de toldos, persianas, mosquiteras, cortinas y aluminio
- Automatizamos su toldo y persiana
- Pérgolas Gibus

COMPRA en PEQUEÑO COMERCIO

+ A prop teu
Rubí



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 CERRADO
Martes
07:00h - 17:00h
Miércoles a Sábado
07:00h - 17:00h
19:30h - 23:30h
Domingo
09:00h - 17:00h

NOVEDAD

Desayunos de tenedor,
bocadillos, pastas...
hasta las 11:00h



Tienda Xeito
de productos gallegos.
Donde podrás explorar la riqueza gastronómica de Galicia con nuestras empanadas artesanales o nuestra selección de embutidos y salados.

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

Arroz meloso de pulpo y verduras



Ingredientes

- 1 pulpo mediano (1,2-1,5 kg aprox., cocido previamente)
- 300 g de arroz tipo bomba o redondo
- 1 litro de caldo de pescado o fumet
- 1 cebolla mediana
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 2 tomates maduros
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 vasito de vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta
- Perejil fresco

Preparación

- ▶ Cocer el pulpo (si no lo tienes cocido)
- ▶ Si usas pulpo crudo, congélalo primero 48 h para ablandar la carne. Luego hiérvolo durante unos 40-45 minutos con una hoja de laurel. Reserva el agua de cocción si no tienes caldo de pescado.
- ▶ En una paella o cazuela ancha, sofríe la cebolla, el ajo y los pimientos (todo picado fino) en aceite de oliva. Añade sal y deja pochar a fuego medio unos 10 minutos.
- ▶ Agrega el tomate rallado, el pimentón dulce y una pizca de pimienta. Cocina hasta que el tomate haya perdido el agua. Añade el vino blanco y deja que evapore el alcohol.
- ▶ Añade el arroz y remueve para que se impregne del sofrito. Incorpora el caldo caliente poco a poco, removiendo suavemente.
- ▶ Cocina a fuego medio durante unos 15-18 minutos, añadiendo caldo según lo necesite para mantener una textura melosa.
- ▶ Mientras se cuece el arroz, trocea el pulpo (patas en rodajas gruesas). Incorpóralo al arroz en los últimos 5 minutos para que coja sabor sin pasarse de cocción.
- ▶ Deja reposar unos 2 minutos con el fuego apagado y sirve caliente. Espolvorea con perejil fresco picado para decorar.



BRASARANDA STEAKHOUSE

Auténtico sabor a la brasa



En Brasaranda cocinamos con **horno Jospier** en el que combinamos tradición e innovación, así que prepárate para disfrutar de carnes y sabores a otro nivel.
¡La brasa nunca supo tan bien!

Carrer d'Iriarte, 33

08191 RUBÍ

93 119 22 30 · 653 89 42 68

Brasa, sabor y buenos momentos

¡Te esperamos!

Menú diario de Martes a Viernes por 16,90€

Menú fin de semana y festivos por 26,00€

Menú de grupo por 35,00€ pax

Menú chuletero de vaca madurada

HORARIO

Martes, Miércoles y Domingo 13:00h a 16:00h
Jueves, Viernes y Sábado 13:00h a 16:00h y de 20:00h a 24:00h

BRASARANDA STEAKHOUSE

VERMUT BRASARANDA

El planazo que no falla:

Bravas, pescaíto o xips con olivas rellenas
+ 2 vermouths, 2 cervezas, 2 copas de vino
o 2 refrescos...

¡Todo por solo 10€!

Y por la tarde... relájate en nuestra gran terraza,

con el mejor tardeo y cócteles preparados al momento.



ANUNCIA'T AQUÍ PER NOMÉS 50 €!

Forma part de l'especial de Festa Major de Més A prop teu i dona visibilitat al teu negoci en una edició única i molt llegida!

MÉS DE 15.000 EXEMPLARS I
MÉS DE 200 PUNTS DE
DISTRIBUCIÓ A TOTA LA CIUTAT!

Aprofita aquesta
oportunitat especial!

Contacta'ns!
617 02 61 68



**Plaza Doctor
Pearson, 4
Rubí**
Tel. 640 23 08 65
631 15 41 13



Fritada



Dorada

Único restaurante Boliviano en Rubí
Especialidad en Super caldos y Chicharrón
Menú diario de Martes a Viernes
y Fines de semana

**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

Guia gastronòmica Rubí

Coca tradicional de Sant Joan



Una receta fácil para celebrar la noche más mágica del año

Ingredientes

- 500 g de harina de fuerza
- 100 g de azúcar
- 25 g de levadura fresca
- 2 huevos
- 100 ml de leche tibia
- 100 g de mantequilla (a temperatura ambiente)
- Ralladura de 1 limón
- 1 cucharadita de agua de azahar (opcional)
- Frutas confitadas al gusto (cerezas, naranja, melón...)
- Piñones
- Azúcar para espolvorear

Preparación

- ▶ Activar la levadura
- ▶ Disuelve la levadura en la leche tibia con una cucharadita de azúcar. Deja reposar 10 minutos hasta que burbujee.
- ▶ Hacer la masa
- ▶ En un bol grande mezcla la harina, el azúcar, la ralladura de limón y el agua de azahar. Añade los huevos, la leche con la levadura y la mantequilla. Amasa hasta obtener una masa lisa y elástica (unos 10-15 minutos a mano o 8 con amasadora).
- ▶ Primer levado
- ▶ Cubre la masa con un paño y deja reposar en un lugar cálido hasta que doble su tamaño (1,5 a 2 horas).
- ▶ Formar la coca
- ▶ Estira la masa sobre papel de horno dándole forma ovalada. Deja que vuelva a levar 30-45 minutos.
- ▶ Decorar
- ▶ Pinta con huevo batido. Coloca frutas confitadas, piñones y espolvorea con azúcar.
- ▶ Hornear
- ▶ Hornea a 180 °C durante 20-25 minutos, hasta que esté dorada. Consejo
- ▶ Si quieres una versión aún más sencilla, puedes usar masa de brioche ya preparada y solo decorarla antes de hornear. ¡Igual de festiva y deliciosa!

+ A prop teu

COCINA GALLEGA



RESTAURANTES ITALIANOS



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 LATINA

Bar Restaurante Fusión
plaza doctor Pearson, 4
Tel. 640 23 08 65

COCINA MEDITERRANEA

Restaurante L'esquineta
C/ Sardana, 2, Rubí
Tel. 934 860 795

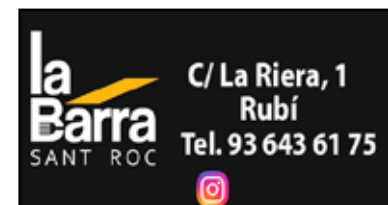


CAFETERÍA PASTELERÍA

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

ROSTISSERIA

Rostisseria Rubí
C/ Monturiol, 19 Rubí
Tel. 936 973 103



Promoción en desayunos a partir de 2,70€ y menú diario a partir de 13,50€



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

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



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



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

RISTORANTI · PIZZERIA

La Tagliatella

Dove Mangiare è un Piacere
www.latagliatella.es

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

☎ 935 87 35 35

EDIZIONE PINSA



Joanna Romano y sus consejos

En esta edición Felicitamos al multicampeón **Mario Leal** por su Oro conseguido en el campeonato Internacional Europeo, el mes de Mayo en **Alicante NPC IFBB PRO-QUALIFER**.

Mario empresario Rubíense, es un destacado culturista profesional Barcelonés, con una trayectoria de más de 30 años en el mundo del fisiculturismo.

Desde 1992, ha competido en más de 50 campeonatos, obteniendo múltiples títulos a nivel regional e internacional.



En 2018, recibió el **diploma al mejor entrenador de la NPC**, y ha sido clave en la formación de atletas que han alcanzado el estatus profesional en la **IFBB Pro League**, incluyendo a seis mujeres, dos de las cuales compitieron en el prestigioso **Mr. Olympia en Las Vegas**.

Mario Leal & Joanna Romano también atleta profesional de la IFBB, son propietarios y entrenadores en **Star Fitness**, un gimnasio privado en Barcelona - Rubí, que dirigen juntos. Ambos cuentan con formación académica en musculación y dietética por la escuela privada Orthos.

En **Star Fitness**, ofrecen asesoramiento personalizado en nutrición y entrenamiento, basándose en su amplia experiencia en el ámbito competitivo.

Además de su labor como entrenador, **Mario Leal** mantiene una presencia activa en redes sociales, compartiendo contenido relacionado con el culturismo y su experiencia profesional.



Para conocer más sobre su trayectoria y filosofía de entrenamiento, puedes visitar su perfil de Instagram:

mariolealcoachifbbpro

Para cualquier consulta no dudéis en escribirme a:

Mi instagram:

Joannaifbbproromano

StarFitnessGymCenter

www.starfitness-online.com



STAR fitness GYM CENTER

NUTRICIÓN ESPORTIVA - AFORAMENT LIMITAT

Tel. 93 106 372

www.starfitness-online.com

@starfitness_gymcenter - joannaifbbproromano ifbbprojoanaromano

Promoción Verano 2025

Tres meses de gimnasio

Pauta de entreno inicial

Toalla de regalo

Sin matrícula!!

Entrena en una sala privada con supervisión profesional

Es la hora del cambio!!

Star Fitness a otro nivel

Todo por 198€

El Día Internacional del Ioga se celebra el 21 de juny

Alguns fets curiosos sobre el ioga.

Sabem que el ioga és molt més que una moda: és una pràctica mil·lenària que guanya cada vegada més adeptes arreu del món per la seva capacitat de connectar cos i ment.

Però, coneixes realment tots els seus secrets?

Compartim amb tu algunes curiositats.



Equilibri cos-ment

El ioga combina tres pilars fonamentals: les asanas (postures), el control de la respiració (pranayama) i la meditació. Aquesta combinació busca l'harmonia interior i el benestar integral.

Una disciplina holística

Existeixen moltes variants del ioga (Hatha, Vinyasa, Kundalini, etc.), però totes tenen un mateix objectiu: afavorir la salut física, emocional i espiritual.



Alimentació conscient

Moltes persones que practiquen ioga opten per una dieta equilibrada, basada en aliments naturals i frescos, evitant substàncies que puguin intoxicar el cos o alterar la ment.

Descalç millor

El ioga es practica habitualment sense sabates ni mitjons. Estar descalç permet una millor connexió amb la terra i millora l'estabilitat durant les postures.



Evita beure durant la pràctica

Encara que mantenir-se hidratat és essencial, durant la sessió de ioga es recomana no ingerir líquids, ja que pot interferir en el flux energètic i el ritme de la respiració.

Cicles naturals i postures

Durant el període menstrual, no es recomana practicar postures invertides (com la candela o el pont), perquè poden alterar el cicle natural del cos i provocar molèsties.



Designio studio

TRANSFORMANDO ESPACIOS, CREANDO HOGARES

Especialistas en reformas integrales

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

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

DELTEBRE: UN RINCÓN ÚNICO DEL DELTA DEL EBRO

Deltebre es el epicentro del Delta del Ebro, una de las zonas húmedas más importantes de Europa y un paraíso natural que combina marismas, arrozales, playas vírgenes y una rica biodiversidad. Este municipio de la comarca del Baix Ebre destaca por su equilibrio entre tradición y modernidad, ofreciendo al visitante una experiencia auténtica y sostenible.

Qué ver y hacer en Deltebre

Playas y naturaleza

Deltebre cuenta con varias playas que invitan al relax y la desconexión:

- **Playa del Trabucador:** una lengua de arena que se adentra en el mar, ideal para paseos tranquilos.
- **Playa del Fangar:** extensas dunas doradas que ofrecen un paisaje salvaje y sereno.
- **Playa de Riumar:** más concurrida y con servicios, perfecta para familias.
- **Playa de la Bassa de l'Arna y Playa del Garxal:** lugares tranquilos para disfrutar del sol y el mar



Además, Deltebre es un destino ideal para el turismo activo

- **Senderismo:** rutas como la del Mirador de la Tancada (3,5 km) o la Punta del Fangar (5 km) ofrecen vistas espectaculares y contacto directo con la naturaleza.
- **Bicicleta y paseos a caballo:** recorridos por los arrozales y caminos rurales.
- **Observación de aves:** el Delta es un paraíso ornitológico, especialmente en el Garxal y la isla de Buda.
- **Deportes acuáticos:** vela, piragüismo, remo y windsurf son actividades populares en la zona.

Gastronomía deltebreense: sabores del Delta

La cocina de Deltebre es un reflejo de su entorno: productos frescos del mar y la huerta, combinados con técnicas tradicionales. Algunos de los platos y productos más destacados son:



- **Arroz del Delta:** con Denominación de Origen Protegida, es la base de platos como la paella, el arroz a banda o el arroz con anguila.
- **Anguila y angulas:** preparadas a la cazuela, a la brasa o en el tradicional xapadillo.
- **Mariscos:** mejillones, ostras, almejas y berberechos, cultivados en las aguas del Delta.
- **Alcachofas:** fritas, rellenas o a la brasa, son un manjar local.
- **Pato del Delta:** de carne fina y versátil, ideal para combinar con arroz o foie.



Entre los productos elaborados destacan:

- **Baldanas:** embutidos de arroz o cebolla, tradicionales de la zona.
- **Paracotes:** figas secas rebozadas con una pasta dulce, originarias de las reuniones para bailar jotas.
- **Borraines:** hojas de planta silvestre rebozadas con miel.

Los restaurantes locales ofrecen menús degustación y talleres de cocina para que los visitantes se adentren en la cultura gastronómica del Delta.

Lugares de interés

Deltebre ofrece varios puntos de interés que combinan naturaleza, historia y cultura:

- **Laguna del Canal Vell:** un ecosistema único para la observación de aves.
- **Mirador del Molí dels Mirons:** excelente para vistas panorámicas del Delta.
- **Ecomuseo:** dedicado a la historia y la biodiversidad del Delta.
- **Isla de Buda:** un entorno natural protegido, ideal para rutas en barco.

- **Isla de San Antonio:** accesible por carretera, ofrece tranquilidad y belleza natural.

Además, Deltebre es conocido por su arquitectura tradicional, especialmente en la zona de la Cava, con casitas bajas y acequias que dan un aire pintoresco al municipio.

Dónde alojarse

Deltebre cuenta con una amplia oferta de alojamiento:

- **Hoteles y hostales:** en el centro del municipio y en zonas cercanas a la playa.
- **Cámpings:** para los amantes del contacto directo con la naturaleza.
- **Casas rurales y alojamientos turísticos:** ideales para estancias más largas o en grupo.

La mayoría de los alojamientos ofrecen servicios adaptados a las necesidades de los turistas, incluyendo información sobre actividades locales y gastronomía.

Eventos y festividades

Deltebre celebra varias festividades a lo largo del año que permiten conocer más a fondo su cultura y tradiciones:

- **Fiesta del Arroz:** una celebración que combina música, danza y mercado artesanal, centrada en el cultivo del arroz.
- **Jornadas Gastronómicas:** eventos que destacan la cocina local y los productos del Delta.



- **Festivales de música y danza:** que reflejan la riqueza cultural de la región.

Donde comer

Cafetería Restaurante Casa Nicanor

Desayunos, café, paella y platos de pescado de la cocina regional en un café-bar moderno con terraza cubierta.

Carrer Major, 22, 43580 Deltebre, Tarragona
Tel. 977 48 00 62

Lo MUT restaurant

Te ofrecemos la mejor gastronomía Slow Food y Km0 de Deltebre. Disfruta un arroz lo MUT o unos canelones de pato, u otra de nuestras especialidades. Consulta nuestros menús o nuestra carta.

TV-3454, Km 8,5, 43580 Deltebre, Tarragona
Tel. 642 04 18 18

Bar-Cafetería Lo Mirador

Un lugar donde también podréis disfrutar de buenos vermouths, y degustar las tapas más tradicionales de la cocina deltaica.

Reis Catòlics, 44 | 43580 Deltebre
Tel. 650 95 81 59



ETS A UN MANTENIMENT D'EMPORTAR-T'HO TOT



Promoció vàlida des del 1 d'abril fins al 31 de desembre de 2025, en tots els punts de venda Peugeot. Limitada a persones físiques majors de 18 anys. Còpia per tal de presentar-la al moment de la compra. No és acumulable. No és vàlida per a vehicles de mercat secundari. Consultar condicions i serveis oficials adjunts a les Bases Legals de la promoció a peugeot.es

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



25% dto. En la primera franquícia

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

16 de junio: Día mundial de las tortugas marinas

Un llamado urgente para proteger a uno de los animales más antiguos del planeta

Cada 16 de junio se celebra el Día Mundial de las Tortugas Marinas, una fecha dedicada a concienciar sobre la importancia de proteger a estas criaturas milenarias, que habitan nuestros océanos desde hace más de 200 millones de años, incluso desde la era de los dinosaurios.

Hoy en día, las tortugas marinas enfrentan **graves amenazas** que las han llevado al borde de la extinción.

Desde la contaminación por plásticos hasta la pesca accidental y el turismo descontrolado en sus playas de anidación, cada acción humana puede tener un impacto devastador sobre su supervivencia.

¿Por qué se celebra este día?

La fecha coincide con el nacimiento de **Archie Carr (1909)**, un reconocido conservacionista estadounidense que dedicó su vida a la protección de las tortugas marinas, especialmente en Costa Rica. Su labor fue clave para el desarrollo de programas de conservación a nivel mundial.

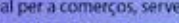


Las especies en peligro

Existen **siete especies de tortugas marinas**, y seis de ellas están amenazadas según la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN):

- **Tortuga plana** (Nator depressus)
- **Tortuga verde** (Chelonia mydas)





www.revistamesapropteu.com

Especial Festa Major a Més A prop teu

Arriba l'edició més esperada de l'any... i el teu negoci hi ha de ser!

Estem preparant un número molt especial i volem que formis part d'ell.

Tirada de 15.000 exemplars

Més de 200 punts de distribució per tota la ciutat i difusió online.

Ideal per a comerços, serveis, restauració, activitats culturals i professionals de proximitat

Places limitades! Reserva ara el teu espai publicitari.

Desde:

30 €

més IVA

Contacta amb nosaltres:

 amartin@revistamesapropteu.com
    **617 026 163**

PUBLICA AMB NOSALTRES I VIU LA FESTA MAJOR A PRIMERA LÍNIA!



- **Tortuga carey** (*Eretmochelys imbricata*)
- **Tortuga boba** (*Caretta caretta*)
- **Tortuga laud** (*Dermochelys coriacea*)
- **Tortuga olivácea** (*Lepidochelys olivacea*)
- **Tortuga bastarda** (*Lepidochelys kempii*)



Curiosidades fascinantes

- El caparazón forma parte de su esqueleto y está compuesto por 50 huesos.
- Son omnívoras: comen algas, corales, medusas y calamares.
- No tienen dientes, pero poseen picos de queratina.
- Regresan a la playa donde nacieron para desovar.
- Ponen más de 100 huevos y solo 1 de cada 1.000 crías llega a la edad adulta.
- Pueden nadar hasta a 35 km/h y vivir más de 150 años.

Principales amenazas

- **Contaminación marina:** plásticos, combustibles y residuos.
- **Cambio climático:** afecta su reproducción y hábitat.
- **Pesca con redes:** muchas quedan atrapadas y mueren.



- **Depredadores y caza furtiva:** humanos y animales atacan contra sus nidos.
- **Turismo masivo:** altera su ciclo natural de anidación.

¡Tú también puedes ayudar!

Reducir el consumo de plástico, apoyar programas de conservación, respetar las zonas de desove y educar a otros sobre su importancia son pasos sencillos pero esenciales para garantizar un futuro a estas maravillosas criaturas.

Este 16 de junio, sé parte del cambio. Las tortugas marinas te lo agradecerán.

Pets Lovers.es

La Botiga que trien les Mascotes

Canina i Felina

Servei a Domicili

Partners:

- omniat
- nutrena diet
- ROYAL CANIN
- gallinilla
- BAVERIA
- KONG

Contact: 633 687 555

Official website: petslovers.es

Pasatiempos

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

ANOIA
BAGES
BARCELONES
BERGUEDA
CERDANYA
GARRAF
GIRONES
MARESME
MONTSIA
OSONA
PENEDES
PRIORAT

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

4 LETRAS

ATAR

CAVE

EBRO

HIJA

MOFA

MUGÍ

RAMO

RASA

RELE

6 LETRAS

ACUOSA

ADOSAS

ATRAER

ESCASA

FRUTAL

IGUAZÚ

MAMARÁ

RAÍAIS

5 LETRAS

CALLA

CIFRA

CURSE

ÉXODO

GASTA

OBRAN

OSADA

7 LETRAS

ALIARSE

ARDERÁN

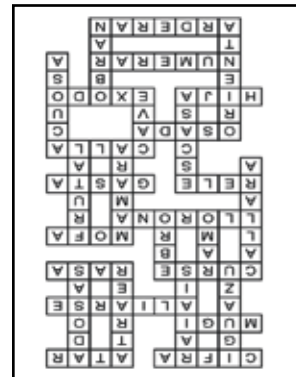
CALLARÁ

LLORONA

NUMERAR

ORIENTA

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



Microscopio Tíles de Conilo

Trabajo. se aviechan oportunidades que traerán éxito si las aprovechas con decisión. **Salud,** tu energía será estable, pero no olvides cuidar tu bienestar emocional para evitar cualquier desgaste.

Amor, es el momento perfecto para crear una conexión más profunda y sincera con tu pareja. **Salud**, no olvides cuidar tu mente y cuerpo, y darle el descanso necesario.

Salud. cuídate de posibles agotamientos por el exceso de trabajo y encuentra tiempo para descansar. **Amor.** disfrutarás de momentos de pasión, complicidad y estabilidad en la relación.

Salud, es importante que tomes tiempo para relajarte y evitar el estrés acumulado. **Trabajo**, serás reconocido por tu esfuerzo y dedicación, lo que traerá nuevos proyectos y oportunidades.



**HELLO
INTERNATIONAL
SCHOOL**

www.hellointernationalschool.com



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

Tel. 935 88 60 22

SUMMER CAMP
nens/es a partir de 4 anys

- Mes de juliol de 9:00 a 13:30
- De dilluns a divendres
- Welcome pack
- Jocs Interactius
- Sortides
- Cook and Play
- Aula de Cinema
- Face Painting
- Espais d'aprenentatge
- Projectes

**CURSOS
INTENSIVS**

- Anglès, Francès i Alemany
- Tots els nivells B2, C1, C2
- Classes de reforç i tècniques d'estudi
- Cursos d'idiomes al estranger





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.

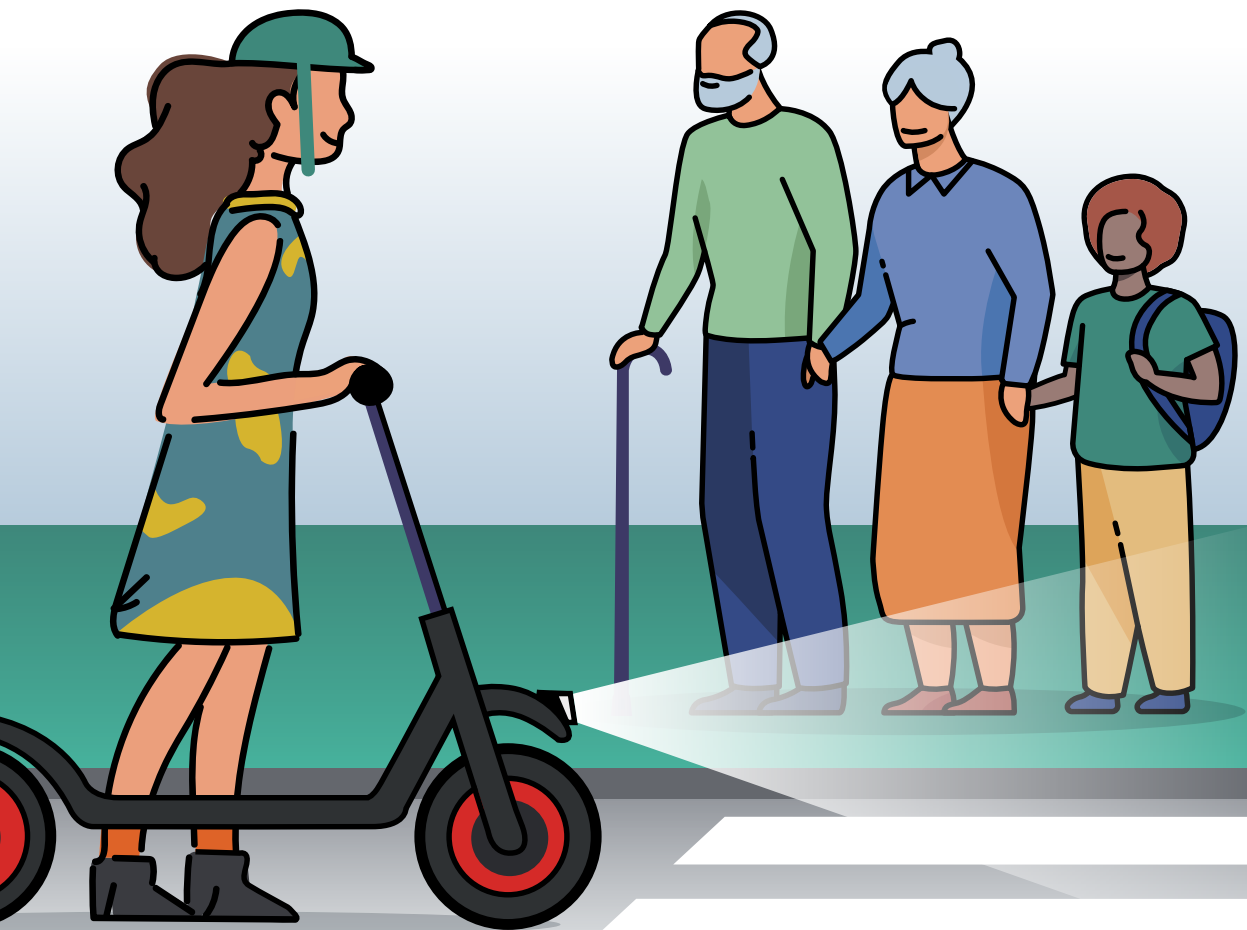
Desde gaming hasta trabajo remoto, ofrecemos:

- ✓ 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!

No és una joguina, és un vehicle.

Respecta la normativa
i fes-ne un bon ús.



Ajuntament
de Rubí



Informa-te'n:

rubi.cat/
vmp