

Num. # 29|Maig 2026

+ A prop teu

Rubí



Catedral de Girona (Maig)

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

Exemplar gratuït

MAIG, TEMPS DE FLORS I MOLT MÉS



PEUGEOT SERVICE
YOUR PEUGEOT. OUR PASSION.



QUE EL MANTENIMENT NO ET PESI

PASSAR PEL TALLER NO COSTA QUAN POTS TENIR PREMI



La revisió del teu vehicle ja no és una càrrega. Aquest mes, fes el manteniment anual a Peugeot Service, amb lubricants TotalEnergies; entraràs en el nostre sorteig i podràs guanyar premis fantàstics.



PEUGEOT RECOMANA TotalEnergies

Promoció vàlida des de l'1 d'abril fins al 31 de desembre de 2026, tota dos inclòs, limitada a persones físiques majors de 18 anys que siguin clients particulars propietaris d'un vehicle Peugeot i que facin una operació de manteniment en qualsevol dels Serveis Oficials Peugeot oberts al públic en territori nacional i adherits a la promoció. Consulta els Serveis Oficials adherits i les bases legals de la promoció a peugeot.es.

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

Ens trobaràs a
Carrer Lluís Ribas, 33
08191 Rubí *Presen fil a la gelat!*

644 70 79 60 | 93 699 07 09
confeccionsjuanita@gmail.com
www.merceriajuanita.es

@juanitamerceria

OFERTES
de
PRIMAVERA & ESTIU
ja a l'origen!

Juanita
MERCERIA

TEIXITS • CONFECCIÓ
LLAR • ARRANJAMENTS
ETIQUETES • BRODATS

Editorial Maig – Més a prop teu

Maig arriba amb força, amb més llum, més vida i més ganes de sortir, compartir i gaudir dels petits moments. És aquell mes en què la primavera es viu de veritat, quan els dies s'allarguen i tot convida a fer plans, a respirar aire fresc i a omplir els dies de petites coses que sumen.

En aquest número hem volgut recollir aquesta energia i portar-la a cada pàgina. Comencem amb una de les dates més especials del mes, el **Dia de la Mare**, una oportunitat per reconèixer, agrair i compartir temps amb aquelles persones que sempre hi són.

També ens endinsem en el **Dia Internacional dels Museus**, una excusa perfecta per redescobrir la cultura, el nostre entorn i aquells espais que ens connecten amb la història i l'art.

Amb l'arribada del bon temps, cuidem més de nosaltres mateixos, i per això us portem consells per **preparar la pell abans del sol**, perquè gaudir del bon temps també és fer-ho amb salut i responsabilitat.

La primavera també entra a casa nostra amb propostes com les **plantes fàcils per a casa o balcó**, una manera senzilla de donar vida als espais i crear racons més acollidors.

I com no podia ser d'una altra manera, pensem també en els nostres companys de vida amb l'article de **mascotes en primavera**, amb recomanacions per cuidar-los millor en aquesta època de l'any.

A més, continuem amb seccions pràctiques com els **trucs d'ordinador**, idees per al dia a dia, les **notícies locals**, els **passatemps** i tot aquell contingut que mes a mes forma part de la nostra revista.

I per desconnectar, res millor que una escapada. Aquest mes us proposem descobrir **Girona Temps de Flors**, una experiència única on la ciutat es transforma en un espectacle de colors i sensacions que val molt la pena viure.

Maig és aquell moment de l'any en què tot floreix... també les ganes de gaudir, de compartir i de viure una mica més a prop.

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

Concurso "Busca la Mascota" participa y puedes ganar

25€

¿Cómo participar?

1º: Buscar nuestra mascota. → 

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

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

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

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

Recuerda que tienes que ser mayor de edad y tienes de tiempo hasta el 18 de mayo para enviar la información.

El próximo sorteo se hará el día 20 de mayo

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

Maig: més llum, més vida, més plans

Festes, dies internacionals i petits detalls per gaudir del mes

El mes de maig és un dels més agradables de l'any. La primavera es troba en el seu millor moment, els dies s'allarguen i el bon temps convida a sortir, gaudir i omplir l'agenda de plans. És també un mes ple de dates assenyalades, celebracions i petits detalls que fan que cada setmana tingui alguna cosa especial.

Maig fa olor de flors, de dies llargs i de moments per gaudir

Dates destacades del mes

El calendari de maig arriba carregat de dies internacionals i celebracions interessants:

1 de maig – Dia del Treballador

- Una jornada per reconèixer l'esforç i la dedicació de milions de persones arreu del món.

Primer diumenge de maig – Dia de la Mare

- Un dia molt especial per agrair, cuidar i compartir temps amb una de les persones més importants de la nostra vida.

2 de maig – Dia contra el Bullying



- Una data per reflexionar sobre la importància del respecte i la convivència, especialment entre els més joves.

15 de maig – Dia Internacional de la Família

- Un recordatori del valor dels vincles i del temps compartit.

18 de maig – Dia Internacional dels Museus

- L'excusa perfecta per redescobrir la cultura i visitar aquells espais que sovint deixem pendents.

25 de maig – Dia de l'Orgull Friki

- Una jornada divertida per celebrar les aficions, el cinema, les sèries i tot allò que ens apassiona.

31 de maig – Dia Mundial sense Tabac

- Un dia per prendre consciència sobre la salut i els hàbits del nostre dia a dia.

Petits detalls que fan gran el mes

El maig no només es mesura en dates, sinó també en sensacions:

- És el mes de les flors en el seu màxim esplendor



- Els dies són més llargs i aprofitem més la llum natural
- Arriben fruites de temporada com les maduixes o les cireres
- És ideal per passejar, fer escapades i activitats a l'aire lliure

També és un moment perfecte per cuidar-nos una mica més i recuperar hàbits saludables.

Temps per gaudir... sense presses

Amb l'estiu cada cop més a prop, el maig ens convida a baixar el ritme i assaborir cada moment: una terrassa, un passeig, una conversa tranquil·la o una escapada de cap de setmana.

Maig és aquell mes en què tot comença a encaixar... i la vida es gaudeix una mica més.

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 Marfí, Héctor Martín,

Pets Lovers, Bon Carma, Designio studio

www.revistamesapropdeu.com   revistamesapropteu 

EL NIU

ROPA CÓMODA CON ESTILO

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

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

Selene avet Mairori

Av. Barcelona, 1 · Rubí · Tel. 675 833 422

www.serveisactius.cat/valles/moda-intima-rubi 

TOT DERI 2.0

CENTRE D'ESTÈTICA

Tarjeta Regalo desde 25 €



C/ Cal Gerrer, n.º.4 RUBÍ

Telf. 93 588 65 27

690 740 696

Plantas fáciles para casa o balcón

Un toque verde sin complicaciones

Con la llegada de la primavera, apetece renovar los espacios y llenarlos de vida. No hace falta tener un gran jardín para disfrutar del verde: con unas pocas plantas bien elegidas, cualquier rincón de casa o balcón puede transformarse en un pequeño oasis.

La clave está en escoger plantas resistentes, bonitas y fáciles de cuidar, ideales para quienes no tienen mucho tiempo o experiencia. Porque sí, tener plantas en casa es más sencillo de lo que parece.

Un poco de verde en casa cambia el ambiente... y también el ánimo.

Plantas de interior que nunca fallan

Si quieres empezar por dentro de casa, estas opciones son perfectas por su resistencia y facilidad:

Sansevieria (lengua de suegra)

Muy resistente, aguanta bien la falta de luz y necesita poco riego.

Perfecta si sueles olvidarte de regar.



Poto (pothos)

Crece rápido y se adapta a diferentes espacios. Puedes colocarlo en estanterías o dejarlo colgar.

Ideal para dar un toque natural sin complicaciones.

Monstera

Muy decorativa, con hojas grandes que aportan estilo.

Necesita luz, pero sin exposición directa al sol.

Zamioculca

Otra gran aliada para principiantes. Resiste bien la falta de luz y el riego irregular.

Prácticamente "indestructible".

Plantas ideales para el balcón

Si tienes un pequeño balcón o terraza, mayo es el momento perfecto para sacarle partido:

Geranios

Coloridos, resistentes y muy agradecidos.

Un clásico mediterráneo que nunca falla.



Petunias

Aportan color durante toda la temporada.

Ideales para jardineras y barandillas.

Lavanda

Bonita, aromática y muy resistente al sol.

Además, ayuda a mantener alejados algunos insectos.

Begonias

Perfectas si tu balcón tiene sombra o semisombra.

Aportan color sin necesidad de mucho sol.

Aromáticas: pequeñas, prácticas y con encanto



Las plantas aromáticas son una opción perfecta si buscas algo útil y decorativo a la vez:

- ▶ **Albahaca** → ideal para ensaladas y platos frescos
- ▶ **Romero** → muy resistente y con poco mantenimiento
- ▶ **Menta** → refrescante y muy fácil de cultivar (mejor en maceta propia)
- ▶ **Tomillo** → perfecto para cocinar y muy duradero

Además de decorar, aportan aroma y sabor a tu día a día.

Tener aromáticas en casa es como tener un pequeño huerto... sin salir de la cocina.

Consejos básicos para cuidarlas (y no fallar)

No hace falta ser un experto, pero sí tener en cuenta algunos aspectos clave:



- ✓ **Luz:** la mayoría necesitan luz natural. Observa tu espacio antes de elegir planta
- ✓ **Riego:** mejor quedarse corto que pasarse. El exceso de agua es el error más común
- ✓ **Macetas:** siempre con drenaje para evitar que las raíces se pudran
- ✓ **Mantenimiento:** retirar hojas secas y controlar su crecimiento
- ✓ **Temperatura:** evita cambios bruscos y corrientes de aire

Consejo práctico: toca la tierra antes de regar. Si está húmeda, espera.

Ideas para decorar con plantas

No se trata solo de tener plantas, sino de integrarlas en el espacio:

- ▶ Combina macetas de distintos tamaños
- ▶ Juega con alturas (estanterías, colgantes, suelo)
- ▶ Crea pequeños rincones verdes en casa
- ▶ Aprovecha balcones pequeños con jardineras verticales

Con pocos elementos puedes conseguir un resultado muy acogedor.

Beneficios de tener plantas en casa

Más allá de lo estético, las plantas aportan mucho más:



- ✓ Mejoran la sensación de bienestar
- ✓ Reducen el estrés
- ✓ Aportan frescura a los espacios
- ✓ Favorecen la conexión con la naturaleza

Incluso cuidar plantas puede convertirse en un pequeño momento de desconexión en el día a día.

Empieza poco a poco

No hace falta llenar la casa de plantas de golpe. Lo ideal es empezar con 2 o 3, aprender a cuidarlas y poco a poco ir ampliando.

Con el tiempo, verás cómo ese pequeño rincón verde crece... y se convierte en una parte especial de tu hogar.

A veces, lo único que necesita un hogar... es un poco de verde para cobrar vida.



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.reparacioncalzadovalles.com

CONSULTORIA
Moreno & Martínez

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

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

Mercè Merceria
Se hacen arreglos
Se borda
Confeccionamos trajes del Esbart
Etiquetas
Artículos de mercería en general
Artículos de Patchwork
¡Si no lo tenemos, lo traemos!
Passeig de les Torres, 20 · Local 1 · RUBÍ
Telf. 617 037 654 · 93 534 05 51

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

Juanita
MERCERIA
TEIXITS · CONFECCIÓ · ETIQUETES
LLAR · ARRANJAMENTS · BRODATS
Tardes de dimarts i dijous tancat
Carrer Lluís Ribas, 33 · Rubí
844 70 79 60 · 93 699 07 09
confeccionsjuanita@gmail.com
www.merceriajuanita.es

¿Cuándo llamar a un profesional?

Lo que puedes hacer tú... y lo que es mejor dejar en manos expertas

En casa siempre surgen pequeños imprevistos: una persiana que no baja bien, un grifo que gotea o una luz que falla. Muchas veces intentamos solucionarlo por nuestra cuenta... y no siempre sale como esperamos.

Saber cuándo podemos arreglar algo nosotros mismos y cuándo es mejor llamar a un profesional no solo nos ahorra tiempo, sino también dinero... y más de un disgusto.

A veces, lo barato sale caro... y lo rápido puede complicarse

Lo que SÍ puedes hacer tú mismo

Hay pequeñas tareas domésticas que, con un poco de paciencia, están al alcance de cualquiera:

- ✓ Cambiar una bombilla o un enchufe sencillo
- ✓ Ajustar una bisagra o apretar tornillos
- ✓ Desatascar un desagüe con productos básicos
- ✓ Pintar pequeñas zonas o hacer retoques

Son arreglos simples que no requieren conocimientos técnicos ni herramientas especiales.

Electricidad: mejor no arriesgar

La electricidad es uno de los ámbitos donde más cuidado hay que tener.

Aunque pueda parecer sencillo, manipular cables o instalaciones sin conocimiento puede ser peligroso.

Mejor llamar a un profesional si:

- ✓ Saltan los plomos con frecuencia
- ✓ Hay enchufes que no funcionan
- ✓ Notas chispazos o calor en instalaciones
- ✓ Necesitas hacer una nueva instalación

Con la electricidad, la seguridad siempre es lo primero.

Fontanería: pequeños arreglos sí, grandes problemas no

Un grifo que gotea puede parecer poca cosa, pero una mala reparación puede acabar en fuga o filtraciones.

Puedes intentar:

- ✓ Cambiar una junta
- ✓ Ajustar un grifo

Pero es mejor llamar si:

- ✗ Hay fugas de agua
- ✗ Problemas de presión
- ✗ Atascos persistentes
- ✗ Humedades en paredes o techos

El agua, cuando da problemas, puede causar daños importantes en poco tiempo.

Reformas: mejor con experiencia

A veces pensamos que una pequeña reforma es sencilla... hasta que empezamos.



- ✗ Tirar un tabique
- ✗ Cambiar suelos
- ✗ Reformar un baño o cocina

Todo esto requiere conocimientos técnicos y planificación.

Una buena reforma no solo se ve... también se nota con el tiempo.

Persianas, toldos y cielos

Son elementos que usamos a diario y que sufren desgaste:

- ▶ Cintas rotas
- ▶ Mecanismos que se atascan
- ▶ Toldos deteriorados

Aunque algunas cosas parecen fáciles, muchas veces requieren herramientas específicas.

Climatización y gas: siempre profesionales

Sistemas como:

- ✓ Aire acondicionado
- ✓ Calderas
- ✓ Instalaciones de gas

Deben ser revisados y manipulados por profesionales cualificados.

Aquí no solo hablamos de comodidad... también de seguridad.

Tiempo vs. resultado

Muchas veces intentamos arreglar algo para ahorrar dinero... pero:

- ▶ Perdemos tiempo
- ▶ Compramos herramientas que no volveremos a usar

▶ El resultado no siempre es el esperado

Un profesional, en cambio, lo soluciona rápido y con garantías.

Saber elegir bien también es importante

No se trata solo de llamar a alguien, sino de hacerlo bien:

- ✓ Busca referencias o recomendaciones
- ✓ Pide presupuesto previo
- ✓ Asegúrate de que ofrezca garantía

La confianza es clave cuando hablamos de nuestro hogar.

Tranquilidad en casa

Nuestro hogar es uno de los espacios más importantes de nuestra vida. Mantenerlo en buen estado no siempre significa hacerlo todo uno mismo, sino saber delegar cuando toca.

Un buen profesional no es un gasto... es una inversión en tranquilidad.

Confía en profesionales de proximidad

En nuestra zona contamos con grandes profesionales que pueden ayudarte en cualquier momento: electricistas, fontaneros, reformas, climatización...

Apostar por servicios cercanos también es apostar por confianza y rapidez.



Designio studio

TRANSFORMANDO ESPACIOS,
CREANDO HOGARES



Especialistas en reformas
integrales

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

designio_bcn
www.designio-interiores.com

Cristalería Medina

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

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

SUGIN
SUMINISTROS GINER & GINER, S.L.

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

¡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

GM

VENDA I REPARACIÓ
D'ELECTRODOMÈSTICS
LÍNIA BLANCA AMB GARANTIA

MÉS DE 35 ANYS D'EXPERIÈNCIA

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

Sostenibilitat i vida pràctica

Petits gestos, grans canvis

Cada vegada som més conscients de la importància de cuidar el nostre entorn. La bona notícia és que no cal fer grans canvis per començar: amb petits gestos des de casa podem contribuir a un món més sostenible i, al mateix temps, estalviar.

En aquest espai us proposem idees senzilles i a l'abast de tothom per fer un pas cap a una vida més responsable.

Com preparar un petit hort a casa o al balcó

No cal tenir un jardí gran per gaudir d'un hort propi.

Amb un balcó, una terrassa o fins i tot una finestra amb llum, podem cultivar alguns aliments.

Què podem plantar fàcilment?

- ▶ Herbes aromàtiques: julivert, alfàbrega, menta

- ▶ Tomàquets cherry
- ▶ Enciams
- ▶ Pebrots petits

Consells bàsics:

- ▶ Utilitzeu testos amb bon drenatge (forats a sota)
- ▶ Trieu un lloc amb llum natural (mínim 4-6 hores al dia)
- ▶ Regueu de manera regular, però sense excessos
- ▶ Feu servir terra de qualitat

Un truc: reutilitzeu envasos com ampolles o pots com a testos.

A més de ser pràctic, tenir un petit hort és relaxant i molt gratificant.



Idees per reciclar i reutilitzar a casa

Reciclar és important, però reutilitzar encara ho és més.

Donar una segona vida als objectes ens ajuda a reduir residus.

Algunes idees fàcils:

- ▶ Pots de vidre → per guardar aliments o fer organitzadors



- ▶ Caixes de cartró → per ordenar armaris o calaixos
- ▶ Roba vella → convertir-la en draps de neteja
- ▶ Ampolles de plàstic → testos o regadores

També és important separar correctament els residus:

- Orgànic
- Paper i cartró
- Envasos
- Vidre

Petit gest, gran impacte: reduir l'ús de plàstic (bosses reutilitzables, ampolles de vidre, etc.).



Consells per estalviar energia a la primavera i a l'estiu

Amb l'arribada del bon temps, podem aprofitar millor la llum natural i reduir el consum energètic.

Alguns consells pràctics:

- ✓ Aproveiteu la llum del dia i eviteu encendre llums innecessaris
- ✓ Ventileu la casa a primera hora del matí o al vespre
- ✓ Baixeu persianes a les hores de més calor
- ✓ Utilitzeu ventiladors abans que aire condicionat
- ✓ Desconnecteu aparells que no feu servir

Pel que fa a l'aire condicionat:

- ✓ Manteniu una temperatura moderada (24-26 °C)
- ✓ Netegeu els filtres periòdicament



Això no només redueix la factura, sinó també l'impacte ambiental.

Un petit compromís diari

Ser més sostenibles no vol dir canviar-ho tot de cop, sinó anar incorporant hàbits nous a poc a poc.

Caminar més, comprar productes locals, evitar el malbaratament alimentari o consumir de manera responsable són accions que sumen.

Entre tots, amb petits gestos, podem fer un gran canvi.



UNIVERTEC SPA
Servicio de Prevención Ajeno SP109B
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

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

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

reparallar®
petites reparacions de la llar...

GARANTIA 100%
MÉS DE 10 ANYS ENS AVALEN!

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

Tintoreria OpenSec Bugaderia

ARREGLOS DE TODO TIPO DE PRENDAS DE ROPA Y PIEL - TALLER PROPIO

- Lavado de prendas de ropa, en agua y seco
- Especialistas en prendas delicadas y vestidos de fiesta - Servicio a domicilio

Carrer de Pere Esmendia, 23 · Rubí
Tel. 691 75 73 99

CARPINTERIA DE ALUMINIO ANNY 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

JUAN

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

25 años de experiencia

612 43 79 30 · Juan

Día Internacional de los Museos

Un viaje por la historia, el arte y la cultura sin salir de tu ciudad
Cada año, el 18 de mayo se celebra el Día Internacional de los Museos, una fecha que nos invita a mirar con otros ojos esos espacios que muchas veces tenemos cerca... pero no siempre visitamos.

Un museo no es solo un lugar para mirar... es un espacio para descubrir, aprender y sentir.

Esta iniciativa nació en 1977 de la mano del Consejo Internacional de Museos (ICOM), con el objetivo de recordar la importancia de los museos como guardianes de nuestra historia, nuestra cultura y nuestra identidad.

Museos: mucho más que vitrinas

Cuando pensamos en un museo, solemos imaginar cuadros o esculturas, pero en realidad son espacios vivos, en constante evolución.

En ellos podemos encontrar:

- ▶ Obras de arte
- ▶ Objetos históricos
- ▶ Fotografías
- ▶ Avances científicos
- ▶ Elementos de la vida cotidiana de otras épocas

Los museos no solo conservan el pasado, también nos ayudan a entender el presente y a mirar hacia el futuro.

En un mundo cada vez más globalizado, donde las culturas se mezclan y evolucionan, su papel es más importante que nunca: preservar lo que somos y compartirlo con el resto del mundo.

2025: museos en transformación

Cada año, esta jornada se celebra bajo un lema diferente. En 2025, el tema es:



“El futuro de los museos en comunidades en constante cambio”

Una reflexión muy actual que nos invita a pensar en cómo estos espacios se adaptan a una sociedad que cambia rápidamente: nuevas tecnologías, nuevas formas de aprender y nuevas maneras de conectar con el público.

Los museos ya no solo muestran el pasado... también construyen el futuro.

Cultura accesible para todos

Una de las grandes ventajas de los museos es que están pensados para todo el mundo:

- ✓ Son aptos para todas las edades
- ✓ Muchos tienen acceso gratuito o precios muy reducidos
- ✓ Están adaptados para personas con movilidad reducida o discapacidad visual
- ✓ Ofrecen actividades, visitas guiadas y experiencias interactivas

Además, hoy en día también podemos visitarlos sin salir de casa gracias a recorridos virtuales que nos acercan al arte y la historia con solo un clic.

Una red sin fronteras

Los museos del mundo forman parte de una gran red cultural. Aunque estén en países diferentes, todos comparten un mismo objetivo: **proteger y difundir el patrimonio de la humanidad.**

El ICOM, creado en 1946, es el organismo encargado de coordinar esta red a nivel internacional, estableciendo



estándares y promoviendo la colaboración entre museos de todo el mundo.

Actualmente cuenta con miles de miembros en más de un centenar de países, lo que demuestra la importancia global de estas instituciones.

Algunos museos imprescindibles del mundo

Si hablamos de museos, hay algunos nombres que destacan por su historia y su valor cultural:

- ▶ **Museo del Louvre (París)** – uno de los más visitados del mundo
- ▶ **Museo del Prado (Madrid)** – referente del arte europeo
- ▶ **British Museum (Londres)** – historia de la humanidad en un solo lugar
- ▶ **Museos Vaticanos** – donde se encuentra la famosa Capilla Sixtina
- ▶ **Metropolitan Museum of Art (Nueva York)** – más de 5.000 años de historia
- ▶ **Museo de la Acrópolis (Atenas)** – clave para entender la Grecia clásica

Pero no hace falta ir tan lejos: seguro que cerca de casa hay museos que todavía tenemos pendientes de descubrir.



¿Cómo celebrar este día?

La mejor manera de celebrar el Día de los Museos es sencilla:

- ✓ Visitar un museo de tu ciudad
- ✓ Redescubrir alguno que ya conoczas
- ✓ Hacer una visita en familia
- ✓ Apuntarte a una actividad o visita guiada
- ✓ O incluso hacer un recorrido virtual desde casa

Muchos museos organizan actividades especiales en estas fechas, así que es una buena oportunidad para vivir una experiencia diferente.

Una invitación a redescubrir lo que tenemos cerca

A veces buscamos planes lejos de casa y olvidamos todo lo que tenemos a nuestro alrededor.



Los museos son espacios llenos de historias, de detalles y de emociones que nos esperan... muchas veces a pocos minutos.

Entrar en un museo es viajar sin moverse, aprender sin esfuerzo y sorprenderse sin esperar.

Museos que puedes visitar en Barcelona

Cultura a un paso de casa

Si te animas a celebrar el Día Internacional de los Museos, Barcelona ofrece una gran variedad de espacios culturales para todos los gustos.

Aquí tienes algunas propuestas para disfrutar solo, en pareja o en familia:

Museo Nacional de Arte de Cataluña (MNAC)

Ubicado en el imponente Palau Nacional de Montjuïc, reúne una de las colecciones de arte más importantes del país, desde el románico hasta el arte moderno.

Ideal para los amantes del arte y también por sus espectaculares vistas de la ciudad.

Museo Picasso

Un imprescindible para conocer la juventud y evolución artística de Pablo Picasso.

Situado en pleno barrio del Born, combina arte y paseo por una de las zonas con más encanto.

Museo del FC Barcelona

Perfecto para los aficionados al fútbol. Un recorrido por la historia del club, sus títulos y sus grandes figuras.



Muy recomendable también para ir con niños.

CosmoCaixa

Uno de los museos de ciencia más completos y entretenidos. Espacios interactivos, experimentos y el famoso bosque inundado.

Ideal para familias y para aprender de forma divertida.

Museo de Cera de Barcelona

Un museo diferente, con figuras de personajes históricos, actores y celebridades.

Una visita curiosa y entretenida para todas las edades.

Museo de Historia de Barcelona

Un viaje al pasado de la ciudad, con restos arqueológicos y espacios históricos que explican cómo era la Barcelona de otras épocas.

Perfecto para descubrir la historia que se esconde bajo nuestros pies.





TONI TÉLLEZ
ASESOR INMOBILIARIO
Más de 15 años de experiencia en el sector
¿QUIERES VENDER O ALQUILAR TU VIVIENDA?
CONTÁCTAME

667 346 210
tonitellez86@gmail.com



MONTVERD
FRUITERIA I ALIMENTACIÓ
Repartiment a domicili
Productes Bio
Ecològic i de proximitat
C/ Maximi Fornés, 10 - Local 1 - Rubí
Telèfon 680 969 662

AGENDA MAYO

02 mayo 2026 18:30

Play Orquestra
Baile de tarde en El Casino
EL CASINO, Pl. Catalunya, 1
Venta entradas:<https://teatreelcasinorubi.koobin.cat>



04 mayo 2026 18:00

Taller coral Hope Woman
Vive la música como herramienta de reflexión, expresión y acción colectiva
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio
Precio: Gratuito



05 mayo 2026 18:30

Cuentacuentos con la Sherezade del XXI
Una experiencia única para niños de 4 a 10 años
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Sala Pequeños Lectores
Precio: Gratuito
Requiere inscripción previa: Sí
93 699 84 53.



07 mayo 2026 17:30

El gran mito de la artrosis y la osteoporosis, a cargo del dr. Vergés
¡Disfruta de la vida a lo grande!
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, C. Aribau, 5
Precio: Gratuito

09 mayo 2026 20:00

Manu Guix & The Veterans
Concierto de la gira "Galàxies"
EL CASINO, Pl. Catalunya, 1
Venta entradas:<https://teatreelcasinorubi.koobin.cat/>



14 mayo 2026 18:00

Música a fondo - Musicoterapia
Círculo de tambores: un método de musicoterapia sin partitura
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio
Precio: Gratuito



15 mayo 2026 19:00

Sempre que vulguis
Tardes de Jazz y Versos
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Precio: Gratuito

15 mayo 2026 21:30

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



16 mayo 2026 18:30

Atrium Quartet
Baile de tarde en El Casino
EL CASINO, Pl. Catalunya, 1
Venta entradas:https://teatreelcasinorubi.koobin.cat

17 mayo 2026 12:30

Jazz Clar
14º Ciclo de Jazz
ATENEU MUNICIPAL, En el patio pequeño
Precio: Gratuito

22 mayo 2026 20:00

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



23 mayo 2026 20:00

Concierto del profesorado de la Escuela Municipal de Música edición especial 45 años
EL CASINO, Pl. Catalunya, 1
Acceso gratuito
Entradas disponibles en la taquilla del Teatro Municipal La Sala

23 mayo 2026 12:00

Cagallufes, el duende cascarrabias
Teatro familiar
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Precio: Gratuito
Requiere inscripción previa:<https://cursos.ajuntamentrubi.cat/ca/cursos/1902/teatre-familiar-cagallufes-el-follet-rondinaire>

28 mayo 2026 18:00

Ahorro en salut
Presentación del segundo libro de Antoni Narbona, autor de "Fet a mà"
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio
Precio: Gratuito

29 mayo 2026 20:00

Enrique Heredia Trio, feat. Benet Palet
Rubí Talento Local en El Casino
EL CASINO, Sala La Càmara
Venta entradas:<https://teatreelcasinorubi.koobin.cat/>



PARLA'M DE TU HABLAME DE TI

Vivimos en una época en la que la política corre el riesgo de alejarse de la realidad cotidiana. Demasiadas veces se habla sobre la gente, pero pocas veces se habla con la gente. En Rubí, queremos romper con esa dinámica. Esta campaña nace precisamente de esa necesidad: recuperar la conversación, el tú a tú, la cercanía que nunca debería perderse en la política.



Juan José Giner Espinosa,
Presidente del PP de Rubí

Parla'm de tu. Háblame de ti es un compromiso. Queremos escuchar a los jóvenes que buscan oportunidades, a las familias que necesitan servicios de calidad, a los mayores que merecen atención, y a los autónomos que sostienen el tejido comercial de nuestra ciudad. **Queremos saber qué les preocupa, qué funciona y qué no, qué esperan de su ayuntamiento y cómo podemos mejorar su día a día.**

Estaremos presentes, abiertos a la crítica constructiva y al diálogo sincero. Porque creemos firmemente que la política útil se construye escuchando directamente a las personas.

Desde el Partido Popular de Rubí queremos liderar un cambio basado en la cercanía, la transparencia y la responsabilidad. No prometemos soluciones mágicas, pero sí un compromiso firme: estar al lado de los rubinenses, escucharles y trabajar para dar respuestas concretas.

Quiero hablar contigo personalmente porque Rubí necesita un cambio.
Quiero un Rubí competitivo, dinámico y libre.

¡Aquí tienes mi contacto!

654 53 49 79

@PpopularRubi

Partido Popular de Rubí

@Ppopular_Rubi

C/ Llobateras, 43

Popularesrubi@gmail.com

RUBÍ CON
JUANJO GINER
pp RUBÍ

Trucos de teclado · (Parte 2)

Atajos menos conocidos que realmente marcan la diferencia

Si ya has empezado a usar algunos atajos básicos, es momento de dar un paso más. Existen combinaciones de teclas menos conocidas que pueden ayudarte a trabajar más rápido, organizarte mejor y evitar muchos clics innecesarios.

El verdadero truco no es saber más... es tardar menos en hacer lo mismo.

Escribir más rápido (sin tocar el ratón)

Estos atajos son perfectos si escribes mucho:

- ▶ **Ctrl + Retroceso (Backspace)** ➡ Borra palabras enteras
- ▶ **Ctrl + Supr (Delete)** ➡ Elimina la palabra siguiente
- ▶ **Inicio (Home)** ➡ Ir al principio de la línea
- ▶ **Fin (End)** ➡ Ir al final de la línea

Ideales para editar textos con rapidez y precisión.

Organización rápida de archivos

Para moverte mejor entre carpetas y documentos:

- ▶ **F2** ➡ Renombrar un archivo rápidamente
- ▶ **Ctrl + Shift + N** ➡ Crear una carpeta nueva
- ▶ **Alt + Enter** ➡ Ver propiedades de un archivo



Perfecto para mantener todo ordenado sin perder tiempo.

Capturas de pantalla sin complicaciones

Muy útil para el día a día:

- ▶ **Windows + Shift + S** ➡ Seleccionar y hacer captura de una parte de la pantalla
- ▶ **Impr Pant** ➡ Captura de toda la pantalla
- ▶ **Alt + Impr Pant** ➡ Captura solo de la ventana activa

Ideal para enviar información o guardar algo importante.

Control rápido del sistema

Sin entrar en menús:

- ▶ **Windows + I** ➡ Abrir configuración
- ▶ **Windows + A** ➡ Centro de notificaciones
- ▶ **Windows ++ / -** ➡ Zoom (lupa)

Muy útil para ajustes rápidos.

Navegación avanzada por internet

Un paso más allá de lo básico:

- ▶ **Ctrl + L** ➡ Ir directamente a la barra de direcciones



▶ **Ctrl + D** ➡ Guardar página en favoritos

▶ **Ctrl + Tab** ➡ Cambiar entre pestañas

▶ **Ctrl + Shift + Tab** ➡ Volver a la pestaña anterior

Navegarás mucho más ágil.

Trucos rápidos que sorprenden

▶ **Windows + V** ➡ Historial del portapapeles (ver lo que has copiado antes)

▶ **Windows + Punto (.)** ➡ Abrir emojis

▶ **Ctrl + Shift + Esc** ➡ Abrir directamente el administrador de tareas

Pequeños trucos... grandes descubrimientos.

Un pequeño hábito que lo cambia todo

No hace falta aprenderlos todos de golpe. El truco está en elegir 2 o 3 y empezar a usarlos desde hoy.

En pocos días, notarás cómo trabajas con más soltura y rapidez.

La tecnología está para hacernos la vida más fácil... solo hay que saber aprovecharla.

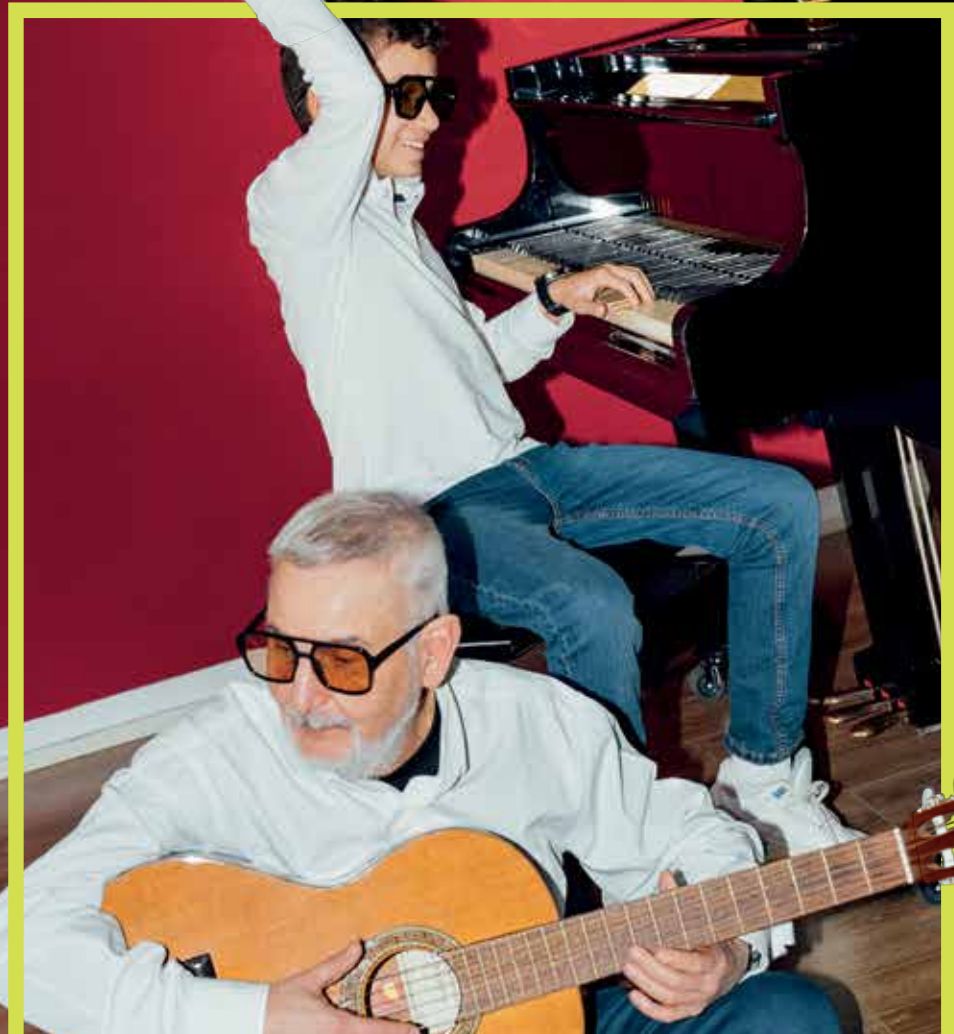
POWER PC

- 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



FRENEM l'edatisme



Amb el suport de:



LA MEVA EDAT NO ÉS UN PROBLEMA;
ELS TEUS PREJUDICIS, SÍ.

Més informació:
www.rubi.cat/edatisme





ABOGADOS

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

ACADEMIA DE IDIOMAS

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

ACUPUNTURA

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

ADMINISTRACIÓN LOTERIAS

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

AGRUPACIÓN

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

AIRE ACONDICIONADO CALEFACCIÓN

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

ARREGLOS DE ROPA

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

ALFONSI COSTURERS

Pintor Murillo, 72
Tel. 670 77 14 23

BISUTERÍA

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

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

CARPINTERÍA

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

CARPINTERÍA DE ALUMINIO

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

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

CENTROS AUDITIVOS

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

CENTROS DE ESTÉTICA

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

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

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

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

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 Raqméntol, 1
Tel. 93 699 21 07

CONSULTORÍA

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

CORTINAS

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

CRISTALERÍA

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

ESTUDIO FOTOGRÁFICO

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

FLORISTERÍAS

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

FRUTERÍAS

MONTVERD
Maximí Fornés, 10
Tel. 680 96 96 62

GUITARRAS

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 Gimerá, 4
Tel. 605 60 05 83

INMOBILIARÍA

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

JABONES

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

MERCERÍA

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

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

MODA INFANTIL

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

MODA Y COMPLEMENTOS

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

DESTI
Magí Ramentol, 9
Tel. 686 73 15 94

MOTOS

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

MUEBLES

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

AMUEBLA
C/ Monturiol 8A
TEL. 640 800 217

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

ÓPTICAS

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

PELUQUERÍAS

FIGUERAS
Maximí Fornés, 30
Tel. 936 99 88 47

PELUQUERIA Y ESTETICA

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

PESCADERÍA

PEIX I 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, CREAMDO 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

SALUT I BENESTAR

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

SEGUROS

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

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

TALLER MECÁNICO

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

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

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

TAXIS

TAXI RUBÍ
Tel. 93 588 82 53

TINTORERÍAS

OPENSEC
Pere Esmendia, 23
Tel. 691 757 399

TOLDOS

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

TRABAJO EN CASA

DINERO EXTRA A TU RITMO
WhatsApp
606 185 927

VESTUARIO LABORAL

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

VIDENTE, MÉDIUM, TAROTISTA

MARTA LUZ
611 425 152
@luzdeguia

YOGA

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

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

ZAPATERÍAS

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

ANÚNCIATE EN ESTA SECCIÓN DESDE 4€
• Teléfono •
617 026 168

Preparar la pell abans del sol

Claus per cuidar-la i gaudir del bon temps amb seguretat

Amb l'arribada del bon temps, comencem a passar més hores a l'aire lliure. Terrasses, passejades, escapades... i, gairebé sense adonar-nos-en, la nostra pell torna a estar més exposada al sol.

Preparar-la abans de l'estiu no és només una qüestió estètica, sinó també de salut. Una pell cuidada respon millor al sol, es protegeix més i llueix molt més bonica.

Cuidar la pell avui és prevenir problemes demà

Neteja: el primer pas imprescindible

Després de l'hivern, la pell necessita renovar-se:

- ▶ Elimina impureses i cèl·lules mortes
- ▶ Afavoreix la regeneració
- ▶ Millora l'absorció de cremes

Pots optar per una exfoliació suau, una o dues vegades per setmana.



Hidratació: la base d'una pell sana

Una pell ben hidratada és més resistent i es bronzeja de manera més uniforme:

- ✔ Utilitza cremes hidratants adaptades al teu tipus de pell
- ✔ No oblidis zones com el coll, l'escot o les mans
- ✔ Beu prou aigua durant el dia

La hidratació comença tant per fora com per dins.

Protecció solar: no només per a la platja

Un dels errors més comuns és pensar que el protector solar només és necessari a l'estiu.

- ▶ Utilitza protecció solar cada dia

- ▶ Especialment al rostre, fins i tot en dies ennuvolats

- ▶ Escull un factor adequat (SPF 30 o superior)

El millor antiarrugues continua sent una bona protecció solar.

Alimentació que cuida la pell

El que mengem també influeix en l'aspecte de la nostra pell:



- ✔ Fruites riques en vitamina C (taronges, maduixes, kiwi)
- ✔ Verdures com la pastanaga o els espinacs
- ✔ Aliments amb antioxidants

Ajuden a preparar la pell des de l'interior.

Descans i hàbits

Dormir bé també és clau:

- ▶ Afavoreix la regeneració cel·lular
- ▶ Redueix l'aspecte apagat
- ▶ Millora l'elasticitat de la pell



Evitar l'estrès també ajuda a mantenir una pell més saludable.

Exposició progressiva

Quan comencis a prendre el sol:

- ✔ Fes-ho de manera progressiva
- ✔ Evita les hores centrals del dia
- ✔ Utilitza sempre protecció

Un bronzejat bonic és aquell que s'aconsegueix sense danyar la pell.

Petits gestos que marquen la diferència



- ✔ Utilitza ulleres de sol i barret

- ✔ Hidrata la pell després de l'exposició

- ✔ Evita productes agressius abans del sol

Preparar-se és cuidar-se

Dedicar uns minuts al cuidat de la pell abans de l'estiu té grans beneficis: millor aspecte, més protecció i una sensació de benestar que es nota per dins i per fora.

La pell té memòria... i tot el que facis avui, t'ho agrairà demà.



Ròtulos - Lonas - Vinilos - Soportes publicitarios - Cartelería...

Madis
IMPRESIÓN GRAN FORMATO

Impresión gran formato & rotulación

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

TAXI RUBI

93 588 82 53

Li oferim taxis que s'adapten a les seves necessitats

MARBERFUSTERS
Desde 1958

- Muebles a medida
- Cocinas
- Puertas
- Parquet

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

abitare
RUBÍ

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

Calidad al mejor precio

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

Cómo entrenar para el crecimiento muscular (hipertrofia)

El crecimiento muscular, conocido en el campo de la Fisiología del ejercicio como hipertrofia, ocurre cuando las fibras musculares se adaptan al estrés del entrenamiento haciéndose más grandes y fuertes. Lograrlo requiere una combinación equilibrada de entrenamiento de fuerza, nutrición adecuada, descanso y progresión en las cargas.

A continuación, se explican los principios clave para entrenar eficazmente con el objetivo de aumentar la masa muscular.

1 Priorizar el entrenamiento de fuerza

La base del crecimiento muscular es el entrenamiento con resistencia, especialmente con pesas. Ejercicios compuestos que involucran varios grupos musculares suelen ser más efectivos porque permiten manejar más carga y estimular más fibras musculares.

2 Usar el rango de repeticiones adecuado

Para estimular la hipertrofia, la mayoría de estudios en Ciencia del deporte sugieren:

- ▶ 6 a 12 repeticiones por serie
- ▶ 3 a 5 series por ejercicio



- ▶ 60–90 segundos de descanso

Este rango permite aplicar suficiente carga para estimular el músculo sin comprometer la técnica.

3 Aplicar la sobrecarga progresiva

El músculo crece cuando se ve obligado a adaptarse a un estímulo mayor con el tiempo.

Este principio, llamado sobrecarga progresiva, consiste en:

- ▶ Aumentar el peso
- ▶ Incrementar repeticiones
- ▶ Añadir más series
- ▶ Mejorar el control y la técnica

4 Entrenar cada músculo varias veces por semana

La evidencia actual sugiere que entrenar cada grupo muscular 2 veces por semana puede ser más efectivo que hacerlo solo una vez.

5 Consumir suficiente proteína

El entrenamiento solo estimula el crecimiento; la nutrición lo permite. La proteína aporta los aminoácidos necesarios para reparar y construir músculo.

Fuentes recomendadas:

- ✓ Huevos
- ✓ Pechuga de pollo
- ✓ Salmón
- ✓ Yogur griego
- ✓ Lentejas

6 Dormir y recuperarse correctamente

7 Ser constante

El desarrollo muscular no depende de secretos ni atajos, sino de aplicar principios correctos de entrenamiento, nutrición y descanso de forma constante. Con una planificación adecuada, cualquier persona puede mejorar su fuerza, su salud y su composición corporal.

**Si quieres empezar a entrenar con un programa adaptado a tus objetivos y nivel, puedes ponerte en contacto con nosotros StarFitness-Gym para recibir asesoramiento y acompañamiento personalizado.*

- Directora Star Fitness Gym Center
- Atleta profesional internacional
- Entrenadora personal y experta en nutrición & suplementación deportiva natural.

Joanna Romano



STAR fitness GYM CENTER

NUTRICIÓN ESPORTIVA · AFORAMENTO LIMITAT

Tel. 93 106 372

www.starfitness-online.com

starfitness_gymcenter · joannaibbproromano · llbprojoannaromano

PROMOCIÓN MES DE MAYO 2026

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

TAULLES D'ENTRENAMENT · ASSESORAMENT DIETÈTIC I SUPLE

Aforo limitado

Els multicampions: MARIO LEAL i JOANNA ROMANO

S'inaugura la Sala Municipal de Gimnàstica Esportiva de Cova Solera

El nou equipament ha permès dotar el GAER d'una seu estable i específicament preparada per a la pràctica de la gimnàstica artística.

L'alcaldeessa, Ana María Martínez Martínez, ha inaugurat aquest diumenge la Sala Municipal de Gimnàstica Esportiva i la Pista Esportiva de Cova Solera, acompanyada del diputat adjunt de l'Àrea d'Esports i Activitat Física de la Diputació de Barcelona, Jesús Naharro Rodríguez; la secretària tècnica de la Federació Catalana de Gimnàstica, Carmen Pascual; i la vicepresidenta del Gimnàs Artístic Esportiu Rubí (GAER), Susana Cintas López. La instal·lació s'ha convertit en la seu estable d'aquesta entitat, que fins ara havia desenvolupat la seva activitat a diferents espais de la ciutat, no pensats específicament per a la gimnàstica artística.

Abans de descobrir la placa del nou equipament, l'alcaldeessa ha agraït la llarga espera del GAER:

"Durant anys, els i les esportistes del club heu entrenat en espais provisionals, adaptant-vos, superant dificultats i demostrant una passió admirable... fins a arribar al dia d'avui, quan per fi sou a casa. Una casa digna, adequada i preparada per continuar creixent." Ana María Martínez Martínez ha afegit que *"obrim les portes d'un nou equipament esportiu però sobretot obrim una nova etapa plena d'oportunitats, d'èxits esportius i de noves generacions que trobaran aquí un trampolí per impulsar-se."*

La vicepresidenta del GAER, Susana Cintas López, ha recordat a la seva intervenció que l'entitat ha entrenat a nou emplaçaments



diferents durant els seus 52 anys de trajectòria, i ha agraït poder inaugurar finalment una seu definitiva i optimitzada per a la gimnàstica. *"Estem molt contents i emocionats"*, ha manifestat.

De la seva banda, el diputat Jesús Naharro Rodríguez ha posat de relleu la iniciativa de Rubí en l'execució d'aquest projecte: *"Com a diputat, visito molts municipis i Rubí és l'únic que ha inaugurat una sala de gimnàstica com aquesta. I això es mereix un aplaudiment."*

El nou pavelló inclou una pista coberta destinada a la gimnàstica artística —amb vestidors, un magatzem i una tribuna— i un espai exterior poliesportiu, habilitat de moment per a la pràctica del bàsquet.

En total, 1.700 m2 de nova construcció que amplien i diversifiquen la xarxa d'equipaments esportius de la ciutat.

L'alcaldeessa ha destapat la placa del nou pavelló (foto: Ajuntament de Rubí – Localpres)

La gimnàstica artística és una disciplina fortament arrelada a Rubí. El GAER n'és una entitat històrica que gaudeix, a més, d'una notable força social, amb prop de 150 gimnastes majoritàriament femenines. Amb el trasllat a Cova Solera, el club guanya un espai correctament dimensionat on disposar de tots els elements i aparells que es fan servir a la gimnàstica artística, i amb totes les especificacions que han de permetre un aprenentatge correcte i segur. Alhora, la seva sortida del pavelló de Can Rosés impacta positivament en altres entitats: allibera una tercera part d'aquest equipament i possibilita que se'n faci una nova ordenació, fet que n'amplia la polivalència.

La instal·lació de Cova Solera ha requerit una inversió de més d'un milió d'euros i ha comptat amb una subvenció de la Diputació de Barcelona.

Ca La Ruth Restaurant

Comidas

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

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

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

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

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

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

BAR RESTAURANTE HUELVA

Menú de día de lunes a viernes
Gran variedad de tapas

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

BRASARANDA STEAKHOUSE

Auténtico sabor a la brasa

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

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

Pasta marinera con carabineros

Peixateria Olmar



Ingredientes - 2 raciones

- 4 carabineros
- 300 gr. de calamar
- 150 gr. de almejas
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 tomate maduro
- 250 gr. espaguetis o linguine
- Agua o caldo de pescado

Preparación

- Cocer al vapor las almejas previamente purgadas en agua durante unos 20 minutos. En una cazuela con una cucharada de aceite de oliva, un diente de ajo y unas hojas de perejil. Cuando se abran, reservar. Limpiar y cortar los calamares en aros.
- Laminar los ajos, cortar la cebolla y el tomate en dados muy pequeños. Separar la cabeza de los carabineros y pelarlos, reservándolos.
- En una sartén caliente con aceite de oliva, añadiremos la cabeza y los restos del carabinero, chafando para que estos suelten sus jugos, una vez listo, retiramos.
- Pasamos por la sartén los carabineros limpios un par de minutos por lado y reservamos.
- En la misma sartén pocharemos los ajos, cebolla y tomate hasta que esté todo bien dorado. (Salar al gusto).
- Todo esto habrá cogido sabor del carabinero.
- Una vez está pochado, pasaremos por la batidora, quedará una salita que podemos modificar su textura añadiendo agua o caldo de pescado.
- Por otro lado coceremos la pasta el tiempo que indique el fabricante. Reservamos.
- Mezclaremos la salsa con la pasta e iremos añadiendo los demás ingredientes y listo. W

LMAR PEIXATERIA
Servel a domicili, informi's

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

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

COCINA GALLEGA

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

RESTAURANTES ITALIANOS

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

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

BRASERIA

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

COCINA DE MERCADO

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

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

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

Bar Restaurant Cal Pako
C/ de la Natació, 17, Rubí
Tel. 935 88 02 55

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

COCINA MEXICANA

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

COCINA MEDITERRANEA

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

la Barra SANT ROC

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

CAFETERÍA PASTELERÍA

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

ROSTISSERIA

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

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

L'esquineta
COCINA MEDITERRANEA

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

Música en viu

Carrer Sardana, 2 · RUBÍ
RESERVES: 934860795

la Barra SANT ROC

C/ La Riera, 1
Rubí
Tel. 93 643 61 75

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

Cal Pako
Bar - Restaurant

Sala para eventos · Reuniones de empresa
Celebraciones · etc.

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

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

RISTORANTI · PIZZERIA

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

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

NUEVOS CAMPANELLE TANDOORI ALLA SALENITINA
NUEVOS PAPPARDELLE AL PESTO DI MOJO PICÓN
NUEVOS PANZEROTTI CARBONARA MONTINA E BOLOGNESE COREANA

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

La escapada más bonita de la primavera

Si hay una escapada imprescindible en primavera en Cataluña, esa es sin duda Girona Temps de Flors. Durante unos días, la ciudad se transforma en un auténtico espectáculo de colores, aromas y creatividad que sorprende tanto a quienes la visitan por primera vez como a quienes repiten año tras año.

Las calles, los patios, los monumentos y hasta los rincones más inesperados se llenan de vida gracias a composiciones florales únicas. Es un evento que convierte a Girona en una ciudad diferente, donde cada paso es una sorpresa.

Girona no se visita... se vive entre flores, colores y sensaciones.

Una tradición con más de 70 años

El festival nació como una pequeña exposición floral y, con el paso del tiempo, se ha convertido en una de las citas más importantes de la primavera en Cataluña.

Hoy en día, Temps de Flors reúne a artistas, floristas, asociaciones y vecinos que participan activamente en la

decoración de la ciudad. El resultado es una mezcla de arte, naturaleza e imaginación que convierte cada espacio en una auténtica obra efímera.

Uno de los grandes atractivos es que muchos de los espacios decorados no están abiertos al público durante el resto del año, lo que hace que la visita tenga un valor añadido.

Durante unos días, Girona abre puertas que normalmente permanecen cerradas.

Qué no te puedes perder

Recorrer Girona durante estos días es dejarse llevar, pero hay algunos puntos clave que no puedes dejar de visitar:

Catedral de Girona



Las escaleras se convierten en uno de los escenarios más fotografiados, con montajes espectaculares.

Baños Árabes de Girona

Un espacio histórico que, con la decoración floral, adquiere una atmósfera mágica.

El Barri Vell

El corazón del festival. Calles estrechas, plazas con encanto y rincones llenos de detalles.

Plaça dels Jurats y Sant Domènec

Escenarios habituales de grandes instalaciones artísticas.

Los patios interiores



Auténticas joyas escondidas que solo se pueden visitar durante el festival.

Las escaleras y callejones

Muchos de ellos decorados con creatividad y humor, sorprendiendo a cada paso.

Una experiencia diferente al caer la noche

Uno de los grandes secretos de Temps de Flors es que la ciudad cambia completamente cuando cae el sol.

Las instalaciones se iluminan, el ambiente se vuelve más tranquilo y pasear por Girona de noche se convierte en una experiencia mucho más íntima y especial.

Es el momento perfecto para disfrutar sin prisas, hacer fotografías y descubrir detalles que durante el día pueden pasar desapercibidos.

De noche, Girona se convierte en un escenario aún más mágico.

Dónde comer (y disfrutar sin prisas)

Después de recorrer la ciudad, toca hacer una pausa y disfrutar de la gastronomía local. Girona ofrece opciones para todos los gustos:

- ▶ **Barri Vell** ➔ Restaurantes con encanto, ideales para una comida tranquila



▶ **Plaça de la Independència** ➔ Ambiente animado y variedad de restaurantes

▶ **Rambla de la Llibertat** ➔ Perfecta para tapear o comer algo más informal

Además, durante estos días muchos locales ofrecen menús especiales o propuestas vinculadas al festival.

Consejo: reserva con antelación, ya que es una de las épocas con más visitantes.

Plan perfecto: un día en Girona

Si quieres aprovechar al máximo la escapada, aquí tienes una idea de plan:

Mañana

- ▶ Llegada temprana
- ▶ Paseo por el Barri Vell
- ▶ Visita a la Catedral y primeros espacios florales

Mediodía

- ▶ Parada para comer en el centro
- ▶ Descanso en alguna plaza o terraza

Tarde

- ▶ Continuar ruta por patios y espacios menos conocidos
- ▶ Cruzar el río Onyar y disfrutar de las vistas



Noche

▶ Paseo tranquilo con iluminación nocturna

▶ Cena relajada para cerrar el día

Consejos para disfrutar al máximo

- ✔ Lleva calzado cómodo (caminarás bastante)
- ✔ Evita horas punta si puedes (mejor primera hora o última del día)
- ✔ Consulta el mapa oficial para organizar la ruta
- ✔ Lleva el móvil o cámara bien cargados
- ✔ Agua y algo ligero... ¡el paseo lo merece!

Mucho más que flores

Temps de Flors no es solo un evento visual. Es una experiencia que mezcla:

- ▶ Cultura
- ▶ Historia
- ▶ Creatividad
- ▶ Participación ciudadana

Y todo ello en una ciudad que ya de por sí es una de las más bonitas de Cataluña.

Una escapada que despierta los sentidos y te invita a redescubrir Girona como nunca antes.





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

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

25% dto. En la primera franquicia

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

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

¿Quieres promocionar tu negocio?

ESTE ESPACIO DESDE 30€

Contacta con nosotros en el

Telf. 617 026 168



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'EXPERIÈNCIA DE PEUGEOT SERVICE PERQUÈ EL TEMPS PNEUMÀTICS SEMPRE GUINEN MÉS.

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

Mascotas en primavera

Cómo cuidar a nuestros compañeros en esta época del año

Con la llegada de la primavera, no solo cambiamos nosotros... también lo hacen nuestras mascotas. Los días son más largos, suben las temperaturas y aumenta la actividad al aire libre. Todo esto influye directamente en su comportamiento, su salud y sus necesidades.

Es una época ideal para disfrutar más con ellos, pero también requiere ciertos cuidados y atención extra para evitar problemas habituales de esta estación.

Más paseos, más energía

El buen tiempo anima a salir más y nuestras mascotas lo notan:

- Tienen más energía
- Quieren jugar más tiempo
- Disfrutan de paseos más largos

Esto es muy positivo, pero también es importante adaptar el ritmo poco a poco, especialmente si durante el invierno han estado menos activos.

Aumentar el ejercicio de forma progresiva evita lesiones o sobreesfuerzos.

Alergias primaverales: también en animales

Igual que las personas, algunos perros y gatos pueden sufrir alergias en esta época:

- Picor constante
- Enrojecimiento de la piel
- Estornudos o lagrimeo
- Lamido excesivo de patas

Si detectas alguno de estos síntomas, es recomendable consultar con el veterinario para evitar que vaya a más.

Además, hay plantas que pueden resultar tóxicas si las muerden o ingieren, especialmente en gatos curiosos.

Parásitos: el gran enemigo de la primavera

Con el aumento del calor, aparecen con más fuerza:

- ▶ Pulgas
- ▶ Garrapatas
- ▶ Mosquitos

Estos no solo causan molestias, sino que pueden transmitir enfermedades.

Es fundamental utilizar collares, pipetas o pastillas antiparasitarias según recomendación veterinaria.

La prevención es la mejor protección para nuestras mascotas.



Cambio de pelo: más limpieza y cuidados

En primavera muchas mascotas realizan la muda de pelo:

- ✓ Es normal encontrar más pelo en casa
- ✓ El cepillado frecuente ayuda a eliminar el exceso
- ✓ Mejora la circulación y la salud de la piel

Un cepillado regular no solo mantiene su pelo sano, también reduce la suciedad en casa.

Hidratación y primeros calores

Aunque aún no es verano, las temperaturas empiezan a subir:

- ✓ Agua fresca siempre disponible
- ✓ Evitar paseos en horas centrales del día
- ✓ Buscar zonas de sombra

Especial atención a animales mayores o de razas más sensibles al calor.



Más salidas, más precaución

La primavera también es época de escapadas y fines de semana fuera:

- ✓ Utiliza sistemas de sujeción en el coche
- ✓ Lleva siempre agua y algo de comida
- ✓ No los dejes nunca dentro del vehículo

Y recuerda: no todos los espacios permiten mascotas, mejor informarse antes.



Socialización y bienestar emocional

Al salir más, nuestras mascotas tienen más contacto con otros animales y personas:

- ✓ Es una oportunidad para mejorar su socialización
- ✓ Reduce el estrés y la ansiedad
- ✓ Favorece su equilibrio emocional

Un animal activo y estimulado es un animal más feliz.

También en casa: pequeños cambios

En casa, podemos adaptar el entorno a la nueva estación:

- ✓ Ventilar más los espacios
- ✓ Crear zonas frescas de descanso
- ✓ Evitar corrientes de aire directas

Pequeños detalles que mejoran mucho su bienestar diario

Tiempo de calidad

Más allá de los cuidados, la primavera nos regala algo muy importante: más tiempo para compartir.

Paseos tranquilos, juegos, escapadas o simplemente descansar juntos al sol... son momentos que refuerzan el vínculo con nuestras mascotas.



Ellos no necesitan grandes planes... solo formar parte de los tuyos.

Pequeños gestos, grandes resultados

Cuidar de nuestras mascotas en primavera no requiere grandes cambios, sino prestar atención a los detalles y anticiparse a posibles problemas.

Con un poco de cuidado y mucho cariño, conseguiremos que disfruten de esta estación tanto como nosotros.

Porque su bienestar... también es parte de nuestra felicidad.





¿QUIERES VENDER TU PISO RÁPIDO Y AL MEJOR PRECIO?

LUXE PROPERTIES OFRECE UN SERVICIO MUY PERSONALIZADO Y OFRECEMOS:

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

¡CONTÁCTANOS!

+ 34 646 851 944

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

Valora tu Inmueble



Te acompañaremos en todo!

WWW.PROPERTIESLUXE.COM

NOTICIAS DE RUBÍ

El Ayuntamiento ha ejecutado los trabajos de prevención de incendios y recuperación del cauce del tramo sur del torrente de Sant Muç

Con esta actuación se quiere reducir el riesgo de inundaciones y eliminar la caña americana para recuperar el equilibrio natural del espacio.

El Ayuntamiento ha llevado a cabo diferentes actuaciones en el tramo sur del torrente de Sant Muç.

Los trabajos se han centrado en el desbroce de la zona y en la eliminación de la caña americana (Arundo donax), una especie invasora muy extendida en este punto y con efectos perjudiciales tanto para el funcionamiento del curso de agua como para el ecosistema.

La intervención ha abarcado una superficie de 7.000 metros cuadrados y ha buscado, sobre todo, minimizar los problemas que se generan cuando existen episodios de lluvias intensas.

Al mismo tiempo, se ha pretendido favorecer que el torrente recupere progresivamente su propia vegetación.

Los trabajos no se han limitado a cortar la caña. También se ha extraído el rizoma —la parte subterránea que permite que vuelva a crecer— para evitar que rebrote al poco tiempo.

Una vez limpiada la zona, se han plantado especies de ribera adaptadas a ambientes húmedos, como el carex (Carex vulpina), el junco negro (Schoenus nigricans), los colgantes (Carex pendula) y el gatillo (Salix atrocinerea).



Entre otras, esta actuación permite que el torrente recupere progresivamente su vegetación propia (foto: Ayuntamiento de Rubí)

Esta primera fase de intervención se ha centrado en unos 500 metros cuadrados.

La previsión es ir ampliando las plantaciones de forma progresiva en otros tramos del torrente en los próximos años, hasta completar la recuperación ambiental del espacio.

"La regeneración de este torrente forma parte de un conjunto de actuaciones en el mismo sentido en otros torrentes.

Hablamos de ambientes que han sido invadidos masivamente por la caña americana y que

ahora recuperan su biodiversidad, al tiempo que mejoran su seguridad hidráulica", ha explicado el concejal de Medio Ambiente, Transición Ecológica y Bienestar Animal, Andrés Medrano Muñoz.

El proyecto ha contado con el soporte de la Agencia Catalana del Agua y ha tenido un presupuesto total de 68.509 euros.

Todas las actuaciones se han realizado de acuerdo con la normativa vigente en materia ambiental, urbanística y de prevención de incendios forestales.

 **episrubí**
VENDA D'EPIS



Equipamiento laboral de máxima calidad

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

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

Av. de l'Estatut, 28, local 8
Rubí

www.episrubi.com

Tel. 930 23 42 19

Sudoku

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

12 FLORES

- ROSA
- TULIPAN
- MARGARITA
- JAZMIN
- ORQUIDEA
- CLAVEL
- AZUCENA
- LIRIO
- VIOLETA
- LAVANDA
- DALIA
- AMAPOLA

7 Diferencias



Sopa de letras

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

Soluciones

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



Horóscopo Mes de Mayo

Aries



Amor: Tu energía emocional se intensifica, favoreciendo conexiones sinceras; evita impulsos que puedan desgastarte.
Salud: Cuida el descanso y canaliza tu fuego interior con ejercicio para mantener equilibrio.

Tauro



Trabajo: Llegan oportunidades estables si mantienes la paciencia; no te resistas a pequeños cambios.
Amor: La constancia fortalecerá vínculos y abrirá puertas a mayor compromiso.

Géminis



Salud: Tu mente va rápido, pero tu cuerpo pide pausas; escucha señales de agotamiento.
Trabajo: Tu comunicación será clave para avanzar en proyectos nuevos.

Cáncer



Amor: El mes trae sensibilidad y momentos íntimos profundos con alguien especial.
Salud: Cuida tu bienestar emocional evitando sobrecargarte con problemas ajenos.

Leo



Trabajo: Brillarás en el trabajo si asumes liderazgo sin imponer; otros reconocerán tu valor.
Amor: Evita el orgullo y apuesta por la generosidad emocional.

Virgo



Salud: Tu disciplina mejora tu salud, pero no caigas en la autoexigencia excesiva.
Trabajo: Los detalles bien cuidados marcarán la diferencia en resultados.

Libra



Amor: Se equilibran relaciones si te expresas con honestidad y sin miedo al conflicto.
Salud: Tu salud mejora al encontrar armonía entre descanso y actividad.

Escorpio



Trabajo: Habrá intensidad en el trabajo, con retos que te harán crecer si mantienes el control.
Amor: Se revelan verdades que fortalecen o transforman la relación.

Sagitario



Salud: Tu energía es alta, ideal para retomar hábitos saludables y actividad física.
Trabajo: Nuevas ideas pueden abrir caminos si te enfocas.

Capricornio



Amor: El amor se vuelve más cálido si te permites mostrar vulnerabilidad.
Salud: Cuida tu cuerpo evitando el exceso de responsabilidad sin pausas.

Acuario



Trabajo: Surgen cambios laborales que favorecen tu creatividad y visión diferente.
Amor: la libertad y la complicidad serán la clave del mes.

Piscis



Salud: Necesitas reconectar contigo mismo para evitar dispersión y fatiga.
Trabajo: tu intuición te guiará hacia decisiones acertadas.

¿QUIERE VENDER SU VIVIENDA EN RUBÍ?

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

NURIA CAMPELO
 Inmobiliaria con más de 40 años en el mercado

📞 671 932 695
 @NURIA_CAMPELO

IPHONE 17 DE REGALO

Llévatelo*

Solo por poner tu inmueble a la venta
 *Consulta condiciones

NEW HOMEPC

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

TIENDA ONLINE
www.newhomepc.net

Servicio técnico
 Reparación de ordenadores y portátiles
 Taller y a domicilio

Descubre los ordenadores NHPC, diseñados para adaptarse a ti

Desde gaming hasta trabajo remoto, ofrecemos:

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

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

Odontològics Rubí

Clínica Dental

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



Promoción Odontopediatría

**1ª Visita Odontopediatría
+Fluorización**

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

^{*}
25€






**consultar condiciones en clínica*

Pide cita



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

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