

Num. # 30 | Juny 2026

+ A prop teu Rubí

Exemplar gratuït



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

JUNY: LLUM, NATURA I ESTIU

CA
Centro Aurora
CENTRO DE ESTÉTICA, BELLEZA Y BIENESTAR



LUMINETA DE LA SUERTE

PARTICIPA Y LLÉVATE UNA CESTA VALORADA EN MÁS DE **200 €** CON PRODUCTOS Y SORPRESA

¡GRACIAS POR HACERLO POSIBLE!

Servicios

- Manicura y pedicura
- Trat. corporales y faciales
- Dermapen (Exosomas)
- Crioterapia, radiofrecuencia...
- Depilaciones, Láser de diodo, depilación eléctrica
- Presoterapia
- Microblading
- Masajes

Fecha del sorteo
10/7/26 cuponazo
de la ONCE

C/ Doctor Maximí Fornés, 64-66 - Rubí

📞 661 71 45 35 📱 🌐 📷

Promoción IMPLANTOLOGÍA

-20%

20% dto. en Tratamientos de Implantología

**consultar condiciones en clínica*

Implantes con precio especial. Llama y agenda ya!

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



Odontològics Rubí
Clínica Dental



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

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

Editorial Juny – Més a prop teu

En aquest número hem volgut donar la benvinguda a l'estiu amb temes molt relacionats amb aquesta època tan especial de l'any. Parlem de la màgia de **Sant Joan**, una de les festes més estimades de casa nostra, plena de tradicions, foc, música i records que passen de generació en generació.

També dediquem espai al **Dia Internacional del Sol**, descobrint curiositats sobre l'astre que dona vida al nostre planeta, i al **Dia Mundial de l'Arbre**, recordant la importància de cuidar la natura i valorar tot allò que els boscos ens ofereixen cada dia.

Com sempre, tampoc hi falten els articles pràctics i propers: consells per a la llar, tecnologia útil amb trucs del mòbil que ens poden facilitar el dia a dia, receptes fresques per començar l'estiu i la nostra secció de mascotes, aquest mes dedicada a com ajudar els animals durant els petards de Sant Joan.

I per desconnectar, us proposem una escapada amb encant a **Calella de Palafrugell**, un dels racons més bonics de la Costa Brava, ideal per perdre's entre cales, mar i capvespres mediterranis.

A més, continuem amb les seccions de sempre: notícies, curiositats, passatemp i tot aquell contingut que mes rere mes forma part de la família de **Més a prop teu**.

I abans d'acabar... una petita mirada al futur.

Perquè el proper número arribarà un dels moments més esperats de l'any: el nostre **Especial Festa Major**, una edició molt especial plena d'activitats, tradicions, records, música i tot l'ambient que fa única la festa gran de la ciutat.

L'estiu comença amb juny... però el millor encara està per arribar.

Gràcies, com sempre, per deixar-nos entrar un mes més a casa vostra i formar part del vostre dia a dia

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 20 de junio para enviar la información.

El próximo sorteo se hará el día 22 de junio

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

Junio: El mes que abre la puerta al verano

Curiosidades, tradiciones y pequeños momentos que hacen especial este mes

Junio tiene algo diferente. Es ese mes en el que el año parece cambiar de ritmo. Los días son más largos, el buen tiempo se instala definitivamente y empezamos a vivir más hacia fuera: terrazas, paseos al atardecer, escapadas y noches que parecen no terminar nunca.

Es el mes que nos acerca al verano y también uno de los más esperados del año.

Junio no solo cambia el calendario... también cambia el ambiente y las ganas de disfrutar

El mes con más horas de luz

Una de las grandes curiosidades de junio es que alberga el día más largo del año.

El 21 de junio, con el solsticio de verano, disfrutamos de más horas de luz que en cualquier otro momento del año en el hemisferio norte.

Por eso las tardes parecen eternas y el ambiente invita a salir y aprovechar más el día.

Comienza oficialmente el verano

Aunque el calor muchas veces llega antes, el verano empieza oficialmente el 21 de junio.

Y con él llegan:

- Las primeras escapadas
- Las terrazas llenas
- Las fiestas populares
- Las ganas de vacaciones

Es el momento en que las ciudades cambian de color y el ritmo parece hacerse un poco más tranquilo.



Junio también mira hacia la naturaleza

Este mes se celebran varias fechas relacionadas con el medio ambiente:

- 21 de junio – Día Internacional del Sol
- 28 de junio – Día Mundial del Árbol

Dos jornadas que nos recuerdan la importancia de cuidar el planeta y valorar aquello que muchas veces damos por hecho.

Tiempo de mar, piscina y aire libre

Junio es el mes en el que:

- Vuelven los baños en la playa
- Se llenan los paseos marítimos
- Empiezan los festivales y conciertos al aire libre

El verano comienza poco a poco a sentirse en cada rincón.

Fin de curso y nuevos comienzos

Para muchas familias, junio también significa:

- Final de clases
- Graduaciones
- Vacaciones escolares
- Nuevos planes para el verano

Es un mes lleno de despedidas... pero también de nuevos comienzos.

Curiosidades del mes de junio



Su nombre viene de Juno

Junio debe su nombre a Juno, diosa romana relacionada con la protección y la familia.

Mes tradicional de bodas

Durante siglos, junio ha sido considerado uno de los mejores meses para casarse.

Las puestas de sol más tardías

En junio disfrutamos de algunos de los atardeceres más largos y bonitos del año.

Un mes que invita a vivir más despacio

Junio tiene una energía especial:

- Desayunos al sol
- Noches a la fresca
- Ventanas abiertas
- Olor a verano

Junio no es solo el inicio del verano... es el comienzo de muchos de los mejores recuerdos del año.

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.

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

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

TAT DER 2.0

CENTRE D'ESTÈTICA

Tarjeta Regalo desde 25 €



C/ Cal Gerrer, n.º 4 RUBÍ

Telf. 93 588 65 27

690 740 696

Sant Joan: Quan l'estiu comença de veritat

La nit més curta... i una de les més especials de l'any

Hi ha nits que passen... i n'hi ha d'altres que es recorden tota la vida. La revetlla de Sant Joan és una d'aquestes dates màgiques que formen part dels records, de les tradicions i de l'inici de l'estiu.

Quan arriba el 23 de juny, l'ambient canvia. Els carrers s'omplen de llum, de música, de petards i de retrobaments. És una nit per compartir amb amics, família i veïns, per sopar a la fresca i per allargar les hores fins ben entrada la matinada.

Sant Joan no és només una festa... és una manera de donar la benvinguda a l'estiu

Una festa amb molta història

La celebració de Sant Joan té orígens molt antics, molt abans fins i tot de les tradicions actuals. Antigament, el foc simbolitzava la protecció, la purificació i l'arribada de la llum.

La nit del solstici d'estiu, la més curta de l'any, sempre ha estat envoltada de rituals, creences i celebracions populars.

Amb el pas dels anys, aquestes tradicions han evolucionat fins a convertir-se en una de les festes més estimades de Catalunya.

Les fogueres: l'ànima de la revetlla



Si hi ha un símbol de Sant Joan, aquest és el foc.

Les fogueres representen:

- ▶ Renovació
- ▶ Energia
- ▶ Deixar enrere allò vell
- ▶ Començar una nova etapa

Antigament, moltes persones escrivien en un paper allò que volien deixar enrere i el cremaven al foc com a símbol de canvi.

Encara avui, veure una foguera encendre's continua tenint alguna cosa especial.

El foc de Sant Joan il·lumina carrers... però també emocions i records.

Petards, llums i soroll

Per a molts, Sant Joan també és sinònim de petards.

Els més petits esperen aquesta nit amb il·lusió, mentre que els adults sovint recorden aquelles revetlles d'abans, quan els carrers s'omplien de nens corrent amb bengales i bombetes.

Tot i així, és important gaudir de la festa amb responsabilitat:

- ▶ Comprar petards en llocs autoritzats
- ▶ Vigilar amb nens i animals
- ▶ No llançar-los a prop de persones o vehicles
- ▶ Respectar els horaris i el descans dels veïns

La seguretat també forma part d'una bona revetlla.

La coca de Sant Joan: la gran protagonista



No hi ha revetlla sense coca.

De crema, fruita confitada, llardons, xocolata o nata... cada família té la seva preferida, però totes comparteixen el mateix objectiu: reunir-nos al voltant de la taula.

La coca és molt més que unes postres, és tradició, olor de fleca i gust d'estiu.

I sí... sempre acabem menjant "només un tros més".

Sant Joan a la platja

A Catalunya, moltes poblacions costaneres viuen la revetlla d'una manera molt especial.

Les platges s'omplen de:

- ▶ Música
- ▶ Grups d'amics
- ▶ Sopars improvisats
- ▶ Fogueres
- ▶ Banyes de mitjanit



L'ambient és únic. Hi ha qui espera la sortida del sol sense dormir i qui aprofita la nit per fer rituals i demanar desitjos.

Hi ha moments que només passen una vegada a l'any... i Sant Joan n'és un.

Tradicions i supersticions

La nit de Sant Joan sempre ha estat envoltada de misteri i creences populars.

Algunes tradicions diuen que:

- ▶ Banyar-se al mar aquella nit porta bona sort
- ▶ Saltar la foguera simbolitza deixar enrere el dolent
- ▶ Les herbes recollides aquella nit tenen propietats especials

Siguin certes o no, formen part de la màgia d'aquesta celebració.

Una nit difícil per a les mascotes

Tot i que per a moltes persones és una festa, per als animals pot ser una nit complicada.

Els petards provoquen:

- ▶ Por
- ▶ Nerviosisme
- ▶ Estrès

És recomanable:

- ▶ Deixar-los en un espai tranquil
- ▶ Tancar finestres
- ▶ Posar música suau
- ▶ No deixar-los sols si estan espantats

L'inici de l'estiu



Sant Joan marca aquell moment en què sembla que tot canvia, comencen les vacances, les terrasses s'omplen, les nits s'allarguen i el ritme es fa una mica més tranquil.

És una festa que parla de compartir, de gaudir del present i de crear records.

Perquè hi ha nits que duren poques hores... però es recorden tot l'any.

La màgia de les petites coses

Potser això és el que fa tan especial Sant Joan, un sopar senzill, una conversa a la fresca, una coca compartida, una rialla, una espurna al cel...

Moments petits que, sense adonar-nos-en, acaben convertint-se en els més importants.

I és que l'estiu, moltes vegades, comença així: amb una nit plena de llum, foc i ganes de viure.



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

- 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

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

Día Mundial del Árbol

Los guardianes silenciosos de nuestro planeta

El 28 de junio se celebra el Día Mundial del Árbol, una fecha dedicada a recordar la importancia de los árboles para la vida y para el equilibrio de nuestro planeta.

Muchas veces pasamos junto a ellos sin detenernos a pensar todo lo que nos ofrecen: aire limpio, sombra, refugio, belleza y vida. Los árboles forman parte de nuestros paisajes, de nuestros recuerdos y también de nuestro futuro.

Un árbol puede vivir cientos de años... y seguir regalando vida cada día.

¿Por qué se celebra el Día Mundial del Árbol?

Esta jornada nació con el objetivo de concienciar sobre la necesidad de proteger los bosques y promover el respeto por la naturaleza.

Los árboles son fundamentales para combatir:

- ▶ La contaminación
- ▶ El cambio climático
- ▶ La erosión del suelo
- ▶ La pérdida de biodiversidad

Sin árboles, el equilibrio natural del planeta estaría en peligro.

Mucho más que simples plantas

Los árboles cumplen funciones esenciales para la vida:

Producen oxígeno

Absorben dióxido de carbono y liberan el oxígeno que respiramos.

Regulan el clima

Ayudan a mantener la humedad y las temperaturas más equilibradas.

Refugio para miles de especies

Aves, insectos y animales dependen directamente de los bosques.

Protegen el suelo



Sus raíces evitan la erosión y ayudan a conservar el agua.

Cada árbol es un pequeño ecosistema lleno de vida.

Los bosques: los pulmones del planeta

Los grandes bosques del mundo actúan como auténticos pulmones naturales.

Algunos de los más importantes son:

- ▶ La Amazonia
- ▶ Los bosques boreales del norte de Europa y Canadá
- ▶ Las selvas tropicales africanas



Gracias a ellos, el planeta puede regular gran parte del aire y del clima.

Pero también en nuestro entorno más cercano los bosques son fundamentales:

- ▶ Parques naturales
- ▶ Montañas
- ▶ Bosques mediterráneos

Los árboles y nuestra salud

Numerosos estudios han demostrado que estar cerca de la naturaleza mejora:

- ▶ El estado de ánimo
- ▶ El estrés
- ▶ La concentración
- ▶ La salud emocional

Por eso, pasear entre árboles produce una sensación de calma difícil de explicar.

A veces, la naturaleza es el mejor lugar para desconectar.

Árboles sagrados y legendarios

Desde la antigüedad, muchas culturas han considerado ciertos árboles como símbolos de:

- ▶ Sabiduría
- ▶ Fuerza
- ▶ Protección
- ▶ Espiritualidad

Algunos ejemplos famosos son:

El roble

Símbolo de fuerza y longevidad en muchas culturas europeas.

El cerezo japonés

Relacionado con la belleza efímera y la llegada de la primavera.

El olivo

Símbolo de paz y tradición mediterránea.

El baobab africano

Conocido como "el árbol de la vida".

Muchos pueblos han visto en los árboles algo más que naturaleza: una conexión con la historia y la vida.

Curiosidades sorprendentes sobre los árboles

Los árboles esconden secretos fascinantes:

- ▶ Algunos pueden vivir más de 4.000 años
- ▶ Existen árboles capaces de comunicarse entre sí mediante sus raíces
- ▶ Un árbol grande puede absorber cientos de litros de agua al día
- ▶ Hay bosques tan extensos que pueden verse desde el espacio

Y aunque parezcan inmóviles, están en constante actividad.

La importancia de proteger nuestros bosques

Cada verano, los incendios forestales nos recuerdan lo frágil que puede ser la naturaleza.

Cuidar los bosques depende también de pequeños gestos:

- ▶ No dejar basura
- ▶ Evitar fuegos
- ▶ Respetar caminos y espacios naturales



▶ Consumir de manera responsable

Proteger los árboles es proteger nuestro futuro.

Un árbol también es un recuerdo

Muchas veces asociamos los árboles a momentos importantes:

- ▶ El árbol de la plaza del pueblo
- ▶ Una siesta bajo la sombra
- ▶ Paseos por el bosque
- ▶ Tardes de verano en la montaña

Los árboles forman parte silenciosa de nuestra vida cotidiana.

Hay árboles que llevan toda una vida observando generaciones enteras pasar bajo sus ramas.

Plantar hoy para el mañana

Cada árbol plantado es una inversión en el futuro:

Más sombra, más aire limpio, más vida y más equilibrio para las próximas generaciones.

Porque aunque no siempre seamos conscientes, dependemos mucho más de los árboles de lo que imaginamos.

Cuidar un árbol es cuidar el planeta, pero también cuidar el lugar donde vivimos.

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 · suginrubi@hotmail.com

GM

VENDA I REPARACIÓ
D'ELECTRODOMÈSTICS
LÍNIA BLANCA AMB GARANTIA

MÉS DE 35 ANYS D'EXPERIÈNCIA

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

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 INTENSIVUS

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

UNIVERSITY of CAMBRIDGE
ESOL Examinations
Authorized Centre

Pequeños cambios que transforman tu hogar

Ideas sencillas para dar un aire nuevo a casa sin gastar demasiado

Con la llegada del verano, también apetece renovar un poco los espacios donde vivimos. No hace falta hacer grandes reformas ni gastar mucho dinero para conseguir que una casa se vea más acogedora, luminosa y agradable.

A veces, pequeños detalles pueden cambiar por completo el ambiente de un hogar.

Nuestro hogar no tiene que ser perfecto... solo tiene que hacernos sentir bien.

Más luz y sensación de amplitud

Durante los meses de verano, la luz natural se convierte en una gran aliada.

Algunos trucos sencillos:

- ▶ Utilizar cortinas claras y ligeras
- ▶ Evitar espacios demasiado recargados
- ▶ Colocar espejos para reflejar la luz
- ▶ Mantener ventanas despejadas

Una casa luminosa siempre transmite más calma y amplitud.

Las plantas: el cambio más fácil y agradecido

Las plantas siguen siendo una de las formas más sencillas de dar vida a cualquier rincón.

No hace falta convertir la casa en una selva:

- ▶ Una pequeña planta en la cocina
- ▶ Unas flores en la mesa
- ▶ Hierbas aromáticas en el balcón

Pequeños detalles que aportan frescura y bienestar.

Menos cosas, más sensación de orden

Muchas veces acumulamos objetos sin darnos cuenta.

Dedicar una tarde a:

- ✓ Ordenar
- ✓ Tirar lo que no usamos
- ✓ Reorganizar espacios

Puede hacer que la casa parezca totalmente distinta.



El orden no solo cambia la casa... también ayuda a despejar la mente.

Aromas que hacen hogar

El olor también influye muchísimo en cómo sentimos un espacio.

En verano funcionan muy bien:

- ▶ Limón
- ▶ Lavanda
- ▶ Vainilla suave
- ▶ Aromas frescos



Velas, mikados o simplemente ventilar bien pueden marcar la diferencia.

Trucos caseros que siguen funcionando

Los consejos de siempre continúan siendo útiles:

Para los cristales

Agua templada con un poco de vinagre ayuda a dejarlos brillantes.

Para eliminar olores

El bicarbonato sigue siendo uno de los mejores aliados del hogar.

Para mosquitos

La citronela o la albahaca ayudan a mantenerlos alejados.

A veces, los trucos más sencillos son los más efectivos.



UNIVERTEC SPA
Servicio de Prevención Ajeno SP1098
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. SP1098
Telf. 93 587 25 96
Web: www.univertecspa.com
Email: univertec@univertecspa.com

Balcones y terrazas con encanto

No importa si el espacio es grande o pequeño.

Con:

- ▶ Unas luces cálidas
- ▶ Cojines
- ▶ Plantas
- ▶ Una pequeña mesa

Cualquier balcón puede convertirse en un rincón perfecto para las noches de verano.

No hace falta tener una gran terraza para disfrutar del verano en casa.

Cómo mantener la casa fresca sin abusar del aire acondicionado

Algunos pequeños hábitos ayudan mucho:

- ▶ Bajar persianas en las horas de más calor
- ▶ Ventilar temprano o por la noche
- ▶ Utilizar tejidos frescos como algodón o lino
- ▶ Evitar electrodomésticos que generen calor durante el día

El confort muchas veces está en los pequeños detalles

Crear rincones para desconectar



Cada vez valoramos más tener espacios tranquilos en casa:

- ▶ Un sillón cómodo
- ▶ Una zona de lectura
- ▶ Una terraza para tomar algo al atardecer

Porque el hogar también debe ser un lugar para descansar y reconectar.

Una casa que hable de nosotros

Más allá de las modas, lo importante es que nuestro hogar refleje cómo somos y nos haga sentir cómodos.

No se trata de tener la casa perfecta, sino un lugar donde apetezca estar.

Al final, los mejores hogares no son los más grandes ni los más caros... son aquellos donde se respira tranquilidad y vida.



Tintoreria
OpenSec
Bugaderia

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

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

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

CARPINTERIA DE ALUMINIO
FANNY S. L.

Acabados de máxima calidad con el mejor material
Asesoramiento y presupuesto sin compromiso

C/ Murcia, 30-32 L.1 · Rubí
Telf. 935 886 193
www.fannysl.com

JUAN

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

* 25 años de experiencia *

612 43 79 30 · Juan



reparallar®
petites reparacions de la llar...

- AIGUA
- LLUM
- PALETA
- ALUMINI
- PERSIANES
- BRICOLATGE 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

Día Internacional del Sol

El astro que da vida a nuestro planeta

El 21 de junio no solo marca la llegada oficial del verano. También coincide con el Día Internacional del Sol, una jornada dedicada a reconocer la importancia del Sol para la vida, la naturaleza y nuestro día a día.

Sin él, simplemente, no existiríamos. El Sol es mucho más que calor o días de playa: es energía, luz, salud y equilibrio para el planeta.

Cada amanecer es un recordatorio de que la vida vuelve a empezar.

¿Por qué se celebra el 21 de junio?

El Día Internacional del Sol se celebra coincidiendo con el solsticio de verano, el día con más horas de luz de todo el año en el hemisferio norte.

Desde hace siglos, muchas culturas han visto este momento como una fecha especial:

- ▶ Símbolo de fertilidad
- ▶ Inicio de una nueva etapa
- ▶ Celebración de la luz y la naturaleza

No es casualidad que muchas fiestas tradicionales de estas fechas giren alrededor del fuego y del Sol.



El gran motor de la vida

Todo lo que conocemos depende directamente del Sol:

- ▶ Las plantas crecen gracias a la luz solar
- ▶ Regula las temperaturas del planeta
- ▶ Influye en los océanos y el clima
- ▶ Marca los ritmos naturales de personas y animales

Sin el Sol:

- ▶ No habría oxígeno
- ▶ No existiría la vida tal y como la conocemos
- ▶ La Tierra sería un planeta oscuro y helado

Es, literalmente, nuestra principal fuente de energía.

El Sol y nuestro cuerpo

La luz solar también tiene efectos muy importantes sobre la salud:

Beneficios del Sol

- ▶ Ayuda a producir vitamina D



- ▶ Mejora el estado de ánimo
- ▶ Regula el sueño
- ▶ Favorece el bienestar emocional

Por eso, los días soleados suelen darnos más energía y vitalidad.

El Sol no solo ilumina las calles... también nuestro estado de ánimo.

Pero siempre con precaución

Disfrutar del Sol es saludable... si lo hacemos con responsabilidad.

El exceso de exposición puede provocar:

- ▶ Quemaduras
- ▶ Envejecimiento prematuro de la piel



- ▶ Golpes de calor
- ▶ Problemas cutáneos graves

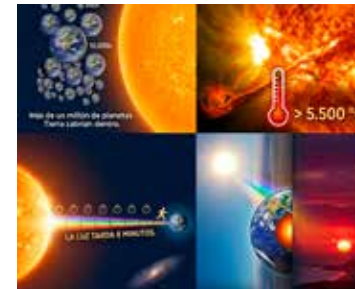
Por eso es tan importante:

- ▶ Hidratarse bien
- ▶ Utilizar protección solar
- ▶ Evitar las horas de máxima intensidad

Curiosidades que quizás no sabías

El Sol está lleno de datos sorprendentes:

- ▶ Es tan grande que cabrían más de un millón de planetas Tierra dentro de él
- ▶ Su temperatura supera los 5.500 °C en la superficie
- ▶ La luz del Sol tarda unos 8 minutos en llegar hasta nosotros
- ▶ Los colores rojizos de las puestas de sol se producen por la forma en que la luz atraviesa la atmósfera



Y aunque parezca quieto... el Sol también se mueve por el espacio.

El Sol en la cultura popular

A lo largo de la historia, el Sol ha sido símbolo de:

- ▶ Vida
- ▶ Fuerza
- ▶ Esperanza
- ▶ Renovación

Muchas civilizaciones antiguas lo veneraban como una divinidad y construían templos alineados con sus movimientos.

Incluso hoy, sigue inspirando:

- ▶ Canciones
- ▶ Poemas
- ▶ Pinturas
- ▶ Tradiciones populares

El Sol y el verano

Cuando pensamos en el verano, pensamos en:

- ▶ Días largos
- ▶ Terrazas
- ▶ Mar
- ▶ Vacaciones
- ▶ Atardeceres interminables

Y detrás de todo eso, siempre está el Sol.

Es ese elemento invisible que transforma el ambiente, los horarios e incluso el humor de las personas.

Hay una energía especial en los largos días de verano que solo el Sol sabe regalarnos.

Aprender a disfrutarlo



El Día Internacional del Sol también nos recuerda la importancia de valorar las pequeñas cosas:

- ▶ Una puesta de sol
- ▶ Desayunar en una terraza
- ▶ Caminar bajo la luz del atardecer
- ▶ Sentir el calor del sol por la mañana

Momentos sencillos que muchas veces pasan desapercibidos.

Mucho más que una estrella

Aunque científicamente sea una estrella más del universo, para nosotros es única.

Nos acompaña cada día, marca el ritmo de la naturaleza y nos recuerda que la luz siempre vuelve, incluso después de las noches más largas.

Porque el Sol no solo ilumina el planeta... también ilumina muchos de nuestros mejores recuerdos de verano.



MARBERFUSTERS Desde 1958

- Muebles a medida
- Cocinas
- Puertas
- Parquet

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

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

RUBÍ

Calidad al mejor precio

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

Designio studio

TRANSFORMANDO ESPACIOS. CREANDO HOGARES

Especialistas en reformas integrales

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

Instagram: @designio_bcn
www.designio-interiores.com

AGENDA JUNIO

02 junio 2026 18:00

La flor de colores
Hora del cuento para niños de 0 a 3 años
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Sala Pequeños Lectores
Precio: Gratuito
Requiere inscripción
previa: Sí

03 junio 2026 10:00

Miércoles Manitas
Asesoramiento y autorreparación de aparatos eléctricos
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Precio: Gratuito
Requiere inscripción
previa: Sí

03 junio 2026 17:10

Dale que no es tabaco... o sí?
Actividad del Día Mundial Sin Tabaco
ESPAI JOVE TORRE BASSAS, C. Sabadell, 18
Organizador: Servicio de Salud Pública
Precio: Gratuito



04 05 06 07 junio 17:30

Les pompiers
Cía. La Tal
Illa de vianants



04 junio 2026 19:30

Escape
Cía. La Industrial Teatrera
Pl. Celler
Precio: Gratuito

05 06 junio 2026 21:30

Isto non é unha de vaqueiros (work in progress)
Cía. Tartaruga
Anfiteatro del parque del Castell
Precio: Gratuito
Venta entradas: <https://teatrelasalarubi.koobin.cat/>



06 junio 17:00 18:30

Conte de Nadal (encapsulant Dickens)
Cía. Coma14 y cia. Société Mouffette
TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126
Precio: 10 €
Venta entradas: <https://teatrelasalarubi.koobin.cat/>

06 junio 2026 18:30

Orquestra Aquarium
Baile de tarde en El Casino
EL CASINO, Pl. Catalunya, 1
Venta entradas: <https://teatreelcasinoru>

06 junio 17:00 19:30

Ventura
Cía. Esbarjo
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Venta entradas: <https://teatrelasalarubi.koobin.cat/>

06 junio 2026 19:30

Conhort
Cía. Hotel locandi
Pl. Celler
Precio: Gratuito

06 junio 2026 20:45

Camelva
Cía. Campi qui Pugui
ESCOLA PAU CASALS, Patio
Precio: Gratuito



07 junio 2026 18:00

Olvido Flores
Cía. Estefanía de Paz Asín
TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126
Precio: 10 €

07 junio 2026 19:30

Gota
Cía. Txema Muñoz
Pl. Celler
Precio gratuito



07 junio 2026 20:30

Refugi
Cía. Manolo Alcántara
ESCOLA PAU CASALS, Patio
Precio: Gratuito

11 12 junio 2026 17:30

Cocina en familia: Coca de Sant Pere
Taller familiar
RUBÍ FORMA, Cocina
Precio: Gratuito

Requiere inscripción
previa: <https://forms.rubi.cat/533147>



12 junio 2026 19:00

Rubí, poesía, música i vi
Tardes de Jazz i Versos
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Precio: Gratuito
Requiere inscripción
previa: Sin inscripción

13 junio 2026 12:00

Concierto con Anarcocuriós
Grupo de rap de la escena underground de Barcelona
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Terraza
Precio: Gratuito

13 junio 2026 18:30

Metropolis Quartet
Baile de tarde en El Casino
EL CASINO, Pl. Catalunya, 1
Venta entradas: <https://teatreelcasinoru>

20 junio 2026 11:30

Dibujamos con tijeras
Arte y creatividad familiar
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Precio: Gratuito
Requiere inscripción
previa: Sí

22 junio 2026 19:00

Falstaff, de Giuseppe Verdi
Cuéntame una ópera
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Precio: Gratuito

Tolerancia cero con la multirreincidencia en Rubí

Rubí no puede seguir tolerando que los delincuentes multirreincidentes conviertan nuestras calles con total impunidad mientras los rubinenses y comerciantes pagan las consecuencias. La inseguridad se ha convertido en la principal preocupación de los rubinenses, y no por casualidad: **hurto, robos con violencia y tráfico de drogas forman ya parte de una realidad diaria que degrada barrios, destruye convivencia y genera miedo.**



Juan José Giner Espinosa,
Presidente del PP de Rubí

Los vecinos están hartos de ver cómo los mismos delincuentes entran y salen de comisaría una y otra vez. Hartos de que el pequeño comercio sea víctima constante de robos. Hartos de que las administraciones miren hacia otro lado mientras aumenta la sensación de inseguridad en Rubí.

Incluso la propia alcaldesa y los municipios del Arco Metropolitano reconocieron hace meses la necesidad de actuar con contundencia contra la multirreincidencia. La pregunta es evidente: **si saben cuál es el problema, ¿por qué no utilizan todas las herramientas legales disponibles?**

La reciente reforma legislativa aprobada en el Congreso permite reforzar la lucha contra esta delincuencia habitual y reiterada. Y Rubí debe actuar. **El Ayuntamiento no puede limitarse a observar; debe posicionarse del lado de los rubinenses honrados y utilizar todos los mecanismos legales para proteger la convivencia y el espacio público.**

Desde el Partido Popular de Rubí hemos presentado una moción defendiendo una línea clara: personación del Ayuntamiento como acusación en casos graves de multirreincidencia, coordinación efectiva con Mossos y Policía Local y solicitud de medidas cautelares para **impedir que quienes delinquen de forma reiterada sigan actuando con total impunidad en nuestra ciudad.**

Rubí necesita recuperar el orden, la autoridad y el respeto a la ley. Y debe quedar claro un mensaje: **quien venga a delinquir de forma reiterada, no tiene sitio en nuestras calles.**

654 53 49 79

@PpopularRubi

Partido Popular de Rubí

@Ppopular_Rubi

C/ Llobateras, 43

Popularesrubi@gmail.com

RUBÍ CON
JUANJO GINER
pp | RUBÍ

Trucos del móvil que casi nadie conoce

Pequeñas funciones que pueden hacerte la vida mucho más fácil

Hoy en día usamos el móvil para casi todo: hablar, hacer fotos, consultar noticias, pagar, buscar direcciones o incluso recordar citas importantes. Pero la realidad es que muchas veces solo aprovechamos una pequeña parte de todo lo que puede hacer.

Existen funciones y trucos muy útiles que pasan desapercibidos y que pueden ayudarnos a ahorrar tiempo, organizar mejor el día o incluso cuidar la batería del teléfono.

A veces, el móvil tiene más secretos de los que imaginamos.

Cómo hacer que la batería dure más

Uno de los problemas más habituales.

Algunos trucos sencillos:

- ✓ Reducir el brillo automático
- ✓ Cerrar aplicaciones que no usamos
- ✓ Desactivar Bluetooth o GPS cuando no hacen falta
- ✓ Activar el modo ahorro de batería

Muchas apps siguen funcionando en segundo plano aunque no las estamos utilizando.

El truco de las fotos rápidas

¿Sabías que en muchos móviles puedes abrir la cámara sin desbloquear el teléfono?



Solo tienes que:

Pulsar dos veces el botón lateral o deslizar el icono de cámara desde la pantalla bloqueada.

Perfecto para no perder ese momento especial.

Ampliar cualquier cosa en pantalla

Muchos móviles incluyen una función de lupa:

- ▶ Textos pequeños
- ▶ Etiquetas
- ▶ Menús de restaurantes
- ▶ Instrucciones difíciles de leer

Se activa desde accesibilidad y puede ser muy útil en el día a día.

Hablar en vez de escribir

El micrófono del teclado permite dictar mensajes:

- ▶ WhatsApp
- ▶ Búsquedas en internet
- ▶ Notas rápidas

Ideal para escribir más rápido o cuando tenemos las manos ocupadas.

El modo oscuro: más cómodo de lo que parece



Cada vez más personas utilizan el "modo oscuro".

Ventajas:

- ✓ Cansa menos la vista
- ✓ Consume menos batería
- ✓ Resulta más cómodo por la noche

Se puede activar fácilmente desde ajustes.

Compartir internet desde el móvil

Muchos usuarios desconocen que el teléfono puede funcionar como punto WiFi.

Muy útil:

- ✓ Si falla internet en casa
- ✓ En viajes
- ✓ Para trabajar con el portátil fuera

Seguridad básica que todos deberíamos usar

El móvil guarda mucha información personal.

Recomendaciones:

- ▶ Utilizar bloqueo con huella o reconocimiento facial
- ▶ Activar la localización del dispositivo
- ▶ Revisar permisos de aplicaciones



A veces damos acceso a cámara o micrófono sin darnos cuenta.

La comodidad está bien... pero la seguridad también es importante.

Eliminar archivos innecesarios

Fotos repetidas, vídeos, archivos descargados...

Todo eso ocupa espacio y hace que el móvil vaya más lento.

Dedicar unos minutos al mes a limpiar archivos puede mejorar mucho el funcionamiento.

Cómo encontrar el móvil aunque esté en silencio

Seguro que alguna vez has pensado:

“¿Dónde he dejado el móvil?”

Y sí... muchas veces está en casa, entre cojines, debajo de una manta o en cualquier rincón imposible.

Lo que mucha gente no sabe es que tanto Android como iPhone permiten localizar el teléfono y hacerlo sonar incluso aunque esté en silencio.

En Android

Solo tienes que:

1. Entrar desde otro dispositivo en la cuenta de Google
2. Buscar: "Encontrar mi dispositivo"
3. Seleccionar tu móvil



Desde allí podrás:

- ▶ Hacerlo sonar
- ▶ Ver dónde está
- ▶ Bloquearlo si lo has perdido

En iPhone

Apple tiene la función:

"Buscar"

Solo debes:

Entrar en la app "Buscar" desde otro dispositivo Apple o acceder a tu cuenta iCloud

Y podrás:

- ▶ Localizar el móvil en un mapa
- ▶ Hacer que emita sonido
- ▶ Activar el modo perdido

Muy útil tanto para despistes en casa como para pérdidas más importantes.

Ese momento en que el móvil empieza a sonar debajo del sofá... no tiene precio.

Programar el "No molestar"

Perfecto para:

- ✓ Dormir mejor
- ✓ Evitar interrupciones
- ✓ Descansar del móvil

Puedes hacer que se active automáticamente por la noche.



Reconocer canciones automáticamente

Muchos móviles ya reconocen canciones sin necesidad de instalar aplicaciones adicionales.

Basta con preguntar al asistente del teléfono:

"¿Qué canción está sonando?"

Y listo.

Pequeños trucos que cambian el día a día

La tecnología está para facilitarnos la vida, pero muchas veces desconocemos herramientas que tenemos delante cada día.

No hace falta aprenderlo todo de golpe. Con descubrir un par de funciones nuevas, el móvil ya puede convertirse en un aliado mucho más útil.

A veces no necesitamos un móvil nuevo... solo aprender a aprovechar mejor el que ya tenemos.

La tecnología también puede hacernos la vida más sencilla

Utilizada con sentido común, la tecnología puede ayudarnos a ahorrar tiempo, estar conectados y resolver pequeños problemas cotidianos.

Porque detrás de cada botón y cada función, muchas veces hay herramientas pensadas para hacernos el día un poco más fácil.

TOLDOS Y PERSIANAS RUBI
www.toldosrubi.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

POWER PC

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

Ordenadores personalizados
Optimización de pcs
Ordenadores gamers desde 850 €

Somos informáticos... pero hablamos tu idioma

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



ABOGADOS

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

ACADEMIA DE IDIOMAS

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

ACUPUNTURA

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

ADMINISTRACIÓN LOTERIAS

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

AGRUPACIÓN

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

AIRE ACONDICIONADO CALEFACCIÓN

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

ARREGLOS DE ROPA

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

ALFONSI COSTURERS

Pintor Murillo, 72
Tel. 670 77 14 23

BISUTERÍA

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

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

CARPINTERÍA

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

CARPINTERÍA DE ALUMINIO

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

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

CENTROS AUDITIVOS

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

CENTROS DE ESTÉTICA

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

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

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

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

DEPILA'T I MÉS
C/ del Pintor Murillo, 43,
Tel. 622 00 45 15

CERRAJERÍA

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

CLÍNICA DENTAL

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

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

INSTITUT DENTAL SANT JOAN

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

ODONTOLÒGICS RUBÍ

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

CONSULTORÍA

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

CORTINAS

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

CRISTALERÍA

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

ESTUDIO FOTOGRÁFICO

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

FLORISTERÍAS

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

FRUTERÍAS

MONTVERD
Maximí Fornés, 10
Tel. 680 96 96 62

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, CREANDO HOGARES
C/ Cervantes, 83
Rubí
Tel 936 097 580

REGALOS PERSONALIZADOS

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

REPARACIÓN ELECTRODOMÉSTICOS

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

REPARACIONES DEL HOGAR

REPARALLAR
Bartrina, 39 bis
Tel. 660 64 22 32

REVISTAS Y PRENSA

IKASTOLA
Carrer de Lluís Ribes, 29
Tel. 640 78 28 75

ROTULACIÓN

MADIS
C/ Murcia, 10
Tel. 93 588 87 81

ROPA MUJER

STEFÍFI
Doctor Maximí Fornés, 1
Tel.659 879 113

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, MEDIUM, 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

Dia Europeu de la Prevenció del Càncer de Pell

Protegir la pell avui és cuidar la salut de demà

Amb l'arribada del bon temps, les platges, les piscines i les activitats a l'aire lliure tornen a formar part del nostre dia a dia. El sol ens aporta energia, vitamina D i moments de benestar, però també és important recordar que una exposició excessiva pot tenir conseqüències greus per a la salut.

El 13 de juny se celebra el Dia Europeu de la Prevenció del Càncer de Pell, una jornada dedicada a conscienciar sobre la importància de protegir la pell i prevenir una de les malalties més freqüents relacionades amb l'exposició solar.

Bronzejar-se passa de moda... cuidar-se, no.

El sol: beneficis i riscos

Gaudir del sol és saludable si ho fem amb seny. El problema arriba quan:

- ⊖ Ens exposem massa temps
- ⊖ No utilitzem protecció solar
- ⊖ Prenem el sol en hores de màxima intensitat
- ⊖ Pensem que "a nosaltres no ens passarà"

La pell té memòria, i els danys acumulats amb els anys poden acabar passant factura.

Les cremades solars repetides augmenten considerablement el risc de desenvolupar problemes cutanis en el futur.

Què és el càncer de pell?

El càncer de pell és un creixement anormal de les cèl·lules de la pell, sovint relacionat amb l'exposició prolongada als rajos ultraviolats (UV).

Els tipus més habituals són:

- ▶ Carcinoma basocel·lular
- ▶ Carcinoma escamós
- ▶ Melanoma (el més agressiu)

La detecció precoç és clau, ja que en molts casos es pot tractar amb èxit si s'identifica a temps.

Observar la pell és també una forma de cuidar-se.

Senyals que hem de vigilar

És important revisar regularment pigues i taques de la pell.

Cal consultar un especialista si observem:

- ✓ Canvis de color
- ✓ Augment de mida
- ✓ Vores irregulars
- ✓ Picor o sagnat
- ✓ Aparició de noves lesions estranyes

Una simple revisió pot evitar problemes més importants.



La protecció solar: imprescindible

Moltes persones encara associen la crema solar només amb la platja, però la realitat és que la pell està exposada al sol:

- ▶ Caminant pel carrer
- ▶ Fent esport
- ▶ Prenent alguna cosa a una terrassa
- ▶ Conduint o passejant



Per això és recomanable:

- ✓ Utilitzar protecció solar SPF 30 o superior
- ✓ Renovar-la cada dues hores
- ✓ Aplicar-la també al coll, mans i orelles
- ✓ Utilitzar-la fins i tot en dies ennuvolats

La millor crema antiarrugues continua sent la protecció solar.

Altres formes de protegir-nos

No tot depèn de la crema solar. També ajuden:

- ✓ Ulleres de sol homologades
- ✓ Gorres o barrets
- ✓ Roba lleugera però protectora
- ✓ Buscar ombra en les hores centrals del dia

Especialment entre les 12 h i les 17 h, quan el sol és més intens.



Infants i gent gran: especial atenció

Els nens i les persones grans són especialment sensibles a la calor i a la radiació solar.

En els infants:

- ▶ la pell és més delicada
- ▶ les cremades poden tenir conseqüències futures

En la gent gran:

- ▶ La pell és més vulnerable
- ▶ La deshidratació arriba més ràpidament

Protegir-los és encara més important.

I les mascotes?

Sí, els animals també poden patir els efectes del sol i la calor.

És important:

- ✓ Evitar passejos en hores fortes de calor
- ✓ Garantir aigua fresca
- ✓ Buscar ombra
- ✓ Vigilar especialment animals de pelatge clar

Preparar-se per a l'estiu amb responsabilitat

L'estiu és per gaudir-lo: platja, piscina, terrasses, escapades i moments a l'aire lliure. Però fer-ho amb responsabilitat és la millor manera de cuidar-nos.



Petits hàbits poden marcar una gran diferència:

- ✓ Hidratar-se bé
- ✓ Protegir la pell
- ✓ Evitar cremades
- ✓ Escoltar el nostre cos

Tenir cura de la pell no és només una qüestió estètica... és salut.

Un estiu per gaudir... i recordar

El sol forma part dels nostres millors records d'estiu: tardes llargues, vacances, mar, rialles i moments compartits.

Gaudir-ne és meravellós. Fer-ho amb consciència, encara més.

Perquè cuidar-se avui és assegurar-se molts estius més demà.



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

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

TAXI RUBI

93 588 82 53

Li oferim taxis que s'adaptin a les seves necessitats

TONI TÉLLEZ

ASESOR INMOBILIARIO

Más de 15 años de experiencia en el sector

¿QUIERES VENDER O ALQUILAR TU VIVIENDA?

667 346 210
tonitellez86@gmail.com

CONTÁCTAME

MONTVERD

FRUITERIA I ALIMENTACIÓ

Repartiment a domicili
Productes Bio

ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT

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

Guía básica para entrenar con pesas

1 ¿Por dónde empezar?

Si eres principiante, el objetivo no es levantar mucho peso, sino aprender la técnica correcta y crear hábito.

Empieza con:

- ▶ 2-3 días por semana
- ▶ Rutinas de cuerpo completo
- ▶ Ejercicios básicos (sentadilla, empuje, tirón)

2 Técnica: lo más importante

Una buena técnica evita lesiones y mejora resultados.

Claves generales:

- ▶ Mantén la espalda recta
- ▶ Rodillas semiflexionadas con las piernas abiertas a la anchura de tus hombros.
- ▶ Controla el movimiento (no hagas rebotes)
- ▶ Respira correctamente:



- Inhala al bajar
- Exhala al subir

- ▶ Movimiento lento y controlado
- ▶ Mantén medio segundo en la fase concéntrica del ejercicio

Ejemplo:

- En una sentadilla: baja despacio, rodillas alineadas, espalda recta.

3 Rutina básica (principiantes)

Entrena todo el cuerpo en cada sesión:

Piernas:

- ▶ Sentadillas — 3 series de 10-12 repeticiones

Pecho:

- ▶ Flexiones o press — 3 x 8-12

Espalda:

- ▶ Remo con peso — 3 x 10-12

Hombros:

- ▶ Elevaciones o press — 3 x 10

Core:

- ▶ Plancha — 3 x 20-30 segundos

Descansa 60-90 segundos entre series.

4 ¿Qué peso usar?

Regla fácil:

- ▶ Elige un peso que te permita hacer las repeticiones con esfuerzo
- ▶ Las últimas 2-3 repeticiones deben costar, pero sin perder técnica

Si pasa esto:

- ▶ Muy fácil → sube peso
- ▶ No puedes terminar → baja peso
- ▶ Pierdes postura → baja peso

5 ¿Cómo saber si lo haces bien?

Señales positivas:

- ▶ Puedes controlar el movimiento
- ▶ No hay dolor (solo esfuerzo)
- ▶ Sientes trabajar el músculo correcto

Señales de alerta:

- ▶ Dolor en espalda o articulaciones
- ▶ Movimientos bruscos o descontrolados
- ▶ Balanceo del cuerpo
- ▶ Tirones e inercia al manejar el peso

Consejo:

- ✔ Usa espejo o grábate para corregirte



6 Progreso

Para mejorar:

- ✔ Aumenta poco a poco el peso
- ✔ Mejora la técnica antes que levantar más
- ✔ Sé constante (lo más importante)

7 Errores comunes

- ✖ Empezar con demasiado peso
- ✖ Copiar a otros sin saber técnica
- ✖ No calentar
- ✖ Entrenar sin descanso
- ✖ Priorizar peso sobre técnica

Mensaje final

Entrenar con pesas no es cuestión de fuerza, sino de constancia, técnica y paciencia.

Si necesitas un plan más exclusivo y concreto a tus necesidades y aprendizaje contáctanos: [starfitness_gymcenter](https://www.starfitness_gymcenter.com)

Currió hace muchos años, en el corazón de África, algo muy sorprendente.

Era un lugar tan lejano y misterioso que ni los cazadores más atrevidos se arriesgaban a cruzar sus fronteras. Quizá fuera por la espesa vegetación, por los animales salvajes o por el miedo a lo desconocido. El caso es que, en aquel rincón escondido del mundo, vivía una tribu antigua, profundamente unida a la naturaleza.

Sus gentes se dedicaban a la pesca, a la caza y a conservar sus tradiciones. Su vida era sencilla, sosegada y tranquila.

Lo más peculiar de aquella tribu eran sus utensilios, aunque de eso hablaremos un poco más adelante. Ahora nos centraremos en un niño muy especial.

Tenía el pelo ensortijado, la piel morena y un rostro dulce, casi angelical. Pero lo que más llamaba la atención de él eran sus costumbres, un tanto bohemias. Nada más levantarse, desaparecía entre los árboles, y hasta la hora de comer nadie sabía muy bien dónde había estado.

Le encantaba zambullirse de cabeza en el río. Nadaba entre las aguas claras, salía a flote con un pez entre las manos, lo contemplaba durante un rato y, después, lo devolvía al río con mucho cuidado.

—Vuelve con los tuyos —parecía decirle con la mirada.

Cuando salía de caza con los demás y preparaban los dardos, ocurría algo parecido. Él se acercaba sigiloso, apuntaba... pero, al ver los ojos asustados de un cervatillo, bajaba el brazo y desaparecía por donde había venido.

Conocía a la mayoría de los animales que vivían por la zona. Y, aunque nadie lo sabía todavía, ellos también lo conocían a él.

Un buen día, su vida cambió de golpe.

Al regresar al poblado, advirtió que las chozas huecaban. Había un gran revuelo. Sus padres, sus amigos, sus vecinos e incluso el jefe de la tribu estaban atados a los árboles. Los habían golpeado, habían quemado sus viviendas y habían saqueado todo lo que encontraron a su paso.

Entonces fue cuando se descubrió el secreto de aquella tribu.

Sus utensilios de cocina, sus herramientas de trabajo, sus co-

llares y muchos de sus enseres relucían como el sol. Estaban hechos de un material resistente y dorado que tenían en abundancia, aunque ellos desconocían el enorme valor que otros le daban.

Era oro.

Los bandidos que habían atacado el poblado, cegados por la codicia, no dejaron ni un solo objeto dorado. Lo reunieron todo en un gran montón, cerca de una hoguera, y se dispusieron a comer y beber hasta caer rendidos.

Al día siguiente pensaban marcharse con el botín y dejar a aquella pobre gente abandonada a su suerte, atada a los árboles.

Nuestro pequeño amigo contemplaba la escena, escondido entre unos matorrales. Al ver a su familia y a toda su tribu en peligro, sus ojos se llenaron de lágrimas.

Sin hacer ruido, retrocedió por el sendero que llevaba al río. Allí se dejó caer sobre la tierra, cubriéndose el rostro con las manos.

—¿Qué puedo hacer? —se preguntó desesperado—. Soy solo un niño.

Pasó un rato en silencio. Pero, cuando levantó la cabeza, se llevó una sorpresa mayúscula.

A su alrededor estaban todos los animales que solía ver cada día: ciervos, monos, conejos, puercoespines, aves y hasta algunos leones observaban desde la sombra de los árboles.

El niño no sabía qué decir. La situación no era para menos.

Entonces, un ciervo se adelantó. Era el mismo ciervo que, más de una vez, había estado en la trayectoria de sus dardos cuando marchaba.

El animal emitió unos sonidos suaves y profundos. Y, para sorpresa del niño, él los entendió como si hablara en su propio idioma.

—Tú nos has ayudado muchas veces —pareció decirle—. Ahora nosotros te ayudaremos a ti. Recuperaremos a los tuyos y echaremos del poblado a esos malvados.

El niño abrió mucho los ojos, sin poder creer lo que estaba ocurriendo.

El ciervo inclinó el lomo para que subiera sobre él y lo llevó a un lugar más seguro. Allí, entre todos, trazaron un plan.

Los conejos dijeron que, al amanecer, correrían por el poblado para distraer a los bandidos.

Los puercoespines llamarían a todos sus amigos y formarían un gran círculo alrededor de la zona. Cuando los bandidos salieran corriendo detrás de los conejos, sus púas se clavarían en los pies de los malvados.

Los monos usarían lianas para atarlos cuando cayeran al suelo.

Y si alguno intentaba escapar, allí estarían los leones. No tendrían más que rugir un poco y enseñar los dientes.

El plan era perfecto.

Nuestro amiguito no salía de su asombro. Nunca se le habría ocurrido que tenía tantos amigos.

A la mañana siguiente, cuando los bandidos comenzaron a despertarse, los conejos empezaron a corretear entre ellos.

El alboroto fue mayúsculo.

—¡Cogedlos!

—¡Que no escapen!

—¡Rápido, por allí!

Los bandidos corrían de un lado para otro intentando darles caza. Pero los conejos eran rápidos, listos y conocían cada rincón del poblado.

Sin darse cuenta, los hombres fueron acercándose a la barrera de puercoespines, que ya estaban preparados para cumplir su cometido.

De pronto, comenzaron los gritos.

—¡Ay!

—¡Mis pies!

—¡No puedo caminar!

Uno tras otro, los bandidos cayeron al suelo. Y entonces aparecieron los monos, ágiles como el viento, lanzándose desde las ramas con lianas entre las manos. En muy poco tiempo los ataron de pies y manos.

Algunos intentaron escapar, pero en cuanto vieron los dientes de los leones, se quedaron tan quietos como estatuas.

Los pobres habitantes de la tribu, que llevaban toda la noche atados a los árboles, no daban crédito a lo que veían. Ante sus ojos, los animales de la selva estaban salvando el poblado.

Mientras tanto, nuestro pequeño amigo corrió a desatar a sus padres. —¡Hijo mío! —exclamó su madre, abrazándolo con fuerza.



Después soltó a sus amigos, a sus vecinos y al jefe de la tribu. Al cabo de un rato, todos estaban libres.

La alegría volvió poco a poco al poblado.

Los únicos que no estaban nada contentos eran los bandidos. Con las manos atadas a la espalda, fueron empujados por los animales hasta lo más profundo de la selva.

Y nunca más se supo de ellos.

Desde aquel día, la tribu comprendió algo muy importante: los animales no eran enemigos ni simples criaturas del bosque. Eran compañeros de vida, guardianes de la selva y amigos fieles cuando se les trataba con respeto.

También aprendieron que la bondad, aunque a veces parezca pequeña, puede convertirse en la fuerza más grande del mundo.

Y nuestro pequeño amigo, aquel niño que devolvía los peces al río y dejaba escapar a los cervatillos, se convirtió desde entonces en el mejor defensor de los animales.

FIN

Carol Simón

Colección los cuentos de la Maragata. 04

www.cuentosmaragata.es
carol@cuentosmaragata.es



Escritora Maragata de relatos cortos para todas las edades, con historias que te harán pensar y viajar a mundos maravillosos.

STAR fitness GYM CENTER

NUTRICIÓN ESPORTIVA · AFORAMENT LIMITAT

Tel. 93 106 372

www.starfitness-online.com

starfitness_gymcenter · joannaibbproromano · ilbbproromano

El multicampión: MARIO LEAL i JOANNA ROMANO

PROMOCIÓN MES DE JUNIO 2026

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

STAR FITNESS NUTRICIÓN ESPORTIVA

TAULES D'ENTRENAMENT · ASSESORAMENT DIETÈTIC I SUPLE

Aforo limitado

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. de l'Estatut, 34, Rubí
Tel. 632 71 00 45

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

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

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

BAR RESTAURANTE HUELVA

Menú de día de lunes a viernes
Gran variedad de tapas

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

BRASARANDA STEAKHOUSE

Auténtico sabor a la brasa

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

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

Ensalada fresca de verano con sandía, queso y menta

Una receta ligera, colorida y perfecta para los días de junio



Ingredientes - 4 raciones

- 400 g de sandía
- 150 g de queso feta o queso fresco
- Mezcla de brotes verdes orúcula
- Hojas de menta fresca
- Nueces o pistachos troceados
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra
- Unas gotas de limón o crema balsámica

Preparación

- ▶ Cortamos la sandía en dados pequeños y retiramos las semillas si tiene.
- ▶ Colocamos en una fuente los brotes verdes o la rúcula.
- ▶ Añadimos la sandía y el queso desmenuzado.
- ▶ Incorporamos unas hojas de menta fresca picada y los frutos secos.
- ▶ Alineamos con aceite de oliva, un toque de limón y pimienta al gusto.

También puedes añadir: aguacate pepino jamón ibérico, tomate Cherry

Hay recetas que saben a verano desde el primer bocado. _

Pequeño truco

Si guardas la sandía en la nevera unas horas antes, el resultado será todavía más refrescante.

Y si quieres darle un toque especial: añade unas semillas tostadas o un poco de ralladura de lima.

LMAR PEIXATERIA
Servei a domicili, informi's

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

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

COCINA GALLEGA

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

RESTAURANTES ITALIANOS

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

Pizzeria da Giorgio

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

BRASERIA

Brasaranda

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

COCINA DE MERCADO

Ca La Ruth

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

Restaurant El Portalet

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

Restaurant Huelva

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

Bar Restaurant Cal Pako

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

Bar Restaurant Trasmallo

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

COCINA MEXICANA

Taco'n Madre

Calle Bartrina 39 Loc. 1-2
Tel. 642769714

COCINA MEDITERRANEA

Restaurante L'esquineta

C/ Sardana, 2, Rubí
Tel. 934 860 795

la Barra SANT ROC

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

CAFETERÍA PASTELERÍA

MÉNDEZ

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

ROSTISSERIA

Rostisseria Rubí

C/ Monturiol, 19 Rubí
Tel. 936 973 103

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

la Barra SANT ROC

C/ La Riera, 1
Rubí
Tel. 93 643 61 75

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

Cal Pako
Bar - Restaurant

Sala para eventos · Reuniones de empresa
Celebraciones · etc.

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

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

La Tagliatella
RISTORANTI · PIZZERIA
Dove Mangiare è un Piacere
www.latagliatella.es

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

NUEVA EDIZIONE SICILIA
LOS SICILIANOS SE TOMAN SU TIEMPO, QUE ES COMO SE DISFRUTA DE VERDAD

MESSINA
PIZZA PROSCUITO E CARCIOFI
STRACCIATELLA

L'escapada perfecta per començar l'estiu

Hi ha llocs que conserven una essència especial. Racons que, tot i el pas dels anys, continuen mantenint aquell encant mediterrani que enamora només arribar-hi. I si parlem de pobles amb ànima a la Costa Brava, Calella de Palafrugell és, sens dubte, una de les escapades més boniques per gaudir durant els primers dies d'estiu.

Cases blanques davant del mar, petites cales d'aigua cristal·lina, barques tradicionals i passejos tranquils fan d'aquest poble mariner un destí ideal tant per desconnectar com per redescobrir la calma.

Calella no es visita amb presses... es gaudeix a poc a poc.

Un poble amb essència marinera

Tot i ser una de les zones més conegudes de la Costa Brava, Calella de Palafrugell ha sabut mantenir el seu caràcter.

Passejar pels seus carrers és trobar:

- ▶ Façanes blanques
- ▶ Racons florits
- ▶ Places petites
- ▶ Terrasses davant del mar



L'ambient és tranquil, familiar i molt mediterrani. Aquí no hi ha grans edificis ni presses. Tot convida a caminar, respirar i deixar-se portar.

Les cales que no et pots perdre

Una de les grans joies de Calella són les seves platges i petites cales.

Port Bo

La imatge més icònica del poble:

- ▶ Les arcades blanques
- ▶ Les barques a la sorra
- ▶ L'ambient mariner

És el cor de Calella.

Canadell

Perfecta per relaxar-se:

- ▶ Aigües tranquil·les
- ▶ Passeig agradable
- ▶ Ideal per famílies



El Golfet

Una cala més natural i envoltada de vegetació.

Ideal per qui busca una mica més de tranquil·litat.

El Camí de Ronda: una caminada imprescindible

Un dels plans més recomanables és recórrer part del famós Camí de Ronda.



Aquest camí ressegueix la costa entre penya-segats, pinedes i petites cales amb vistes espectaculars al Mediterrani.

El tram entre Calella i Llafranc és fàcil, molt bonic i perfecte per fer sense presses.

Caminar davant del mar sempre és una bona idea.

Música i estiu: les havaneres

Calella de Palafrugell és també coneguda per la seva tradicional Cantada d'Havaneres, una de les més famoses de Catalunya.

Cada estiu, milers de persones es reuneixen davant del mar per escoltar cançons marineres en una nit plena d'emoció i tradició.

I sí... el tradicional rom cremat continua sent protagonista.

On menjar (i gaudir de la gastronomia)

Un dels grans plaers de qualsevol escapada és seure a taula davant del mar.

A Calella hi trobem:

- ▶ Restaurants mariners
- ▶ Terrasses amb encant
- ▶ Tapes i cuina mediterrània
- ▶ Peix fresc i arrossos



Les zones més recomanables són:

- ▶ Port Bo
- ▶ Passeig Canadell
- ▶ Carrers interiors amb terrasses tranquil·les

El millor? Sopar quan el sol comença a caure.

Un capvespre per recordar

Quan arriba el vespre, Calella es transforma encara més.

La llum baixa, les terrasses s'omplen i el soroll del mar acompanya un ambient relaxat i acollidor.

És el moment perfecte per:

- ▶ Passejar
- ▶ Prendre alguna cosa davant del mar
- ▶ Gaudir sense mirar el rellotge

Hi ha capvespres que no necessiten filtres.

Què pots fer en un dia?

Al matí

- ▶ Passeig pel centre
- ▶ Bany a Port Bo o Canadell
- ▶ Descobrir petites botigues locals



Al migdia

- ▶ Dinar amb vistes al mar
- ▶ Provar peix fresc o un bon arròs

A la tarda

- ▶ Fer el Camí de Ronda
- ▶ Descansar en una cala tranquil·la

Al vespre

- ▶ Sopar a una terrassa
- ▶ Passeig nocturn davant del mar

Un lloc per tornar-hi

Calella de Palafrugell té aquella màgia dels llocs que no necessiten grans atraccions per enamorar.

Aquí tot és més senzill:

El mar, la llum, les converses tranquil·les i la sensació que el temps passa una mica més lent.

Perquè de vegades, la millor escapada és aquella que ens ajuda simplement a desconnectar i respirar.



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

Vehícle cortesia gratuït
Recogida y entrega a domicili
Lavado gratuito con la reparación

25% dto. En la primera franquícia

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

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

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

PEUGEOT SERVICE
YOUR PEUGEOT. OUR PASS ON.

SI TOCA CAMBIAR, TOCA GANAR.

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

AMB L'ASSESSORAMENT I L'EXPERIÈNCIA DE PEUGEOT SERVICE PERQUÈ EL TEMPS PNEUMÀTICS SEMBRE GUINEN MÉS.

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

**TU VEHÍCULO
NUESTROS COMPROMISO**

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

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



La Carrera de la Mujer de Rubí registra un nuevo récord de participación con 2.397 personas inscritas

La actividad deportiva, que se ha celebrado este domingo, ha logrado recaudar 10.973 euros a beneficio de Oncolliga

La 5a Carrera de la Mujer de Rubí, celebrada este domingo, ha sido todo un éxito de participación. La actividad ha logrado un nuevo récord de inscripciones con 2.397 personas apuntadas, que han llenado de rosa las calles del municipio. Esta cifra supera en más de 600 la participación del año anterior, confirmando así que la carrera es un gran evento de ciudad.

La actividad, organizada por el Ayuntamiento con la colaboración de la Unió Atlètica Rubí, el Club Natació Rubí, DUIN Rubí, Oncolliga, Cowboys MC Rubí, Condis Mercat y la Diputació de Barcelona, sumaba una nueva edición con la voluntad de dar visibilidad al deporte femenino y contribuir también a la causa solidaria de Oncolliga, entidad que ofrece atención psicosocial a personas con cáncer y sus familias, y que también rea-

liza actividades de sensibilización, divulgación y prevención en torno a esta enfermedad. El objetivo se ha cumplido sobradamente con el resultado final de 10.973 euros recaudados, gracias a los donativos de cantidades variables que han realizado las personas participantes en el momento de la inscripción. Según la alcaldesa, Ana María Martínez Martínez, "no ha sido ninguna sorpresa. Rubí es una ciudad solidaria y se ha vuelto a demostrar". Y ha añadido sobre la alta participación: "Con esta quinta edición de la Carrera de la Mujer, reafirmamos que esta es una gran fiesta ciudadana que trasciende la vertiente deportiva y donde todo el mundo tiene cabida. Es muy bonito ver las calles de Rubí invadidas de personas de todas las edades y géneros impulsando el deporte femenino y causas tan importantes como la de Oncolliga".



La alcaldesa ha hecho la entrega simbólica del dinero recaudado en Oncolliga (foto: Ayuntamiento de Rubí - Localpres)

Los y las participantes en la Carrera de la Mujer han recorrido un circuito urbano de 3.600 metros, con inicio y final en la rambla del Ferrocarril, durante un tiempo máximo de 90 minutos. La actividad no tiene carácter competitivo y, por tanto, no ha habido ni clasificación ni premios; todas las personas inscritas se han llevado la camiseta oficial de la carrera por el simple hecho de apuntarse, así como una pieza de fruta gentileza de Condis Mercat.

A la llegada a la rambla del Ferrocarril, los y las participantes han podido cerrar la fiesta con sesiones dirigidas de actividad física a cargo del Club Natació Rubí y DUIN Rubí.

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.episrubí.com
Tel. 930 23 42 19

¿QUIERES VENDER TU PISO RÁPIDO Y AL MEJOR PRECIO?

¡CONTÁCTANOS!

+ 34 646 851 944

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

Valora tu Inmueble

WWW.PROPERTIESLUXE.COM

SE ALQUILA

LOCAL CON TIENDA EN FUNCIONAMIENTO EN EL CENTRO DE RUBÍ

C/ FRANCESC MACIÀ, 46 · RUBÍ

CONTACTO

TEL. 613 262 563

Mascotas y petardos

Cómo ayudarles durante Sant Joan

Una noche de fiesta para nosotros... pero de miedo para muchos animales

La verbena de Sant Joan es una de las noches más esperadas del año: petardos, música, reuniones y celebración llenan calles y plazas. Pero mientras muchas personas disfrutan de la fiesta, para miles de mascotas puede convertirse en una noche de miedo y ansiedad.

Perros, gatos y otros animales tienen un oído mucho más sensible que el nuestro, y el ruido intenso de los petardos puede provocarles estrés, nerviosismo e incluso auténtico pánico.

¿Por qué les afectan tanto los petardos?

Los animales perciben los sonidos de manera mucho más intensa.

Los petardos les provocan:

- ▶ Miedo
- ▶ Desorientación
- ▶ Sensación de peligro
- ▶ Estrés

Muchos no entienden qué está ocurriendo y reaccionan intentando esconderse o escapar.

De hecho, durante Sant Joan aumentan considerablemente las pérdidas de mascotas por fugas causadas por el miedo.

Señales de que nuestra mascota tiene miedo

Cada animal reacciona de forma diferente, pero algunas señales habituales son:

- ▶ Temblores
- ▶ Jadeo excesivo
- ▶ Esconderse
- ▶ Ladridos o maullidos constantes
- ▶ Nerviosismo
- ▶ Pérdida de apetito

Algunos incluso intentan escapar o rascar puertas y ventanas.

Cómo preparar la casa para esa noche

Una de las mejores maneras de ayudarles es crear un entorno tranquilo y seguro.

Algunas recomendaciones:

- ✓ Cerrar ventanas y persianas
- ✓ Bajar parcialmente las luces



✓ Poner música o televisión de fondo

✓ Preparar un rincón donde se sientan protegidos

Muchos animales buscan refugio debajo de camas, mesas o mantas. Es completamente normal.

A veces, el mejor apoyo es simplemente hacerles sentir seguros.

Paseos y rutinas

En el caso de los perros:

- ▶ Es recomendable pasearlos antes de que empiecen los petardos
- ▶ Evitar horarios nocturnos complicados
- ▶ Mantenerlos siempre con correa

Un pequeño susto puede hacer que salgan corriendo sin control.

También es importante:

- Comprobar que el microchip y la identificación estén actualizados.



Mantener la calma es fundamental

Los animales perciben nuestro estado emocional.

Por eso:

- ▶ No debemos gritar ni regañarlos
- ▶ Tampoco forzarles a salir de su escondite
- ▶ Hablarles con tranquilidad ayuda mucho más

Intentar actuar con normalidad puede transmitirles seguridad.

Los gatos también sufren

Aunque a veces parecen más independientes, los gatos suelen vivir estas situaciones con mucho estrés.



Muchos:

- ▶ Se esconden durante horas
- ▶ Dejan de comer
- ▶ Permanecen alerta toda la noche

Lo mejor es permitirles encontrar su espacio seguro y no obligarlos a interactuar.

¿Es recomendable medicarlos?

En casos de miedo extremo, algunos veterinarios pueden recomendar productos calmantes específicos.

Pero es importante:

- ✗ No automedicar nunca
- ✗ No dar medicamentos humanos
- ✓ Consultar siempre con un profesional

Una noche difícil para muchos animales

Además de mascotas, los petardos también afectan a:

- Aves
- Animales urbanos
- Fauna salvaje

Por eso cada vez más personas apuestan por celebraciones más responsables y menos ruidosas.

Disfrutar... pensando también en ellos

Sant Joan es tradición, alegría y celebración. Y se puede seguir disfrutando manteniendo también cierta conciencia hacia quienes viven la noche de manera diferente.



Pequeños gestos pueden marcar una gran diferencia para nuestras mascotas.

Porque cuidar de ellos también significa acompañarlos en los momentos que más miedo les dan.

Ellos siempre están ahí

Nos acompañan cada día, nos esperan al llegar a casa y forman parte de la familia.

Por eso, en noches como Sant Joan, merecen más que nunca paciencia, tranquilidad y cariño.

A veces, el mejor refugio para una mascota asustada simplemente es estar cerca de quien quiere.



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				

HUESOS DEL CUERPO

- CLAVICULA
- COSTILLA
- CUBITO
- ESFENOIDES
- ESTERNON
- ETMOIDES
- HUMERO
- MANDIBULA
- MARTILLO
- METACARPIANO
- METATARSO
- OCCIPITAL

Sopa de letras

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

7 Diferencias

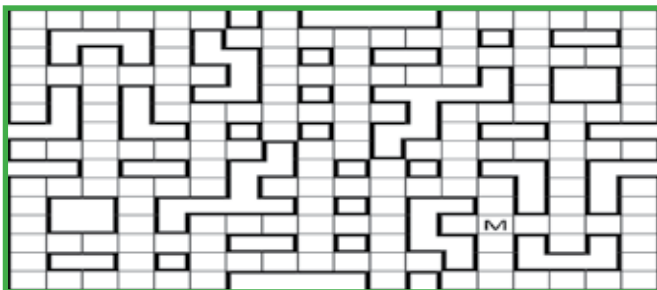


Soluciones

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



Cruzadas



- | | | | | |
|----------|----------|---------|----------|----------|
| 2 LETRAS | 6 LETRAS | ENIGMA | TEATRO | ISRAELI |
| TI | AIRBAG | ESTAFA | TENDON | OFRECER |
| 4 LETRAS | AMBITO | GACELA | TIMBRE | TERNERA |
| BECA | ARAGON | GRABAR | | TITANIO |
| GRAN | ARROBA | NAVAJA | 7 LETRAS | VINCULO |
| 5 LETRAS | BONDAD | OBRAERO | ACETONA | |
| FALTA | BONITO | OCTAVO | ACUARIO | 8 LETRAS |
| TECLA | CALMAR | OPONER | ESCANER | INTERNET |
| | CAVIAR | RAMBLA | ESFINGE | TEOLOGIA |
| | | | IRRITAR | |

Horóscopo Mes de Junio

Aries



Trabajo: Junio trae impulso profesional, pero evita actuar sin estrategia para no generar tensiones.

Salud: Cuida el estrés acumulado con pausas activas y actividad física regular.

Tauro



Amor: El amor se estabiliza y te ofrece seguridad emocional si te abres sin miedo.

Salud: Tu bienestar mejora si priorizas rutinas y alimentación equilibrada.

Géminis



Trabajo: En el trabajo surgen nuevas oportunidades que requieren decisión rápida.

Amor: La comunicación sincera evitará malentendidos innecesarios.

Cáncer



Salud: Tu sensibilidad aumenta, por lo que es clave cuidar tu equilibrio emocional.

Trabajo: En lo laboral, avanzarás si confías más en tus capacidades.

Leo



Amor: Junio potencia el romance y las conexiones intensas, pero evita dramatizar.

Salud: Tu energía será alta, aunque necesitarás momentos de descanso.

Virgo



Trabajo: Se presentan retos laborales que pondrán a prueba tu organización.

Amor: En el amor, pequeños gestos marcarán una gran diferencia.

Libra



Salud: Tu bienestar depende de encontrar balance entre obligaciones y placer.

Trabajo: En el trabajo, la diplomacia será tu mejor herramienta.

Escorpio



Amor: El amor se intensifica, favoreciendo vínculos profundos y sinceros.

Salud: Evita obsesionarte y cuida tu salud mental con actividades relajantes.

Sagitario



Trabajo: Nuevos proyectos laborales te motiven, pero requieren constancia.

Amor: En el amor, busca estabilidad sin perder tu esencia libre.

Capricornio



Salud: Tu cuerpo pide atención, especialmente si has ignorado señales de cansancio.

Trabajo: En el trabajo, el esfuerzo sostenido comenzará a dar frutos.

Acuario



Amor: Relaciones inesperadas pueden sorprenderte si te permites fluir.

Salud: Tu salud mejora al romper con rutinas rígidas y explorar nuevas actividades.

Piscis



Trabajo: En el trabajo, tu creatividad será valorada si logras enfocarla.

Amor: El amor se fortalece con empatía y comprensión mutua.

NEW

HOMEPC

Tu tienda de informática

REPARACIONES Y SOPORTE

- Taller y Domicilio
- Limpieza y Update
- Virus y Lentitud

TU EQUIPO, A MEDIDA

- Gaming y Trabajo
- Última Generación

936 67 71 87

Calle Pintor Coello 15, Rubí

www.newhomepc.net



Avinguda de Can Rosés 41-43 • Rubí • 08191

☎ 93 697 48 64

✉ info@dracdepedra.com 📷 @dracdepedra



QUI SOM

- El **Drac de Pedra** és una sala d'escalada amb una àmplia oferta per a infants, joves i adults per descobrir i gaudir de l'escalada interior i exterior.
- Fem formacions d'escalada per aduirir autonomia dins i fora del rocòdrom.
- També organitzem guiatges de barrancs, vies ferrades, escalades, etc.

EXTRAESCOALRS

- A través del joc introduïm l'escalada al més petits, i a poc a poc es va adquirint la tècnica i les nocions bàsiques de seguretat per poder practicar l'escalada i anar millorant.
- L'extraescolar engloba a infants de 5-6 anys fins a joves de 18 anys. Hi ha dues possibilitats: una hora o dues hores setmanals. El grup de joves 16-18 anys poden triar l'opció de tres hores setmanals per aprofundir en la tecnificació.
- Els adults també poder inscriure's en els grups d'entrenaments. L'orfeita consisteix en dues sessions setmanals d'una hora amb un tècnic i grup reduït.

ESTIU

- Aquest estiu oferim una nova edició del casal d'estiu per a joves d'entre 8 i 16 anys durant tot el mes de juliol.
- Segona edició del trekking per a joves (16-18 anys). Enguany descobrirem la zona de Tavascan del Parc Natural de l'Alt Pirineu.

Més informació: www.dracdepedra.com