

Num. # 25 | Gener 2026

# + A prop teu

## Rubí

Exemplar gratuït



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

Feliç any nou

## MONTAMOS TU PC GAMING EN RUBÍ

A medida · Precio cerrado

PCs · Portátiles · Monitores  
Periféricos · Sillas

Componentes sueltos  
Impresoras y consumibles

## Financiación a medida



Trae tus piezas y te lo  
montamos igual 👍

Servicio Técnico propio  
montaje y reparación  
Asistencia a domicilio



**NEW  
HOMEPC**  
Tu tienda de informática

C/ Pintor Coello, 15 · Rubí  
Tel. (+34) 936 67 71 87  
[www.newhomepc.net](http://www.newhomepc.net)

**La Xerradeta**  
Cafeteria-bar

La Xerradeta - La teva pausa perfecta



Comença el dia amb les nostres ofertes d'esmorzars:

Cafè + croissant 2,50 € · Cafè + mini calent 3,90 €

Consulta les nostres més de 10 ofertes diferents!

Al gener arriben novetats que t'encantaran

A més, fem encàrrecs de bescuits per a aniversaris i celebracions

Carrer de la Verge de Fàtima, 55-57

Rubí · Tel. 698 48 26 80

(solo WhatsApp)

## Gener: comencem un nou any, junts

Amb l'arribada del mes de gener donem la benvinguda a un nou any ple d'il·lusions, projectes i nous inicis. Des de **Més a prop teu** us volem desitjar un **feliç Any Nou**, ple de salut, esperança i bons moments per compartir.

Aquest primer número de l'any és també una oportunitat per **donar les gràcies**. Gràcies als nostres lectors per acompanyar-nos mes rere mes, per confiar en aquesta revista propera que parla del nostre dia a dia i de tot allò que ens uneix com a ciutat. I, molt especialment, gràcies als nostres **anunciant i col·laboradors**, que amb el seu suport fan possible que aquest projecte continuï creixent i arribant a totes les llars.

Comencem l'any amb continguts pensats per inspirar, informar i entretenir: consells per cuidar la salut sense obsessionar-nos, curiositats que ens conviden a aprendre, articles sobre benestar, mascotes, escapades, gastronomia i moltes més seccions que ens acompanyaran al llarg d'aquest 2025.

A **Més a prop teu** continuem apostant per la proximitat, per donar visibilitat al comerç local i per estar, com sempre, al costat de les persones i dels negocis de la nostra ciutat.

Gràcies per formar part d'aquest camí.

Seguim caminant **més a prop teu**.

✨ **Feliç Any Nou!** ✨

## 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 **@revistamesa-prop-teu**, 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 enero para enviar la información.

**El próximo sorteo se hará el día 21 de enero**

Queremos felicitar a **Inés Laia Bayo** con **Yoli** de **Centro Aurora** el comercio elegido por la ganadora.

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



# Gran entrevista de Més A prop teu a Ses Majestats els Reis Mags d'Orient

La màgia torna a Rubí un any més. Els llums il·luminen els carrers, els aparadors s'omplen d'il·lusió i els infants compten els dies per a la nit més especial de l'any. Des de **Més A prop teu**, tenim l'enorme honor d'entrevistar Ses Majestats els Reis Mags d'Orient, que ja han confirmat la seva esperada participació en la Gran Cavalcada de Reis de Rubí, **amb arribada oficial a les 18 h a l'Escardívol**.

Acompanyeu-nos en aquesta conversa plena d'emoció, tradició i sorpreses.



**+ A prop teu:** Majestats, benvinguts de nou a la nostra ciutat. Què sentiu en tornar a Rubí un any més?

**Rei Melcior:** Cada visita a Rubí és un regal. Ens omple d'energia veure la il·lusió amb què els infants ens esperen i com les famílies mantenen viva aquesta tradició. Per a nosaltres, Rubí és una ciutat plena de llum i estima.

**+ A prop teu:** La vostra arribada serà a les 18 h a l'Escardívol, un punt emblemàtic de la ciutat. Com us prepareu per a aquest moment tan especial?

**Rei Gaspar:** És un moment emocionant fins i tot per a nosaltres. Revisem que tot estigui a punt: les carrosses, els camells, els ajudants reials... i, sobretot, les nostres bosses plenes de desitjos i regals. Ens agrada que cada infant senti que aquell instant està fet especialment per a ell.

**+ A prop teu:** La Cavalcada de Rubí és una de les més esperades de la comarca. Quines novetats hi trobarem enguany?

**Rei Baltasar:** N'hi haurà moltes! Aquest any hem treballat en noves il·luminacions màgiques per a les carrosses, i el nostre seguici portarà més música i més colors que mai. També hi haurà alguns personatges sorpresa que acompanyaran els

patges reials per animar tot el recorregut.

**+ A prop teu:** Se sap que els infants de Rubí escriuen cartes molt especials. Alguna petició que us hagi cridat especialment l'atenció?

**Rei Melcior:** Sempre n'hi ha alguna que ens emociona. Aquest any hem rebut moltes cartes que demanen salut, pau i felicitat per a les seves famílies. Aquestes són les peticions que més ens arriben al cor.

**+ A prop teu:** I què passa amb els infants que encara no han enviat la carta?

**Rei Gaspar:** Que no pateixin! Encara són a temps. Els nostres patges estaran durant la Cavalcada recollint les últimes cartes. Només cal acostar-s'hi amb il·lusió.

**+ A prop teu:** L'arribada a l'Escardívol serà l'inici d'una tarda plena de màgia. Què recomanaríeu a les famílies per gaudir-la al màxim?

**Rei Baltasar:** Arribar amb temps, portar roba d'abric i, sobretot, viure-ho plegats. La màgia es multiplica quan es comparteix en família. I si poden, que facin fotos... així recordaran aquest dia per sempre!

**+ A prop teu:** Majestats, quin missatge voleu transmetre als nens i nenes de Rubí?

**Rei Melcior:** Que continuïn creient en la màgia, que siguin curiosos, amables i agraïts. La il·lusió és un tresor que mai no s'ha de perdre.

**+ A prop teu:** I als pares, mares i avis?

**Rei Gaspar:** Que gaudeixin d'aquesta etapa única. Els infants creixen molt de pressa i moments com la Cavalcada són records que perduren per sempre. De vegades, el millor regal no va embolicat, sinó que és el temps que dediquem a les persones que estímem.

**+ A prop teu:** Abans d'acomiar-nos, alguna recomanació perquè els infants assegurin la vostra visita la nit del dia 5?

**Rei Baltasar:** Molt senzill: anar a dormir d'hora, preparar un got de llet o d'aigua per als camells i deixar un dibuix o una nota. Ens encanten! I recordem sempre que el més important és ser bons companys i ajudar a casa.

**+ A prop teu:** Moltes gràcies pel vostre temps, Majestats. Rubí us espera amb els braços oberts!

**Ses Majestats:** Ens veiem el 5 de gener a les 18 h a l'Escardívol! Prepareu la il·lusió... la màgia està a punt d'arribar!



## Designio studio

TRANSFORMANDO ESPACIOS, CREANDO HOGARES

Especialistas en reformas integrales

*Feliz Año - En 2026 seguimos reformando sueños*

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

 designio\_bcn  
www.designio-interiores.com



Staff · Revista **MÉS A PROP TEU** · Depòsit Legal **B-21845-2023**

Producció Mespúbli · Edició Antonio Martín · Publicitat Antonio Martín Tel. 617 02 61 68

info@revistamesaprop-teu.com

Maquetació i Disseny Marcela Viladot · Col·laboradors Nagore Martí, Héctor Martín,

Pets Lovers, Bon Carma, Designio studio

www.revistamesaprop-teu.com



revistamesaprop-teu



**+ A prop teu**

Rubí | Gener 2026 | Nº 25

# Supersticiones típicas de Año Nuevo en distintos países

## Rituales y tradiciones para empezar el año con buen pie

La llegada del Año Nuevo siempre ha estado envuelta en misterio, ilusión y esperanza. Desde tiempos antiguos, muchas culturas han creado rituales y supersticiones para atraer la buena suerte, el amor, la salud o la prosperidad en los doce meses que comienzan. Algunas tradiciones se mantienen intactas, otras han evolucionado, pero todas reflejan el deseo universal de empezar el año de la mejor manera posible.

Acompáñanos en este viaje por algunas de las supersticiones más curiosas y populares del mundo, Europa y Cataluña.

### Supersticiones alrededor del mundo

#### España

##### Las 12 uvas de la suerte

Una tradición muy arraigada que consiste en comer una uva con cada campanada. Cada uva representa un mes del año y, si se comen a tiempo, se asegura la buena fortuna. En muchas casas también se brinda con cava y se estrena alguna prenda nueva.



#### Italia

##### Ropa interior roja

En Nochevieja, llevar ropa interior roja simboliza amor, pasión y suerte. Para que el ritual funcione, debe ser nueva y, según la tradición, regalarse o desecharse al día siguiente.

#### Dinamarca

##### Saltar al nuevo año

Los daneses se suben a una silla y saltan justo a medianoche para "entrar" literalmente en el nuevo año. Además, romper platos en la puerta de amigos y familiares es señal de afecto y buenos deseos.

#### Alemania

##### Leer el futuro con plomo

El ritual del Bleigießen consiste en derretir plomo (hoy sustituido por cera o estaño) y verterlo en agua fría. Las formas obtenidas se interpretan como predicciones del año entrante.



#### Japón

##### Fideos para una larga vida

En Japón se comen fideos largos (toshikoshi soba) que simbolizan longevidad y resistencia. Cortarlos o romperlos antes de comerlos se considera de mala suerte.

#### Brasil

##### Saltar siete olas

Vestidos de blanco, miles de personas saltan siete olas de espaldas al mar, pidiendo un deseo con cada salto. También es habitual lanzar flores al agua como ofrenda de agradecimiento.



#### Escocia

##### El primer visitante del año

La tradición del First Footing dice que la primera persona que entra en una casa después de medianoche determina la suerte del hogar. Se valora especialmente que traiga regalos simbólicos como pan, carbón o whisky.

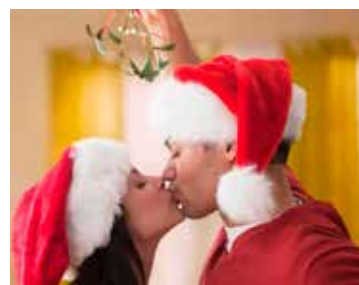
#### Grecia

##### La moneda de la suerte

En el pastel tradicional vasilopita se esconde una moneda. A quien le toque tendrá suerte y prosperidad durante todo el año.

#### Francia

##### Besarse bajo el muérdago



En algunas zonas se mantiene la costumbre de besarse bajo el muérdago a medianoche para atraer el amor y la felicidad.

#### Hungría

##### Hacer ruido para espantar la mala suerte

Tocar campanas, silbatos o hacer ruido ayuda a alejar los malos espíritus y atraer la buena fortuna.

### Tradiciones y supersticiones catalanas para empezar bien el año

#### Pan y comida en la mesa

En muchas casas catalanas se deja pan o comida en la mesa la noche del 31 para asegurar que no falte alimento durante el año.

#### Dinero en el bolsillo

Llevar monedas o billetes al cambiar de año simboliza abundancia económica.

Empezar el año con los bolsillos vacíos se considera poco favorable.

#### No barrer ni sacar la basura

Se dice que barrer o sacar la basura el primer día del año puede "llevarse" la suerte de la casa.

#### El fuego como símbolo de renovación



Encender velas o la chimenea representa dejar atrás lo viejo y dar paso a nuevos comienzos, un gesto muy ligado a tradiciones antiguas del territorio.

### Tradiciones que unen generaciones

Más allá de creer o no en supersticiones, estos rituales forman parte de nuestra cultura y nos conectan con familiares, amigos y recuerdos.

Son momentos compartidos que llenan la noche de ilusión, risas y deseos.

Porque, al final, la mejor superstición para el Año Nuevo es empezar con optimismo, salud y buena compañía.



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

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

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

**TOT DERI 2.0**

CENTRE D'ESTÈTICA  
Tarjeta Regalo desde 25 €

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

**RÁPIDO DEL CALZADO**

- Mandos de parking y coche
- Llaves comunes, seguridad y coche con chip y 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.reparacioncalzadovallés.com

**ELECTRO BRIONES**  
Ahorro, eficacia y calidad

C/ Bartrina, 9  
Rubí  
936 975 160  
655 464 890

Lunes a Viernes: 10:00 a 13:30h · 17:00 a 20:30h  
Sábados: 10:00 a 13:30h

# Cómo empezar el año cuidando tu salud... sin obsesionarte

Enero llega cargado de buenos propósitos. Después de las fiestas muchos sentimos la necesidad de “volver a cuidarnos”: comer mejor, movernos más, descansar mejor, perder esos kilos de más... Pero también es el momento en el que más nos saturamos con mensajes de dietas milagro, ejercicios intensos o metas imposibles que, lejos de motivar, acaban generando presión y frustración.

La buena noticia es que cuidar la salud no significa sufrir. De hecho, la clave del bienestar está en encontrar un equilibrio sostenible, amable y coherente con nuestra vida.

Aquí te dejamos algunas pautas para empezar el año con energía... pero sin obsesionarte.

**Olvídate de los cambios radicales**

Comenzar el año intentando hacerlo “todo perfecto” suele llevar al abandono.



En lugar de proponerte metas grandes como “voy a perder 10 kilos” o “iré al gimnasio cada día”, elige pequeños pasos realistas:

- ▶ Caminar 20–30 minutos tres veces por semana.
- ▶ Añadir una ración más de verduras al día.
- ▶ Beber más agua y menos bebidas azucaradas.
- ▶ Reducir procesados sin prohibirte nada.

Los hábitos que funcionan son los que puedes mantener a largo plazo.

**Alimentación saludable sin castigos**

Después de las Navidades solemos caer en dietas excesivamente restrictivas. Pero privarte solo genera ansiedad.

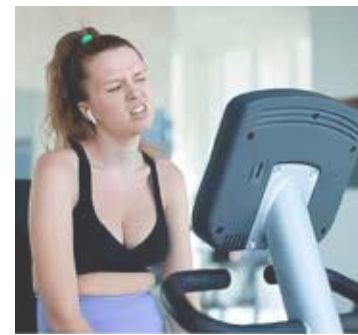
En su lugar, apuesta por una alimentación equilibrada:



- ▶ Más frutas, verduras y legumbres.
- ▶ Más pescado, huevo y carne magra.
- ▶ Menos fritos, bollería y comida ultraprocesada.
- ▶ Comer con calma, sin pantallas, disfrutando del sabor.

Y recuerda: un capricho no arruina nada. La clave es la constancia, no la perfección.

**Muévete porque te hace sentir bien, no por obligación**

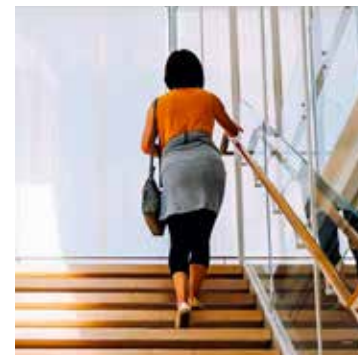


No es necesario apuntarse al gimnasio si no te gusta. La actividad física debe ser una fuente de bienestar.

**Algunas alternativas:**

- ✓ Caminar por Rubí, tenemos muchas rutas donde elegir.
- ✓ Subir escaleras en lugar de usar el ascensor.
- ✓ Bailar en casa, hacer estiramientos o yoga suave.
- ✓ Ejercicios breves de fuerza 2–3 veces por semana.

El cuerpo está hecho para moverse, y hacerlo te ayudará a dormir mejor, tener más energía y mejorar tu estado de ánimo.



**Prioriza el descanso**

El sueño es uno de los pilares olvidados de la salud.

**Pequeños hábitos que marcan la diferencia:**

- ✓ Cena ligera y al menos dos horas antes de dormir.
- ✓ Evita pantallas justo antes de acostarte.
- ✓ Crea una rutina relajante: infusión, lectura, ducha tibia.
- ✓ Intenta mantener horarios similares, también en fin de semana.

**Dormir bien te ayuda a regular el apetito, el estrés y la energía diaria.**

**La salud mental también cuenta**

**Empezar el año con calma también es cuidarse.**

- ▶ Dedica momentos solo para ti.
- ▶ Practica respiraciones profundas o mindfulness.
- ▶ Reduce la autoexigencia: haz lo que puedas, con lo que tengas.
- ▶ Busca apoyo si te sientes desbordado.

Recuerda: la salud no es solo cuerpo, también emoción y bienestar interior.



**Sé amable contigo mismo**

No hace falta hacerlo todo perfecto. Los cambios requieren tiempo y paciencia.

Aprende a felicitarte por los avances, por pequeños que sean. Mantén una actitud flexible y disfruta del proceso: quererte también forma parte del cuidado.

Cuidarte en enero no significa obsesionarte ni compararte con nadie. Significa escuchar a tu cuerpo, tener objetivos realistas y construir hábitos que te hagan sentir bien.

**Porque la mejor versión de ti mismo no aparece de un día para otro... se crea paso a paso.**



**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 Llar  
Arranjaments · Bugaderia · Brodats  
Martes y Jueves tardes, cerrado  
Carrer Lluís Ribas, 33 · Rubí  
Telf. 644 70 79 60 · 93 699 07 09  
confeccionsjuanita@gmail.com  
www.merceriajuanita.es

**MARBERFUSTERS**  
Muebles a medida · Cocinas  
Puertas · Parquet  
C/ Neptuno, 6 · Terrassa  
Tel. 630 953 877

**abitare**  
RUBÍ  
Comedores · Sofás  
Dormitorios · Juvenil  
Recibidores · Descanso  
Muebles a medida  
Calidad al mejor precio  
Carrer de Terrassa 19 · Rubí  
(junto policía nacional)  
Tel. 931 300 196

# 24 de gener: Dia Internacional de l'Educació

Una data per recordar que aprendre és transformar el món

Cada 24 de gener celebrem el Dia Internacional de l'Educació, una jornada proclamada per l'ONU amb l'objectiu de sensibilitzar sobre la importància de garantir una educació de qualitat per a tothom. Una fita clau dins de l'Agenda 2030, que posa l'educació al centre del desenvolupament sostenible.

## Una història que inspira

Diuen que l'educació és un viatge, i així ho viu la petita protagonista d'una emotiva història: una nena que, de la mà del seu avi, descobreix el poder d'aprendre. Junts emprenen una aventura plena de curiositat, preguntes, llibres i somnis.

Una metàfora preciosa del que significa ensenyar i aprendre en companyia.

## Per què és tan important l'educació?

Perquè és la base de qual-sevol societat justa, igualitària i amb futur.

## Una bona educació:

- Augmenta les oportunitats i la productivitat,
- Impulsa el creixement econòmic,
- Ajuda a reduir la pobresa i la fam,



- Millora la salut,
- Promou la igualtat de gènere,
- Redueix les desigualtats.



En definitiva, forma les generacions que vindran i construeix ciutadans crítics, lliures i preparats.

## L'educació: un dret humà fonamental.

L'Objectiu de Desenvolupament Sostenible 4 aposta per una educació inclusiva, equitativa i de qualitat.

## Entre els seus compromisos, destaca:

- Garantir educació primària i secundària gratuïta d'aquí al 2030

- Assegurar l'accés igualitari a la formació professional
- Eliminar les desigualtats de gènere i econòmiques
- Facilitar que tothom pugui accedir a una educació superior de qualitat

## Algunes dades que ens fan reflexionar

- 250 milions de nens i joves al món no estan escolaritzats.
- 617 milions no saben llegir ni tenen coneixements bàsics de matemàtiques.
- 763 milions d'adults són analfabets.
- Tot i que en els països en desenvolupament el 91% dels infants



s'inscriu a l'escola, 57 milions continuen sense assistir-hi.

- L'Àfrica Subsahariana és la regió amb més nens sense escolarització.
- Les guerres i conflictes impedeixen l'accés a l'educació a milions de nens.
- 4 milions de nens refugiats no poden estudiar dins d'un sistema educatiu formal.

És inadmissible que un dret humà tan essencial continuï sent inaccessible per a tantes persones.

**Cristaleria Medina**

- Vidres plans
- Miralls
- Mampares de bany
- Vidrires 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.

Instal·lació y Mantenimiento de aire acondicionado  
Limpieza de unidades con máquinas de inyección de ozono

Presupuestos sin compromiso  
C/ Milà i Fontanals, 31 · Rubí  
Tel. 93 588 42 22  
www.sugin.es · suginrubí@hotmail.com

**GM**

VENDA I REPARACIÓ D'ELECTRODOMÈSTICS  
LÍNIA BLANCA AMB GARANTIA

MÉS DE 35 ANYS D'EXPERIÈNCIA

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

**UNIVERTEC SPA**  
Servicio de Prevención 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!

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

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

## Tu intestino: el órgano que influye más de lo que imaginas

Durante mucho tiempo se ha pensado que el intestino solo servía para digerir los alimentos. Sin embargo, hoy la ciencia confirma que va mucho más allá: el intestino es clave para nuestra salud física, mental y emocional.

De hecho, muchos expertos lo llaman ya el **segundo cerebro**.

Cuidar la salud intestinal puede ayudarnos a tener más energía, mejores defensas, digestiones ligeras, mejor estado de ánimo e incluso un mayor control del peso.

### ¿Qué es la microbiota intestinal?

En nuestro intestino viven billones de microorganismos (bacterias buenas, principalmente) que forman la llamada microbiota intestinal.

Cuando este ecosistema está en equilibrio, nuestro cuerpo funciona mejor. Pero cuando se altera, pueden aparecer molestias y problemas de salud.



### La microbiota influye en:

- ▶ La digestión y absorción de nutrientes
- ▶ El sistema inmunológico
- ▶ La inflamación del organismo
- ▶ El estado de ánimo y el estrés

Por eso, cuidar el intestino es cuidar todo el cuerpo.



### Señales de que tu intestino necesita atención

A veces el cuerpo nos avisa, pero no siempre lo interpretamos bien.

### Algunas señales comunes son:

- ▶ Hinchazón abdominal frecuente
- ▶ Gases o digestiones pesadas
- ▶ Cansancio constante



- ▶ Estreñimiento o diarrea habitual
- ▶ Bajadas de defensas frecuentes
- ▶ Cambios de humor o irritabilidad

Si varios de estos síntomas se repiten, es posible que el intestino esté desequilibrado.

### Alimentos que cuidan tu intestino

Una alimentación adecuada es clave para mantener una microbiota sana.

Algunos alimentos especialmente beneficiosos son:



### Ricos en fibra

- ✓ Verduras, frutas, legumbres y cereales integrales
- ✓ Ayudan a alimentar las bacterias buenas

### Fermentados

- ✓ Yogur natural, kéfir, chucrut, miso
- ✓ Aportan probióticos naturales

### Grasas saludables

- ✓ Aceite de oliva virgen extra
- ✓ Frutos secos y semillas

Por el contrario, conviene reducir el consumo de:

- ✓ Azúcares refinados
- ✓ Ultraprocesados
- ✓ Alcohol en exceso

### Hábitos diarios que marcan la diferencia

Además de lo que comemos, hay pequeños gestos diarios que ayudan mucho a la salud intestinal:

- ▶ Comer despacio y masticar bien
- ▶ Mantener horarios regulares
- ▶ Beber suficiente agua
- ▶ Hacer algo de ejercicio cada día



- ▶ Dormir bien y reducir el estrés

El intestino también "nota" nuestro ritmo de vida.

### Cuidar el intestino es invertir en bienestar

Cada vez más estudios confirman que una buena salud intestinal se traduce en más vitalidad, mejor ánimo y menos enfermedades.

No se trata de hacer cambios drásticos, sino de escuchar al cuerpo y cuidar el intestino día a día.

Porque cuando el intestino está bien, todo fluye mejor.

**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

**TAXI RUBÍ**  
93 588 82 53

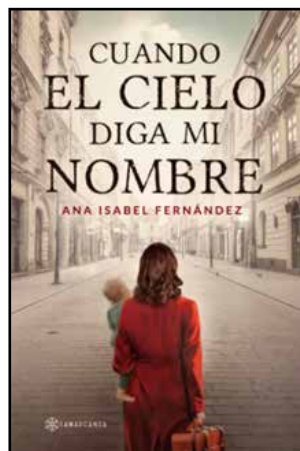
Li oferim taxis  
que s'adapten a les  
seves necessitats

**+ A prop teu**  
= ELS DESITJA =  
**FELIÇ ANY NOU 2026**  
a lectors, anunciants i distribuïdors

**blau i rosa**  
primera comunió

Agenda oberta  
Demana tu cita

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

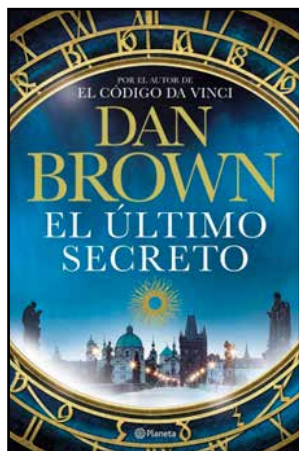


Quando el cielo diga mi nombre

Ana Isabel Fernández

Elena Díaz Machado se halla en la cima de una exitosa carrera literaria. Desde niña su pasión por los libros, la llevaron a inventarse historias para resistir al miedo de una guerra. Hija de Carmen, la sirvienta y del capataz de Los Torrijos; una familia adinerada de Santillana de Llanos.

Desde su infancia, saboreó la sumisión de sus padres al duro trabajo. El hambre y la miseria, la alejaron de la escuela y de todos sus sueños. Conoció el amor más grande de su vida, y la tristeza más atroz. Con cincuenta y cinco años se encuentra en el culmen de su profesión como escritora, cuando recibe una nefasta noticia; está enferma y el tiempo se le agota. Su único propósito es escribir su última novela, y dar testimonio de sus glorias y fracasos.



El último secreto

Dan Brown

Dan Brown, autor de El código Da Vinci, regresa con una nueva y trepidante aventura de Robert Langdon.

La novela más trepidante del maestro indiscutible del thriller. Una novela de acción, llena de giros inesperados y enigmas por descifrar capaz de entretener a los lectores como solo Dan Brown puede hacerlo.

Robert Langdon, el célebre profesor de simbología, viaja a Praga para asistir a una conferencia revolucionaria impartida por Katherine Solomon, una brillante científica noética con quien ha iniciado una relación. Katherine está a punto de publicar un libro cuyos asombrosos descubrimientos sobre la naturaleza de la conciencia humana prometen desafiar siglos de creencias consolidadas. Pero un brutal asesinato desata el caos, y Katherine desaparece sin dejar rastro junto con su valioso manuscrito.



El día que Barcelona va morir

Enric Calpena

Enric Calpena ens explica, amb magistral rigor històric i estil àgil i impactant, l'episodi més devastador de la Barcelona del segle X, la ràtzia d'Almansur: el dia que la ciutat va estar a punt de desaparèixer per sempre. Una de les llegendes més fascinants de la nostra història.

«L'any del Senyor 985, trigèsim primer del regnat de Lotari, rei dels francs, els exèrcits sarraïns van avançar i van arribar fins a Barcelona. Devastant tota la terra, van prendre la ciutat, la van despoblar i incendiar. Tot el que s'havia guardat en el seu interior es va cremar, i el que va escapar al desastre s'ho van emportar els assaltants.»

Tot això va passar el dia que Barcelona va morir... Ipso die quando Barchinona interiiit...

# EL PSC CALLA Y ES COMPLICE

Rubí cumple casi cincuenta años de gobiernos socialistas. Tiempo más que suficiente para transformar una ciudad y proyectarla como referente comarcal. Sin embargo, la realidad es que **Rubí sigue estancada, atrapada en una política de titulares y promesas incumplidas.**

El Partido Socialista ha hecho de la gestión municipal un ejercicio de supervivencia política. **Mientras municipios de nuestro entorno han sabido alinearse con la Generalitat de para conseguir equipamientos clave, Rubí continúa sin un hospital de referencia comarcal.**

Otro ejemplo es **la segunda estación de Ferrocarriles de la Generalitat**. Se anuncia como si fuera una obra inminente, pero la realidad es que **sin la aprobación de un nuevo POUM, no será posible.**

Además, **ha tardado 10 años en realizar las obras de rehabilitación del Casino** de Rubí con un sobrecoste casi del 50% (7,5 millones de euros), y **continuamos sin obras para desplazar las líneas de alta tensión de barrios de Rubí.**

El problema de fondo es un modelo agotado. **Cincuenta años después, seguimos hablando de los mismos déficits, de los mismos proyectos pendientes y de la misma falta de visión a largo plazo.** Rubí no necesita más propaganda.

A todo ello se suma **el silencio del Partido Socialista de Rubí ante los graves casos de corrupción y abusos sexuales que afectan a su partido en Madrid.** Callar frente a estos hechos es complicidad política. Quien exige confianza para gobernar debe empezar por dar ejemplo.



TONI TÉLLEZ

ASESOR INMOBILIARIO

Más de 15 años de experiencia en el sector

¿QUIERES VENDER O ALQUILAR TU VIVIENDA?

CONTÁCTAME

CARPINTERIA DE ALUMINIO

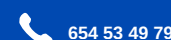


Acabados de máxima calidad con el mejor material  
Asesoramiento y presupuesto sin compromiso

C/ Murcia, 30-32 L.1 · Rubí

Telf. 935 886 193

www.fannysl.com



RUBÍ CON JUANJO GINER



# AGENDA GENER

## Dijous 1 de gener

19 h

### 46è Concert Nadalenc de Sardanes

Amb la Coblà Jovenívola de Sabadell  
Ho organitza: Foment de la Sardana de Rubí  
Lloc: Casal Popular de Rubí (c. Pere Esmendia, 14)

## Divendres 2 de gener

De 11 a 13.30 h

### El Trenet del Comerç

Parada: pl. Pearson  
Lloc: zona Centre

De 17 a 20 h

### El Trenet del Comerç

Parada: pl. Pearson  
Lloc: zona Centre

De 17 a 24 h

### Quinto geganter de Nadal

Ho organitza: Colla de Geganters de Rubí  
Lloc: Casa dels Entremesos (ctra. Terrassa, 10)

De 17 a 20 h

### Porta la teva carta a la Cartera Reial del Mercat

Ho organitza: Associació d'Adjudicatari del Mercat Municipal  
Lloc: Mercat Municipal



De 17.30 a 20.30 h

### Campament Màgic

Vine a saludar el Mag Rubisenc i els seus ajudants al seu campament màgic, a tocar del Castell, on ho preparen tot per a l'arribada de Ses Majestats els Reis d'Orient. Experiència màgica per a petits i grans  
Activitat accessible per a persones amb discapacitat  
Aforament limitat  
Lloc: Arborètum del parc del Castell



De 18 a 20 h

### Patge Reial

El Patge Reial s'acosta a diferents barris per a que infants i famílies puguin fer-li arribar els vostres desitjos, cartes, dibuixos i il·lusions... Tot plegat ho farà arribar, sense falta, a Ses Majestats abans de la gran nit màgica!  
Hi col·labora: AV El Pinar  
Lloc: parc infantil del Pinar

18.30 h

### Ball al Casino

A càrrec de l'orquestra Vancouver  
Ball i gresca amb els temes de sempre

Preu: 5 €

Venda d'entrades a <https://teatreelcasinorubi.koobin.cat>  
Lloc: El Casino

## Dissabte 3 de gener

De 11 a 13 h

### Porta la teva carta a la Cartera Reial del Mercat

Ho organitza: Associació d'Adjudicatari del Mercat Municipal  
Lloc: Mercat Municipal

De 11 a 13.30 h

### El Trenet del Comerç

Parada: av. Castellbisbal / c. Francesc Rovira  
Lloc: zona Can Fatjó-Sant Jordi Parc

De 17 a 20 h

### El Trenet del Comerç

Parada: pl. Pearson  
Lloc: zona Centre



De 17 a 24 h

### Quinto geganter de Nadal

Ho organitza: Colla de Geganters de Rubí  
Lloc: Casa dels Entremesos (ctra. Terrassa, 10)

De 17.30 a 20.30 h

### Campament Màgic

Vine a saludar el Mag Rubisenc i els seus ajudants al seu campament màgic, a tocar del Castell, on ho preparen tot per a l'arribada de Ses Majestats els Reis d'Orient. Experiència màgica immersiva per a petits i grans  
Activitat accessible per a persones amb discapacitat  
Aforament limitat  
Lloc: Arborètum del parc del Castell

18.30 h

### Ball al Casino

A càrrec de l'orquestra Vancouver  
Ball i gresca amb els temes de sempre  
Preu: 5 €  
Venda d'entrades a <https://teatreelcasinorubi.koobin.cat>  
Lloc: El Casino



De 18 a 20 h

### Patge Reial

El Patge Reial s'acosta a diferents barris per a que infants i famílies puguin fer-li arribar els vostres desitjos, cartes, dibuixos

i il·lusions... Tot plegat ho farà arribar, sense falta, a Ses Majestats abans de la gran nit màgica!  
Hi col·labora: AV Les Torres  
Lloc: pl. Constitució  
\*Amb el suport de la Diputació de Barcelona



De 18 a 22 h

### El quintoret

### Quinto dels Pastorets

Ho organitza: Casal Popular  
Lloc: Casal Popular  
De 19 a 24 h  
Quinto de Nadal al CRAC  
Ho organitza: CRAC Rubí  
Lloc: CRAC (c. Sant Joan, 1)



## Diumenge 4 de gener

De 11 a 13.30 h

### El Trenet del Comerç

Parada: pl. Pearson  
Lloc: zona Centre

De 17 a 20 h

### El Trenet del Comerç

Parada: pl. Pearson  
Lloc: zona Centre



De 17.30 a 20.30 h

### Campament Màgic

Vine a saludar el Mag Rubisenc i els seus ajudants al seu campament màgic, a tocar del Castell, on ho preparen tot per a l'arribada de Ses Majestats els Reis d'Orient.



Experiència màgica per a petits i grans  
Activitat accessible per a persones amb discapacitat  
Aforament limitat  
Lloc: Arborètum del parc del Castell

## Dilluns 5 de gener

18 h

### Arribada de Ses Majestats els Reis d'Orient

Des de les 16.30 h, la Cartera Reial serà a l'Escardívol per recollir les darreres cartes.  
A les 17 h, se servirà xocolata calenta entre les persones assistents i s'obrirà l'accés a la platea de cadires.  
Lloc: Escardívol



18.30 h

### Revolució de Reis

Recorregut:  
C. Cadmo - c. Rafael de Casanova - pl. Catalunya - pg. Francesc Macià - av. Barcelona - rbleta. Joan Miró - pg. Les Torres - av. Can Cabanyes - pg. Ferrocarril - c. Monturiol - c. Mare de Déu de Fàtima - c. Tres d'abril - ctra. Sant Cugat - c. Joan Maragall - c. Bartrina - c. Lluís Ribas - c. Cervantes - av. Barcelona - pg. Francesc Macià - c. Montserrat - pl. Doctor Guàrdia  
\*Llançament de caramels a partir de pl. Catalunya. Aquest llançament es pot veure interromput si per raons de seguretat així es considera convenient.  
Dimarts 6 de gener



De 19 a 24 h

### Quinto de Nadal al CRAC

Ho organitza: CRAC Rubí  
Lloc: CRAC (c. Sant Joan, 1)

## Dissabte 10 de gener

De 18 a 19 h

### Els Dimoniets

De Laia Borràs  
Entrada general: 5 €  
Entrades a [www.casalpopular.org](http://www.casalpopular.org)  
Ho organitza: Casal Popular de Rubí  
Lloc: Casal Popular de Rubí (c. Pere Esmendia, 14)



## Diumenge 11 de gener

De 18 a 19 h

### Els Dimoniets

De Laia Borràs  
Entrada general: 5 €  
Entrades a [www.casalpopular.org](http://www.casalpopular.org)  
Ho org: Casal Popular de Rubí  
Lloc: Casal Popular de Rubí (c. Pere Esmendia, 14)  
Audicions de grups instrumentals de l'Escola Municipal de Música Pere Burés



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

*Somos informáticos... pero hablamos tu idioma*

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

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

**Tintoreria**  
**OpenSec**  
**Bugaderia**

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

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

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

**TOLDOS Y PERSIANAS RUBI**  
[www.toldosrubi.com](http://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



## 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



**N° 6 LA ESTRELLA NORTE**  
Lepant, 34  
Tel. 93 588 48 16

## AGRUPACIÓN

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

## AIRE ACONDICIONADO CALEFACCIÓN

## SUGIN

Milà i Fontanals, 31  
Tel. 93 588 42 22

## ARREGLOS DE ROPA

## EL RACÒ DE LA NATÀLIA

C/ Safir, 24  
Tel. 692 11 70 22

**ALFONSI COSTURES**  
Pintor Murillo, 72  
Tel. 670 77 14 23

## BISUTERÍA

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

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

## CARPINTERÍA

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

## CARPINTERÍA DE ALUMINIO

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

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

## CENTROS AUDITIVOS

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

## CENTROS DE ESTÉTICA

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

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

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

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

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

## CERRAJERÍA



## CLÍNICA DENTAL

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

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

**INSTITUT DENTAL SANT JOAN**  
C/ Sant Joan, 26  
Tel. 93 697 46 44

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

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

## CONSULTORÍA

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

## CORTINAS

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

## CRISTALERÍA

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

## ESTUDIO FOTOGRÁFICO

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

## FLORISTERÍAS

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

## FRUTERÍAS

**MONTVERD**  
Maximí Fornés, 10  
Tel. 680 96 96 62

## GUIARRAS

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

## HERBORISTERÍAS

**SANTIVERI RUBÍ**  
Pg. de Francesc Macià, 28  
Tel. 619 71 64 36

## HIPOTECAS

**BROKER HIPOTECARIO**  
Lluís Ribas 1 Loc  
Tel. 669011355

## INFORMÁTICA

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

**POWER PC**  
Àngel 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

**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

## REGALOS PERSONALIZADOS

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

## REPARACIÓN ELECTRODOMÉSTICOS

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

## REPARACIONES DEL HOGAR

**REPARALLAR**  
Bartrina, 39 bis  
Tel. 660 64 22 32

## REVISTAS Y PRENSA

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

## ROTULACIÓN

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

## ROPA MUJER

**STEFÍ FI**  
Doctor Maximí Fornés, 1  
Tel. 659 879 113

## SEGUROS

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

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

## TALLER MECÁNICO

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

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

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

## TAXIS

**TAXI RUBÍ**  
Tel. 93 588 82 53

## TINTORERÍAS

**OPENSEC**  
Pere Esmeñia, 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

## CUÍDATE

### ¿Tienes más de 45 años y no sabes cómo empezar con el entrenamiento de pesas?

Si este es tu caso, no te preocupes: nunca es tarde para empezar. El entrenamiento de fuerza no es una opción, es una necesidad si queremos combatir la sarcopenia (pérdida de masa muscular) y frenar los efectos del envejecimiento.

Hacer pesas es altamente recomendable para **mantener la masa muscular, mejorar la fuerza y cuidar la densidad ósea**, pero siempre debe realizarse de **forma gradual, segura y adaptada a cada persona**.

La clave está en priorizar la técnica, empezar poco a poco y avanzar con constancia.

¿Cómo empezar de forma segura?



#### Prioriza la técnica

Al inicio, concéntrate en aprender la ejecución correcta de cada ejercicio.

Puedes comenzar utilizando solo tu propio peso corporal o bandas elásticas antes de añadir carga.

#### Empieza progresivamente

Utiliza pesos ligeros y aumenta la intensidad de forma gradual, a medida que ganes fuerza y confianza en los movimientos.

#### Establece una rutina realista

Entrenar dos o tres días por semana es un buen punto de partida.

Deja siempre tiempo suficiente para la recuperación entre sesiones.

#### Calienta adecuadamente

Un buen calentamiento antes de cada entrenamiento prepara el cuerpo y reduce el riesgo de lesiones.

#### Busca asesoramiento profesional

Contar con la ayuda de un entrenador personal puede marcar la diferencia. Un plan adaptado a tus necesidades y capacidades es clave para entrenar con seguridad y eficacia.

#### Combina con otras disciplinas

Para un enfoque completo, complementa el entrenamiento de fuerza con ejercicios cardiovasculares (caminar, nadar o ir en bicicleta) y actividades de flexibilidad como yoga o pilates.



#### No te desanimes

El cuerpo necesita tiempo para adaptarse. La constancia y la paciencia son fundamentales para ver resultados y sentirte mejor cada día.

En **Star Fitness Gym** estaremos encantados de ayudarte y asesorarte para que inicies una rutina de entrenamiento adaptada a ti y, si lo necesitas, también una dieta personalizada que acompañe tu proceso.



**NUTRICIÓN ESPORTIVA · AFORAMENT LIMITAT**

**Tel. 93 106 372**  
www.starfitness-online.com

starfitness\_gymcenter · joanmbproromano · jlbpejoannaromano

**Promoción Enero 2026**  
**Tres meses de gimnasio**  
**Pauta de entreno inicial**  
**Toalla de regalo**  
**Sin matrícula!!**

**Entrena en una sala privada con supervisión profesional**  
**Es la hora del cambio!!**  
**Star Fitness a otro nivel**

**Todo por 195€**



# Bon Carma YOGA

ACUPUNTURA  
NATUROPATÍA  
CHAMANISMO

¿QUIÉN DICE QUE HACER YOGA ES CARO?  
EMPIEZA EL AÑO DE LA MEJOR FORMA  
NO DEJES PASAR ESTA OPORTUNIDAD



**MATRÍCULA  
GRATUITA**

**30€  
MES**

#### HORARIO CLASES DE YOGA

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

Joan Maragall, 41 · entlo 1ª · Rubí

**689 85 30 53**

## Rubí pone a disposición de las personas con discapacidad la nueva aplicación para móvil AL TEU COSTAT

Las personas, entidades y servicios interesados en utilizar la aplicación ya pueden descargar la versión piloto, que se ha presentado este miércoles coincidiendo con el Día Internacional de las Personas con Discapacidad.

El Ayuntamiento de Rubí ha presentado este miércoles la nueva aplicación para dispositivos móviles **AL TEU COSTAT**, que ya está a disposición de las personas con discapacidad y sus familias, así como de las entidades y servicios del ámbito. Se trata de una herramienta que centraliza información, recursos, actividades y canales de soporte en un único espacio fácil de utilizar, accesible y seguro, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad y su entorno.

La app **AL TEU COSTAT** nació de una propuesta ciudadana recogida en los Presupuestos Participativos municipales, y ha sido desarrollada por el Servicio de Informática y el Servicio de Atención a la Discapacidad del Consistorio, con la colaboración de ITHINKUPC, la empresa de servicios digitales de la Universidad Politécnica de Cataluña (UPC), y financiación de los fondos europeos Next Generation.

El proyecto también ha tomado forma con las aportaciones de las entidades y servicios vinculados al mundo de la discapacidad, que desde el primer momento han estado implicados para garantizar que el proyecto respondía a las necesidades reales de esta ciudadanía.

La aplicación se ha presentado este miércoles coincidiendo con la conmemoración del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, en el marco de un acto presidido por la alcaldesa, Ana María Martínez Martínez, y que ha contado con las intervenciones del equipo técnico que ha desarrollado el proyecto. La primera edil ha manifestado que, con esta app, el Ayuntamiento *"quiere estar al lado de todas aquellas personas que, por el simple hecho de tener una discapacidad, deben afrontar barreras que entorpecen su proyecto de vida. Como dice su eslogan, conectar todas las capacidades y hacerlas valer, construyendo de esta manera*

*una sociedad más justa, igualitaria e inclusiva"*. Martínez también ha subrayado la implicación de diferentes personas, entidades e instituciones en la materialización del proyecto: *"Se ha demostrado que la creación de sinergias entre administración, empresa, universidad y ciudadanía da como fruto iniciativas valiosas para el conjunto de la sociedad; proyectos que, más allá de suponer un avance tecnológico, como es el caso, están dotados de humanidad. Es un mundo cada vez más dictado por la tecnología, es necesario celebrar que ésta tenga alma y se ponga al servicio de los derechos sociales"*.

**AL TEU COSTAT** está disponible desde este miércoles en la **tienda de Google** y próximamente también lo estará en la App Store de Apple. Hasta el 3 de marzo de 2026 funcionará de forma piloto, con el objetivo de que la ciudadanía y las entidades puedan utilizarla mientras se sigue trabajando en su mejora y ajustes finales. María Vilajosana Montmany, técnica de Atención a la discapacidad, ha hecho el siguiente símil: *"Hoy no presentamos la aplicación completamente perfecta. Como con un niño, hay que ir probando cuál es la crema hidratante que le puede ir mejor. Y esto lo haremos durante los tres próximos meses"*.

En caso de detectar incidencias o querer hacer sugerencias, los usuarios y usuarias podrán hacerlo a través del formulario que se ha habilitado en la **web municipal**.

Jesús Gomiz Gálvez, técnico del servicio de Informática, ha destacado que *"la app incorpora toda la innovación del momento: la inteligencia artificial, la integración con sistemas diversos [...] y el doble factor de autenticación. Como administración pública, damos mucha importancia a la protección de los datos, ya que se creará una comunidad y debemos proteger a las personas que formen parte de ella"*.



La alcaldesa, durante la presentación de la app **AL TEU COSTAT** (foto: Ayuntamiento de Rubí - Localpres)

Con este proyecto, el Ayuntamiento quiere ofrecer un espacio de información sobre la discapacidad, con noticias, actividades, servicios, recursos y herramientas útiles para las personas que lo utilicen; generar vínculos y comunidad, para que las personas puedan expresar necesidades, ofrecer soportes o impulsar mejoras colectivas; y mejorar los servicios públicos a través de datos y en tiempo real, a fin de que las políticas públicas puedan ser más proactivas y eficientes.

La aplicación permite distintos niveles de uso. Las personas que simplemente se la descarguen pero no se registren podrán consultar las actividades y noticias publicadas por las entidades y servicios del ámbito de la discapacidad, y acceder a un directorio de entidades y servicios especializados.

En cambio, aquellas que se registren tendrán la posibilidad, además, de publicar necesidades, hacer ofrecimientos o compartir propuestas de mejora; interactuar con otras personas usuarias de forma segura y respetuosa; y recibir notificaciones personalizadas según sus intereses.

El proyecto se ha desarrollado con código abierto para fomentar la compartición de datos y el uso de la inteligencia artificial.

La voluntad del Ayuntamiento es que, aunque se ha creado en Rubí, también pueda ser útil para personas y entidades del resto de Cataluña.

# AL TEU COSTAT



cultura



esports



salut



altres

## L'aplicació mòbil que connecta totes les capacitats

Descarrega't l'app



[www.rubi.cat/alteucostat](http://www.rubi.cat/alteucostat)



Finançat per:



Finançat per la Unió Europea  
NextGenerationEU



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE POLÍTICAS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030



Pla de Recuperació, Transformació i Resiliència



Next Generation Catalunya



Generalitat de Catalunya



Ajuntament de Rubí

**MONTVERD**  
FRUITERIA I ALIMENTACIÓ

Repartiment a domicili  
Productes Bio

ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT

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

**XEITO**  
Cocina Gallega  
RESTAURANTE

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

Explora la riquesa gastronòmica de Galícia amb la nostra selecció d'embutidos i salados gallegos i el sabor inigualable de la cocina gallega. Disfrutant 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 dia de lunes a viernes  
Gran variedad de tapas

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

**BRASARANDA**  
STEAKHOUSE

Auténtico sabor a la brasa

Menú diario: 16,90 €  
Menú fin de semana: 27,90 €

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

## Crema caliente de calabaza y zanahoria con jengibre



### ¿Por qué es perfecta para enero?

- ✓ Ayuda a reconfortar el cuerpo en los meses fríos
- ✓ Es ligera y digestiva, ideal tras las fiestas
- ✓ Utiliza productos de temporada
- ✓ Aporta vitaminas, antioxidantes y un toque depurativo

## Ingredientes

- 500 g de calabaza
- 2 zanahorias grandes
- 1 patata mediana
- 1 cebolla
- 1 trocito de jengibre fresco
- Aceite de oliva virgen extra
- Caldo de verduras o agua
- Sal y pimienta
- Semillas de calabaza o un chorrito de nata para decorar

## Preparación

- ▶ Pela y corta todas las verduras en trozos.
  - ▶ Sofríe la cebolla con un poco de aceite.
  - ▶ Añade la calabaza, la zanahoria, la patata y el jengibre.
  - ▶ Cubre con caldo y cocina unos 20 minutos.
  - ▶ Tritura hasta obtener una crema suave.
  - ▶ Ajusta de sal y pimienta y sirve caliente.
- Consejo saludable:**  
Puedes acompañarla con pan integral o añadir proteínas (queso fresco, huevo cocido) para un plato más completo.

**LMAR PEIXATERIA**  
Servel a domicili, informi's

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

A la nostra peixateria hi trobaràs: Peix i marisc fresc del dia  
Plats preparats a punt per gaudir:  
Bacallà amb allioli, 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

**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 2,70€ y menú diario a partir de 13,50€  
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

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

**Cal Pako**  
Bar - Restaurant

Sala para eventos · Reuniones de empresa  
Celebraciones · etc.

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

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

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

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

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

## NOTICIES DE RUBÍ

### Territori i Ferrocarrils comparteixen amb l'Ajuntament de Rubí els resultats de l'anàlisi de factibilitat per construir una segona estació al municipi

L'anàlisi conclou que la construcció d'una segona estació és viable sempre i quan es dugui a terme primer el desenvolupament urbanístic de l'entorn de la Llana previst al POUM

El Departament de Territori, Habitatge i Transició Ecològica ha compartit amb l'Ajuntament de Rubí els resultats de l'anàlisi de factibilitat encarregat a Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya (FGC) per tal d'avaluar la construcció d'una segona estació o baixador de la línia S1 (Barcelona-Vallès) i millorar així la cobertura a la part central i nord del municipi.

Durant una trobada mantinguda al departament de Territori, el secretari de Mobilitat i Infraestructures, Manel Nadal Farreras, acompanyat del director d'Infraestructures de Mobilitat, David Prat Soto, del presi-

dent de Ferrocarrils, Carles Ruiz Novella, i la directora general d'FGC, Alicia Valle Cantalejo, han informat una delegació municipal encapçalada per l'alcaldessa de Rubí, Ana María Martínez Martínez, que la construcció d'una segona estació és viable des del punt de vista tècnic i funcional, sent la ubicació a l'entorn de la Llana la que obté millors resultats davant l'opció d'una nova estació de Rubí Nord.

Pel que fa a la materialització d'aquesta nova estació, Nadal ha lligat la seva rendibilitat al desenvolupament urbanístic de l'entorn de la Llana que l'Ajuntament té previst



La trobada ha reunit representants de la Generalitat, de l'Ajuntament i d'FGC

al Pla d'ordenació urbanística municipal (POUM). Un cop es dugui a terme aquest desenvolupament es posaran en marxa els estudis preceptius previs a l'execució de l'obra.

### La nova aplicació "Rubí Match" facilita el coneixement d'activitats i notícies de la ciutat

L'app impulsada per l'Ajuntament permet accedir a l'agenda d'activitats de la ciutat de manera divertida i personalitzada, ja que s'adapta progressivament als gustos de la persona usuària

L'Ajuntament ha posat a disposició de la ciutadania la nova aplicació per a dispositius mòbils Rubí Match, que permet conèixer les activitats i notícies de la ciutat de manera interactiva, imitant el funcionament de les conegudes apps de cites.

Per fer-la servir només cal tenir instal·lada l'aplicació Rubí Ciutat, clicar a l'accés directe que apareix en

portada i registrar-se com a usuari o usuària a la nova plataforma.

Rubí Match presenta les diferents propostes incloses a l'agenda municipal, així com les informacions que es generen des de l'Ajuntament, d'una manera divertida. Les persones usuàries les poden desplaçar o aturar-s'hi en funció del seu interès, i indicar si els hi agraden o no prement les icones corresponents.



Els continguts seleccionats com a interessants queden guardats i, a més, l'aplicació aprèn de la tria per fer nous suggeriments més adaptats a les preferències personals.

La nova app vol promoure el coneixement d'allò que ocorre a la ciutat i el vincle afectiu dels rubinencs i rubinenques amb la mateixa, convidant-los a fer-hi match.

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

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

AMUEBLA

MUEBLES A MEDIDA

c/ de Monturiol 8A, Rubí, Barcelona

PIDE CITA

640 80 02 17

931 88 03 92



Damos luz a tus proyectos



☎ 635633940

📍 Avd. Estatut 44, Rubí

🌐 www.kbinteriors.es

✉ mobles@kbinteriors.es

## El arte de vivir bien: Cómo tu casa influye en tu felicidad



¿Alguna vez has sentido una sensación de alivio inmediato al entrar en una habitación ordenada o bien iluminada?

y muebles de líneas estilizadas (con patas a la vista) genera una sensación visual de continuidad que reduce el agobio mental.

No es casualidad. La neuroarquitectura y el diseño de interiores moderno han demostrado que nuestro entorno físico tiene un impacto directo en nuestros niveles de cortisol (la hormona del estrés) y en nuestra capacidad de descanso.

Tu hogar no es solo un lugar donde guardar cosas; es el escenario de tu vida.

Aquí tienes tres claves fundamentales para transformar cualquier estancia en un refugio de bienestar:

### 1 La regla de la luz y la amplitud

La luz natural es el recurso más valioso. Para aprovecharla, utiliza muebles que no bloqueen el paso de la luz y apuesta por tonos neutros en las piezas más grandes.

Si un espacio es pequeño, el uso de espejos estratégicos

### 2 Materiales que "curan"

El contacto con texturas naturales —como la madera, el lino o el algodón— nos conecta con el exterior.

La madera, en particular, aporta una calidez orgánica que el metal o el plástico no pueden replicar. Introducir elementos táctiles variados invita a la relajación y hace que un espacio se sienta "vivo".

### 3 Crear "zonas de pausa"

En un mundo hiperconectado, es vital que tu casa tenga un rincón dedicado exclusivamente al descanso, libre de tecnología. Puede ser un sillón cómodo junto a una lámpara de lectura o un rincón con plantas.

El diseño debe guiar tu comportamiento: si configuras tu salón para la conversación y el confort, tu vida social y tu descanso mejorarán automáticamente.

Un hogar bien diseñado no es un lujo, es una herramienta de salud diaria.



**Kb interiors**  
Avd. Estatut 44  
Rubí (Barcelona)

+ A prop teu

Rubí | Gener 2026 | Nº 25

## TAVERTET, ESCAPADA A UN PUEBLO CON ENCANTO

*Tavertet es uno de los municipios más singulares de la provincia de Barcelona, y gran parte de su encanto reside en su espectacular ubicación.*

*El pueblo se asienta sobre un imponente peñasco que se asoma a un gran precipicio, una imagen tan impactante como poco recomendable para quienes sufren de vértigo. A cambio, este enclave privilegiado regala unas vistas extraordinarias sobre los pantanos de Susqueda y Sau, con el perfil del macizo del Montseny dibujándose en el horizonte.*

*Situado en la comarca de Osona, Tavertet se encuentra a unos 100 km de Barcelona y es un destino ideal para una escapada tranquila en plena naturaleza.*

El núcleo urbano se articula alrededor de tres calles principales empedradas, que conservan intacta la esencia del pueblo.

Sus casas de piedra, datadas entre los siglos **XVII y XIX**, han sido cuidadosamente preservadas y contribuyen a crear una atmósfera auténtica y acogedora.

Pasear sin prisas por Tavertet permite descubrir algunos de sus principales puntos



de interés, como la iglesia de **Sant Cristòfol** de Tavertet, integrada en la ruta del **románico de Osona**

A esta se suman otros templos de estilo románico que bien merecen una visita, como la iglesia de **Sant Miquel de Sorerols** o la de **Sant Bartomeu Sesgorgues**, ubicadas en un entorno rural de gran belleza.

Si hay algo que no puede faltar en una visita a Tavertet es disfrutar de sus miradores.

El más conocido es el mirador del **Pla del Castell**, al que se accede desde el final del **carrer del Mig**. Aunque no es necesario salir del casco urbano, hay que caminar unos 20 minutos por una pista forestal.



El esfuerzo se ve recompensado con un impresionante balcón natural sobre el **pantano de Sau**, rodeado de montañas y silencio.

Otro punto destacado es el **mirador del Silenci**, situado



a las afueras del pueblo, en dirección a Rupit, ideal para contemplar el paisaje y desconectar por completo.

El entorno natural de Tavertet invita a la práctica de actividades al aire libre.

La zona cuenta con numerosas rutas de senderismo bien señalizadas, algunas de ellas descienden hasta el **pantano de Sau**, mientras que otras conducen a construcciones históricas como la ermita de **Sant Corneli**, en una caminata de aproximadamente dos horas y media.

La ruta más popular es la que lleva hasta el **Puig de la Força**, un recorrido de unos seis kilómetros que combina



naturaleza, vistas panorámicas y un final realmente espectacular.

Además, la visita a Tavertet puede completarse fácilmente con una escapada a pueblos cercanos como **Rupit i Pruit**, uno de los más pintorescos de la zona, o Vic, capital de la comarca y referente cultural e histórico.

### Dónde comer en Tavertet

Tavertet también ofrece buenas opciones para disfrutar de la gastronomía local, con restaurantes que combinan cocina tradicional catalana, producto de proximidad y ambientes acogedores:

### Restaurantes destacados dentro del pueblo:

#### La Fita Gastrobar Tavertet

Gastrobar acogedor con tapas, vinos catalanes y productos de Km 0, ideal para picar o comer de forma informal. [lafitagastrobar.com](http://lafitagastrobar.com)



Carrer de Serrarols, 3, 08511 Tavertet, Barcelona

Teléfono: 650 85 25 02

#### Can Miquel

Opción más informal y tradicional para probar comida local y platos sencillos.



Passatge Les Fonts, 4, 08511 Tavertet, Barcelona

Teléfono: 938 56 50 83

#### El Raconet de l'Avenç

Pequeño restaurante con muy buenas valoraciones, perfecto para un almuerzo tranquilo tras explorar el pueblo.

Plaça Bisbe Guillem de Tavertet, 08511 Tavertet, Barcelona





**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](http://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 PASSION.

**AUTO TALLER MORRAL** · Crta. Molins de Rei, Km. 12,2 · Rubí · Tel. 935 882 819 · [www.autotallermorra.cat](http://www.autotallermorra.cat)

**SERVEI OFICIAL PEUGEOT**  
Ens tens molt a prop perquè tu arribis molt lluny



Cómo cuidar de nuestras mascotas durante los meses fríos

El invierno también se nota para nuestras mascotas. Aunque perros y gatos cuentan con su propio abrigo natural, las bajas temperaturas, la humedad y los cambios de rutina pueden afectar a su bienestar. Por eso, durante esta época del año es importante prestarles una atención especial y adaptar algunos hábitos.

¿Tienen frío los perros y los gatos?

No todas las mascotas sienten el frío de la misma manera. Los perros de pelo corto, los cachorros, los animales mayores o aquellos con problemas de salud son más sensibles a las bajas temperaturas. En el caso de los gatos, aunque muchos pasan más tiempo en casa, también buscan rincones cálidos y tranquilos para resguardarse.

Si tu mascota tiembla, busca calor constantemente o se muestra más apática, puede estar sintiendo frío. En estos casos, una manta, una cama aislada del suelo o incluso un abrigo para los paseos puede marcar la diferencia.

Núcleo zoológico  
82500008



AGRI  
FAUNA

Servicio  
a  
domicilio

Pienso (también a granel) • Abonos • Accesorios Jaulas  
Animales • Plantas y árboles • Vino a granel

Carrer Marconi, 3 - L. 1 • 08191 Rubí  
Tel. 936 971 356 • Mov. 615 853 996  
agnifauna.2018@gmail.com





Perruquería  
Canina i Felina

Servicio  
a Domicilio

La Botiga que trien les Mascotes

PetsLovers.es

Pets Lovers



Alimentación y cuidados especiales

En invierno, algunas mascotas pueden necesitar un pequeño ajuste en su alimentación, especialmente si gastan más energía para mantener su temperatura corporal. Consulta siempre con tu veterinario antes de hacer cambios. Además, no hay que olvidar el cuidado de la piel y las almohadillas, que pueden resecarse más con el frío.

Más tiempo juntos

El invierno es una época perfecta para reforzar el vínculo con nuestras mascotas. Más caricias, juegos tranquilos y momentos compartidos en casa contribuyen a su bienestar emocional y les ayudan a sentirse seguros y queridos.



Un hogar cálido y seguro

Durante el invierno, perros y gatos suelen pasar más tiempo en casa.

Es importante que tengan un espacio cómodo, lejos de corrientes de aire y bien protegido del frío.

Evita que duerman directamente sobre el suelo y asegúrate de que siempre tengan acceso a agua limpia, ya que la calefacción puede resecar el ambiente.

Paseos y actividad física

Aunque el frío invite a quedarse en casa, los perros necesitan seguir saliendo a pasear.

Eso sí, es recomendable evitar las horas más frías del día y secar bien sus patas y su cuerpo al volver, especialmente si ha llovido.

En los gatos, el juego dentro del hogar es fundamental para mantenerlos activos y evitar el sedentarismo durante los meses de invierno.

Sudoku

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

ENERO EN 12 IDIOMAS

ENERO  
GENER  
GENNAIO  
JANUARIE  
JANEIRO  
JANUAR  
JANUARY  
JANVIER  
LEDEN  
OCAK  
STYCZEN  
URTARRILA

Sopa de letras

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

7 Diferencias

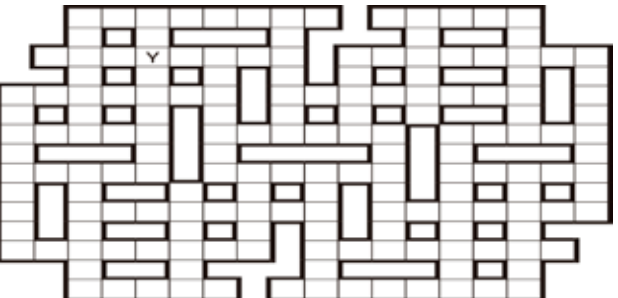


Soluciones

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



Cruzadas



|          |          |         |          |           |
|----------|----------|---------|----------|-----------|
| 5 LETRAS | 6 LETRAS | CERILLA | 8 LETRAS | 6 LETRAS  |
| GOLPE    | AMARGO   | CLASICO | ABSORBER | DISCOTECA |
| LLANO    | HOMBRE   | DETENER | CAMUFLAR | MAYORDOMC |
| MIRLO    | IMAGEN   | NARANJA | CARIÑOSO | MUSCULOSO |
| ORDEN    | OPINAR   | NEURONA | CREYENTE | TELETEXT  |
| PARED    |          | NORDICO | ENAMORAR |           |
| POBRE    |          | NORUEGA | GRATITUD |           |
| SUAVE    | 7 LETRAS | TOLERAR | OXIDABLE |           |
| TECHO    | AGOTADO  |         | RELIGION |           |
|          | ALEGRIA  |         |          |           |



LUXE PROPERTIES

## ¿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



**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](http://www.episrubí.com)

**Tel. 930 23 42 19**

# Horóscopo Año 2026

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <h2>Aries</h2>  <p>2026 te pide iniciativa y coraje para abrir nuevos caminos, sobre todo en lo profesional. Habrá retos que pondrán a prueba tu paciencia, pero también grandes oportunidades de crecimiento. En el amor, evita actuar por impulso y escucha más.</p> | <h2>Tauro</h2>  <p>Este será un año de construcción sólida y avances lentos pero seguros. Las finanzas pueden mejorar si mantienes disciplina y evitas riesgos innecesarios. En lo emocional, buscas estabilidad y relaciones que te aporten calma y confianza.</p> | <h2>Géminis</h2>  <p>El movimiento y el aprendizaje marcarán tu año, con nuevas ideas, contactos y proyectos estimulantes. Es importante que no intentes abarcar demasiado a la vez. En el amor, la comunicación honesta será esencial.</p>            |
| <h2>Cáncer</h2>  <p>2026 trae cambios emocionales profundos que te ayudarán a madurar y fortalecer tu mundo interior. El hogar y la familia cobran protagonismo, con decisiones importantes. Cuida tu energía y prioriza tu bienestar emocional.</p>                   | <h2>Leo</h2>  <p>Un año para brillar y demostrar tu talento, especialmente en proyectos creativos y liderazgo. Recibirás reconocimiento, pero deberás manejar el ego con equilibrio. En el amor, la pasión crece si hay respeto mutuo.</p>                          | <h2>Virgo</h2>  <p>La organización y la constancia serán tus mejores aliadas este año. Es un buen momento para mejorar hábitos, cuidar la salud y optimizar el trabajo. En relaciones, aprende a soltar el control y confiar más.</p>                  |
| <h2>Libra</h2>  <p>Las relaciones serán el gran tema de 2026, tanto personales como profesionales. Tendrás que tomar decisiones que definan tu rumbo emocional. Buscar armonía será clave, pero sin sacrificar tus propias necesidades.</p>                          | <h2>Escorpio</h2>  <p>Un año intenso y transformador, donde dejarás atrás lo que ya no suma. Tu poder personal se fortalece y te sentirás más seguro de tus decisiones. En el amor, la profundidad emocional será imprescindible.</p>                             | <h2>Sagitario</h2>  <p>La expansión, los estudios y los viajes marcan tu crecimiento este año. Tendrás nuevas perspectivas que ampliarán tu visión de la vida. Es importante mantener constancia para que tus ideas se concreten.</p>                |
| <h2>Capricornio</h2>  <p>El esfuerzo de años anteriores comienza a dar frutos visibles. 2026 favorece el avance profesional y la estabilidad material. Aprende a equilibrar trabajo y vida personal para no caer en el agotamiento.</p>                              | <h2>Acuario</h2>  <p>Un año de cambios para los Acuarios, innovación y sorpresas que te sacarán de la rutina. Tus ideas originales pueden abrirte puertas si las llevas a la acción. En el plano emocional, busca conexiones auténticas.</p>                      | <h2>Piscis</h2>  <p>La sensibilidad y la intuición estarán muy activas en 2026, favoreciendo la creatividad y el crecimiento espiritual. Es un buen año para sanar heridas emocionales. Aprende a poner límites claros para proteger tu energía.</p> |

Odontològics Rubí

Clínica Dental

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



ODONTOLOGICS RUBÍ CLÍNICA DENTAL

US DESITJA

FELIÇ ANY

2026

EL NOSTRE PROPÒSIT ES  
CONSEGUIR EL VOSTRE  
MILLOR SOMRIURE!

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

 [www.odontologicsrubi.com](http://www.odontologicsrubi.com)

 [clinicadental\\_odontologicsrubi](https://www.instagram.com/clinicadental_odontologicsrubi)

 Clínica Dental Odontologics Rubí