

+ A prop teu Rubí

Exemplar gratuït

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

SETEMBRE, TORNADA A LA RUTINA

TU TIENDA FRIKI

¡Tu Tienda Friki cumple 4 años!

Queremos celebrarlo contigo
y agradecerte todo tu apoyo.

Por nuestro 4º aniversario sorteamos

**4 vales⁺ mágicos del 50%
de descuento en tu compra**

¡Participa y vive la fiesta friki con nosotros!

*Solo válido para una compra

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

Figuras de colección de banpresto y
figuarts Zero y muchísimos funkopops.

Novedades cada semana

VALE

10% Descuento

No acumulable



Si quieres saber o ver más
pásate por nuestra tienda

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



VUELTA AL COLE

**VAL
ESCOLAR**

Mochilas
Estuches
Fotocopias
Material escolar
Prensa Revistas
Y mucho más

HORARIO

Lunes a Viernes

8:00 a 13:30

17:00 a 19:00

Sábado y Domingo

8:00 a 13:00

celeritas



Punto de entrega

**C/ Lluís Ribes, 27-29
local 11**

640 78 28 75

@papeleriaikastola21

AQUEST MES

Benvingut setembre, benvinguda nova edició!

El mes de setembre arriba carregat de novetats i, com sempre, la nostra revista et porta una selecció de temes pensats per acompanyar-te en aquest moment de transició entre l'estiu i la tardor.

En aquesta edició parlem de la **tornada a l'escola**, amb consells útils per a famílies i estudiants per començar el curs amb energia i organització. També ens sumem a la celebració de dates especials com el **Dia Mundial de l'Agricultura** i el **Dia Mundial del Cor**, recordant la importància de cuidar la nostra salut i el nostre planeta.

A més, trobaràs **idees per millorar petits detalls de la teva llar**, recomanacions de **llibres per gaudir en les tardes més fresques**, seccions de **passatems per desconnectar** i, no cal dir-ho, el nostre **horòscop** per veure què t'ofereix aquest mes.

Tot això i molt més, amb la il·lusió de sempre, per oferir-te una lectura variada, entretinguda i inspiradora.

Concurso "Busca la Mascota" participa y puedes ganar

25€

¿Cómo participar?

1º: Buscar nuestra mascota. → 

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

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

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

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

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

El próximo sorteo se hará el día 23 de septiembre

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



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

Presupuesto sin compromiso

Avda. de l'Estatut, 41
Rubí

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

¿Quieres promocionar tu negocio?

**ESTE ESPACIO
DESDE 30€**

Contacta con nosotros en el
Telf. 617 026 168

Septiembre: el mes de los nuevos comienzos

Septiembre es un mes especial.

Representa el puente entre el calor del verano y la calma del otoño.

Es tiempo de cambios, de retomar rutinas y de abrir la puerta a nuevos proyectos.

El clima de transición

Septiembre nos regala días aún cálidos, pero con **noches más frescas**. Este contraste invita a aprovechar las **últimas terrazas y paseos al atardecer**, pero también a reencontrarnos con la manta ligera en el sofá.

Vuelta a la rutina

Para muchos, **septiembre marca el verdadero inicio del año**: vuelven las clases, se reanudan proyectos laborales y recuperamos hábitos que en verano se relajaron.

Es un buen momento para fijar metas realistas y empezar con energía.



La naturaleza se prepara

En el campo, la **vendimia** se convierte en protagonista. Los árboles empiezan a teñir sus **hojas de tonos dorados**, recordándonos que el otoño está a la vuelta de la esquina.

Festividades y celebraciones

Septiembre es un mes lleno de **fiestas locales y tradiciones**, muchas relacionadas con la cosecha y la agricultura.

También es tiempo de **ferias y mercados**, donde se mezclan productos de temporada con artesanía local.

Productos de temporada



Es un mes rico en frutas y verduras: **uvas, higos, peras, calabazas, setas...** Todos ellos perfectos para platos nutritivos que nos ayudan a reforzar el organismo para los meses más fríos.

Un buen momento para cuidarse

Después de los excesos veraniegos, septiembre es ideal para **retomar la actividad física**, **ajustar la alimentación** y establecer rutinas saludables que nos acompañen el resto del año.

Septiembre es mucho más que el fin de las vacaciones. Es un mes que nos invita a renovarnos, a disfrutar de la naturaleza y a recibir con ilusión una nueva etapa.



La Xerradeta
Cafeteria-bar

Vine a gaudir del bon ambient i comparteix moments a la teva nova La Xerradeta!

**Carrer de la Verge de Fàtima, 55-57
Rubí · Tel. 698 48 26 80**
(solo WhatsApp)

La Xerradeta estrena nova etapa!
Ara ens trobaràs al Carrer de la Verge de Fàtima, 55-57. (Ctra. de Sant Cugat)
A més del nostre servei de cafeteria de sempre, et sorprendrem amb una carta renovada amb tapes i pizzes delicioses.

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

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

info@revistamesapropteu.com

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

Pets Lovers, Bon Carma, Designio studio

www.revistamesapropteu.com



revistamesapropteu



+ A prop teu Rubí | Setembre 2025 | Nº 21

Vuelta al cole

Claves para un inicio de curso positivo y sin estrés

Con septiembre llega el momento de dejar atrás las vacaciones, los horarios relajados y las tardes eternas de verano.

Es tiempo de preparar mochilas, libros, ropa y sobre todo, de recuperar rutinas saludables para que niños, niñas y familias vivan el regreso al cole con ilusión y equilibrio.

La vuelta al cole no tiene por qué ser un momento caótico. Con algo de organización y actitud positiva, puede convertirse en una oportunidad para reforzar hábitos, motivar a los pequeños y fomentar la autonomía.

Planificación con antelación: evitar prisas y nervios

- Organiza el material escolar con tiempo: revisa mochilas, estuches, uniformes o ropa, y haz una lista de lo necesario antes de salir a comprar.



- Reestablece horarios gradualmente: unos días antes del inicio de clases, adelanta la hora de acostarse y levantarse para que el cambio no sea brusco.

- Crea un calendario familiar visible con el inicio de clases, reuniones, extraescolares y días festivos. Así todos sabrán qué esperar.

Rutinas que favorecen el bienestar

- Sueño adecuado: los escolares deben dormir entre 9 y 11 horas diarias. Dormir bien mejora la concentración, el ánimo y el rendimiento académico.
- Alimentación saludable: recupera los desayunos nutritivos y planifica comidas equilibradas.



Evita bollería industrial y apuesta por fruta, cereales integrales y proteínas de calidad.

- Tiempo para moverse: fomenta la actividad física diaria. Caminar al cole, jugar en el parque o hacer deporte mejora el ánimo y reduce el estrés.

En casa también se aprende

- Establece un espacio de estudio limpio, tranquilo y bien iluminado. No hace falta que sea grande, pero sí que esté libre de distracciones.



- Marca un horario razonable de deberes, respetando tiempos de descanso y juego. La clave está en el equilibrio.
- Evita el uso excesivo de pantallas. Acuerda horarios y contenido apropiado según la edad.

Acompañamiento emocional: clave del éxito

- Habla con tus hijos e hijas sobre cómo se sienten ante la vuelta al cole.



Es normal tener nervios o inseguridades.

- Refuerza su autoestima recordándoles sus capacidades y recordando lo que han aprendido en cursos anteriores.
- Si el niño o niña empieza en un nuevo centro o etapa, visita el colegio juntos antes del primer día para familiarizarse con el entorno.

Para los padres y madres: cuidaos también

La organización familiar empieza por el bienestar de los adultos. Septiembre puede ser estresante para los padres, así que:

- Divide tareas con la pareja o familiares.
- No busques la perfección: sé flexible con los primeros días.



- Dedica tiempo para ti, aunque sea un rato breve cada día.

La vuelta al cole puede ser un momento bonito y motivador si se enfoca con calma, planificación y afecto.

Crear una rutina familiar saludable no solo mejora el rendimiento escolar, sino también la armonía en casa.

Porque educar no es solo llenar mochilas: es acompañar, guiar y confiar.



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

Rápido Moderno

Reparación 2 de calzado

¡Cosido de toldos a domicilio!

Antes de cambiar tu toldo pídenos presupuesto

Cosidos de avances y cocinas de camping

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

Designio studio

TRANSFORMANDO ESPACIOS, CREANDO HOGARES

Especialistas en reformas integrales

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

designio_bcn
www.designio-interiores.com

Día Mundial de la Agricultura

Homenaje a quienes cultivan nuestro futuro

¿Por qué se celebra el Día Mundial de la Agricultura?

Cada 9 de septiembre, el mundo rinde homenaje a una de las actividades más esenciales para la vida humana: la agricultura.

Esta fecha reconoce la labor de millones de agricultores que, con esfuerzo y dedicación, producen los alimentos que consumimos cada día.

Además, sirve para reflexionar sobre la importancia de mantener un equilibrio entre producción, sostenibilidad y cuidado del medio ambiente.

La agricultura no solo alimenta a la población mundial, sino que también sustenta economías locales, preserva tradiciones y conecta al ser humano con la naturaleza.



¿Qué es la agricultura?

La agricultura es el conjunto de conocimientos, técnicas y prácticas que permiten cultivar la tierra para obtener alimentos, fibras, plantas medicinales y otros recursos vegetales.

Va más allá de sembrar y cosechar: implica entender los ciclos naturales, el clima, el suelo y la biodiversidad. Gracias a ella, el ser humano pudo pasar de una vida nómada a asentarse en comunidades estables, desarrollando culturas, ciudades y comercio.

Orígenes de la agricultura

Los primeros indicios de agricultura datan de hace más de 10.000 años, en la región conocida como el Creciente Fértil (actual Irak, Siria, Líbano, Israel, Palestina, Jordania y Egipto).



Allí se cultivaron los primeros cereales como trigo y cebada, y se domesticaron animales como cabras y ovejas.

Este cambio transformó por completo la historia humana: permitió la creación de aldeas permanentes, el desarrollo de herramientas y el inicio de la economía de intercambio.

Algunos avances de la agricultura

A lo largo de los siglos, la agricultura ha evolucionado con innovaciones que han multiplicado la productividad:



- **Invencción del arado** y primeras técnicas de riego en la antigüedad.
- **Rotación de cultivos** en la Edad Media para mantener la fertilidad del suelo.
- **Mecanización** en la Revolución Industrial, que aceleró la producción.
- **Uso de fertilizantes y pesticidas** en el siglo XX, junto con la revolución verde.
- **Agricultura de precisión** en el siglo XXI, que utiliza satélites, drones y sensores para optimizar recursos.

Hoy, el reto es producir más alimentos con menos impacto ambiental, adaptándose al cambio climático y preservando la biodiversidad.



¿Cómo celebrar el Día Mundial de la Agricultura?

Este día es una oportunidad para reconectar con la tierra y valorar el trabajo de quienes la cultivan:

- **Visita mercados locales** y compra productos de temporada para apoyar a agricultores cercanos.
- **Participa en talleres** sobre huertos urbanos o agricultura ecológica.
- **Prueba a cultivar en casa** hierbas aromáticas o vegetales sencillos.
- **Difunde información** en redes sociales para concienciar sobre la importancia de la agricultura sostenible.



- **Consume de forma responsable**, reduciendo el desperdicio alimentario.

El Día Mundial de la Agricultura no es solo una fecha en el calendario: es un recordatorio de que nuestro bienestar y el del planeta dependen de una relación respetuosa con la tierra.

Al apoyar una agricultura sostenible, cuidamos no solo nuestro presente, sino también el futuro de las próximas generaciones.



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

HELLO INTERNATIONAL SCHOOL

www.hellointernationalschool.com

C/ Joaquim Bartrina,
nº 13-15, Bajos 12
RUBÍ
Tel. 935 88 60 22

ANGLÈS - FRANCÈS ALEMANY

- Clases per a nens/es, joves i adults
- Horari de matí, tarda i vespre
- Professorat nadiu i titulat
- Grups reduïts

50% Descompte amb aquest cupó

CLASSES DE REFORÇ I TÈCNIQUES D'ESTUDI

- Tots els nivells Primària, ESO i Batxillerat
- Matemàtiques, física, química, llengües,...

PREPARACIÓ A TITULACIONS OFICIALS

- First Certificate-B2
- Advanced-C1
- Proficiency-C2
- Classes de speaking
- Classes online
- Classes particulars

UNIVERSITY OF CAMBRIDGE ESOL Examinations

Petits detalls que marquen la diferència a la llar

A casa passem gran part de la nostra vida, però sovint donem per fet certs aspectes que són claus per viure d'una manera més segura, còmoda i saludable.

Aquí tens una llista de coses importants que, tot i que no sempre recordem, convé tenir presents.

Revisar endolls i allargadors



Un endoll en mal estat o un allargador sobrecarregat pot suposar un risc d'incendi. Cal comprovar de tant en tant que no estiguin calents, que els cables no estiguin pelats i evitar connectar massa aparells a la mateixa presa.

Detectors de fum i gas



No són obligatoris a tots els habitatges, però poden salvar vides. Instal·lar un detector a la cuina o al passadís i revisar-lo cada cert temps és una inversió mínima amb un gran benefici.

Neteja de filtres i reixetes



Filtres de l'aire condicionat, campana extractora, assecadora...

Un manteniment regular millora l'eficiència, redueix la despesa energètica i evita l'acumulació de pols o bacteris.

Farmaciola ben equipada



És habitual tenir medicaments caducats o mancar del més bàsic. Una bona farmaciola hauria d'incloure tiretes, desinfectant, gases, analgèsics i un llistat de telèfons d'emergència.

Ventilació diària



Obrir les finestres almenys 10 minuts al dia, fins i tot a l'hivern, ajuda a renovar l'aire, reduir la humitat i prevenir problemes respiratoris.

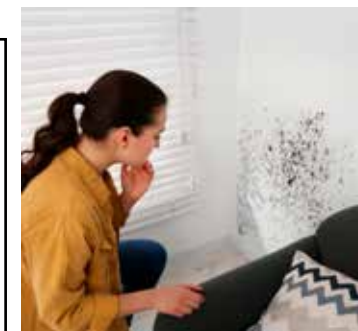
Comprovar tancaments i panys



De vegades una finestra que no tanca bé o un pany flux pot passar desapercebut... fins que realment el necessitem.

Una revisió periòdica aporta seguretat.

Senyals d'humitat o floridura



Petits taques negres a les parets o sostres poden indicar problemes d'humitat.

A més de malmetre l'estructura, poden afectar la salut. Cal actuar tan aviat com sigui possible.

Ordre als productes de neteja



Mantenir-los fora de l'abast dels nens o animals domèstics i no barrejar-los sense saber les reaccions que poden produir (per exemple, lleixiu i amoníac generen gasos tòxics).

La llar és el nostre refugi, però també requereix atenció. Tenir cura d'aquests detalls no només allarga la vida útil dels electrodomèstics i materials, sinó que també protegeix la nostra salut i seguretat.

Cristaleria 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.

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
Telf. 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

Després de l'estiu... cuida la teva pell i el teu cabell

El sol, el clor de les piscines, la sal del mar i la calor intensa deixen empremta. Tot i que l'estiu ens omple de bons moments, també pot passar factura a la nostra pell i cabell, que acaben la temporada més exposats, deshidratats i, sovint, una mica malmesos.

Ara que comença el setembre, és el moment ideal per recuperar, nodrir i protegir. T'expliquem com fer-ho de forma senzilla i efectiva.

La pell: hidratació, suavitat i renovació

Durant l'estiu, la pell pateix agressions constants: radiació solar, suor, canvis de temperatura i productes químics (com cremes solars o repel·lents). Això pot provocar sequedat, taques, descamacions o una textura més rugosa.

Consells per cuidar-la:

- ▶ Exfolia suaument una o dues vegades per setmana per eliminar cèl·lules mortes i afavorir la renovació cel·lular.
- ▶ Aplica cremes hidratants riques en àloe vera, àcid hialurònic o mantega de karité. Millor si són nutritives però de ràpida absorció.
- ▶ No oblidis la protecció solar si encara passes estones a l'aire lliure.
- ▶ Atenció especial al rostre, coll i escot, zones que acumulen molta exposició solar.
- ▶ Si han aparegut taques, pots consultar amb un dermatòleg per iniciar tractaments despigmentants seus.

El cabell: reparació i vitalitat

El cabell, especialment si és llarg o tractat (tints, planxes...), acostuma a patir molt a l'estiu: es resseca, perd brillantor i es trenca amb facilitat. El moment postestiu és ideal per retornar-li força i elasticitat.

Com recuperar-lo:

- ▶ Comença amb un tall de puntes per sanear i eliminar les parts més danyades.
- ▶ Utilitza xampús sense sulfats i mascarates nutritives un cop per setmana.
- ▶ Aplica olis capil·lars naturals (d'argan, coco o jojoba) a mitja melena i puntes.
- ▶ Evita l'abús del secador i les planxes durant unes setmanes.
- ▶ Si tens el cabell tenyit o amb metxes, opta per tractaments reparadors específics.



Rutines senzilles que marquen la diferència

La clau per recuperar la salut de la pell i el cabell és la constància. Amb petits gestos diaris, aconseguiràs grans resultats:

- Beu molta aigua per hidratar des de dins.
- Menja aliments rics en vitamines A, C, E i omega 3 (fruita fresca, nous, peix blau...).
- Dorm bé: la regeneració cel·lular s'activa durant la nit.
- Mantén una rutina de bellesa senzilla però adaptada a les teves necessitats actuals.

En resum

Després d'un estiu ple de sol i activitats a l'aire lliure, la pell i el cabell necessiten una pausa i una mica de cura extra.

Dedica't temps, mima't i prepara't per començar la tardor amb energia, frescor i benestar.

Perquè cuidar-te no és només una qüestió d'estètica, sinó també de salut i autoestima.



CONSULTORIA
Moreno&Martínez

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

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

TAXI RUBÍ
93 588 82 53

Li oferim taxis
que s'adapten a les
seves necessitats

Tots de Sant Roc , 2025

Festa de la Cultura Popular
i Tradicional Catalana
Del 19 al 21 de setembre

Diada Nacional
de Catalunya



Ajuntament
de Rubí

rubi.cat/santroc

Arriba la tardor als mercats

Sabors de temporada, frescos i locals

Quan s'acaba l'estiu, els colors i sabors dels mercats canvien. El verd intens i les fruites tropicals deixen pas a tons més càlids i terres, amb productes plens d'aroma i nutrients. **La tardor ens regala una gran varietat de fruites i verdures de temporada**, que no només són més saboroses i econòmiques, sinó també més sostenibles.

Els mercats de setembre comencen a omplir-se d'aliments típics com la **carabassa**, els **raïms**, les **figues** i les **primeres bolets**. És un moment ideal per tornar a cuinar a casa, aprofitar els productes frescos i gaudir de plats reconfortants i nutritius.

Carabassa: versàtil, dolça i plena de vitamines

Amb el seu color intens i sabor suau, la carabassa és la reina de la tardor. Rica en **vitamina A** i **antioxidants**, és ideal per preparar cremes, pastissos, purés i fins i tot guisats.



A més, les seves llavors també es poden torrar com a snack saludable.

Raïm: el fruit que simbolitza la verema

El setembre és temps de verema a moltes comarques catalanes. El raïm, a més de ser deliciós, aporta fibra i antioxidants naturals, com els polifenols.

Es pot menjar fresc, afegir a amanides o gaudir en forma de most o suc natural.

Figues: un regal dolç i nutritiu

Durant poques setmanes, podem trobar figues fresques als mercats. Són riques en **calci**, **potassi** i **fibra**, i es poden consumir soles, amb iogurt, formatges, o en plats dolços i salats. El seu sabor intens combina perfectament amb fruits secs o pernil.

Bolets: sabor i tradició a la cuina

Amb les primeres pluges, comencen a aparèixer **rovellons**, **camagroc**s, **ceps** i altres bolets molt apreciats a la cuina catalana. Collits amb respecte pel bosc, són una delícia en truites, arrsos, cremes o saltejats amb all i julivert.

Per què comprar productes de temporada?



- **Millor sabor i frescor:** maduren de forma natural i tenen més aroma.
- **Més nutrients:** en el seu moment òptim de recol·lecció.
- **Sostenibilitat:** redueixen l'impacte ambiental i donen suport al producte local.
- **Millor preu:** al ser més abundants, el seu cost és més econòmic.

La tardor és un bon moment per tornar als mercats amb una mirada curiosa i oberta. Deixa't inspirar pels **productes de temporada**, descobreix noves receptes i aprofita els sabors únics que ens ofereix aquesta època de l'any.

Menjar de temporada és menjar amb sentit.



TONI TÉLLEZ
ASESOR INMOBILIARIO

Más de 15 años de experiencia en el sector

¿QUIERES VENDER O ALQUILAR TU VIVIENDA?

CONTACTAME

☎ 667 346 210
tonitellez86@gmail.com

MONTVERD
FRUITERIA I ALIMENTACIÓ

Repartiment a domicili
Productes Bio

ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT

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



Bon Carma

YOGA

ACUPUNTURA
NATUROPATÍA
CHAMANISMO

¿QUIÉN DICE QUE HACER YOGA ES CARO?

PROMOCIÓN VÁLIDA SOLO DURANTE EL MES DE SEPTIEMBRE
NO DEJES PASAR ESTA OPORTUNIDAD

MATRÍCULA GRATUITA

30€
MES

Joan Maragall, 41 · entlo 1ª · Rubí

689 85 30 53

HORARIO CLASES DE YOGA

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



Nuestro largo adiós

Megan Maxwell

Recuerda que la vida es un bonito regalo que no se debe desperdiciar. Porque cada segundo sin ser feliz, es un segundo perdido.

Briseida (Bris) y Álvaro se conocieron de niños, y junto con Peny, la hermana de Bris, y Andrea, el hermano de Álvaro, compartieron las mejores vacaciones de verano. Ibiza fue testigo de sus travesuras y del amor, tan mágico como inevitable, que nació entre los dos.

Sin embargo, muy pronto, demasiado, el destino enseñó sus malas cartas y a Bris le enseñó que debía centrarse en el presente. Su positividad y sus ganas de vivir le hicieron convertirse en una mujer fuerte, pero la maldad de la madre y abuela de Álvaro le rompió el corazón. Sin embargo, cuando el amor es verdadero, tiene la costumbre de buscar la manera de sobrevivir incluso en las circunstancias más desafortunadas.



La mala costumbre

Alana S. Portero

Narrada desde una singular y desgarradora voz en primera persona, La mala costumbre recorre la adolescencia de una niña atrapada en un cuerpo que no sabe habitar, que intenta comprenderse a sí misma y al mundo en el que vive, desde su infancia en una familia de clase obrera en el barrio de San Blas, arrasado por la heroína en los años ochenta, hasta las noches clandestinas en el centro de Madrid de los noventa. Como en una versión bastarda del viaje del héroe, yonquis, divas pop y ángeles caídos la acompañan en un viaje vital en el que, al final, serán otras mujeres quienes le ayuden a superar la violencia que encuentra a cada paso.

La mala costumbre es una novela cruda y feroz, pero también poética y conmovedora, en la que los extremos se tocan para mostrarnos por qué el resentimiento y la rabia contra el sistema son completamente válidos para sobrevivir en una sociedad que no acepta a los que son diferentes.



Cuando despierten las flores

Andrea Longarela

Descubre la novela más sorprendente de Andrea Longarela, la autora que ha conquistado a más de 200.000 lectoras.

Drake tiene una vida perfecta, el éxito lo acompaña y el futuro le pertenece. Annie tiene una vida bonita y vislumbra un futuro a la altura de sus expectativas. Son dos desconocidos y sus caminos no tendrían por qué cruzarse. Sin embargo, el frío llega y el hielo lo cubre todo.

Los cimientos de sus vidas caen y los dos, la chica que desea aprender a patinar y el chico que se ha prometido no volver a hacerlo, huyen a un pequeño pueblo, donde se encontrarán junto a un lago congelado y con el mañana reducido a una hoja en blanco.

¿Puede haber belleza en el dolor? ¿Podrán despertar las flores antes de que el invierno arrase con todo?

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

TOT DEPI 2.0

CENTRE D'ESTÈTICA

Tarjeta Regalo desde 25 €

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

+ A prop teu

Descarrega't aquesta revista des de la nostra web:

www.revistamesapropdeteu.com

L'habitació de l'estudiant: Un espai clau per a l'èxit acadèmic

L'habitació d'un estudiant no és només un lloc per dormir; és el centre de la seva vida acadèmica, personal i creativa. És on passa hores estudiant, organitzant les seves tasques, descansant i desconnectant de l'estrès del dia a dia. Per això, comptar amb un espai ben distribuït, còmode i adaptat a les seves necessitats és fonamental per afavorir la concentració, el rendiment i el benestar emocional.

Mobles essencials per a un estudiant

1 Escriptori ampli i ergonòmic

Ha de ser prou gran per col·locar l'ordinador, llibres i material escolar sense sensació d'agobi. Si inclou calaixos o prestatgeries incorporades, ajuda a mantenir tot ordenat i accessible.

2 Cadira còmoda i ajustable

Passar moltes hores assegut exigeix una cadira ergonòmica que protegeixi l'esquena i permeti regular l'alçada. Una bona cadira pot prevenir dolors i millorar la postura.



3 Llit funcional

El descans és tan important com l'estudi. Un llit amb un bon matalàs garanteix un son reparador. En habitacions petites, les opcions amb calaixos o canapès són ideals per aprofitar l'espai d'emmagatzematge.

4 Prestatgeries i organitzadors

Disposar de prestatges a la paret o mòduls verticals ajuda a tenir llibres i apunts a mà, sense ocupar espai de l'escriptori. Caiques, arxivadors i organitzadors de sobretaula mantenen l'ordre i eviten el desordre visual.

5 Zona de descans i lectura

Si l'espai ho permet, un petit sofà, butaca o puf pot ser el racó perfecte per relaxar-se, llegir o repassar apunts d'una manera més còmoda.

6 Espai per a la creativitat i la motivació

Decorar amb colors suaus, plantes petites, pissarres o murals amb frases inspiradores pot augmentar la sensació de confort i estimular l'estat d'ànim.



A més, personalitzar l'habitació amb fotografies, quadres o objectes especials ajuda a sentir-se més connectat amb l'espai.

Una habitació ben pensada no és un luxe, sinó una eina fonamental per a l'èxit acadèmic.

Quan combina funcionalitat, comoditat i inspiració, es converteix en un entorn on és més fàcil concentrar-se, organitzar-se i trobar l'equilibri entre estudi i descans.

abitare RUBÍ

Comedores · Sofàs
Dormitoris · Juvenil
Recibidores · Descanso
Muebles a medida

Inicio de curso

Muebles juveniles, varios modelos a elegir

Calidad al mejor precio

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

Amplio surtido de cortinas a medida con servicio de instalación: Tu espacio, a tu estilo.



ABOGADOS

RIVO RUBEO ABOGADOS
C/ Mare de Déu de Fàtima n° 29
Tel. 683 41 52 82

ACADEMIA DE IDIOMAS

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

ACUPUNTURA

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

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

ADMINISTRACIÓN LOTERIAS

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

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

AIRE ACONDICIONADO CALEFACCIÓN

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

ARREGLOS DE ROPA

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

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

BISUTERÍA

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

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

CARPINTERÍA

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

CARPINTERÍA DE ALUMINIO

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

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

CENTROS AUDITIVOS

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

CENTROS DE ESTÉTICA

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

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

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

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

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

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

CERRAJERÍA

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

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 Raquimé, 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

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

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

POWER PC
Àngel 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

PESCADERÍA

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

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

PIENSOS

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

PETS LOVERS
Carr. de Sabadell, km 12,7, N 9
Tel. 633 667 555

PINTURAS

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

PRODUCTOS A GRANEL

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

PSICOLOGÍA

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

QUIROMASSAJE

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

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

REFORMAS

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

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

Jordi Cots l'Estudi
Interiorisme i decoració
C/Maximí Fornés, 21 93.125.44.61
@jlesstudi
www.lesstudi.cat

REGALOS

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

REGALOS PERSONALIZADOS

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

REPARACIÓN ELECTRODOMÉSTICOS

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

REPARACIONES DEL HOGAR

REPARALLAR
Bartrina, 39 bis
Tel. 660 64 22 32

REVISTAS Y PRENSA

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

ROTULACIÓN

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

ROPA MUJER

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

SEGUROS

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

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

TALLER MECÁNICO

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

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

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

TAXIS

TAXI RUBÍ
Tel. 93 588 82 53

TINTORERÍAS

OPENSEC
Pere Esmeandia, 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

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

ZAPATERÍAS

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

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

ANÚNCIATE EN ESTA SECCIÓN DESDE 4€
Teléfono
617 026 168

Recursos gratuïts i confidencials per fer front a la violència masclista

El servei d'atenció a les dones en situació de violència està disponible les 24 hores, tots els dies de l'any.

Davant de qualsevol situació de violència masclista, les dones poden accedir a recursos especialitzats, gratuïts i confidencials que garanteixen una atenció integral i segura.

A Catalunya, el telèfon:

900 900 120 és una línia d'atenció específica per a dones en situació de violència. Es tracta d'un servei gratuït, confidencial i disponible les 24 hores del dia, els 365 dies de l'any.

Aquesta línia no deixa rastre i està atesa per professionals especialitzats, que ofereixen suport psicològic i jurídic en diversos idiomes.

El servei proporciona:

- ▶ Informació i assessorament sobre situacions de violència masclista.
- ▶ Atenció psicològica directa per part d'un equip especialitzat.
- ▶ Primer assessorament jurídic adequat a cada cas.
- ▶ Derivació als recursos de la xarxa d'atenció a la violència masclista, si escau.

Contra les violències masclistes, t'escoltem.

900 900 120
900 900 120
900 900 120

Truca, parla, explica.

La línia 900 900 120 és gratuïta, confidencial i funciona les 24 hores del dia (foto: Ajuntament de Rubí)

- ▶ Seguiment dels casos i coordinació amb serveis d'atenció i recuperació integral.
- ▶ Activació dels serveis d'emergència i del Servei d'Intervenció en Crisi, quan sigui necessari.

També es pot contactar amb aquest servei per correu electrònic a: **900900120@gencat.cat**.

El Servei d'Informació i Atenció a les Dones (SIAD) també atén aquest cas.

Per a aquelles dones que es trobin fora de Catalunya, existeix la **línia estatal 016**, que ofereix el mateix tipus d'assistència. Aquest servei es pot complementar a través del correu: **016-online@igualdad.gob.es**, també disposa de: **WhatsApp 600 000 016**.

Davant la violència, no estàs sola. Truca, escriu, demana ajuda: hi ha professionals preparats per acompanyar-te i protegir-te.

En situacions d'urgència pots trucar al 112.



Ordenadores personalitzats
Optimització de pcs
Ordenadores gamers desde 850 €

Somos informáticos... pero hablamos tu idioma

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

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

Día Mundial del Corazón Cuidemos nuestro motor de vida

Cada 29 de septiembre se celebra el Día Mundial del Corazón, una fecha impulsada por la Federación Mundial del Corazón con el objetivo de concienciar sobre la importancia de mantener este órgano sano y prevenir las enfermedades cardiovasculares, que son la principal causa de muerte en el mundo.



¿Por qué es importante?

El corazón trabaja sin descanso, bombeando sangre y oxígeno a todo nuestro cuerpo.

Sin embargo, malos hábitos como una alimentación poco saludable, el sedentarismo, el consumo de tabaco o el estrés pueden dañar su funcionamiento y aumentar el riesgo de infartos, hipertensión o insuficiencia cardíaca.



Claves para un corazón sano

- ✓ **Alimentación equilibrada:** priorizar frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y pescado.
- ✓ **Actividad física regular:** al menos 30 minutos diarios de ejercicio moderado.
- ✓ **Evitar el tabaco y moderar el alcohol.**
- ✓ **Controlar el peso,** la presión arterial y el colesterol.



✓ **Gestionar el estrés** con técnicas de relajación o mindfulness.

Un compromiso personal

El Día Mundial del Corazón es una oportunidad para reflexionar sobre nuestros hábitos y tomar pequeñas decisiones que, a largo plazo, pueden salvar vidas.

Cambiar la dieta, caminar más o dedicar tiempo a descansar también es una forma de cuidarlo.

Recordemos: cuidar del corazón es cuidar de la vida.





Muebles a medida • Cocinas
Puertas • Parquet

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

CARPINTERIA DE ALUMINIO

FANNY S. L.

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

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

¿Qué es el SIBO?

El SIBO (Sobrecrecimiento Bacteriano en el Intestino Delgado) se desarrolla debido a un desequilibrio en la flora bacteriana del intestino delgado.

Puede producirse por causas como problemas de movilidad intestinal, deficiencia de ácido estomacal, alteraciones anatómicas, o enfermedades subyacentes.

Puede desarrollarse cuando por algún motivo se altera la función normal del intestino delgado, haciendo que proliferen las bacterias con un crecimiento mayor al debido, pudiendo provocar malabsorción y desnutrición si no se trata. Los síntomas pueden ser flatulencia, diarrea, dolor abdominal, pérdida de peso.

Las causas más comunes que pueden provocar SIBO son:

Bajo ácido estomacal: El ácido del estómago ayuda a controlar la cantidad de bacterias que llegan al intestino delgado.

Cuando el ácido disminuye, las bacterias pueden multiplicarse.

Problemas de motilidad intestinal: El intestino tiene un sistema de limpieza natural que ayuda a mover las bacterias hacia el intestino grueso y éste último haga el proceso de eliminarlas. Cuando ese sistema se enlentece, las bacterias pueden quedarse en el intestino delgado y crecer.

Enfermedades como: la diabetes, hipotiroidismos, la celiaquía, la enfermedad de Crohn, pueden aumentar el riesgo de SIBO.

Alteraciones como: Cirugías abdominales previas, adherencias o divertículos pueden crear zonas donde las bacterias se acumulan.

Dieta: Una dieta rica en carbohidratos refinados y azúcares puede favorecer el crecimiento bacteriano.

Para resumir, el SIBO se desarrolla debido a factores que alteran el equilibrio de la flora intestinal.



No es una enfermedad o trastorno contagioso dado que se trata de un desequilibrio de la flora intestinal.

Se detecta a través de un test conocido como la prueba de aliento que mide la cantidad de hidrógeno y metano después de tomar una solución azucarada.

El tratamiento adecuado es con antibiótico y regenerar toda la microbiota del intestino en general. Para ello, se debe acudir al especialista para estudiar la problemática y adecuar el tratamiento ideal.



EMPRESA Nº 1 EN BEBIDAS FUNCIONALES

¿QUÉ NOS DIFERENCIA?

- No pasas hambre
- No pasas ansiedad
- No dietas estrictas
- No batidos
- TE SENTIRÁS MUY FELIZ

TE AYUDAMOS A PERDER PESO

NO TE QUEDES CON LA DUDA ¡COMPRUEBALO!

Información por whatsapp
Tel. 606 185 927

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

Madis
IMPRESIÓN GRAN FORMATO

Impresión gran formato & rotulación

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

RUBÍ NO TIENE MANTENIMIENTO

Los parques y jardines de Rubí, que deberían ser espacios de convivencia y orgullo para los vecinos, muestran un estado lamentable. **Césped seco, árboles sin podar, juegos infantiles rotos, suciedad acumulada y papeleras desbordadas son ya la norma, no la excepción.**

Las familias que buscan un lugar para disfrutar con sus hijos se encuentran con columpios oxidados y suelos levantados. Personas mayores que desean pasear se ven rodeadas de suciedad y abandono. Jóvenes que buscan un punto de encuentro descubren un entorno poco acogedor, mal iluminado y peligroso.

Este deterioro no es fruto del azar, sino de la falta de gestión y de prioridades claras por parte del actual gobierno. Mientras hablan de sostenibilidad, permiten que nuestros espacios verdes se conviertan en símbolos de abandono.



Desde el Partido Popular de Rubí denunciemos esta situación y reclamamos un plan real de mantenimiento que devuelva a los parques la dignidad que merecen. Rubí no puede seguir viviendo rodeada de descuido e indiferencia. No podemos resignarnos a que el abandono se convierta en la imagen habitual de nuestra ciudad.

Rubí merece un futuro en el que nuestros parques vuelvan a ser lugares limpios y seguros, y desde el Partido Popular no dejaremos de luchar para que así sea. El verdadero cambio climático es político: arde, se inunda y se apaga... pero milagrosamente no sale en la lista de medidas a cambiar.

RUBÍ CON JUANJO GINER
PP | RUBÍ

Ensalada templada de setas y uvas



Ingredientes

- 200 gr de setas variadas (boletus, champiñones, niscalos...)
- 100 gr de uvas blancas sin semillas
- 50 gr de brotes verdes o mezcla de lechugas
- 40 g de queso de cabra en rulo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

- Limpia y corta las setas.
- En una sartén con un chorrito de aceite, saltea las setas a fuego medio durante 4-5 minutos. Salpimienta al gusto.
- Lava y corta las uvas por la mitad.
- Coloca en un bol los brotes verdes, añade las setas templadas y las uvas.
- Desmenuza el queso de cabra por encima.
- Aliña con aceite y vinagre balsámico justo antes de servir.

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

Brasa, sabor y buenos momentos
¡Te esperamos!

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

LMAR PEIXATERIA

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

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

COCINA GALLEGA

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

RESTAURANTES ITALIANOS

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

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

BRASERIA

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

COCINA DE MERCADO

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

¡El Sardinet!
RESTAURANT & BAR
Menú diari 14,50 € - Dissabtes 22 €
carretera de terrassa nº 99 Rubí
RESERVAS AL 93 588 95 74

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

COCINA LATINA

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

COCINA MEDITERRANEA

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

CAL TENTE
Tapas, bocadillos, cachopo, aneto
C/del Futbol, 5, Rubí
Tel. 627 16 62 32

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

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

CARPACCIO DE BERENJENA ANCHOA

LOMO COSENZA

TIRAMISÙ



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



Tienda Xeito

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

Av. Estatut, 34 · Rubí

T. 632 71 00 45

Merluza al horno con patatas y limón



Ingredientes

- 4 lomos de merluza
- 2 patatas medianas
- 1 cebolla
- 1 limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- Perejil fresco picado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Precalienta el horno a 180 °C.
- Pela las patatas y córtalas en rodajas finas. Haz lo mismo con la cebolla.
- Coloca las patatas y la cebolla en una bandeja de horno, añade un chorrito de aceite y salpimienta. Hornea 20 minutos.
- Pasado el tiempo, añade los lomos de merluza encima, el ajo picado, rodajas de limón y un poco de perejil.
- Hornea 12-15 minutos más, hasta que el pescado esté en su punto.
- Sirve caliente con un chorrito de zumo de limón fresco.

Consejo: Puedes añadir unas tiras de pimiento rojo para darle color y un toque dulce.

AGENDA SEPTIEMBRE

03/24 septiembre 10:00

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

03/10/17
septiembre 10:30

Gimnasia suave al aire libre!
Continúan las sesiones de actividad física para las personas mayores en el barrio de Les Torres
Precio: Gratuito

04 septiembre 18:00

Inauguración de la exposición de Xesco Boix
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio
Precio: Gratuito



05 septiembre 20:30

Magia Xixarexera al aire libre
¡Espectáculo de magia divertido y participativo para grandes y pequeños!
Pl. Neis Català i Pallejà
Precio: Gratuito

06/27 septiembre 10:30

La Trocalleja
Espacio en el que se pueden intercambiar objetos, alargando su vida útil y previniendo residuos.
Plaza Nueva Estación
Precio: Gratuito

06 septiembre 20:30

Juego del Bingo gigante
¡Una experiencia emocionante cargada de juego, premios, risas y sorpresas!
Pl. Constitución
Precio: Gratuito

08 septiembre 17:00

Juguemos y respetemos
Juegos de mesa, juegos de movimiento y de habilidad, actividades de construcción y propuestas para trabajar la psicomotricidad
Pl. Constitución
09/15/18/23/25 septiembre 17:00
Juguemos y respetemos
Juegos de mesa, juegos de movimiento y de habilidad, actividades de construcción y propuestas para trabajar la psicomotricidad
Pl. Neus Català i Pallejà y pl. Onze de Setembre
Precio: Gratuito

10/12/15/17/19/22/26/29
septiembre 17:00

Juguemos y respetemos
Juegos de mesa, juegos de movimiento y de habilidad, actividades de construcción y propuestas para trabajar la psicomotricidad
Pl. Constitución
Precio: Gratuito
10/17 septiembre 18:00
Miércoles Manitas
Asesoramiento y autorreparación de aparatos eléctricos
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Precio: Gratuito

13 septiembre 10:30

La Trocalleja
Espacio donde intercambiar objetos, alargando su vida útil y previniendo residuos.
Plaza Mercado
Precio: Gratuito

17/24 septiembre 11:30

Dharmayoga
El yoga, la meditación o vida consciente en la vida moderna
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio
Precio: Gratuito

19 setembre 20:30

Concert de Son de la Rambla
El sabor més genuí de Cuba, present a la ciutat!
Pl. Constitución
Preu: Gratuit



20 septiembre 11:00

Holaaa olaaa
Hora del conte per a infants d'1 a 4 anys
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Sala Petits Lectors
Preu: Gratuit

22 septiembre 18:00

Trobada literària amb Enric Larreula
Vetllada literària per celebrar la paraula viva d'Enric Larreula a través del recital dels seus poemes i escrits



BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio
Preu: Gratuit

23 septiembre 18:30

Explica'ns el teu roñlo
Un convidat ens explica un viatge o qualsevol tema que vulgui compartir
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio
Preu: Gratuit

24 septiembre 18:00

Cantem contes amb Xesco Boix
Hora del conte per a infants a partir de 4 anys
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Sala Petits Lectors
Preu: Gratuit

27 septiembre 11:30

Invents voladors. Juguem amb el geni de Leonardo
Art i creativitat en família
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Preu: Gratuit

29 septiembre 17:00

Longevidad y sociedad.
Qué efectos tiene el aumento de la esperanza de vida en la interacción social
Acto conmemorativo Día Internacional de las Personas Mayores
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, C. Aribau, 5

STAR fitness GYM CENTER
NUTRICIÓ ESPORTIVA · AFORAMENT LIMITAT
Tel. 93 106 372
www.starfitness-online.com
@starfitness_gymcenter · joannaibproremano · lfbprojoannaromano

Promoción Verano 2025
Tres meses de gimnasio
Pauta de entreno inicial
Toalla de regalo
Sin matrícula!!
Entrena en una sala privada con supervisión profesional
Es la hora del cambio!!
Star Fitness a otro nivel
Todo por 198€

ESCAPADA AL PARC NATURAL DEL MONTSENY

Una joia natural a tocar de casa

A poc més d'una hora de Rubí, el Parc Natural del Montseny és una destinació ideal per escapar del soroll i reconnectar amb la natura.

Declarat Reserva de la Biosfera per la UNESCO, aquest massís acull una gran riquesa de paisatges, fauna i vegetació.

Tant si busques fer una caminada tranquil·la com si t'agrada explorar racons plens d'encant, el Montseny t'espera amb els braços oberts.

Què veure i fer al Montseny

El poble del Montseny

Ideal per començar la jornada. Un poble petit i encantador amb carrers empedrats, botigues de productes artesans i un entorn natural privilegiat. El Centre d'Informació és un bon lloc per agafar mapes i informació de rutes.

Rutes i camins per a tots els nivells

- ▶ **Ruta al Turó de l'Home i les Agudes (nivell mitjà-alt):** si ets amant del senderisme, aquesta és

una de les rutes més icòniques. Les vistes des del cim són espectaculars.

- ▶ **Passejada pel pantà de Santa Fe del Montseny:** ideal per a famílies. Un recorregut planer envoltat de fagedes i tranquil·litat.

- ▶ **Ruta de les Fonts de Viladrau:** una opció refrescant per descobrir fonts naturals i ombres verdes.

La màgia de les estacions

El Montseny és bonic tot l'any, però a la tardor ofereix un espectacle de colors rojos, grocs i taronges.



A la primavera, tot floreix i el bosc desperta.

Consells pràctics per la teva escapada

- ▶ Porta calçat còmode i prepara't per canvis de temperatura, especialment a l'hivern o la tardor.



- ▶ Respecta l'entorn: no deixis deixalles i evita fer foc.
- ▶ Informa't de les rutes abans de començar, especialment si vols fer alguna ascensió.
- ▶ Si vas en cap de setmana o festius, és recomanable reservar taula amb antelació als restaurants.

Una escapada que et connecta amb la natura

El Montseny no només és un espai per caminar o fer fotos: és un lloc on respirar a fons, escoltar el silenci del bosc i sentir-te part del paisatge. Ja sigui amb amics, en parella o amb família, **una escapada al Montseny sempre regala pau i bellesa.**



On menjar

Propostes per gaudir de la cuina de muntanya

Després de la caminada, toca recuperar forces.

Aquí tens algunes recomanacions on menjar bé i amb encant:

Restaurant La Fonda del Montseny

Tipus de cuina:

De mercat i catalana. Brasa d'alzina. Xai del Montseny a la brasa o el forn. Botifarra de castanya. Formatges i embotits del Montseny.

Plaça de la Vila, 2
08469 Montseny
938 473 040



Restaurant Hostal l'Ou de Reig

Petit hostel restaurant familiar amb 7 habitacions dobles acollidores, davant del riu Tordera, enmig del Parc Natural del Montseny.

Cuina molt acurada i postres fets a casa (pastís de porros, fricandó de vedella amb pinyons i moixernons, ànec amb taronja, mató amb cabell d'àngel, pastís de gerds, etc).

Ctra. de Santa Maria de Palautordera a Seva, km 11,25

08469 Montseny

938 473 049





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



Promoció vàlida des del 1 d'abril fins al 31 de desembre de 2025, en tots els punts de venda Peugeot. Limitada a persones físiques. Excepció de 18 anys. Cíntia per cada propietari d'un vehicle Peugeot que faci una operació de manteniment a qualsevol dels Serveis Oficials Peugeot autoritzats al país en termes d'autorització i subministrament a la primera. Consulteu Condicions i Serveis Oficials adjunts i les Bases Legals de la promoció a peugeot.es

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



Planxa, Pintura, Mecànica i Electricitat
Vehicle 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

NUESTRAS MASCOTAS

Aquapark Canino, perros al agua

Diversión y frescura para tus mascotas

El AquaPark Canino Perros al Agua ofrece un espacio único para disfrutar de un día divertido con mascotas. Este parque acuático cuenta con diversas instalaciones diseñadas específicamente para garantizar el bienestar y la diversión de los perros.

Ubicado en La Roca del Vallès, cerca de Barcelona, el parque es fácilmente accesible y está abierto durante los meses más cálidos. Su variedad de atracciones y servicios asegura una experiencia inolvidable tanto para los perros como para sus dueños.

AquaPark Canino

Una experiencia única

Este parque acuático se presenta como un lugar excepcional para los amantes de los perros, combinando diversión y un ambiente seguro.

Disfrutar de un día en el AquaPark Canino es una propuesta ideal para aquellos que desean compartir momentos inolvidables con sus mascotas.

Descripción del AquaPark Canino

El AquaPark Canino destaca por su diseño pensado especialmente para el disfrute de los perros. Las instalaciones están cuidadosamente planificadas, ofreciendo áreas específicas para diferentes tamaños y preferencias.

Las amplias piscinas y espacios recreativos fomentan el juego y la socialización, creando una experiencia enriquecedora para las mascotas.

Ubicación y acceso

Situado en La Roca del Vallès, este parque acuático está a solo 30 minutos en coche de Barcelona. Acceder es fácil, siguiendo las vías que conectan con el parque.



Características del Gran Lago

El Gran Lago ofrece un amplio espacio donde los perros de todas las razas pueden nadar libremente. Con una rampa de saltos incorporada, este lago es perfecto para aquellos canes atrevidos que desean mostrar sus acrobacias. La profundidad y el diseño del lago hacen que sea seguro para los perros, brindándoles horas de diversión.

Divertirse en el Lago Mini

El Lago Mini está específicamente acondicionado para perros pequeños. Este espacio incluye dos toboganes que proporcionan diversión adicional mientras los pequeños se deslizan y juegan. La atención especial a su tamaño garantiza un entorno adaptado y seguro para ellos.

Zona de dunas y oasis

El parque también presenta la Zona de Dunas y un Oasis, creando un entorno diverso y estimulante para los canes. Estas áreas ofrecen experiencias únicas para explorar y jugar.

Experiencia en la zona de dunas

En la Zona de Dunas, los perros pueden revolcarse en la arena y jugar entre ellos, lo cual mejora su socialización y les permite explorar otros sentidos a través de la textura de la arena.

Juego en el oasis

El Oasis proporciona un espacio refrescante con montañas de arena de río y chorros de agua gigantes. Los perros pueden disfrutar de un juego interactivo mientras se refrescan, lo que resulta en una experiencia refrescante y divertida.



Espacios verdes y de descanso

Las áreas verdes del AquaPark son ideales para relajarse tras un día lleno de actividad. Estos espacios ofrecen sombra y comodidad para perros y propietarios, creando un refugio perfecto para descansar y recargar energías.

Zona de restauración

Para complementar la experiencia, el parque cuenta con una zona de restauración que ofrece una variada oferta gastronómica. Desde pizzas hasta opciones vegetarianas, estos espacios son un lugar ideal para disfrutar de una comida mientras se observa a los perros jugar.

Planifica tu visita: Entradas y bonos

Hay muchas opciones disponibles para planificar la visita al parque acuático canino. A continuación se detallan las diferentes entradas y bonos que permitirán a los visitantes disfrutar de todo lo que el parque ofrece.

Opciones de entradas

Entradas Generales y Acompañantes

Las entradas generales proporcionan acceso al parque, donde los perros pueden disfrutar de sus instalaciones y actividades. Por otro lado, las entradas para acompañantes permiten que los dueños compartan la experiencia con sus mascotas.

Los precios son:

- **Entrada General:** 18 € (16 € si se compra online anticipadamente).
- **Entrada Acompañante:** 9 € (8 € si se compra online anticipadamente).

Entradas after

Las entradas After ofrecen un acceso especial para disfrutar del parque durante las horas de la tarde. Estas entradas se adquieren solo en taquilla, y las tarifas son:

- **Entrada After:** 14 €.
- **Entrada Acompañante After:** 7 €.

Bonos para repetidores

El AquaPark Canino presenta diversas opciones de bonos que permiten un ahorro considerable para aquellos que desean visitar el parque con más frecuencia.

Estas opciones son ideales para los amantes de los perros que planean más de una visita.

Bono de 6 días y 12 días

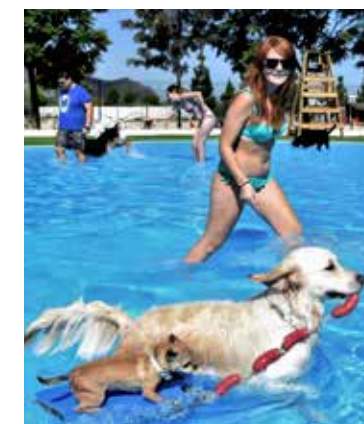
Los bonos de varios días ofrecen una excelente manera de disfrutar del parque. Los precios son los siguientes:

- **Bono de 6 días:** 99 € hasta el 31 de mayo (79 € online anticipadamente).
- **Bono de 12 días:** 189 € hasta el 31 de mayo (159 € online anticipadamente).

Bono de temporada y acompañantes

Para quienes planean visitas periódicas a lo largo de la temporada, el bono de temporada es la mejor opción. Los detalles son:

- **Bono de Temporada:** 399 € hasta el 31 de mayo (319 € online anticipadamente).



- **Bonos Acompañantes** disponibles en 6 días, 12 días y de temporada, con tarifas según el tipo y el momento de compra.

Actividades y servicios adicionales

Esta sección está dedicada a las opciones que enriquecen la experiencia de los visitantes y sus mascotas en el parque.

Desde actividades lúdicas hasta opciones gastronómicas, hay algo para todos.

Menú del parque

Los visitantes pueden disfrutar de una variedad de platos desde opciones rápidas hasta recetas saludables.

Tu tienda Petslovers dentro del Aquapark

Al visitar un parque acuático canino es fundamental poder disponer de todo lo que tu perro necesita, juguetes, snacks, comida, gadgets, lo imprescindible para que la experiencia sea única.

Por ese motivo en PetsLovers hemos pensado que no hay nada mejor que tener un espacio preparado para vosotros, con todo lo que tu peludo necesita, disfruta del Aquapark Canino Perros al Agua de la mano de PetsLovers.



Pasatiempos

Sudoku

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

ELEMENTOS QUÍMICOS

ÁTOMOS

ACTINIO
ALUMINIO
ARSENICO
BERILIO
BERKELIO
BISMUTO
BOHRIO
CADMIO
CALCIO
CALIFORNIO
CARBONO
COPERNICIO

Sopa de letras

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

7 Diferencias

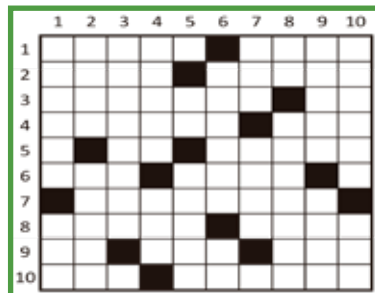


Soluciones

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



Crucigrama



HORIZONTALES

1. Hierba medicinal. - Deslucir con el uso. 2. Piedra. - Puerto silvestre. 3. Adorno. - Renta básica. 4. Afín, unido. - Agencia de espionaje de EEUU. 5. Tercera vocal. - Tribunal Supremo. - Máquina que mide el tiempo. 6. ... Reed, músico. - Información. - Símbolo del imperio. 7. Jaula para aves. 8. Persona del sexo masculino. - Guiso con carne. 9. Centímetro. - Etcétera. - Bebidas aromáticas. 10. ... Orbison, cantante de EEUU. - Odio.

VERTICALES

1. Sutil, delicado. - Aparato de vídeo. 2. Rodillo pesado. - Piedra semipreciosa. 3. Poner tildes sobre una palabra. - Cromosoma masculino. 4. Negro y Caspio. - Cockier, cantante inglés. 5. Símbolo del área. - Anterior, pasado. - ... Alighieri, poeta. 6. Sobresaltar, inquietar. - China en Internet. 7. Planta que sirve de condimento. - Fluido espacial hipotético. - Símbolo del carbono. 8. Risa irónica. - Potente oxidante y explosivo. 9. Porsche, galería. - Ciudad francesa. 10. Reducción. - Utilización.

O	N	O	C	N	E	A	O	R	O
S	E	T	C	E	T	C			
U	G	V	R	N	O	R	V	A	
V	R	E	R	V	A	P			
V	O	T	V	D	O	T			
V	O	T	E	R	S	T	I		
V	I	C	O	X	E	N	O	C	
B	R	O	Z	E	R	E	D	V	
E	T	E	J	V	A	C	O	R	
V	A	J	V	A	M	A	R	G	

Horóscopo Mes de Septiembre

Aries



Salud: energía en aumento, ideal para retomar ejercicio y hábitos saludables.
Amor: evita discusiones impulsivas, escucha antes de responder y fortalece la conexión.

Tauro



Trabajo: tu constancia genera avances notables y nuevas oportunidades profesionales.
Salud: vigila tu dieta, reduce azúcares y prioriza alimentos frescos y naturales.

Géminis



Amor: el diálogo sincero y divertido reaviva la pasión con tu pareja.
Trabajo: tu ingenio y adaptabilidad abren puertas en proyectos creativos importantes.

Cáncer



Salud: escucha señales de tu cuerpo y regula el estrés con descanso.
Amor: el afecto mutuo y la comprensión fortalecen el vínculo día a día.

Leo



Trabajo: el reconocimiento profesional llega gracias a tu liderazgo y constancia.
Salud: cuida el corazón evitando excesos y manteniendo una rutina equilibrada.

Virgo



Amor: pequeños gestos y detalles marcan una gran diferencia en la relación.
Trabajo: la organización y disciplina serán la clave para alcanzar tus metas.

Libra



Salud: tu equilibrio emocional se refleja en bienestar físico y mental.
Amor: la armonía fluye con gestos amables y sinceridad en las palabras.

Escorpio



Trabajo: tu determinación y enfoque impresionan a colegas y superiores influyentes.
Salud: otorga más tiempo al descanso y cuida tu salud mental y física.

Sagitario



Amor: la aventura y la espontaneidad mantienen viva la llama del amor.
Trabajo: se abren nuevos horizontes laborales que estimulan tu curiosidad y crecimiento.

Capricornio



Salud: fortaleza física estable gracias a disciplina y buenos hábitos diarios.
Amor: compromiso sincero y ternura constante afianzan la unión con tu pareja.

Acuario



Trabajo: tus ideas innovadoras reciben apoyo, impulsando cambios positivos y duraderos.
Salud: cuida tu postura, realiza estiramientos y mejora tus hábitos cotidianos.

Piscis



Amor: tu sensibilidad y empatía generan momentos íntimos y profundamente significativos.
Trabajo: creatividad en aumento, ideal para avanzar en proyectos inspiradores y originales.

TIENDA FÍSICA
Calle Pintor Coello 15, 08191 Rubí
Tel. 936 67 71 87
TIENDA ONLINE
www.newhomepc.net
Servicio técnico
Reparación de ordenadores y portátiles
Taller y a domicilio

Vuelta al cole
Oferta especial en portátiles

DESDE 267€

+de 180 modelos disponibles

Odontològics Rubí

Clínica Dental

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



¿Quiénes somos?

Somos una Clínica Dental con nombre propio, pequeña, familiar y muy carcana.

Especialistas con más de 25 años de experiencia.

Lo cual te garantiza estar en las mejores manos para el cuidado y la salud de tus dientes.



Este mes
Higiene Dental
50% dto

Implantología -20%*

**20% dto* en
implantología digital**

Vuelve a la rutina de la mejor manera!

Ahora, todos los tratamientos de implantología digital tendrán este gran descuento!



Plan Renove -20%*

**Renueva tu Prótesis
sobre implantes**

Renueva tu antigua prótesis dental sobre implantes y hazte con una nueva disfrutando de este increíble descuento!



Promoción Jubilados 15% dto* en Prótesis Removibles

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



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

 clinicadental_odontologicsrubi

 Clinica Dental Odontologics Rubi

**consultar condiciones en clínica*