

Num. # 23 | Novembre 2025

+ A prop teu Rubí

Exemplar gratuït

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

**ESCAPADA A RUTA DEL CISTER
CAMINANT ENTRE MONESTIRS**

dp donpiso

**iPHONE 17
DE REGALO**

SÓLO POR PONER TU INMUEBLE A LA VENTA

LLÉVATELO



dp Donpiso Rubí

📍 Calle Lluís Ribas 1 Loc Rubí



¡ Escanea y deja tus datos o
llámanos !

📞 669011355

OralStudio
clínica dental

Nueva Apertura

**¡Ahora en
Rubí!**

Carrer Joan Maragall, 7 · 08191 Rubí, Barcelona

PROMO APERTURA
4 implantes + Prótesis fija

3.900 €
~~7.000 €~~

Financiado desde 65€ al mes



AQUEST MES

Benvingut novembre: un mes per cuidar-nos i reflexionar

El mes de novembre arriba carregat de temes interessants i inspiradors a la nostra revista **Més a prop teu**. Amb el fred que comença a notar-se, és moment de pensar en la salut i el benestar: descobriràs **com reforçar el sistema immunològic** amb consells pràctics i fàcils d'aplicar, així com curiositats i notícies que no et deixaran indiferent.

A més, et proposem **noves receptes de temporada**, ideals per gaudir del gust de la tardor, i les nostres **escapades recomanades**, plenes d'encant i gastronomia. Si ets amant del bon menjar, no et perdis la selecció dels **millors restaurants** on tastar plats típics i especialitats locals.

Aquest mes també volem fer una pausa per a la reflexió. El **25 de novembre** se celebra el **Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència envers les Dones**, una data que ens recorda la importància de la igualtat, el respecte i la convivència.

Com sempre, trobaràs també els **passatemps**, **horòscops** i **seccions habituals**, que fan de **Més a prop teu** la revista més completa i propera de Rubí.

Gaudeix del novembre amb nosaltres, informa't, inspira't i viu cada dia amb curiositat i optimisme!

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 @revistamesapropdeu, 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 noviembre para enviar la información.

El próximo sorteo se hará el día 21 de noviembre

¡Felicidades a la ganadora del concurso "Busca la Mascota" del pasado mes de septiembre!

Queremos felicitar a **Gloria Ángel**, ganadora del concurso, junto a **Lis**, propietaria del comercio elegido, **Pescadería Olmar**.

Gracias a todos los que participáis cada mes en "Busca la Mascota".

Recordad que la ganadora de octubre se anunciará muy pronto en nuestras redes sociales y en la revista de diciembre.





Desde **88€**

Guitarra clásica
de estudio
tamaño adulto
+ funda nylon
+ afinador electrónico



Desde **180€**

Guitarra flamenca



Desde **150€**

Guitarra eléctrica



Desde **110€**

Violín
de Arce, todas
las medidas,
incluido arco y
estuche



Desde **35€**

Ukeleles
madera de tilo,
tamaño soprano,
lacados en
diversos colores
o color natural.
Regalo funda



Paga en cómodas
cuotas con



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@revistamesapropdeu.com

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

Pets Lovers, Bon Carma, Designio studio

www.revistamesapropdeu.com



revistamesapropdeu



C/ Joan Maragall, 41 · local 1 · 08191 RUBÍ
Tel. 93 588 86 53 · 615 45 23 06 · www.luthiers.es

Cómo reforzar el sistema inmunológico en otoño

El otoño es una estación de transición, en la que pasamos del calor del verano a días más frescos, húmedos y con menos horas de luz. Este cambio de temperatura y de ritmo puede hacer que nuestro cuerpo se sienta más cansado y vulnerable, lo que facilita la aparición de resfriados, gripes y otros virus típicos de esta época.

Por eso, es el momento perfecto para prestar más atención a nuestro sistema inmunológico y darle un impulso natural que nos ayude a mantenernos fuertes y llenos de energía.

Cuida tu alimentación: tu primera defensa

Una buena alimentación es la base de unas defensas fuertes. En otoño encontramos una gran variedad de alimentos que nos ayudan a mantener el sistema inmunitario activo:

- ▶ **Frutas cítricas** como naranjas, mandarinas, limones o pomelos, ricas en **vitamina C**.
- ▶ **Verduras y hortalizas** de temporada, como la calabaza, la zanahoria, las espinacas o el brócoli, que aportan **antioxidantes** y **betacarotenos**.



- ▶ **Ajo y cebolla**, conocidos por sus propiedades antibacterianas y antivirales naturales.
- ▶ **Legumbres, frutos secos y pescado azul**, que contienen **zinc, hierro y ácidos grasos omega-3**, esenciales para el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

Evita los ultraprocesados y los azúcares refinados, ya que pueden debilitar las defensas y aumentar la inflamación en el organismo.

La hidratación también es clave

Con el frío, solemos beber menos agua, pero el cuerpo sigue necesitando líquidos para eliminar toxinas y mantener las mucosas (nariz, garganta, bronquios) en buen estado.

Además del agua, puedes recurrir a infusiones reconfortantes como:

- ▶ **Jengibre con miel y limón**, ideal para prevenir catarros.



- ▶ **Té verde**, con un alto poder antioxidante.
- ▶ **Manzanilla o tomillo**, que ayudan a calmar y proteger el sistema respiratorio.

Dormir bien fortalece tus defensas

Durante el sueño, el cuerpo se repara y el sistema inmunológico produce las sustancias necesarias para defendernos de virus y bacterias.

Dormir entre 7 y 8 horas cada noche es fundamental.



Intenta mantener horarios regulares y evitar las pantallas antes de dormir, ya que la luz azul puede alterar el descanso.

Mantén una rutina de ejercicio

El movimiento estimula la circulación, mejora el estado de ánimo y ayuda a las defensas a funcionar correctamente.

No hace falta realizar grandes esfuerzos: basta con **caminar, hacer yoga, nadar o montar en bicicleta**.

El objetivo es **mantener la constancia**. Incluso 30 minutos al día pueden marcar la diferencia.

Si el tiempo no acompaña, existen muchas rutinas sencillas que puedes hacer en casa para mantenerte activo sin necesidad de gimnasio.

Aprovecha la luz natural y la vitamina D



En otoño los días son más cortos y eso puede afectar tanto al estado de ánimo como al sistema inmunológico. La **vitamina D**, que se sintetiza con la exposición solar, juega un papel esencial en nuestras defensas.

Siempre que puedas, sal a **pasear al aire libre en las horas de más luz**. Si no es posible, consulta con tu médico la posibilidad de tomar suplementos de vitamina D durante los meses más fríos.

Gestiona el estrés y cuida tu bienestar emocional

El estrés crónico puede debilitar nuestro sistema inmunitario. Aprender a relajarse y cuidar la mente es tan importante como alimentarse bien.

Algunas prácticas que ayudan:

- ✓ Meditación o respiración consciente.
- ✓ Escuchar música relajante o leer.
- ✓ Mantener el contacto social y compartir tiempo con amigos o familia.

Recordemos que cuerpo y mente están conectados: un pensamiento positivo o una sonrisa también refuerzan nuestras defensas.

Refuerzos naturales que pueden ayudarte

Además de una buena alimentación, algunos productos naturales pueden ser aliados del sistema inmunitario:

- ▶ **Própolis**: con propiedades antibacterianas y antivirales.



- **Equinácea**: ayuda a prevenir resfriados y acorta su duración.
- **Jalea real**: aporta energía y fortalece el organismo.
- **Vitamina C y zinc**: disponibles en frutas o suplementos naturales.

Antes de tomarlos, es recomendable consultar con un profesional de la salud, especialmente en personas con tratamientos médicos.

Reforzar el sistema inmunológico en otoño no se trata de hacer grandes cambios, sino de mantener buenos hábitos: comer bien, descansar, moverse, disfrutar del sol y cuidar la mente.

Con estos pequeños gestos, el cuerpo se adapta mejor a la nueva estación y afronta con energía los meses más fríos del año.



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

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

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

Selenia avet Naidora

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

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

La importancia del descanso

Cómo adaptarse al cambio de hora y dormir mejor

Cada otoño, con el cambio de hora, ganamos una hora de sueño... o al menos eso parece. Sin embargo, este pequeño ajuste en el reloj puede alterar nuestro ritmo biológico y afectar a nuestro descanso más de lo que imaginamos.

Dormir bien es fundamental para mantener la salud física, mental y emocional, por lo que aprender a adaptarse a estos cambios se vuelve esencial.

Dormir bien, mucho más que descansar

El sueño no es solo un momento de reposo; durante esas horas nuestro cuerpo realiza tareas vitales: repara tejidos, fortalece el sistema inmunológico, consolida la memoria y regula las emociones.

Cuando dormimos mal o poco, lo notamos enseguida: falta de energía, irritabilidad, dificultad para concentrarse e incluso más propensión a resfriados o a problemas metabólicos.



El cambio de hora y su impacto

Con el cambio horario de otoño, anochece antes y los días se hacen más cortos. Esto altera nuestro ritmo circadiano, es decir, el reloj interno que regula los ciclos de sueño y vigilia.

Aunque solo se trate de una hora, muchas personas pueden sentir cansancio, somnolencia diurna o insomnio los primeros días. Nuestro cuerpo necesita unos días para reajustarse, igual que lo haría al viajar a otro huso horario.



Consejos para adaptarse al nuevo horario

Adaptarse al cambio de hora es más fácil si seguimos algunos hábitos saludables y constantes:

- 1 **Acuéstate y levántate a la misma hora** cada día, incluso los fines de semana.
- 2 **Evita las pantallas** (móvil, televisión, ordenador) al menos 30 minutos antes de dormir. La luz azul puede alterar la producción de melatonina, la hormona del sueño.



3 **Cena ligero y temprano**, evitando comidas copiosas o con exceso de grasa y azúcar.

4 **Sal a caminar durante el día**, especialmente por la mañana: la exposición a la luz natural ayuda al cuerpo a reajustar su reloj interno.

5 **Evita la cafeína y el alcohol** por la tarde. Ambos pueden afectar la calidad del descanso.

6 **Crea un ambiente relajante**: una habitación oscura, silenciosa y fresca favorece un sueño profundo y reparador.



Remedios naturales para dormir mejor

Si cuesta conciliar el sueño durante los primeros días del cambio de hora, algunos remedios naturales pueden ser de ayuda:

- **Infusión de valeriana o melisa**, que ayudan a relajar el cuerpo y la mente.
- **Melatonina natural**, que puede tomarse bajo recomendación médica para equilibrar el ritmo circadiano.
- **Aromaterapia con lavanda o manzanilla**, ideal para crear un ambiente tranquilo.



La importancia de escuchar a tu cuerpo

El descanso no es un lujo, es una necesidad. Cada persona tiene un ritmo diferente: algunos necesitan ocho horas, otros se sienten bien con seis o siete. **Lo importante es dormir con calidad, no solo cantidad.**

Dormir bien mejora el estado de ánimo, la concentración, la creatividad y hasta el control del apetito.

El cambio de hora puede ser una oportunidad perfecta para revisar nuestros hábitos y darle al descanso el valor que merece.

Dormir bien es una de las formas más sencillas y poderosas de cuidar nuestra salud.

En este otoño, regalémonos tiempo para descansar, desconectar y recuperar energía: el cuerpo y la mente nos lo agradecerán.

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
Desde 1958

- Muebles a medida
- Cocinas
- Puertas
- Parquet

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

abitare
RUBÍ

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

Calidad al mejor precio

Carrer de Terrassa 19 · RUBÍ
(junto policía nacional)
Tel. 931 300 196

Sabies que... el mes de novembre amaga moltes curiositats?

❶ El nom de novembre ve del llatí "novem", que vol dir nou.



Tot i ser el mes número onze, en el calendari romà era el novè, ja que l'any començava al març.

❷ És el mes dels sabors més reconfortants.



En moltes regions mediterrànies, el novembre és temps de castanyes, moniatos, bolets i carabasses. A Catalunya, és típic celebrar la Castanyada, una festa molt estimada on es mengen panallets, castanyes i moniatos.

❸ Als Estats Units se celebra el conegut "Thanksgiving" (Dia d'Acció de Gràcies).



Cada quart dijous de novembre, les famílies es reuneixen per agrair i compartir un àpat on el gall dindi és el protagonista.

❹ La saviesa popular ho diu ben clar:



"Per Tots Sants, neu als alts" o "Al novembre, abriga't bé sempre". Refranys que recorden que l'hivern està a punt d'arribar.

❺ El 20 de novembre és el Dia Universal de l'Infant.



Aquesta data commemora l'aprovació de la Declaració dels Drets de l'Infant per part de l'ONU, l'any 1959.

❻ A l'Índia, novembre coincideix amb el "Diwali", el festival de la llum.



Una celebració plena de colors i llums que simbolitza la victòria de la llum sobre la foscor i del bé sobre el mal.



❼ El 21 de novembre se celebra el Dia Mundial de la Televisió.



Una jornada que recorda la importància dels mitjans audiovisuals com a eina de comunicació i cultura.

❽ El cel de novembre regala espectacles únics.



Durant aquest mes es pot observar la pluja d'estrelles dels Leònides, especialment al voltant del 17 de novembre, si el temps ho permet.

❾ És un mes ideal per començar nous hàbits.



Molts aprofiten el novembre per organitzar-se, fer balanç de l'any i preparar-se per a l'arribada de Nadal.

❿ I a Catalunya, com es viu el novembre?



És un mes ple de tradicions, olors i colors. Després de Tots Sants, arriba l'època de fires i mercats de tardor, com la Fira del Bolet, la Fira de Sant Martí o la Festa del Vi Novell. Els pobles i ciutats respiren un ambient acollidor, amb carrers plens de fulles seques, paradetes de castanyes i el caliu de les primeres llars de foc.

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

reparar
petites reparacions de la llar...

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.reparar.com
reparar@gmail.com

Recetas caseras para aromatizar el hogar con ingredientes naturales

Fragancias que transforman tu casa en un refugio acogedor

El otoño invita a pasar más tiempo en casa, disfrutar del calor del hogar y crear un ambiente agradable. Una forma sencilla y económica de conseguirlo es aromatizar los espacios con ingredientes naturales, sin necesidad de productos químicos ni ambientadores artificiales.

Con unos pocos elementos que probablemente ya tienes en tu cocina, puedes preparar tus propias mezclas aromáticas caseras que llenarán tu hogar de frescura y bienestar.

Aroma cítrico energizante

Los cítricos son sinónimo de limpieza y vitalidad.

Para preparar un ambientador natural:

- Hierve durante unos minutos cáscaras de naranja, limón y canela en rama.



- Añade unas gotitas de aceite esencial de menta o romero para potenciar el aroma.

Deja que el vapor impregne la casa o colócalo en frascos abiertos en puntos estratégicos.

Este olor es ideal para cocinas y baños, donde aporta sensación de frescor y energía.



Fragancia floral relajante

Si buscas un ambiente más sereno y acogedor:

- Mezcla flores secas de lavanda, pétalos de rosa y hojas de laurel.
- Guarda la mezcla en bolsitas de tela o saquitos y colócalos en cajones, armarios o sobre las mesillas de noche.



Puedes añadir unas gotas de aceite esencial de vainilla o jazmín para intensificar la fragancia.

Perfecto para dormitorios y zonas de descanso.

Olor de otoño con especias

Nada más otoñal que el aroma cálido de las especias:

- En un cazo, pon a hervir rodajas de manzana, clavo, canela y un poco de nuez moscada.
- Cuando empiece a desprender olor, baja el fuego y deja que la fragancia se difunda por toda la casa.



También puedes dejar enfriar la mezcla y colocarla en un recipiente decorativo para usarla como popurri natural.

Ideal para salones y recibidores.

Aromas verdes y naturales

Para los amantes de los olores frescos y herbales:

- Combina ramitas de romero, hojas de eucalipto y cáscaras de limón en un tarro con agua caliente.
- Si lo prefieres, seca las hierbas y colócalas en un frasco de cristal abierto.

Estos aromas limpian el aire y ayudan a mejorar la concentración y el estado de ánimo.

Consejo extra: ambientadores naturales en tarro

Puedes crear pequeños ambientadores decorativos mezclando bicarbonato de sodio con aceites esenciales (de lavanda, limón o canela).

Coloca la mezcla en un tarro abierto o con tapa perforada.

El bicarbonato absorberá los malos olores mientras el aroma se libera poco a poco.



Un hogar que huele a naturaleza

Aromatizar tu casa con ingredientes naturales no solo es una forma de mantenerla fresca, sino también de crear un ambiente saludable y sostenible.

Cada fragancia despierta una emoción diferente: energía por la mañana, calma al anochecer o una cálida sensación de hogar cuando más la necesitamos.

Porque no hay nada como entrar en casa y sentir que huele a bienestar.



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 RUBI
93 588 82 53

Li oferim taxis
que s'adapten a les
seves necessitats

CA Centro Aurora

¡AHORA ES EL MOMENTO!
LÁSER DE DIDO
OFERTA EN AXILAS + INGLES

ANTES 60€X
AHORA 50€✓

C/ Doctor Maximí Fornés, 64-66 · Rubí
Telf. 931 81 33 52 · 661 71 45 35

Aprovecha esta oferta en ¡Todas tus sesiones!
Promoción válida del 3 al 17 de noviembre.

AGENDA NOVIEMBRE

02 noviembre 11:00

Ermida de Sant Muç.
Camino de Sant Muç
Organizador: Centre
d'Estudis Rubinencs, con
la colaboración de la
parroquia de Sant Pere
de Rubí
Precio: Gratuito



03 noviembre 17:00

Arroces del mundo
Programación Otoño
Joven
RUBÍ FORMA, Rambleta
Joan Miró, 14-18
rubijove@ajrubi.cat
Precio: Gratuito



04/18 noviembre 17:00

Música en familia
Para familias con niños
de 6 meses a 1 año
C.C. ESCARDÍVOL, C.
Joaquim Blume, 28
Precio: Gratuito
Requiere inscripción
previa: <https://forms.rubi.cat/427997>
05 noviembre 10:00
Miércoles Manitas
Asesoramiento y
autorreparación de

aparatos eléctricos
ATENEU MUNICIPAL, C.
Xile, 3
Precio: Gratuito
08 noviembre 10:30
La Trocalleja
Espacio donde
intercambiar objetos,
alargando su vida útil y
previniendo residuos.
Plaza Mercado
Precio: Gratuito



10 noviembre 18:30

Nuestro dame de la alegría
La novela que da voz a
Maruja Mallo, la mítica
pintora e ilustradora
surrealista
BIBLIOTECA MESTRE
MARTÍ TAULER, Auditorio
Precio: Gratuito



13 noviembre 17:30

**El papel de las familias
frente al bullying**
Prevención, detección
y actuación frente al
acoso escolar
ATENEU MUNICIPAL,
Xile, 3
Precio: Gratuito

Requiere inscripción
previa: <https://forms.rubi.cat/243135>

13 noviembre 18:00

Rubí: la guerra civil en color
Conferencia de Manel
Soler, historiador
rubinense
Auditorio Vallhonrat. Pl.
Montserrat Roig, s/n
Organizador: Centre
d'Estudis Rubinencs
Precio: Gratuito



14 noviembre 19:00

Nua Cendra
"Vespres de Jazz i
Versos"
ATENEU MUNICIPAL, C.
Xile, 3
Precio: Gratuito

15 noviembre 10:30

La Trocalleja
Espacio donde
intercambiar objetos,
alargando su vida útil y
previniendo residuos.
Rambla del Ferrocarril
Precio: Gratuito

17 noviembre 2025 18:00

Asunción Català Poch,
astrónoma pionera y
apasionada por la ciencia
A cargo de Francesca
Figueras Siñol, doctora y
profesora de Astrofísica
de la UB
BIBLIOTECA MESTRE
MARTÍ TAULER, C. Aribau, 3
Organizador: Aeur
Precio: Gratuito



22 noviembre 10:30

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

23 noviembre 12:30

**Yves Brouqui & Alfons
Enjuanes Trío**
13º ciclo de Jazz
ATENEU MUNICIPAL, C.
Xile, 3
Organizador: Associació
Jazz Rubí
Precio: Gratuito



24 noviembre 18:00

Hora del cuento
derechos de los niños
Los derechos de los
niños son normas que
protegen a todos los
niños y niñas del mundo
BIBLIOTECA MESTRE
MARTÍ TAULER, Sala de
Pequeños Lectores
Precio: Gratuito



ORDEN, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA

"El Plan Nacional de Inmigración que ha presentado hoy nuestro partido responde a lo que muchos rubinenses llevan tiempo pidiendo: firmeza en el cumplimiento de las normas, apoyo a quienes vienen a trabajar e integrarse, y protección del bienestar de todos." - Juanjo Giner (PP Rubí)

PLAN NACIONAL DE INMIGRACIÓN

- Centralización de las competencias en una autoridad única** frente a los cinco ministerios actuales para que no haya criterios o decisiones dispares entre administraciones.
- Empleo como puerta de entrada:** nuevo visado por puntos y de búsqueda de empleo transparente y objetivo, que valorará la formación, la experiencia, el idioma y la integración.
- Arraigo y ayudas bajo control:** Arraigo como mecanismo comprobable; el esfuerzo como baremo del la autorización de residencia de larga duración; el uso del padrón solo para fines estadísticos; y el ligar las prestaciones económicas como el Ingreso Mínimo Vital a la búsqueda activa de empleo.
- Fronteras firmes y controladas:** realizar un control eficaz de las fronteras en Canarias, Baleares, Ceuta, Melilla y el Estrecho de Gibraltar e impulsar mecanismos rápidos de devolución de extranjeros en situación irregular o implicados en actividades criminales.
- Luchar contra las mafias** que trafican con personas, dotando de más recursos a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado y la imposición de unas penas más altas.
- Asilo y reagrupación con justicia y exigencias:** Reforzaremos con medios y personal las oficinas responsables de tramitar solicitudes, acelerando los tiempos de respuesta.
- Menores extranjeros no acompañados:** corresponderá al inmigrante probar su edad mediante la presentación de un pasaporte auténtico. En caso de no presentarlo, las pruebas de determinación de edad se deben resolver en un plazo máximo de 72 horas. El fraude debe ser penalizado.
- Cooperación internacional útil:** revisar los acuerdos que España mantiene con determinados países. La inmigración como medida de presión y agresión híbrida tendrá consecuencias sobre los países que realicen estas prácticas.
- Retornos y expulsiones rápidas y eficaces:** Quien entra delinquiendo no puede acabar quedándose. La regla general será la expulsión ante condena por delitos especialmente graves o reincidencia dolosa en delitos menores.
- La nacionalidad como honor:** Se elevará el nivel de exigencia lingüística y se implantará una prueba reforzada para garantizar el compromiso con nuestra democracia y valores comunes.



667 346 210
tonitellez86@gmail.com

TONI TÉLLEZ

ASESOR INMOBILIARIO

Más de 15 años de experiencia en el sector

¿QUIERES VENDER O ALQUILAR TU VIVIENDA?

CONTÁCTAME

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



@Ppopular_Rubi



@PpopularRubi



Partido Popular
de Rubí



654 53 49 79

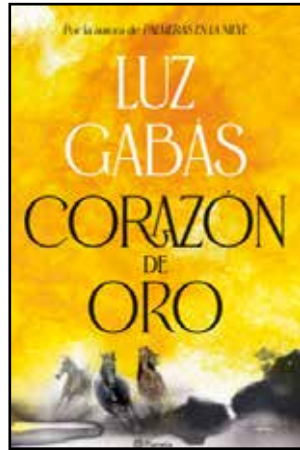


C/ Llobateras, 43



Popularesrubi@gmail.com

**RUBÍ CON
JUANJO GINER**
PP | RUBÍ

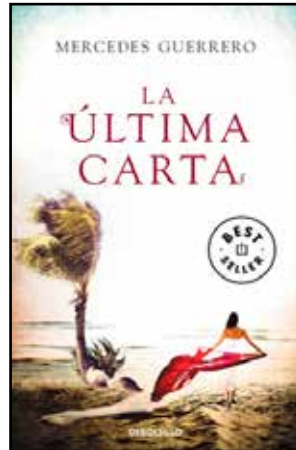


Corazón de oro

Luz Gabás

Luz Gabás, autora de obras tan icónicas como *Palmeras en la nieve* o *Como fuego en el hielo*, y ganadora del Premio Planeta 2022 con *Lejos de Luisiana*, regresa con una extraordinaria novela de amor y aventura como solo ella sabe escribir.

California, 1849. La fiebre del oro enloquece a los hombres que, llegados desde todas las partes del mundo, alcanzan los ríos y montañas donde se esconde el metal más codiciado. Entre ellos está Lórién, un joven español a quien, tras una desesperada travesía, el azar le regala la aventura más apasionante que jamás pudo imaginar: un amor inmenso, una amistad inquebrantable y una hazaña poco convencional en una tierra inhóspita en plena efervescencia.



La última carta (Best Seller)

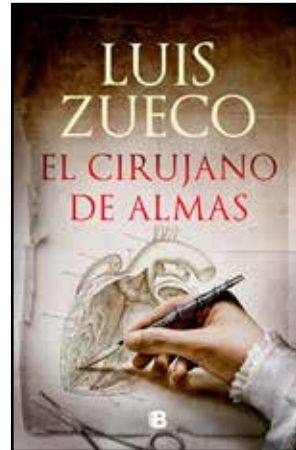
Mercedes Guerrero

Mitad thriller mitad novela romántica, esta es la historia de la transformación de una mujer enfrentada a sí misma y a su cruda realidad.

Sola y sin dinero tras el doloroso fracaso de su matrimonio, Ann Marie decide casarse por conveniencia. Quién sabe... Quizá esa vida propia que tanto anhela la esté esperando en una pequeña isla al otro lado del mundo.

Jake, propietario de una plantación de tabaco en la pequeña isla de Mehae, no consigue superar la muerte de su mujer y ha decidido casarse con una perfecta desconocida.

Pero al verla desembarcar, convencido de que Ann Marie no es lo que él quería, envía un emisario con su deseo de que regrese inmediatamente por donde ha venido.



El cirujano de almas (Histórica)

Luis Zueco

UN JOVEN CIRUJANO SEDIENTO DE CONOCIMIENTO

Barcelona, 1796. Bruno Urdaneta solo tiene doce años cuando llega a la ciudad para trabajar como aprendiz de su tío Alonso, un cirujano veterano y malhumorado que pronto se dará cuenta de que su discípulo posee un don muy especial.

UNA ÉPOCA DE PROFUNDOS CAMBIOS

En un momento convulso en el que los ideales ilustrados se propagan por toda Europa y la sombra de Napoleón se cierne sobre España, el joven protagonista encarnará el nacimiento de la figura del médico moderno, aquel que une el saber práctico de los cirujanos con la erudición de los médicos para arrojar luz sobre las nuevas ideas de una sanidad más universal.

21 de novembre Dia mundial de la televisió

El mitjà que va canviar la manera de veure el món

Cada 21 de novembre es commemora el Dia Mundial de la Televisió, una data proclamada per les Nacions Unides l'any 1996 per reconèixer la importància d'aquest mitjà en la difusió de la informació, la cultura i l'entreteniment.

La televisió ens ha acompanyat al llarg de dècades i ha marcat profundament la nostra manera de comunicar-nos, d'aprendre i de compartir emocions.

Un invent que va revolucionar el segle XX

Els orígens de la televisió es remunten a principis del segle XX, però no va ser fins als anys trenta que van començar les primeres emissions regulars al Regne Unit i als Estats Units.

Aquest nou mitjà va suposar una autèntica revolució: per primera vegada, les imatges en moviment podien arribar directament a les llars i connectar milions de persones a la vegada.

Durant les dècades dels cinquanta i seixanta, la televisió va viure la seva època daurada.



Va esdevenir la finestra al món on es van poder seguir grans moments històrics com l'arribada de l'home a la Lluna, els primers Jocs Olímpics televisats o discursos que van marcar una era.

Els inicis de la televisió a Espanya

A Espanya, la televisió va començar oficialment el 28 d'octubre de 1956 amb la primera emissió de Televisión Española (TVE) des del Passeig de la Habana, a Madrid.

Les primeres emissions, en blanc i negre i amb poques hores de programació, van despertar una gran curiositat entre el públic.

A poc a poc, els televisors van començar a instal·lar-se en bars, places i llars, convertint-se en el centre de reunió familiar.

El 1969 va arribar el color, i a partir dels anys vuitanta i noranta van néixer nous canals i formats, ampliant així les opcions d'entreteniment i informació per a tots els públics.



La televisió a Catalunya

A Catalunya, la televisió va fer un pas de gegant amb la creació de Televisió de Catalunya (TV3), que va començar a emetre l'any 1983.

Va ser la primera cadena autonòmica que emetia íntegrament en català, i va significar molt més que un canal nou: es va convertir en una eina essencial per promoure la llengua i la cultura catalana, a més d'apropar l'actualitat del territori als ciutadans.

Amb els anys, van aparèixer canals com el Canal 33, 3/24 o Super3, que han sabut adaptar-se als nous temps i a les noves generacions.

La televisió al segle XXI

La televisió ha canviat molt, però continua més viva que mai.

Amb l'arribada de les plataformes digitals i el "streaming", el consum audiovisual s'ha transformat completament.

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
T. 93 588 40 98

Presupuesto sin compromiso

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

Avda. de l'Estatut, 41
Rubí

TOLDOS Y PERSIANAS RUBI
www.toldosrubi.com
T. 93 588 40 98

Presupuesto sin compromiso

Avda. de l'Estatut, 41
Rubí

POWER PC

Ordenadores personalizados
Optimización de pcs
Ordenadores gamers desde 850 €

Somos informáticos... pero hablamos tu idioma

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

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



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

Baila y pásalo bien.
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

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

QUIROMASSAJE

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 Esmendia, 23
Tel. 691 757 399

TOLDOS

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

TRABAJO EN CASA

DINERO EXTRA A TU RITMO
WhatsApp
606 185 927

VESTUARIO LABORAL

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

VIDENTE, MÉDIUM, TAROTISTA

MARTA LUZ
611 425 152
@luzdeguia

YOGA

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

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

ZAPATERÍAS

RÁPIDO 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

Rubí Forma, farà una jornada de portes obertes el 15 de novembre

Amb el lema ‘El futur comença a Rubí Forma’, el centre de formació integral de la ciutat també celebrarà la cloenda dels cursos del programa Formació d’Oferta d’Accions Prioritàries

Dissabte 15 de novembre, de 10.30 a 14 h, el Rubí Forma, el centre de formació integral de la ciutat s’obrirà a la ciutadania en una jornada de portes obertes (Rambla Joan Miró s/n). Amb el lema ‘El futur comença a Rubí Forma’, el públic podrà fer visites guiades per les aules i tallers del Rubí Forma i rebrà un obsequi.

Després de la visita guiada, s’oferirà als assistents xocolata amb melindros amb la col·laboració de Campos Estela.

D’11 a 14 h, el matí es completarà amb activitats per a totes les edats: música amb la DJ Aulet, un taller de xapes i l’activitat infantil Hola Watty, amb la col·laboració de l’ICAEN. Hola Watty és un joc de gran format adreçat a nens i nenes a partir dels 6 anys.

El joc dona a conèixer les diferents maneres amb les que es pot generar l’electricitat que arriba fins a la nostra llar, i les diferents maneres amb les que podem consumir l’energia que necessitem per a fer les activitats diàries.

A les 12 h, tindrà lloc l’acte de cloenda dels cursos de formació professional de 2025. Rubí Forma ofereix 12 certificats de professionalitat i dues especialitats formatives, en el marc del programa Formació d’Oferta d’Accions Prioritàries (FOAP).

Les diferents propostes van adreçades a persones treballadores desocupades de més de 16 anys que estiguin inscrites al Servei d’Ocupació de Catalunya (SOC).



La jornada s’adreça a públic de totes les edats (foto: Ajuntament de Rubí - Localpres)

Les accions s’adrecen prioritàriament a persones treballadores desocupades, però fins a un 30% dels participants poden ser persones en actiu.

L’objectiu d’aquest programa és, a través de la formació professionalitzadora subvencionada, millorar la capacitat i la qualificació professional de l’alumnat i afavorir la inserció laboral de treballadors i treballadores.

Un total de 200 alumnes s’han format al Rubí Forma durant l’any 2025 i han cursat:

- Activitats de gestió administrativa
- Mecanitzat per arrencament de ferritja
- Muntatge i manteniment d’instal·lacions de baixa tensió
- Operacions auxiliars de serveis administratius i general

- Muntatge i manteniment d’instal·lacions frigorífiques
- Soldadura per arc sota gas protector amb elèctrode no consumible, soldeig TIG
- Neteja de superfícies i mobiliari en edificis i locals
- Muntatge i manteniment d’instal·lacions solars fotovoltaïques
- Operacions bàsiques en el muntatge i manteniment d’instal·lacions d’energies renovables
- Atenció sociosanitària a persones dependents en institucions socials
- Operacions de fontaneria i calefacció - climatització domèstica
- Comunicació a llengües estrangeres (Anglès A2 i B1)

Bon Carma

Centre de tractaments naturals



IOGA

Acupuntura Naturopatia Chamanismo

¿Quién dice que hacer yoga es caro?

MATRÍCULA GRATUITA

30€
MES

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"	

Joan Maragall, 41 · entlo 1ª · Rubí

 689 85 30 53

Acupuntura y Yoga: Una Alianza Milenaria para la Salud Integral

En un mundo donde el estrés y el ritmo de vida acelerado amenazan nuestro bienestar, cada vez más personas buscan recuperar el equilibrio. Entre las prácticas más efectivas y complementarias se encuentran la acupuntura y el yoga. Ambas, originarias de tradiciones milenarias orientales, no son simples técnicas, sino filosofías de vida que, cuando se combinan, ofrecen un camino poderoso hacia la salud integral.

La Acupuntura: Equilibrando la Energía desde el Interior

La acupuntura, pilar fundamental de la Medicina Tradicional China (MTC), se basa en el concepto del "Qi", o energía vital, que fluye por nuestro cuerpo a través de una red de canales llamados meridianos. Según esta filosofía, la enfermedad y el dolor surgen cuando el flujo de Qi se bloquea o desequilibra.

El terapeuta, mediante la inserción de finísimas agujas esterilizadas en puntos específicos de estos meridianos, busca:

✓ **Restablecer el flujo de energía:** Destapando los "atascos" energéticos.

✓ **Estimular la capacidad de autocuración:** Promoviendo la liberación de endorfinas y regulando las funciones del sistema nervioso.

✓ **Equilibrar los órganos internos:** Cada punto de acupuntura está vinculado a un órgano o función corporal específica.

Los beneficios están ampliamente reconocidos para tratar el dolor crónico (de espalda, cuello, articulaciones), reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la calidad del sueño, aliviar trastornos digestivos y fortalecer el sistema inmunológico.

El Yoga: Unión de Cuerpo, Mente y Espíritu

La palabra "yoga" significa "unión", y su práctica busca precisamente eso: la armonización del cuerpo, la respiración (pranayama), el espíritu y la mente (meditación).

A diferencia del ejercicio físico convencional, el yoga no se limita a fortalecer y estirar los músculos. Sus beneficios son multidimensionales:

✓ **A nivel físico:** Mejora la flexibilidad, la fuerza y la postura. Masajea los órganos internos y mejora la circulación.

✓ **A nivel mental:** La concentración en la respiración y las posturas (asanas) actúa como una meditación en movimiento, calmando el sistema nervioso y reduciendo la producción de cortisol, la hormona del estrés.

✓ **A nivel energético:** Muchas posturas de yoga están diseñadas para estimular los mismos meridianos energéticos que trabaja la acupuntura, promoviendo un flujo de energía más libre y armonioso.

La Sinergia Perfecta: 1 + 1 = 3

Cuando la acupuntura y el yoga se practican de forma conjunta, sus efectos no solo se suman, sino que se potencian. Imagina que la acupuntura es como afinar un instrumento musical (tu cuerpo energético), mientras que el yoga es la práctica constante para aprender a tocarlo con maestría.

✓ **Preparación y Mantenimiento:** Una sesión de acupuntura puede eliminar bloqueos profundos de energía, preparando el terreno para que una práctica de yoga sea más profunda y efectiva. A la inversa, un cuerpo flexible y una mente tranquila logrados mediante el yoga, permiten que los tratamientos de acupuntura sean más rápidos y duraderos.

✓ **Autonomía en tu Salud:** La acupuntura actúa como un "reset" terapéutico guiado por un profesional, mientras que el yoga te empodera, dándote herramientas diarias (respiración, posturas, meditación) para gestionar tu propio bienestar entre sesiones.

✓ **Abordaje Holístico:** Juntas, estas disciplinas atacan el desequilibrio desde todos los frentes: la acupuntura a nivel bioenergético y sistémico, y el yoga a nivel físico, mental y emocional.

25 de novembre: Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència envers les Dones

Cada 25 de novembre el món s'uneix per recordar i denunciar una realitat que, malauradament, encara persisteix: la violència envers les dones. Aquesta data no és només un símbol, sinó una crida a l'acció, al respecte i a la consciència col·lectiva.

El Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència envers les Dones va ser establert per l'ONU l'any 1999 en homenatge a les germanes Mirabal, tres activistes dominicanes assassinades brutalment el 25 de novembre de 1960 per oposar-se a la dictadura de Rafael Trujillo. Des d'aleshores, aquesta jornada s'ha convertit en un moment per reflexionar, educar i actuar.

La violència de gènere pot adoptar moltes formes: física, psicològica, sexual, econòmica o digital. Totes tenen un impacte profund en la vida de qui la pateix i també en el conjunt de la societat.



És per això que cal promoure l'educació en igualtat, el respecte mutu i la detecció precoç de qualsevol senyal d'abús.

A Catalunya i arreu del món, durant aquest dia es duen a terme actes, tallers i manifestacions per donar veu a les víctimes i mostrar el suport a totes les dones que lluiten per viure lliures i segures.

Molts ajuntaments, entitats i centres educatius s'omplen de llargs liles, símbol d'aquesta lluita col·lectiva.

Però el 25 de novembre no hauria de ser només un dia per recordar.



Ha de servir per reafirmar un compromís diari: el d'aconseguir una societat sense violència, on la igualtat i el respecte siguin la norma, no l'excepció.

Com diu una de les frases més repetides en aquesta jornada:

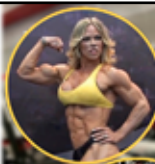
"Ni una més. Totes lliures, totes vives."



**STAR**
fitness
NUTRICIÓ ESPORTIVA · AFORAMENT LIMITAT

GYM CENTER

Tel. 93 106 372
www.starfitness-online.com
starfitness_gymcenter · joanalboprromano · llbpejoannaromano



Promoción Noviembre 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 195€

De Tapes 2025
Tots els dijs de novembre!
per Rubí

35 Establiments
35 Tapes



 Ajuntament de Rubí

**Descarrega't la guia**

4,50 €
per tapa
Beguda inclosa
Cada establiment et proposarà la beguda inclosa

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

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

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

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

BAR RESTAURANTE HUELVA

Menú de día de lunes a viernes
Gran variedad de tapas

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

BRASARANDA
STEAKHOUSE

Auténtico sabor a la brasa
Brasa, sabor y buenos momentos
¡Te esperamos!

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

Spaghetti nero di seppia al frutti di mare

Receta realizada por Lis de Pescadería Olmar



Ingredientes

- 400 g de spaghetti nero di seppia
 - 300 g de langostinos
 - 300 g de calamares
 - 250 g de almejas
 - 2 dientes de ajo picados
 - 8 tomates cherry
 - 1 hoja de laurel
 - 1/2 vaso de vino blanco seco
 - Aceite de oliva virgen extra
 - Perejil fresco picado
 - Sal y pimienta al gusto
- (Opcional) una pizca de chile o guindilla para darle un toque picante

Preparación

- Limpia los mariscos, lava bien las almejas (déjalas en agua con sal 30 minutos para que suelten arena). Limpia las gambas y los calamares, dejando algunas gambas enteras para su presentación.
- En una sartén grande, añade aceite de oliva y sofríe los ajos y la guindilla hasta que estén dorados. Agrega las gambas y los calamares, y saltea unos minutos hasta que cojan color.
- Añade las almejas, el laurel y el vino blanco. Tapa la sartén y deja que las almejas se abran (unos 3-4 minutos).
- Añade los tomates cherry y un poco de perejil picado. Cocina a fuego medio 3 minutos más. Ajusta de sal y pimienta.
- Cuece los espaguetis negros en abundante agua y reserva un poco del agua de cocción.
- Escurre la pasta y agrégala directamente a la sartén con los mariscos. Mezcla bien, añadiendo un poco del agua reservada si es necesario para ligar la salsa.
- Decora con más perejil fresco, unas gambas enteras y un chorrito de aceite de oliva.

LMAR PEIXATERIA
Servel a domicili, informi's

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

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

COCINA GALLEGA

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

RESTAURANTES ITALIANOS

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

Pizzeria da Giorgio

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

BRASERIA

Brasaranda

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

COCINA DE MERCADO

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

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

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

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

LA TAGLIATELLA X CARLOS MALDONADO
ISOLO HASTA EL 30 DE NOVIEMBRE!

Coses sorprenents del nostre món

El món en què vivim és un lloc fascinant. Tot i que cada dia sembla que ja ho hem vist tot, sempre hi ha fets, racons i històries que ens recorden que la natura, la ciència i la humanitat encara tenen molts secrets per descobrir.

Et convidem a fer un viatge per algunes de les curiositats més sorprenents del nostre planeta. Potser t'agradarà explicar-les a la teva família, o simplement et faran mirar el món amb uns altres ulls.

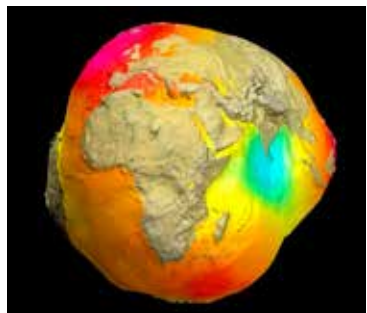
El cervell humà és més actiu mentre dormim que quan estem desperts

Encara que sembli mentida, el nostre cervell no descansa mai. Durant el son, especialment en la fase REM, l'activitat cerebral pot ser més intensa que durant el dia. És el moment en què el cervell organitza records, resol problemes i fins i tot "entrena" emocions.

Això explica per què, de vegades, ens despertem amb una idea brillant o una solució inesperada a un problema.

La Terra no és perfectament rodona

Tot i que sempre la representem com una esfera perfecta, la Terra és una mica aixafada pels pols i més ampla per l'equador. Aquesta forma s'anomena geoide.



Això fa que una persona pesi lleugerament menys si està a l'equador que si es troba al Pol Nord! Una diferència petita... però real.

Els arbres poden comunicar-se entre ells

A sota de la terra hi ha una xarxa increïble de fongs microscòpics que connecten les arrels dels arbres. Aquesta "xarxa verda", coneguda com a wood wide web, permet que els arbres comparteixin nutrients, enviïn senyals d'alerta i fins i tot ajudin als exemplars més joves o febles.

Sí, el bosc parla, encara que nosaltres no el sentim.

L'aigua pot existir en tres estats alhora

Sembla impossible, però en condicions molt concretes de



pressió i temperatura, l'aigua pot ser sòlida, líquida i gasosa al mateix temps. Aquest punt s'anomena punt triple, i és una de les curiositats més sorprenents de la física.

El nord magnètic es mou

El punt del nord magnètic —aquell cap on apunten les brúixoles— no és fix. Cada any es desplaça uns quants quilòmetres a causa dels moviments interns del nucli terrestre. Actualment, s'està movent des del Canadà cap a Rússia!

Per això, els mapes i instruments de navegació s'han d'actualitzar regularment.

Les abelles poden reconèixer rostres humans

S'ha demostrat que les abelles són capaces de recordar cares humanes durant diversos dies.



Això les ajuda a reconèixer persones amigables o amenaçadores.

Així que, si una abella et ronda sovint, potser simplement et reconeix i sap que no li vols fer mal.

A l'espai, el so no viatja... però l'olor sí

Com que no hi ha aire, les ones sonores no poden propagar-se a l'espai. Però, curiosament, alguns astrònoms han detectat que certes partícules porten compostos químics que desprenen olor.

Els astronautes diuen que, després d'un passeig espacial, el seu vestit fa olor de metall cremat o de pólvora. L'univers també té aroma!

Els gossos somien amb els seus humans

Diversos estudis han mostrat que els gossos, durant el son profund, tenen patrons cerebrals molt semblants als humans quan somiem.



Així que, probablement, quan el teu gos mou les potes dormint, està somiant que corre... al teu costat.

Cada cop que respires, respires història

L'aire que respirem avui és el mateix que fa milions d'anys van inhalar els dinosaures. Les molècules d'oxigen i nitrogen es reciclen constantment a través de la fotosíntesi, l'oceà i l'atmosfera.

Cada respiració és, literalment, un viatge al passat del nostre planeta.

Els llamps poden colpejar el mateix lloc diverses vegades

Contràriament al que diu la dita popular, un llamp sí que pot caure dues (o més) vegades al mateix lloc. L'Empire State Building de Nova York, per exemple, rep una mitjana de 25 impactes de llamps cada any.

Els llamps tendeixen a seguir el camí més fàcil cap a terra, i si un objecte és alt o metàl·lic, serà la seva diana preferida.

La xocolata era una beguda sagrada per als maies i astèques

Abans que fos un dolç popular, el cacau era utilitzat com a moneda i com a ofrena als déus.



La paraula xocolata prové del nàhuatl xocoatl, que significava "aigua amarga".

Els antics pobles de Mesoamèrica creien que el cacau donava força i saviesa, i només l'utilitzaven reis, sacerdots i guerrers.

Els pingüins proposen amb pedres

Quan un pingüí mascle troba una femella que li agrada, li ofereix una pedra com a símbol d'amor. Si ella l'accepta, comencen a construir el niu junts.

Una tradició natural que demostra que, fins i tot al fred Antàrtic, també hi ha romanç.

Un món ple de misteris i bellesa

Aquestes curiositats ens recorden que encara queda molt per descobrir.

Darrere de cada cosa quotidiana —una flor, una gota d'aigua, un somriure d'animal— hi ha un petit miracle de la naturalesa.



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

Madis
IMPRESIÓN GRAN FORMATO

Impresión gran formato & rotulación

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

ESCAPADA A RUTA DEL CISTER: CAMINANT ENTRE MONESTIRS

Un viatge per la història, la natura i l'espiritualitat de Catalunya

Quan la tardor comença a tnyir els boscos de colors daurats i l'aire és més fresc, és el moment perfecte per fer una escapada plena d'encant i història. La Ruta del Cister és una de les rutes més emblemàtiques de Catalunya, i combina patrimoni, natura, espiritualitat i gastronomia.

Un recorregut que et permet viatjar al passat, seguir les petjades dels monjos cistercencs i descobrir tres dels monestirs més importants del país: Santes Creus, Santa Maria de Poblet i Vallbona de les Monges.

Un viatge per la història del Cister

L'orde del Cister va néixer a França al segle XI amb una idea clara: tornar a una vida monàstica senzilla, basada en el treball, la pregària i la natura. Des d'allà, l'esperit cistercenc es va estendre per tota Europa, arribant també a Catalunya, on va deixar un llegat de gran valor arquitectònic i cultural.

Els tres monestirs principals de la ruta són autèntics tresors:

- **Santes Creus**, situat a l'Alt Camp, és un espai monumental i majestuós. Va ser panteó reial dels reis Pere el Gran i Jaume II, i el seu claustre gòtic és un dels més bells de Catalunya.



Passejar pels seus silenciosos passadissos és com fer-ho per un museu viu de pedra i història.

- **Santa Maria de Poblet**, a la Conca de Barberà, és el més gran i conegut. Declarat Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO, el seu recinte fortificat amaga esglésies, dependències monacals, jardins i tombes reials. Avui encara hi viu una comunitat de monjos, mantenint viva la seva essència espiritual.
- **Vallbona de les Monges**, a la comarca de l'Urgell, té una bellesa serena i íntima. Fundat per dones, és l'únic dels tres que encara acull una **comunitat femenina de monges cistercenques** que custodien segles de silenci i saviesa.

Una ruta al teu ritme i per tots els gustos

La Ruta del Cister es pot fer a peu, en bicicleta o amb vehicle privat, segons les preferències de cada viatger.



Els més aventurers poden seguir el GR-175, un recorregut circular d'uns 105 quilòmetres perfectament senyalitzat, que travessa vinyes, camps d'ametllers, boscos i pobles medievals.

Els camins conviden a caminar sense presses, respirant natura i descobrint racons que semblen trets d'un altre temps.



Per als que prefereixen una escapada més tranquil·la, cada monestir pot visitar-se per separat, combinant cultura, paisatge i bona gastronomia.

A més, pels voltants trobaràs pobles amb molt d'encant:

- **Montblanc**, amb la seva muralla medieval i carrers empedrats plens d'històries i llegendes.
- **Aiguamúrcia**, un entorn rural on l'autenticitat encara és la norma.
- **L'Espluga de Francolí**, amb museus dedicats al vi i a la vida tradicional del camp català.
- **Vallbona de les Monges**, un poble petit i tranquil on la pedra i el silenci conviden al descans.

Gastronomia, vins i productes del territori

Una de les grans sorpreses de la Ruta del Cister és la seva oferta gastronòmica.



A cada comarca hi trobaràs **productes de proximitat** i plats tradicionals elaborats amb ingredients de temporada.

És terra de bons vins, amb denominacions d'origen com la **DO Conca de Barberà** o la **DO Costers del Segre**, que es poden tastar en nombrosos cellers i rutes enoturístiques.

Alguns dels restaurants recomanats per gaudir de la cuina local són:

- **Molí del Mallol o El Call a Montblanc**, on la cuina catalana es combina amb tocs moderns.
- **Hostal del Senglar a L'Espluga de Francolí**, un clàssic de la zona amb plats de caça i bolets.
- **El Tallat o Lo Ponts a Vallbona de les Monges**, ideals per dinar envoltats de natura i calma.
- No pots marxar sense tastar especialitats com l'**escudella**, els **canelons** casolans, les coques de recapte o els **bolets** de tardor, acompanyats d'un bon **vi local** o una copa de licor d'herbes.

Natura, pau i espiritualitat

El que fa realment especial aquesta ruta és la seva capacitat per combinar patrimoni i natura.



Cada monestir està envoltat de paisatges tranquils que conviden a la reflexió i al contacte amb l'essència del territori.

Pots fer una excursió pels boscos propers, fer una degustació de vins o simplement seure i gaudir del silenci que envolta aquests murs centenaris.

En molts trams, especialment entre Poblet i Montblanc, el camí ofereix panoràmiques impressionants del **Paratge Natural de Poblet**, un espai protegit ple de roures, alzines i castanyers.

Una experiència per recordar

Recórrer la **Ruta del Cister** és molt més que visitar monestirs: és una **immersió en la història, la natura i la cultura catalana**. És descobrir la bellesa de la senzillesa, el valor del silenci i la força del patrimoni que encara ens parla.

Segui en una escapada de cap de setmana o en una aventura més llarga, aquesta ruta t'ofereix una experiència que combina **espiritualitat, cultura, gastronomia i paisatge**.





HOBBY CARS
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€



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

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



PEUGEOT SERVICE
YOUR PEUGEOT. OUR PASSION.

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

FES EL MANTENIMENT DEL TEU VEHICLE AMB LUBRICANTS TOTAL MARQUES DELS 10 ABBAS DEL 2025 AL 31 DE DESEMBRE DEL 2025 I 100% GRATIS QUANT A PREMIS FABULOSOS TOTS ELS MÉS



Protecció vàlida des del 1 d'abril fins al 31 de desembre de 2025, amants inclosos, limitada a persones físiques majors de 18 anys. Oferta per a clients propietaris d'un vehicle Peugeot que hagin una garantia de manteniment a qualitat dels Serveis Oficials Peugeot oberts al públic en termes d'atenció i activats a la primera. Consulteu Condicions i Serveis Oficials adherits 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

El lenguaje secreto de tu gato y tu perro

Los animales no hablan con palabras, pero eso no significa que no se comuniquen. De hecho, lo hacen constantemente, y muchas veces nosotros no nos damos cuenta. Un movimiento de cola, una mirada, una postura... todo tiene un significado.

Entender este lenguaje silencioso no solo mejora la convivencia, sino que también fortalece el vínculo que compartimos con ellos.

Tanto los perros como los gatos tienen su propio "diccionario corporal", y aprender a interpretarlo nos permite responder mejor a sus necesidades, emociones y estados de ánimo.

El lenguaje del perro: emociones a flor de piel

El perro es, por naturaleza, un animal social. Necesita comunicarse con su entorno, con otros perros y, por supuesto, con su familia humana. Su cuerpo es su herramienta más poderosa.

- **La cola:** es uno de los indicadores más claros de su



estado de ánimo. Si la mueve con energía, está contento y quiere jugar. Si la mantiene rígida o entre las patas, algo le preocupa o le da miedo. Una cola levantada y firme puede indicar alerta o dominancia.

- **Las orejas:** si las tiene erguidas hacia delante, muestra interés o curiosidad; si las echa hacia atrás, puede estar incómodo o mostrar sumisión.
- **El cuerpo:** un perro relajado mantiene una postura suelta, sin tensión. Si arquea el lomo o baja la cabeza, puede sentirse amenazado.
- **Los sonidos:** cada ladrido, gemido o gruñido tiene un propósito. Un ladrido corto y agudo suele ser de saludo o emoción; un gruñido grave es advertencia; un llanto suave indica incomodidad o necesidad de atención.



- **La mirada:** un contacto visual directo, con expresión relajada, es señal de confianza. Si evita mirarte o gira la cabeza, puede estar nervioso o arrepentido de algo.

Curiosidad: los perros también "sonríen". Si ves que enseña los dientes pero sin tensión y mueve la cola, probablemente te esté mostrando alegría, no amenaza.

El lenguaje del gato: elegancia y misterio

Los gatos, en cambio, son más reservados y expresan sus emociones de manera sutil.



Su comunicación es más delicada, pero igualmente fascinante.

- **La cola:** recta y erguida indica confianza y alegría. Si está baja o erizada, el gato se siente amenazado. Cuando mueve la punta lentamente, está concentrado o curioso; si la agita con fuerza, está irritado.
- **El ronroneo:** la mayoría de las veces expresa placer y bienestar, pero también puede ser una forma de calmarse cuando está nervioso o enfermo.
- **El amasado:** ese gesto tan característico de presionar suavemente con las patas sobre ti o sobre una manta proviene de su etapa de cachorro, cuando estimulaba la leche materna. Es una muestra de afecto y confianza.



- **Las orejas y los ojos:** orejas hacia delante, curiosidad; hacia los lados, atención; hacia atrás, enfado o miedo. En cuanto a los ojos, si los entrecierra o parpadea despacio, te está diciendo que te quiere y confía en ti.

- **Los maullidos:** no hay un único tipo de maullido. Algunos son de saludo, otros de petición o protesta. Cada gato desarrolla su propio "vocabulario" con su dueño.

Curiosidad: los gatos también se comunican con su olor. Al frotarse contra ti, están dejando su feromona, una forma de decir "eres parte de mi familia".

Señales universales de cariño y confianza

Tanto perros como gatos utilizan gestos similares para expresar cariño:

- ▶ Te buscan con la mirada o se acercan a ti para descansar.
- ▶ Te siguen por la casa o se tumban donde tú estás.
- ▶ Te lamen la mano o el rostro (en el caso de los perros) o se frotan contra tus piernas (en el caso de los gatos).
- ▶ Muestran su panza al acostarse contigo: una de las mayores señales de confianza.

Estos comportamientos son su manera de decir "me siento seguro contigo".



Cuidar el vínculo es entender su idioma

Comprender el lenguaje de tu mascota no es solo una cuestión de curiosidad, sino una forma de mejorar su bienestar.

Si aprendes a leer sus señales, sabrás cuándo está feliz, cuándo necesita espacio o cuándo algo no va bien.

En el fondo, tanto perros como gatos nos enseñan una valiosa lección: **el amor no siempre se dice con palabras**, a veces se expresa con una mirada, un ronroneo o un simple movimiento de cola.

Así que la próxima vez que tu mascota te mire con esos ojos que lo dicen todo, detente un momento... y escúchala con el corazón.



Núcleo zoológico 82500008
Servicio a domicilio
AGRI FAUNA
Piensos (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

+ A prop teu
aquesta tardor a la butxaca
www.revistamesapropteu.com

Pets Lovers.es
La Botiga que trien les Mascotes
Canina i Felina
Servici a Domicili
Perruqueria
KONG, HAWAII, ROYAL CANIN, Omat, WUNDER PUP, PetsLovers.es oficial
633 667 555
Perruqueria Canina i Felina, Servici a Domicili, WUNDER PUP, Omat, HAWAII, KONG

Pasatiempos

Sudoku

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

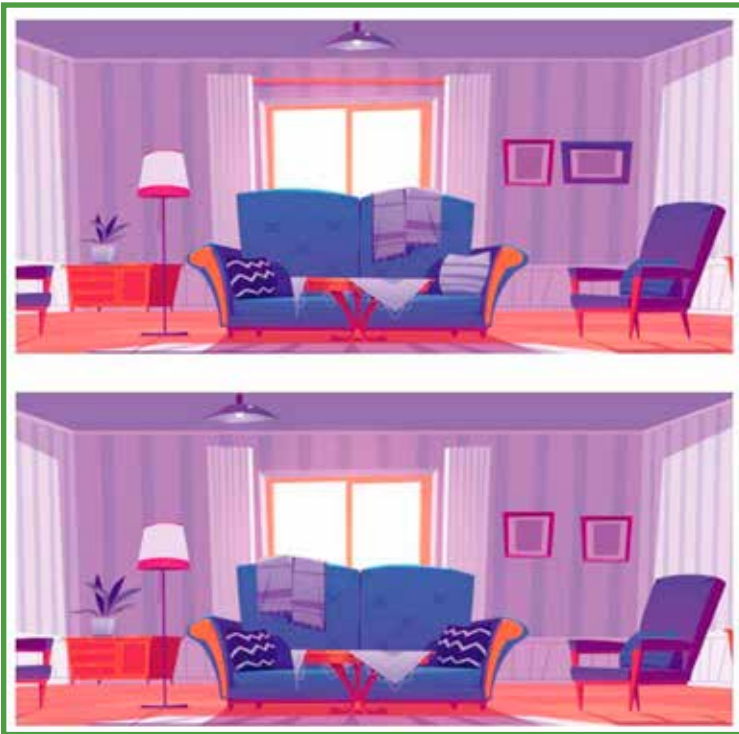
RAZAS DE PERROS

BEAGLE
BOXER
BULLDOG
CANICHE
CHIHUAHUA
FRENCHTON
HUSKY
LABRADOR
LANDSEER
MASTIN
ROTTWEILER
TECKEL

Sopa de letras

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

7 Diferencias



Soluciones

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



Horóscopo Mes de Noviembre

Aries



Salud: Durante este mes tendrás alta energía pero con tendencia a la impaciencia. Evita sobrecargarte física o mentalmente.
Amor: Tu magnetismo atrae miradas; si estás en pareja, renace la pasión.

Tauro



Salud: Buen mes para retomar rutinas saludables. Cuida el descanso y la hidratación.
Trabajo: Se abren puertas a nuevos proyectos, pero exige organización y constancia.

Géminis



Amor: La comunicación mejora, pero las palabras impulsivas pueden causar malentendidos.
Trabajo: Cambios en tu entorno laboral te exigirán adaptarte rápido; mantén la calma.

Cáncer



Salud: El cuerpo pedirá más pausas y alimento emocional. Evita somatizar preocupaciones.
Amor: Etapa de reconciliaciones o nuevas conexiones con más madurez emocional.

Leo



Trabajo: Oportunidades de crecimiento profesional. No te precipites: analiza antes de decidir.
Salud: Cuidado con el exceso de estrés o la falta de sueño. Tu cuerpo necesita equilibrio.

Virgo



Amor: Mes ideal para fortalecer lazos o conocer a alguien que comparta tus valores.
Salud: Vigila el sistema nervioso; el descanso y la respiración profunda te ayudarán.

Libra



Trabajo: Buen momento para renegociar acuerdos o plantear tus ideas.
Amor: La armonía en pareja mejora si escuchas sin juzgar; el diálogo sincero será clave.

Escorpio



Salud: La energía se intensifica; canalízala en ejercicio o actividades creativas.
Trabajo: Tus ideas ganan fuerza, pero evita choques con superiores o socios.

Sagitario



Amor: Aventura y romance te acompañan. Evita prometer más de lo que puedes cumplir.
Salud: Mantén hábitos regulares; tu sistema digestivo agradecerá una dieta ligera.

Capricornio



Trabajo: Reconocimiento merecido por tu esfuerzo. Ideal para consolidar proyectos.
Amor: Un gesto sencillo puede reavivar la conexión con tu pareja o a alguien especial.

Acuario



Salud: La mente va más rápido que el cuerpo; busca momentos de calma y desconexión.
Trabajo: Tus ideas innovadoras destacarán, especialmente si trabajas en grupo.

Piscis



Amor: Vínculos profundos se fortalecen. La empatía será tu mejor aliada este mes.
Salud: Atención a los cambios de humor: meditar o pasar tiempo en la naturaleza te equilibrará.

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

SORTEO DE NAVIDAD
A veces solo hace falta un número para que todo cambie.
Ven a **Loterías Morales de Rubí** y encuentra el tuyo.
Porque la suerte también se busca...
¡y aquí te está esperando!

S.E. LOTERÍAS Y AJUAGES DEL ESTADO
07574
LOTería NACIONAL DE NAVIDAD
22 de diciembre de 2025
5ª FASE
PREMIO 20 MILLONES
510250519250075744328

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

OFERTA PORTATILES
3 Años de garantía
+de 180 modelos disponibles

DESDE 267€

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.



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 Removable!



**consultar condiciones en clínica*

c. Mestre Magí

Raméntol, n. 1 baixos

T. 93 699 21 07

682 49 40 23



 www.odontologicsrubi.com

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

 Clínica Dental Odontologics Rubí