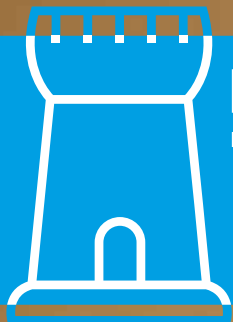


15
Anys



LA
TORRE DE
BARCELONA
REVISTA DE SARRIÀ, SANT GERVASI I LES CORTS

Setembre - Del 15 de setembre al 15 d'octubre 2025

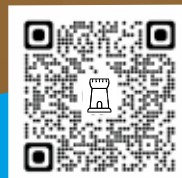
A Barcelona es muntarà un bon pollastre amb la Fira Àpat

| Anna Senan i Octavi Pujades,
boda íntima al Penedès

| Torna la Festa Major de les Corts.

| Rutines per començar bé el dia

| **Especial Cuida't**



el que opinen els nostres clients

★ 4.8/5

Peraire

serveis immobiliaris

LA TEVA
PROPIETAT MEREIX
COMPROMÍS.
TU MEREIXES
TRANSPARÈNCIA.

A PERAIRE, AMBDÓS SÓN INNEGOCIABLES.

Ven o lloga el teu pis amb Peraire. Transparència real, resultats directes. Perquè la teva tranquil·litat no té preu.

Fes una valoració
estimada del teu
immoble en 5'

Si vols una valoració
professional, truca'ns
per anar en persona.



Carrer de Bertran, 18, Baixos, 08023 Barcelona

peraireinmobiliaria.com | info@peraireinmobiliaria.com

☎ (+34) 930 157 153

Segueix-nos en xarxes:



SUMARI



BARCELONA

4 La Mercè 2025 tornarà a transformar la ciutat en un escenari a l'aire lliure.

BARRIS

11 Torna la Festa Major de les Corts.

TELEVISIÓ

16 El casament de Catalunya.

HABITATGE

18 Barcelona aposta per la independència: creix la tendència de comprar pis en solitari.

SOCIETAT

20 El secret del català de Leonor.

ESPORT

30 Puyol i Lorenzo, viatge VIP.

URBANISME

32 Barcelona estrena una estació de metro amb accés directe al Museu del Disseny.

CUIDA'T

50 Què menjar per tenir més energia durant el dia?

TRÀNSIT

80 Barcelona activa dos nous radars a la Ronda Litoral: moltes a partir de setembre.

SEXE

84 Quan el cos canvia... però el disseny continua.

CULTURA

86 Viatjar 2.000 anys enrere.

PARES

88 Quan els fills volen sols... i tu també.

PER PUBLICITAT trucar al 93 418 19 19
o envieu un mail a comunicats@latorredebarcelona.com

Proper Número
Reformes i decoració

Edita: Triangulo Marketing Group S.L./ Camèlies, 109 08024 Barcelona/ T. 93 418 19 19
Director: Josep Garcia Editor: Christian Rodriguez Marketing i publicitat: comunicats@latorredebarcelona.com
Publicitat: comunicats@latorredebarcelona.com Dipòsit legal: B-39384-2009 www.latorredebarcelona.com

La Torre de Barcelona no es fa responsable de les opinions expressades pels col·laboradors i la forma dels seus articles.
La Torre de Barcelona no es fa responsable dels canvis d'horaris i espais dels esdeveniments i actes recollits en aquesta revista.

 mitjans d'informació
i comunicació



 Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència

La Mercè 2025 tornarà a transformar la ciutat en un escenari a l'aire lliure

Del 23 al 28 de setembre, la ciutat s'omplirà de concerts gratuïts, amb noms com Pussy Riot, Rigoberta Bandini o The Tyets.

L'actriu Emma Vilarasau, Premi Nacional de Teatre i Gaudi d'Honor, serà la veu del pregó d'enguany.

Del 23 al 28 de setembre, Barcelona viurà una nova edició de La Mercè, la festa major que transforma la ciutat en un gran escenari obert. Durant sis dies, la cultura popular, la música i les arts de carrer conviuran amb espectacles de gran format i activitats familiars.

El tret de sortida serà el 23 de setembre amb el pregó d'Emma Vilarasau al Saló de Cent. L'endemà, diada de la patrona, serà festiu local i un dels dies centrals. Després d'una pausa el dijous 25, la festa reprendrà amb força fins al diumenge 28, quan el Píromusical de Montjuïc —amb la Font Màgica en funcionament després de tres anys aturada— posarà el punt final.

La Verge s'aixeca la faldilla

Com és tradició, La Mercè obre les portes a una ciutat convidada, que aquest 2025 serà Manchester. La capital britànica portarà propos-

tes demúsica, dansa i arts urbanes, en un intercanvi que enriqueix la dimensió internacional de la festa.

El cartell d'aquesta edició, creat per Lluís Danés, s'inspira en el circ i les arts escèniques. L'artista vol transmetre la sensació "d'una companyia que arriba a una ciutat i la inunda amb la seva energia".

Però la imatge ha aixecat polseguera: l'associació ultracatòlica Abogados Cristianos ha denunciat l'alcalde Jaume Collboni per "escarni", acusant el cartell i el vídeo promocional de "vexació, injúria i ultratge" als sentiments religiosos, ja que perceben una paròdia de la Verge en un context en què la figura femenina "s'aixeca la falda" en un entorn festiu. L'Ajuntament, en canvi, en defensa la creativitat i assegura que és un "carro poètic, inclusiu, respectuós i festiu" pensat per connectar amb tots, sense exclusions.



Concerts multitudinaris

Els carrers s'ompliran d'activitats com cercaviles de gegants, diades de castells, correfocs, espectacles de drons i el MAC – Festival d'Arts de Carrer, amb dansa, circ i teatre contemporani. La música tindrà un paper central, amb concerts gratuïts d'artistes com Pussy Riot, Rigoberta Bandini, Mushkaa, Maria Arnal, Ferran Palau o Tarta Relena. A més, la nit del 27 de setembre, la platja del Bogatell acollirà l'ELS40 Pop La Mercè 2025, amb The

Tyets, Doctor Prats, Vicco i Mama Dousha com a protagonistes d'una de les cites més multitudinàries de l'any.

I a més a més...

La Mercè 2025 va més enllà del programa central. Trobem activitats com la Setmana del Llibre en Català, que se celebra fins al 28 de setembre al passeig de Lluís Companys, o la tradicional Cursa de la Mercè, prevista per al diumenge 21, que escalfarà motors amb un pròleg esportiu.

■ La Torre De Barcelona



IMMIGRATION LAWYER

Whether you're moving to Spain, starting a business, or reuniting with family, we provide clear, reliable, and personalized legal advice

LOOKING FOR AN IMMIGRATION LAWYER IN BARCELONA? MARCOS BIANCONI (ICAB 42270) HELPS EXPATS, FAMILIES & PROFESSIONALS WITH VISAS, RESIDENCY & NIE IN SPAIN.

☎ 933 23 38 62 | ✉ marcos@icab.es | Balmes 65 2º-1ª Barcelona



Serveis de la Zona Alta

AJUNTAMENTS

Ajuntament de Barcelona:
Districte De Les Corts..... 11

ALIMENTACIÓ

Nestlé - Nutriplato 12-13
Fira Ápat..... 38-39
Fira Ápat..... 91

ADVOCATS

Marcos Bainconi..... 4
Ferox Abogados..... 81

ANIMALS

Amigos de Kronk 92

APARELL DIGESTIU

Clínica ServiDigest..... 15
Clínica ServiDigest..... 47

AUDICIÓ

Onacústica..... 52-53

AUTOMÒBILS

Turini..... 41

CENTRES COMERCIALS

Illa Diagonal 96

COMPRA-VENTA

Subarna 25
Barcelona Auctions 37

CUIDADORS

Qida..... 55
Maid in Barcelona 70
Sacom 72

CULTURA

Teatre Sarrià..... 8-9

Cuits pel clima 42
Miimspais 43

EDUCACIÓ

My English House..... 92

DENTISTES

Josep M. Clemente
Clínica Dental 63
Millán Clínica Dental 67

ESCOLES

Santa Dorotea..... 78-79

FARMÀCIES

Farmàcia Tarradellas..... 54
Farmàcia Gemma
Hernández..... 71
Farmàcia Serra Mandri..... 74

FORMACIÓ

Fundació Pere Tarrés..... 80
Aules d'Extensio
Universitaria 83

IMMOBILIÀRIES

Peraire..... 2
Ferox Realtor..... 17
Premium Houses..... 26-27
Comfi Homes..... 31
Finques Forcadell 34-35
Finques Giramon..... 85
Neinor Homes 89
Vilamarí Immobiliària..... 95

LLAR

Mudanzas Diagonal 18
Servei Estació 33
Ven al Trastero 36
Videolab 82

MODA

Punto Blanco..... 21

MÚSICA

Clases particulares
de piano 93

OFTALMOLOGIA

Admiravisión..... 49

PSICOLOGIA

Psicosentit..... 61

REFORMES I DECORACIÓ

Palau del Descans..... 28-29
Aluspai..... 84
Shido Habitat 87
Llum i Art Finestres 88
Abays Premium 90

RESIDÈNCIES

El Mirador de Gràcia 23
Domus VI..... 51
Residencia El Meu Jardí 65
Residència Solàrium 68-69
Residència Edelweiss..... 75
Augusta Park
& Bellesguard 77

SALUT

Institut Respiratori 57
Clínica Nostra Senyora
del Remei..... 59
Salmaia Salud Integral 73

#TuEtsElBarri

Les Corts

/ RECOMANACIONS /



Mercat de Les Corts

El Mercat de Les Corts és el cor comercial i social del barri, un lloc on pots viure l'essència de la vida quotidiana dels veïns. Quan entres, et rep la combinació de colors, olors i sorolls que fan que cada visita sigui una experiència multisensorial. Tot és de proximitat i de qualitat, i el tracte és proper i amable.

/ CURIOSITATS /



Torre Rodona

Aquesta antiga masia es troba amagada entre les construccions modernes de Les Corts, creant un contrast que crida l'atenció. Durant anys, la finca va ser una residència privada i més tard es va transformar en oficines, però conserva encara molts detalls arquitectònics originals.

/ RACONS /



Jardins de la Maternitat

Un dels espais verds més encantadors de Les Corts són els Jardins de la Maternitat, un recinte tancat amb arbres centenaris, jardins cuidats i edificis modernistes que daten de finals del segle XIX. És el lloc perfecte per passejar tranquil·lament, llegir sota l'ombra de les moreres o simplement desconnectar del soroll urbà.

/ RACONS /

Parc de Can Riga

El Parc de Can Riga és un dels espais verds més grans i menys coneguts de Les Corts, i un lloc perfecte per desconnectar. Quan hi entres, et trobes amb zones de gespa, arbres i camins tranquils on pots passejar sense presses. És ideal si vols escapar de la ciutat sense necessitat de sortir del barri.

Aquest parc és molt apreciat pels veïns per la seva calma i per la seva àrea infantil, on els més petits poden jugar en un entorn segur i natural. També hi ha bancs a l'ombra, on pots seure a llegir o simplement observar la vida passar.

Durant la primavera, el parc es transforma amb flors i colors que fan que la visita sigui encara més agradable. És un lloc perfecte per practicar ioga, fer exercici suau o simplement descansar.

Si encara no hi has anat, t'animo a que et perdís per aquest racó tranquil i humil que et farà sentir com si fossis enmig de la natura, sense sortir de la ciutat.

Sarrià-Sant Gervasi



/ RACONS /

El Mirador dels Xiprers

Al capdamunt de la carretera de les Aigües, entre el barri de Sant Gervasi i Collserola, s'amaga el Mirador dels Xiprers. Potser no el trobaràs a les guies tòpiques, però un cop el descobreixes, saps que hi tornaràs. Aquest racó, envoltat de vegetació i silenci, t'ofereix una de les millors vistes de Barcelona sense aglomeracions. Per arribar-hi, pots fer una passejada a peu o en bicicleta des de Vallvidrera o des del barri de la Bonanova.

/ CULTURA /

El Planetari de CosmoCaixa

El CosmoCaixa és molt més que un museu de ciència. Si t'endinses al seu planetari, viuràs una experiència immersiva que et connectarà amb l'univers com mai abans. Aquest espai, sovint ignorat en comparació amb les exposicions més conegudes, t'ofereix una combinació perfecta de tecnologia, coneixement i emocions. El seu dom projecta el cel estel·lat amb una fidelitat sorprenent, fent-te sentir part del cosmos. A més de les sessions obertes al públic, el planetari organitza activitats educatives per a totes les edats.



Parc de les Rieres d'Horta

Encara que el nom d'aquest parc pugui fer pensar en Horta, una part important del Parc de les Rieres d'Horta s'estén fins a la zona nord de Sant Gervasi, molt a prop del barri de la Teixonera. Si et ve de gust explorar un espai natural poc conegut, aquesta pot ser una gran descoberta.



Restaurant Tram-Tram

Situat al cor del barri del Putxet, el Restaurant Tram-Tram és una perla gastronòmica per a qui busca una cuina creativa i de proximitat. Amb una terrassa interior que et fa oblidar que estàs a Barcelona, aquest espai combina elegància, bon servei i una proposta culinària d'alt nivell.



El Refugi Antiaeri de la Plaça Bonanova

Encara que no està obert de forma permanent al públic, alguns caps de setmana s'organitzen visites guiades que et permeten baixar a les galeries subterrànies i reviure com era la vida sota terra durant els atacs aeris. L'experiència és colpidora.

Entrevista a Joaquim Campanyà, President del Teatre i Centre de Sarrià



Trajectòria personal i implicació

Com va començar la seva vinculació amb el Teatre i Centre de Sarrià?

Tot i el meu interès pel teatre i el cinema durant una vida que laboralment va estar allunyada d'aquests oficis, durant més de vint anys vaig dirigir obres de teatre al Orfeó Martinenc. Circumstàncies casuals em van connectar amb el Teatre de Sarrià, em va semblar molt interessant i des de dos anys abans de la pandèmia m'hi vaig integrar per dirigir obres de teatre.

Què li va motivar a assumir la presidència del centre?

La trista i sobtada mort d'en Ricard Julià, Vicepresident que assumia la responsabilitat de sustentar el Centre i Teatre de Sarrià va provocar que quatre d'entre els membres de la Junta ens encarreguéssim de forma immediata i provisional d'aquesta tasca. En el moment de regularitzar per part de l'Assemblea del Centre les representativitats em va tocar la Presidència.

Què és el que més li omple d'aquesta tasca com a president?

La tasca com a President del Centre i Teatre de Sarrià és apassionant, àrdua però apassionant. La capacitat de dirigir la configuració cultural del Teatre i del Centre és

un premi que quan la vida te'l ofereix l'has d'aprofitar.

Sobre el Teatre i Centre de Sarrià

Com definiria el paper del Teatre i Centre de Sarrià dins del barri?

El Teatre de Sarrià, és i s'està posicionant com un Teatre que des de el barri de Sarrià projecta la seva activitat cultural en les Arts Escèniques sobre tot Barcelona. Som conscients que un projecte com aquest necessita tres temporades per consolidar-se i només en portem una. Anem per bon camí.

Quines són les principals activitats o projectes que s'hi duen a terme actualment?

Actualment i ja consolidat, la programació del TEATRE és des de **1 d'octubre a 30 de maig** en que **cada dimecres** tenim concert de **Jazz i +** (que va des de els orígens africans fins al blues, jazz, soul), **cada dijous clàssica** amb música de cambra i **tots els divendres, dissabte i diumenge espectacles de teatre**, des de obres de teatre de text, dansa, musicals i operes. Sempre amb interprets de la més alta qualitat reconeguda.

En el CENTRE realitzem des de tallers de teatre (7), corals (3), aules d'aprendre a escolar música de diversos estils, de

interpretar música, d'escriptura i/o lectura i d'altres diversitats culturals, activitats extraescolars, també acollim un esplai i... consultant les nostres webs www.teatredezarria.cat i www.centredesarria.cat es pot veure la extensa programació i com participar-hi.

Com ha evolucionat el centre en els darrers anys, tant en infraestructura com en programació?

El CENTRE I TEATRE DE SARRIÀ te 128 anys d'antiguitat. Al principi amb diferents noms però seguin la mateixa línia d'actuació. S'inicia amb l'Orfeó Sarrianenc i seguidament es constitueix la secció de teatre que ha representat sense interrupció l'Estel de Natzeret des de 1902.

La infraestructura que van ser altres del barri en el seu inici, acaben en aquest Teatre que el 2012 empen una reestructuració profunda per adequar-lo a les necessitats tècniques i de seguretat exigibles en l'actualitat. El Teatre disposa d'un aforament de 340 localitats i escenari de 8mtres de boca amb fossar per músics.

Programes culturals i comunitaris

Quin tipus de públic ve a les activitats del teatre?

El nostre públic és tant variat com els diferents tipus d'espectacle que oferim. La música clàssica, l'òpera, el jazz, el teatre de text, els musicals, encarar que hi ha un públic transversal hi ha qui te preferències.

Quina és l'estratègia per fomentar la participació de joves i famílies?

El teatre familiar és una programació que tenim en estudi. Cal pensar i projectar amb molta cura per minimitzar el risc i poder donar continuïtat a la programació. Quan ho tinguem ben definit, ho programarem i us ho farem saber.

Com es tria la programació del teatre i amb quins criteris?

Posant el criteri de cultura de qualitat al davant. Som una associació sense ànim de lucre i els dirigents som voluntaris. Això ens permet un marge de maniobra més folgat i ho aprofitem. No cal dir que en aquestes singladures sempre cau alguna pedra a la sabata però per això estem, perquè no ens destorbi. <Portar el millor text al públic a través dels millors intèrprets> Això val per totes les modalitats escèniques que programem.

Reptes, oportunitats i visió de futur

Quins són els principals reptes que afronta el centre avui dia?

El principal repte que ens proposem és aprofundir en la programació que complaigui a més públic interessat en la Cultura de les Arts Escèniques. Aquest camí no s'acaba mai.

Quins projectes de futur teniu al cap per al Teatre i Centre de Sarrià?

El TEATRE de SARRIÀ té un camí molt ampli d'actuació. Una acció que hem iniciat i que estimo que serà llarga és formar part d'una xarxa col·laboradora amb entitats d'interès comú com el esmuc, el Liceu, teatre i conservatori, el Teatre de la Biblioteca amb La Perla 29, i tots els altres amb els que ens uneixin objectius culturals comuns. També estem gestionant la constitució de la Fundació per les Arts Escèniques dins del Centre i Teatre de Sarrià.

Més personals o de reflexió

Què és el que més li omple d'aquesta tasca com a president?

El treball i la formació del equip que proporcioni l'assoliment i la continuïtat de tot el que us he exposat.



ABONAT A LA NOVA TEMPORADA DE TEATRE DE SARRIÀ



AULES I TALLERS DE LA CULTURA TEATRAL

HIP-HOP

dijous 18.30 a 20 h
divendres 17.30 a 19 h

LETTERING

d'11 a 12 h

MANUALITATS

d'11.30 a 13 h

ASTRONOMIA
d'11 a 12 h

BALLET

dimecres
17.30 a 18.30 h



Les àmplies zones verdes, les àgors per a activitats col·lectives i els itineraris per passejar han transformat l'antiga plaça en un escenari de vida quotidiana.



Així és el nou parc de Glòries

Amb més de nou hectàrees de superfície, el renovat Parc de les Glòries és ja el segon parc més gran de la ciutat després de la Ciutadella i s'ha convertit en un nou centre de trobada per a veïns i famílies. La remodelació ha canviat l'asfalt i el trànsit per una àmplia zona verda, camins de passeig i espais de joc. Però el gran protagonista és, sens dubte, l'àrea infantil: un conjunt d'estructures de joc en dos nivells, passarel·les, rampes i superfícies de cautxú que desemboquen en tobogans de tota mena. Rectes, corbats, ràpids o suaus, tots comparteixen el mateix objectiu: provocar que els nens no vulguin parar de lliscar-hi. En un dels punts més alts fins i tot s'hi ha instal·lat un petit telescopi per observar la Torre Glòries, un detall que agrada molt als nens.

Per a totes les edats

El disseny d'aquest nou parc respon a una idea clau: que hi puguin jugar infants de totes les edats. Els més petits disposen de superfícies suaus i estructures senzilles, mentre que els més grans busquen el descens més ràpid i agosarat mentre criden "més, més!". La zona està concebuda perquè cada grup d'edat hi trobi el seu espai i alhora puguin conviure en un entorn segur.

Les famílies també hi troben facilitats. Just davant de l'àrea infantil hi ha un xiringuito amb terrassa que permet als adults descansar o prendre alguna cosa mentre vigilen els nens. Aquest detall, aparentment senzill, ha estat clau perquè molts pares considerin aquest espai un autèntic alleujament: diversió per als fills i calma per als grans.

Un espai obert, verd i familiar

L'èxit del parc es deu també a la seva accessibilitat. Les línies 1 i 2 de metro, el tramvia, diverses línies de bus i els nous carrils bici hi arriben amb comoditat, cosa que el converteix en punt de trobada natural no només per als veïns de l'Eixample, sinó també per als de Sant Martí, Gràcia o Sant Andreu.

Més enllà del joc, aquest espai vol ser un centre de convivència ciutadana. Les àmplies zones verdes, les àgors per a activitats col·lectives i els itineraris per passejar han transformat l'antiga plaça en un escenari de vida quotidiana.

Ara, les Glòries ja no són només un nus viari, sinó un lloc

on es barreja l'oci familiar amb la natura i la vida de barri.

En definitiva, el nou parc de les Glòries és molt més que una àrea infantil: és un símbol de la nova Barcelona que aposta per espais oberts, segurs i pensats per a tothom. I dins d'aquest gran projecte, la zona de jocs ocupa un paper protagonista.

No és casualitat que molts ja el defineixin com "el lloc on els teus fills fliparan": pels seus tobogans vertiginosos, per l'ambient familiar i perquè, per unes hores, la ciutat es converteix en un autèntic parc temàtic a l'aire lliure.

La Torre De Barcelona

Torna la Festa Major de les Corts

La Festa Major de les Corts torna amb força del 3 al 12 d'octubre. Els carrers i places de les Corts, Pedralbes i La Maternitat i Sant Ramon s'ompliran de colors i vibraran plens de cultura popular, espurnes, castells, música, esports, espectacles i concerts per a tots els gustos, àpats de germanor, exposicions i molt, molt més.

El Districte de les Corts, la Taula de Festa Major i més d'un centenar d'entitats, equipaments i associacions han estat treballant tot l'any per preparar aquests deu dies de festivitats: el Tòc d'inici, el pregó, les bèsties i gegants i gegantes, el correfoc, la diada casteller, els timbalers o el castell de focs. També el concert de festa major, les rutes temàtiques pels barris, l'homenatge a les entitats i la proclamació del Cortsenc i Cortsenca d'Honor 2025, són només alguns dels més de 200 actes programats enguany.

Així doncs, tenim els nostres barris, places i carrers a punt per començar a celebrar la 219a edició de la Festa Major de les Corts, ben acompanyats dels nostres patrocinadors: L'Illa Diagonal, El Corte Inglés i el RACC.

El cartell de la festa

En el cartell escollit per aquesta edició, a càrrec de la cortsenca Judith Vila, hi trobem una representació de l'essència de la Festa Major. Unint tradició i modernitat, des dels castellers fins a la música de PDs, passant per les fires d'artesanía, els dinars populars i els tabals. També hi destaca una figura molt especial i reconeguda de les Corts, com és en Pau Farinetes. Tot unit per representar la força, l'alegria i la comunitat que viuran aquests dies els veïns i veïnes del districte. Aquesta ha estat l'obra més votada pel jurat del concurs públic de cartells d'entre les vint-i-cinc propostes rebudes enguany, un increment significatiu respecte l'any passat, fet que demostra la implicació i les ganes de festa major de les cortsencs i cortsencs.

Omplim les Corts de colors!

El Tòc d'inici obrirà la festa el divendres 3 d'octubre amb l'espectacle de mapatge a la façana de la Seu del Districte que barrejarà tecnologia, dansa i foc. Un espectacle visual amb motiu del 30è aniversari del centre de creació de dansa i arts escèniques La Caldera dirigit pel creador visual i coreògraf Toni Mira (La Caldera), la ballarina i coreògrafa Montse Colomé (La Caldera) i el dramaturg i actor Jaume Bernardet (Comediants). Seguirà amb l'alegre cercavila amb les diferents colles de diables i timbalers del districte i clourà amb el Ball de Festa Major amb l'orquestra Play. L'endemà, la cultura popular i la tradició seran les protagonistes. De bon matí el campanar de la parròquia de Santa Maria del Remei repicarà per donar pas al Matí de Festa Major, des de l'inici del Seguici popular fins al pregó al balcó de la seu del Districte. Després d'una jornada plena d'activitats per a tots els gustos, el Correfoc unitari farà lluir les colles del districte. Durant la festa major també hi haurà propostes de les diferents entitats esportives i culturals, i rutes guiades per conèixer millor els nostres barris. Per descomptat, la música estarà present en tota la festa, amb propostes per a tots els gustos repartides pel territori com el concert de Festa Major, el concert de la Banda Municipal i el de la Banda Simfònica de les Corts, havaneres, balls, concerts per a joves, PDs i molt més per triar i remenar l'esquelet. El comerç i la gastronomia també seran protagonistes de la festa, amb mostres de comerç, fires d'artesans i activitats i tallers per a tots els públics així com multitud d'àpats populars: botifarrades, paelles, vermouths, i més. I finalment, amb la joia d'haver gaudit de 10 dies d'intensa gresca, diumenge 12 d'octubre es posarà punt i final a la festa amb el concert de cloenda i el piromusical des dels voltants del jardins de Magali.

Reconeixement

D'entre tots els actes, n'hi ha un que sempre és significatiu i

especial: l'homenatge a les entitats històriques de les Corts i la proclamació del Cortsenc i Cortsenca d'Honor 2025. Aquest acte celebra les efemèrides de les entitats del territori i serveix per proclamar el guanyador i guanyadora d'una elecció, que reconeix a un home i una dona per la seva actuació desinteressada en benefici dels barris del districte de les Corts. Com ja és tradicional, aquesta tria la fan les veïnes i els veïns a través d'una votació popular amb la col·laboració del Línies les Corts.

Una festa per a tothom

Com cada any, el programa de la Festa Major de les Corts incorpora un QR a la portada que enllaça a unes locucions que llegeixen la informació per possibilitar l'accés a la programació a les persones amb discapacitat visual. També incorpora activitats inclusives i amb mesures d'accessibilitat amb l'objectiu d'afavorir la participació de tothom. A més, la festa major és sinònim de gresca, xerinola, fins i tot disbauxa, però sense descontrol. Perquè tothom pu-

gui gaudir tranquil·lament de les activitats i divertir-se al màxim cal erradicar actituds i comportaments sexistes. Per aconseguir-ho, com cada any la festa comptarà amb punts liles situats en espais estratègics. Naturalment, està prohibida la venda d'alcohol a menors en qualsevol activitat i l'organització ha fet formacions específiques al personal perquè contribueixin a una dispensació responsable de begudes alcohòliques.

Vols el programa?

El programa de la festa i tota la informació estarà disponible al web del Districte (ajuntament.barcelona.cat/lescorts) a partir de dijous 25 de setembre. A més, els programes impresos es podran aconseguir la mateixa setmana de Festa Major en diferents equipaments municipals, així com a la Seu del Districte.



Ajuntament de Barcelona

Article elaborat per l'Ajuntament de Barcelona - Districte de les Corts



Una alimentació saludable i equilibrada, aliada per a treure bones notes

Diversos estudis científics han demostrat una correlació entre una bona alimentació i un millor rendiment acadèmic. El V Observatori Nestlé de la Nutrició va revelar que els nens que segueixen una dieta equilibrada tendeixen a treure millors notes. A més, va evidenciar que aquells que combinen **una alimentació saludable amb activitat física regular i bones rutines de descans** són els que aconseguixen un rendiment escolar superior. És important assenyalar que, tot i que l'alimentació és un factor clau, **la genètica, l'ambient socioeconòmic i el benestar emocional** també juguen un paper en el desenvolupament cognitiu.

Com afecta l'alimentació el rendiment escolar?

Encara que no existeixen aliments miraculosos, una dieta equilibrada

pot potenciar l'esforç i l'acompliment dels nens en l'àmbit escolar. Per aconseguir-ho, ha de proporcionar **els nutrients i l'energia necessaris perquè el cervell funcioni de manera òptima**, es formin connexions neuronals sòlides i es desenvolupi adequadament el sistema nerviós. Menjar bé és vital, però també és crucial mantenir un ambient tranquil, establir rutines i portar un estil de vida actiu i saludable.

Consells per una alimentació equilibrada

1. Planificació: elaborar un menú setmanal ajuda a controlar les porcions i la freqüència de consum de cada grup d'aliments.

2. Freqüència: cal repartir les ingestes en almenys cinc menjars diaris, evitant que passin més de 3-4 hores sense menjar.



3. Mètode Nutriplato: proposa estructurar els menjars amb una proporció adequada de cada grup d'aliments.

4. Consum de fruites: es recomana com a mínim tres peces de fruita al dia.

Aliments que contribueixen al bon funcionament cognitiu

- **Greixos saludables:** provenen del peix blau i de fonts vegetals com la fruita seca i l'oli d'oliva. Són essencials per al funcionament del cervell i la vista, i es troben en aliments com les nous, llavors i peixos rics en omega-3.
- **Minerals essencials:** el ferro, el magnesi i el zinc són crucials per al desenvolupament cognitiu. Es troben en llegums, cereals integrals i verdures.

- **Vitamines del grup B:** tenen un paper important en la funció cerebral i ajuden a disminuir la fatiga. Es troben en productes lactis, carns, peixos, ous, llegums i cereals.

¡APUNTA'T GRATIS A NUTRIPLATO!

Rebràs idees de receptes fàcils i saludables, i consells pràctics per al dia a dia.

Inscriu-te escanejant el QR:

Inscripción gratuita al programa Nutriplato



Comunidad Nutriplato | NUTRIPLATO® Nestlé®



¿TE CUESTA QUE TUS PEQUES COMAN VERDURA?
 ¿NO SABES CALCULAR LAS RACIONES CORRECTAS DE CADA ALIMENTO?
 ¿SIEMPRE ACABAS PREPARANDO LOS MISMOS PLATOS?

¡QUEREMOS AYUDARTE
 CON NUTRIPLATO!

50%
 VERDURAS Y
 HORTALIZAS



25%
 CARNES,
 PESCADOS,
 HUEVOS,
 LEGUMBRES Y
 FRUTOS SECOS

25%
 CEREALES
 INTEGRALES
 O TUBÉRCULOS

Nutriplato, un método educativo con aval científico del Hospital Sant Joan de Déu, te ayudará con esto ¡y mucho más!

Apúntate gratis



Sis anys després

“Una foto, dos actors mítics catalans i l’illa de Menorca. Una estampa preciosa. Però ara tot ha canviat...”

Candela Serrat i Dani Muriel han tornat a Menorca, l’illa on es van prometre fa sis anys i on es van casar el 2019. Aquesta vegada ho han fet acompanyats dels seus dos fills, i han recreat la mateixa fotografia d’aleshores, convertint-la en una instantània plena de nostàlgia.

A la imatge, publicada per l’actor, la parella apareix amb

els nens al mateix indret de Monte Toro, el cim més alt de l’illa. Ell mateix escrivia: “NOW & THEN... Nuestro amor es mucho mayo”, una frase que resumeix com ha canviat la seva vida des d’aquell primer viatge romàntic fins avui, ja com a família de quatre.

Es van conèixer el 2016 al rodatge de ‘Seis Hermanas’, ficció de TVE, on la química entre els seus personatges va saltar a la vida real. Tres anys més tard, el juny del 2019, van tornar a Menorca per casar-se en una cerimònia íntima que es recorda pels detalls senzills però emotius. El casament va tenir lloc a l’aire lliure, envoltats d’amics propers i família, amb un ambient relaxat que encaixava amb l’esperit de la parella.



Ella, vestida de blanc amb un estil natural i sense grans artificis, va captar totes les mirades, i ell, somrient amb complicitat, va transmetre una emoció que molts convidats van definir com “autèntica”. Aquell dia va marcar l’inici d’una nova etapa compartida.

El 2020 van donar la benvinguda a la seva primera filla, Mérida, i el passat mes d’agost va néixer el seu segon fill, Daniel. Amb dos nens petits, les seves vacances recents a Menorca han estat familiars i memorables, marcades per moments com el primer Sant Daniel, que Dani celebra amb especial afecte.

A més del vincle personal, Menorca s’ha convertit en un escenari recurrent en la vida de la parella. No només és el lloc on es van prometre i casar, sinó també un destí on tornen sovint per desconectar i retrobar-se amb la calma de l’illa. Monte Toro, amb les seves vistes privilegiades, ha esdevingut un punt gairebé ritual per a ells, un espai on fi-

xar records i reviure moments clau de la seva història.

Candela Serrat, nascuda el 1986, és coneguda pel gran públic per la seva presència en sèries com ‘Seis Hermanas’ (486 capítols) i ‘La Riera’. Forjada al teatre, ha treballat amb directors com Mario Gas o Juan Ollé, i ha protagonitzat l’adaptació de ‘Yerma’ al cinema. Té lligam amb el món audiovisual des de jove i ha rebut premis com el Premi Andalegai a la visibilitat (2015) i el Zoom Festival Young Talent (2018).

Daniel Muriel, format a la RESAD, es va donar a conèixer amb ‘Escenas de matrimonio’ i ha mantingut presència a sèries populars com ‘Servir y proteger’, ‘Gym Tony’ o ‘La que se avecina’. Al teatre ha treballat en peces reconegudes com ‘Cabaret’ i ‘Toc Toc’, i ha combinat amb èxit televisió, escenaris i una interpretació versàtil que li ha garantit continuïtat.

■ La Torre De Barcelona

CONEIXES LES INDICACIONS DE LA HIDROTERÀPIA DEL CÒLON?

La Hidroteràpia del Còlon és un tractament de salut còmode, net, indolor i altament efectiu consistent en un rentat profund de l'intestí gros mitjançant la irrigació d'aigua filtrada i purificada, que depura una de les zones de l'organisme que acumula més residus, reduint directament les toxines acumulades i alliberant de pressió a la zona abdominal.

INDICACIONS:

- Reduir la pressió abdominal
- Tractament del restrenyiment
- Disminució de la possibilitat d'aparició d'Hemorroides
- Cefalees
- Millora en alteracions circulatòries i limfàtiques, varices, cel·lulitis...
- Disminució d'alteracions dermatològiques i al·lèrgiques com l'acne, èczemes, urticàries o sequedat de la pell
- Beneficis en el tractament de la malaltia diverticular del Còlon i Síndrome de Còlon irritable
- Complement d'ajuda en dietes d'aprimament amb pèrdues de pes per sessió que estimulen al pacient a continuar el règim indicat
- Preparació del Còlon prèvia a exploracions endoscòpiques i radiològiques, o complementària a les preparacions estàndard actuals en els casos que no s'aconsegueixi una neteja correcta, estalviant repetir la dieta i la solució evacuant
- Preparació del còlon prèvia a intervencions de cirurgia digestiva
- Eliminació ràpida i còmoda dels contrastos de bari post exploracions radiològiques (Ènema opac)

Som experts en aquest tractament des de fa més de 25 anys
Informa't en el 625 334 334



Clínica ServiDigest

CENTRE MEDICOQUIRÚRGIC

APARELL DIGESTIU, METABOLISME, NUTRICIÓ I OBESITAT

El casament de Catalunya

Entre música de Star Wars, canvis de vestuari i un anell amb un origen molt especial. Així es van casar Anna Senan, actriu de 'Com si fos ahir', i Octavi Pujades, un dels actors més estimats del país, en una cerimònia íntima al Penedès.

"L'intercanvi d'anells va emocionar tothom per un detall molt especial"

El passat 19 de juliol, l'actriu Anna Senan, coneguda pels espectadors de TV3 per interpretar Lluna a 'Com si fos ahir', i l'actor català Octavi Pujades es van donar el "sí, vull" en una cerimònia íntima i cuidada. La boda es va celebrar a la masia Can Bonastre, al cor del Penedès, sota un "saucer llorón" que va convertir l'escena en un marc gairebé cinematogràfic. La núvia va fer la seva entrada amb la seva gossa Spezi al costat, mentre sonava la cançó 'Aigua de Chanel', un moment molt tendre. Pujades, en canvi, va optar per sorprendre els convidats amb un punt d'humor, entrant al ritme de la banda sonora de Star Wars. Després de la cerimònia, la parella va canviar de look: Anna amb un conjunt blanc de dues peces, còmode i elegant; i Octavi amb una divertida disfressa de soldat imperial, espasa làser inclosa.

Un dels moments més emotius va ser l'intercanvi d'anells. Pujades va lliurar a Senan la mateixa joia que el seu pare havia fet servir dècades enrere per demanar matrimoni a la seva mare. Un detall amb fort valor sentimental que va afegir pes històric a la cerimònia i va emocionar els assistents.

La boda va arribar en un cap de setmana significatiu:



Can Bonastre és una masia vinícola del segle XVI, envoltada de vinyes i amb vistes espectaculars a Montserrat.

A més de ser celler i hotel, la finca s'ha consolidat com un dels espais de casaments més prestigiosos del Penedès, amb una llista d'enllaços d'alt nivell.

el mateix en què 'Com si fos ahir' tancava la seva vuitena temporada. Per als fans, la coincidència va ser gairebé poètica: "com un final feliç dins i fora de la pantalla". Les fotografies publicades pels nuvis a xarxes socials van multiplicar els comentaris i missatges d'afecte, convertint l'enllaç en un dels temes més comentats entre els seguidors de la sèrie.

Anna Senan, de 31 anys, ha consolidat la seva carrera a TV3 gràcies al paper de Lluna, que li ha donat visibilitat i estima del públic. Abans d'arribar a la sèrie, ja havia trepitjat escenaris en muntatges de petit format i havia col·laborat en projectes audiovisuals menors que li van servir per formar-se i guanyar experiència. D'altra banda, Octavi Pujades, de 51 anys, és un dels actors més coneguts de la seva generació.

Va iniciar-se a la televisió a finals dels anys noranta amb 'Al salir de clase', sèrie que el va projectar a escala estatal, i més endavant va consolidar la seva trajectòria en produccions tan populars com 'Hospital Central' o 'Ana y los 7'. A Catalunya, ha tingut presència destacada a ficcions com 'El cor de la ciutat', 'Ventdelplà' i 'La Riera'. Paral·lelament, ha desenvolupat una sòlida carrera al teatre, on ha combinat comèdia i drama amb solvència, i també ha fet incursions al cinema i al doblatge.

El casament d'Anna i Octavi no ha estat només una celebració íntima: també s'ha viscut com una petita festa col·lectiva pels seus seguidors. La unió de dues generacions d'actors catalans, unida per la complicitat i el sentit de l'humor, ha regalat una història real que va més enllà de la pantalla. ■



¿QUÉ ES UN AGENTE CRS?

Como agentes CRS, tenemos formación avanzada y experiencia en la venta de propiedades residenciales.

Nos especializamos en maximizar el valor de cada inmueble y cerrar operaciones de manera eficiente, con estrategias personalizadas para cada propietario.

¿QUÉ ES UN AGENTE ABR?

Como agentes ABR, contamos con certificación internacional para representar exclusivamente los intereses del comprador.

Ofrecemos un servicio profesional, seguro y personalizado, acompañando al cliente desde la búsqueda hasta la firma.

+34 637 35 29 05 FEROX REALTOR +34 637 35 27 80

Barcelona aposta per la independència: creix la tendència de comprar pis en solitari

Per a molts, comprar un pis no és només una transacció econòmica, sinó la materialització d'un projecte de vida.



A Barcelona, comprar un pis en solitari ja no és només una opció, sinó una realitat en creixement. Cada vegada més persones aposten per aquesta decisió.

Comprar un pis en solitari s'està convertint en una tendència creixent a Barcelona, especialment entre les persones d'entre 35 i 44 anys. Aquesta evolució reflecteix canvis importants en la manera com la gent jove i adulta aborda la seva emancipació i l'accés a l'habitatge. Tot i les dificultats econòmiques i els alts preus, moltes persones

opten per assumir en solitari la responsabilitat de la compra, en comptes de fer-ho en parella o compartir habitatge. La realitat de Barcelona és que el cost del metre quadrat per comprar un pis ha arribat a màxims històrics, superant els 4.900 euros. A més, l'alternativa del lloguer tampoc és fàcil ni assequible, amb preus que freguen els 24 euros per metre

quadrat, fet que fa que molts optin per invertir en la propietat com a via per garantir estabilitat i evitar la incertesa del mercat del lloguer.

Dificultats per emancipar-se

Les dificultats per emancipar-se s'han allargat amb el temps: la mitjana d'edat per comprar la primera vivenda s'ha anat allargant fins als 41 anys, molt per sobre de la mitjana europea. Això explica que molta gent decideixi comprar sola, amb l'ajuda, sovint, de suport familiar i hipoteques que representen una gran part del seu sou mensual. Comprar un pis en solitari, a més, no és només una decisió econòmica, sinó també una aposta per la independència personal i l'autonomia. En definitiva, aquesta tendència reflecteix una realitat on l'autonomia i la recerca d'estabilitat econòmica esdevenen prioritàries per a molts barcelonins.

Un canvi de paradigma en la propietat

La decisió de comprar un pis en solitari marca un punt d'in-

flexió en la concepció tradicional de la propietat. Abans, la compra d'un habitatge es veia sovint com un projecte de parella o de família. Ara, moltes persones prioritzen la seva independència financera i personal, desvinculant l'accés a la propietat d'un estat civil o d'una relació estable. Això reflecteix una societat on les relacions amoroses són més fluides i on l'estabilitat personal no depèn de la presència d'una parella, sinó d'una sòlida base econòmica i emocional.

Aquesta tendència també posa de manifest la fortalesa i la determinació de molts individus. Afrontar en solitari una de les decisions finances més importants de la vida és un acte de valentia i una demostració de maduresa. Requereix una planificació rigorosa, una gran disciplina financera i una aposta de futur clara i decidida, tot i les incerteses del mercat laboral i la precarietat que encara afecta molts sectors.

La Torre De Barcelona

 **diagonal**

MUDANCES i GUARDAMOBLES

"Perquè cada família és única i cada mudança també ho és"

www.mudanzasdiagonal.com / info@mudanzasdiagonal.com / T. +34 936 724 484

TEMPORALS ÉS EL CIRCUIT D'ARTS VISUALS DE LA XARXA
DE CENTRES CÍVICS DE BARCELONA, QUE PROGRAMA
NOU EXPOSICIONS I ACTIVITATS GRATUÏTES A PROP DE CASA.

Consulta la resta de programació a
www.districtecultural.barcelona

T

T

**VIVIR
BIEN
MORIR
BIEN**

T

**NATHALIE
REY**

CENTRE CÍVIC
PERE PRUNA

12/09/25
- 08/11/25

T



**ART
CONTEMPORANI
ALS BARRIS**

T T



Ajuntament de
Barcelona

B BARCELONA
CULTURA



El secret del català de Leonor

La princesa Leonor ha destacat per la seva fluïdesa en català a cada acte institucional que celebra al país. Diuen que el seu domini de la llengua “és molt millor que el del seu pare i la seva mare”, una empremta que ha despertat curiositat sobre la seva manera d’aprendre’l. Una pista sorprenent: sovint ha practicat amb el programa infantil de TV3 ‘Les tres bessones’, aquella sèrie de dibuixos animats del Club Súper 3 que repeteix una sintonia inconfusible: “Un, dos, tres, són tres bessones. Us durem sols una estona”.

El consell provenia de Telma Ortiz, germana de la reina Leticia i resident a Barcelona. La seva filla Amanda havia après català mirant ‘Les tres bessones’, i el mateix mètode es va aplicar amb les princeses.

La infància de Catalunya

Aquest programa infantil, creat per Roser Capdevila l’any 1983, va ser un element omnipresent en la infància de molts catalans. Basat en les seves filles, triplets reals nascudes el 1969, la sèrie explica les aventures d’Anna, Teresa i Helena esquitxades pel personatge de la Bruixa Avorrida.

Més enllà del televisor, abans de participar en actes institucionals o fer discursos públics, tant Leonor com la seva germana Sofia van rebre classes de català impartides per una institutriu amb experiència en llengües cooficials. Així, totes dues van començar a familiaritzar-se amb la llengua de manera privada, complementant aquella primera immer-

sió televisiva. Això explica el resultat d’un llenguatge natural i ben entonat, amb un accent genuí i fins i tot millor valorat que el dels seus pares. La princesa, en aparicions recents, ha deixat clar que el seu català no és només una habilitat, sinó una forma de connexió amb el país.

Un paper públic creixent

Actualment, la princesa continua sumant protagonisme institucional. Durant la gala dels Premis Princesa de Girona 2025, celebrada al Gran Teatre del Liceu, va obrir i tancar el seu discurs en català, guanyant elogis per la seva expressió i claredat. Una experta en Casa Reial va destacar que Leonor ha millorat notablement en parlar en públic i que el seu català

impressiona malgrat no ser llengua materna.

Paral·lelament, la princesa continua amb la seva preparació militar. El tercer curs a l’Acadèmia General de l’Aire de San Javier la situarà amb responsabilitats de comandament i pilotatge d’avions Pilatus-PC 21, segons el decret que regula la seva formació. També va concloure recentment una travessia de cinc mesos al buque escola Juan Sebastián Elcano, convertint-se en guardiamarina de segon grau i rebent la Gran Creu del Mèrit Naval per haver completat amb èxit la formació.

La Torre De Barcelona

● Punto Blanco

Carrer d'Amigó, 47, Local 1, Sarrià-Sant Gervasi.



Compra del 05/09 al 06/10 i
participa en el sorteig d'un
esdeveniment gastronòmic exclusiu.

Les vacances top de Marta Bosch

La veu dels esports de TV3 sorprèn recurrent etapes del Camí de Santiago amb la seva família, i un comentari irònic sobre la seva parella ha triomfat a les xarxes. Molts seguidors celebren veure la part més natural i còmplice de la presentadora.

“De la televisió al pelegrinatge, acompanyada de la seva parella i les seves filles”

La periodista de TV3 Marta Bosch, reconeguda veu dels esports al Telenotícies Migdia, ha sorprès els seus seguidors mostrant una faceta molt diferent a la professional. En ple estiu, ha compartit a Instagram que està fent un tram del Camí de Santiago amb la seva parella i, pel que sembla, també amb les seves dues filles, que apareixen a les imatges d'esquena. La publicació ha arrencat somriures gràcies a la seva espontaneïtat: “Encara no sé com, però l'he enganyat per fer un tros del Camino de Santiago. Jo pensant que no aguantaria ni una etapa i resulta que el senyor una mica més i arriba el primer a la línia de meta.”

El Camí de Santiago té la seva litúrgia. La majoria d'etapes oscil·len entre 20 i 25 quilòmetres, i l'horari recomanat és llevar-se d'hora per evitar la calor i arribar a lloc abans de la tarda. El pes de la motxilla no hauria de superar el 10 % del pes corporal; els peus demanen mitjons tècnics i vaselina; l'aigua s'ha de dosificar millor del que sembla.

Les fotografies mostren un ambient tranquil i proper: camins verds, motxilles carregades i el cansament natural de les etapes. Bosch no ha volgut fer-ne un relat minuciós, però sí que ha deixat entre-



El 2024 gairebé mig milió de peregrins van recollir la seva Compostela,, i el 2025 ja acumulava un augment del 9 % en només la primera meitat de l'any. Actualment, hi ha més de 370 associacions jacobees i 1.700 albergs en funcionament.

veure la complicitat amb la seva parella i el to relaxat del viatge. La broma sobre el seu ritme i el de la seva parella ha estat el detall més comentat: ell, sorprenentment resistent; ella, divertida i còmplice, agafant-ho amb humor. Tot plegat transmet la idea que, més que un repte esportiu, es tracta d'una experiència compartida i un espai per retrobar-se en família. També crida l'atenció la presència de les seves filles, sempre preservant la seva privacitat, mostrades només d'esquena. Aquest detall reforça la idea que Marta Bosch combina la seva vida professional amb un entorn personal molt cuidat, que només comparteix a petites dosis.

Al llarg de la seva trajectòria a TV3, Bosch s'ha consolidat com una de les periodistes esportives amb més presència i credibilitat. La seva veu

és sinònim de rigor en cada retransmissió i d'una mirada femenina i professional en un entorn que, durant molts anys, havia estat dominat per homes. La seva popularitat a les xarxes socials demostra que el públic vol conèixer també el vessant més personal d'una cara tan habitual a la televisió catalana.

Al final, aquest viatge no té a veure amb arribar a Santiago ni amb comptar quilòmetres, sinó amb gaudir de la companyia i riure's de les petites coses. Bosch, que al plató és precisió i professionalitat, aquí mostra la seva part més natural i propera. Un contrast que explica l'èxit de la seva publicació i que connecta amb la vida quotidiana dels seus seguidors.

■ La Torre De Barcelona

MIRADOR DE GRÀCIA

NOVA RESIDÈNCIA A BARCELONA

PREUS
ESPECIALS PER
A ASSEGUATS
DE FIATC



PLACES DISPONIBLES DE RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA AMB
OPCIÓ D'ESTADES TEMPORALS I DE REHABILITACIÓ



MIRADOR DE GRÀCIA

Amb la garantia de

FIATC
ASSEGURANCES



Quan Alexia Putellas només cobrava 100€ pel futbol

Alexia Putellas, capitana del Barça i referent mundial del futbol femení, va emocionar en una entrevista recent en recordar com es va gastar el seu primer salari com a futbolista. Aquell sou era simbòlic: 100 euros. Una quantitat que avui pot semblar irrisòria per a una esportista de la seva categoria, però que aleshores tenia un significat enorme. Alexia va explicar que no se'ls va quedar per a ella: "Se los daba a mi padre, para la gasolina de los viajes". Un gest senzill que mostra fins a quin punt la seva família va ser clau en els inicis d'una carrera que després la convertiria en llegenda.

Inicis humils

El camí d'Alexia no va començar amb contractes milionaris ni grans privilegis. Aquells 100 euros eren un petit ajut per a una família que dedicava temps, esforços i recursos a acompanyar-la cada

dia als entrenaments. Els seus pares eren qui la portaven, qui sostenien la seva passió quan el futbol femení encara no tenia l'atenció mediàtica ni les inversions actuals.

Avui, la situació és radicalment diferent. Putellas és dues vegades guanyadora de la Pilota d'Or, capitana del millor Barça de la història i un símbol d'èxit esportiu. El seu sou actual la situa entre les jugadores més ben pagades del món, però ella no oblida mai d'on ve, la qual cosa l'ha convertit en un model d'humilitat i compromís per a noves generacions de futbolistes.

Un exemple de superació

Des que va debutar amb el primer equip blaugrana, Alexia ha aixecat títols de Lliga, Copes de la Reina i Champions, i és màxima golejadora històrica del club. La seva

La capitana del Barça emociona a tothom explicant què va fer amb el seu primer salari de futbolista

influència s'estén també a la selecció espanyola, amb qui va guanyar el Mundial.

La seva carrera, però, no ha estat exempta de dificultats. Una greu lesió de genoll la va deixar mesos fora dels terrenys de joc, en plena etapa d'esplendor. L'esforç per re-

cuperar-se i tornar al màxim nivell ha estat un altre exemple del seu caràcter competitiu i de la seva determinació. Avui, ja consolidada de nou al centre del camp, combina experiència i lideratge amb una qualitat tècnica que continua sorprenent.

Alexia s'ha convertit també en un símbol fora dels estadis. Ha reivindicat millors condicions per a les futbolistes, ha estat altaveu del creixement del futbol femení i inspira milers de nenes i nens que veuen en ella un exemple. Amb 31 anys, té clar que vol allargar la seva carrera uns quants anys més, amb l'objectiu d'arribar en forma fins als 37.

La Torre De Barcelona

SUBARNA

Fund. 1982

**SUBASTA
PRESENCIAL
DE OCTUBRE**

Jueves 16 a las 16.00h
Exposición del 6 al 15 de octubre



VENDA SUS OBRAS DE ARTE Y JOYAS AL MEJOR PRECIO

Relojes - Joyas - Antigüedades - Diseño - Pintura - Escultura

Vaciamos
casas, pisos
y colecciones

Expertos en
joyas y
diamantes

Gestión de
herencias con
discreción

Subastas
presenciales
y online

LLÁMENOS Y VENIMOS. TASACIONES GRATIS

tasaciones@subarna.net - ☎ 639 46 33 24 - C/ Diputació 278



Per què fa falta tant d'habitatge a Espanya i a Catalunya? Quines mesures cal prendre amb caràcter d'urgència?

Espanya té 47 milions d'habitants i amb un parc d'habitatges d'uns 25 milions, però el nombre de llars se situa en 18 milions. Això significa que tenim un diferencial de 8 milions d'habitatges destinat a generar negoci de tota mena: especulatiu, o turístic, o com bé refugi de petits estalviadors o simplement com a segona residència. Tot aquest parc diferencial està en mans privades i totes les mesures empreses en els últims anys pels diferents governs s'han mostrat estèrils i contraproductius. El sector privat mai resoldrà l'escassetat d'habitatge si no és amb les regles del lliure mercat, acompanyades per una garantia de seguretat jurídica a llarg termini.

Quines mesures haurien d'adoptar els diferents governs amb urgència?

1. Augment ràpid de l'oferta. És necessari equilibrar el mercat creant més habitatges de totes les tipologies (lliures, assequibles i socials) tant de compra com de lloguer. Només un ritme de 250.000 nous habitatges a l'any, unit al descens previst de la població ens permetrà anar reduint dèficit.



2. Agilització en la transformació i gestió del sòl. És imprescindible disposar de més sòl finalista. Per això cal practicar una gestió àgil i amb totes les garanties jurídiques. No es pot trigar de 10 a 15 anys a desenvolupar nous projectes. Cal modificar la Llei del Sòl.

3. Unificació normativa, agilitat i millores en el procés de concessió de llicències. L'administració no pot trigar tres anys a aprovar un projecte executiu presentat.

4. Fiscalitat i finançament adequats. L'habitatge, bé de primera necessitat, no ha de suportar uns impostos que representen fins a un 25%. També cal obrir més línies ICO i amb el Banc d'Inversions Europeu.

5. Col·laboració pública – privada efectiva. L'administració per si sola no pot resoldre el problema, és vital la participació del sector privat.

6. Impuls a la rehabilitació i regeneració urbana. És el mode més ràpid d'augmentar el parc d'habitatges, si reduïm la burocràcia i paperassa actual.

7. Apostar per la sostenibilitat. Cal crear el marc normatiu clar i adequat que afavoreixi un nou model constructiu.

8. Necessitat d'atreure i incorporar més mà d'obra. Falten incorporar al voltant de 800.000 treballadors per aconseguir un ritme de 250.000 habitatges nous cada any.

9. Garantir una dotació pressupostària suficient i estable. Les polítiques d'habitatge han de comptar amb els fons adequats i sostinguts en el temps per a ser efectives.

10. Pacte d'Estat per l'habitatge. És urgent aconseguir un consens polític que transcendeixi legislatures i permeti abordar el problema de l'habitatge amb una visió a llarg termini. És l'hora de passar dels discursos a l'acció.



PREMIUMHOUSES
Excellence in Real Estate

Barcelona

Av. Pau Casals, 5
T. +34 93 200 30 79

Mataró

Av. Maresme, 143
T. +34 93 798 88 99

Tarragona

C/ d'August, 5
T. +34 977 733 178

Sitges

Av. Camí Capellans, 81
T. +34 93 809 72 40

St. Andreu de Llavaneres

Av. Catalunya, 2
T. +34 93 792 77 77

Alella

Pl. Antoni Pujadas i Nirell, 3
T. +34 93 540 22 22

Sant Pol de Mar

C/ Nou, 51
T. +34 93 760 12 34

Private Office Barcelona

Av. Diagonal
T. +34 673 893 806

Oficines a Catalunya:
premiumhouses.com

Las mejores propiedades de Barcelona

OBRA / NUEVA
BARCELONA



Sarrià - Bonanova. Exclusivo piso. Con conserjería, ascensor, pequeño jardín y Pk 2. **Ref. P-016520**

Precio	Tamaño	Terraza	Habitaciones	Baños
1.590.000 €	228 m²	24 m²	5	4

OBRA / NUEVA
SANT CUGAT



Sant Cugat del Vallès. Impresionante dúplex en el centro. Con piscina, jardín, aeroterapia y Pk 1. **Ref. P-017250**

Precio	Tamaño	Terraza	Habitaciones	Baños
1.560.000 €	320 m²	Sí	3	4

OBRA / NUEVA
BARCELONA



Barcelona - Sant Antoni. Espectacular piso reformado en finca Regia. Con techos altos y ascensor. **Ref. P-016680**

Precio	Tamaño	Terraza	Habitaciones	Baños
1.530.000 €	185 m²	Sí	3	3

OBRA / NUEVA
SANT CUGAT



Sant Cugat de Vallès. Fantástico ático con piscina y jardín comunitarios, ascensor y privacidad. Pk 1. **Ref. P-017160**

Precio	Tamaño	Terrazas	Habitaciones	Baños
1.497.000 €	211 m²	2	3	2



Barcelona-Pedralbes. Amplio piso en la planta 9. Ascensor, jardín y piscina comunitarios y Pk 2. **Ref. P-016030**

Precio	Tamaño	Terraza	Habitaciones	Baños
1.480.000 €	252 m²	Sí	4	3

OBRA / NUEVA
BARCELONA



Barcelona - Poblenou. Luminoso loft en planta baja. Con techos altos y grandes ventanales. **Ref. P-017360**

Precio	Tamaño	Terraza	Habitaciones	Baños
969.000 €	110 m²	86 m²	2	2

OBRA / NUEVA
BARCELONA



Barcelona - Gòtic. Piso recién reformado delante de la Catedral. Ascensor y amplias estancias. **Ref. P-016740**

Precio	Tamaño	Terraza	Habitaciones	Baños
845.000 €	135 m²	Sí	3	2



Barcelona - Poble-sec. Piso con encanto en edificio de 1900, con bodega catalana. Ascensor y trastero. **Ref. P-017230**

Precio	Tamaño	Balcón	Habitaciones	Baños
800.000 €	90 m²	2	3	2

OBRA / NUEVA
BARCELONA



Barcelona - Diagonal Mar. Apartamento con espacios diáfanos y luz natural. Ascensor y AA CC. **Ref. P-016960**

Precio	Tamaño	Ascensor	Habitaciones	Baños
435.000 €	98 m²	Sí	3	2



PREMIUMHOUSES
Excellence in Real Estate

premiumhouses.com

Para más información zona Barcelona: +34 93 200 30 79

BARCELONA · TARRAGONA · MATARÓ · LLORET DE MAR · SITGES · ST ANDREU DE LLAVANERES
ALELLA · SANT POL DE MAR · PRIVATE OFFICE BCN

Dormir és salut: el teu llit cuida cervell, esquena i defenses

Dormir no és “apagar-se”. És un procés actiu que recalibra el sistema nerviós, el metabolisme i la immunitat. Quan el son és escàs o fragmentat, augmenten el dolor, l'ansietat, la gana de sucre i la vulnerabilitat a infeccions. La bona notícia: optimitzar l'equip de descans matalàs, base, coixí i roba de llit pot traduir-se en més fases profundes i, per tant, en més salut.

El “rentat” nocturn del cervell

Durant el son profund, el sistema glimfàtic elimina residus metabòlics acumulats mentre estem deserts incloses proteïnes relacionades amb el deteriorament cognitiu. Si els microdespertars per incomoditat o calor trenquen aquestes fases, el “rentat” s'interromp. Un matalàs que evita punts de pressió i regula la temperatura també protegeix la teva claredat mental.

Columna en neutre: la missió del matalàs

El llit actua com una ortesi (dispositiu extern) de la columna. Ha de sostenir les corbes naturals (cervical, dorsal, lumbar) i, alhora, alleujar espatlles i malucs. L'equilibri suport-acollida s'aconsegueix combinant un nucli ferm i estable (molles ensacades o escumes d'alta resiliència) amb capes d'acollida que reparteixin la pressió (viscoelàstica, làtex, fibres). Massa ferma comprimeix i desperta; massa tou enfonsa la pelvis i sobrecarrega la zona lumbar.

La prova dels 15 minuts

Quan provis un matalàs, posat de costat i boca amunt almenys 15 minuts. Si de costat pots lliscar una mà entre la cintura i el matalàs sense resistència, falta suport lumbar. Si al girar-te notes

“esglaó” o esforç, la superfície no acompanya el moviment i et farà despertar. L'esquena ha de quedar en línia recta, sense que la pelvis s'enfonsi ni que les espatlles quedin atrapades.

Termoregulació: ni fred ni sauna

L'inici del son arriba quan la temperatura central baixa unes dècimes. Materials molt tancats o roba de llit poc transpirable atrapen calor i suor, i generen microdespertars. Escull teixits que respirin (cotó, lli, tencel), escumes ventilades, molles amb càmera d'aire i protectors que no plastifiquin. Un dormitori entre 17 i 20 °C, fosc i silenciós, afavoreix la continuïtat del son.

El coixí: mig matalàs

Un bon coixí col·loca el cap en extensió neutra, alineat amb l'estèrnum. De costat, ha d'omplir l'espai entre espatlla i coll; boca amunt, no ha d'empènyer la barbeta cap al pit. Qui ronca o pateix reflux es beneficia de bases articulades o coixins amb lleu inclinació que elevin el tòrax sense flexionar el coll.

Guia ràpida de fermesa

- De costat: acollida generosa per alliberar espatlla i maluc + suport estable a la cintura.
- Boca amunt: fermesa mitjana amb acollida superficial.
- Boca avall: millor evitar-ho si hi ha dolor lumbar; si no, fermesa mitjana-alta i coixí fi.
- La complexió també compta: persones lleugeres perceben més rígid un mateix model; talles grans requereixen més suport a la zona pèlvica

Higiene del son que si suma

Sopar lleuger 2-3 hores abans, limitar cafeïna des del migdia, apagar pantalles una hora abans i exposar-se a llum natural al matí. Rutines simples (dutxa tèbia, lectura,



estiraments suaus) “ensenyen” al cervell a adormir-se a la primera. És imprescindible un entorn adequat.

Al·lèrgia i neteja: petits canvis, gran impacte

Fundes i farcits que es puguin rentar a 60 °C redueixen àcars. Tria matalassos amb fundes desmuntables i materials certificats lliures de substàncies nocives. Ventila cada dia i evita humidificadors permanents si l'habitació ja és humida: l'excés d'humitat activa al·lèrgens.

Casos especials

- Embaràs: de costat esquerre amb coixí entre genolls i un altre sota el ventre descarrega la pelvis.
- Lumbàlgia: nuclis amb zones de suport diferenciades que evitin l'enfonsament pèlvic.
- Apnea i ronc: elevació suau del tronc i coixins que respectin la via aèria.
- Esportistes: capes d'alleujament de pressió per afavorir la recuperació i un punt extra d'estabilitat.

Com triar amb mètode

1. Observa els matins (rigidesa, calor, boca seca).
2. Defineix postura dominant

i complexió.

3. Prova sobre una base similar a la de casa.

4. Avalua en parella: la independència de llits evita “ones” nocturnes.

5. Prioritza garanties reals i opcions d'ajust (fermesa, coixí, somier).

El mètode Palau del descans

A Palau del descans apliquem un protocol amb criteri clínic: entrevista de salut i hàbits, test postural a botiga, test del coixí in situ i verificació tèrmica amb la roba de llit adequada. L'objectiu no és vendre “el matalàs més car”, sinó el que li donarà nits contínues i matins sense dolor al nostre client. Dormir bé és la primera medicina; escollir bé el teu llit, el tractament.

PALAU DEL DESCANS

C/ Bruc, 68

C/ Bruc, 70

08009, Barcelona

T. 934 873 751

M. 638 119 853

info@palaudeldescans

palaudeldescans.com



El valor de triar bé.

En un moment ple de descomptes agressius i ofertes llampec, nosaltres triem un altre camí: **el de la qualitat**. Defensem un descans honest, oferint des de matalassos d'alta gamma a opcions més assequibles **sense renunciar al que és essencial**: que el teu matalàs et recuperi cada nit. No et deixis endur per preus impossibles, **inverteix en el teu descans amb criteri**.

Descobreix a **Palau del descans** els nostres matalassos i equips de descans que respiren, estableixen la temperatura i cuiden l'esquena. Perquè **dormir bé és salut**.

palaudeldescans.com

PALAU DEL DESCANS - C/ Bruc, 68 - 08009 Barcelona
TRÉCA PARIS BY PALAU DEL DESCANS - C/ Bruc, 70 - 08009 Barcelona
T. 934 873 751 · M. 638 119 853

Puyol i Lorenzo, viatge VIP

“Saps quina altra parella mítica catalana els acompanya a tot arreu?”

Carles Puyol i Vanesa Lorenzo han compartit estiu amb un altre matrimoni molt estimat: Carles Sans, integrant del mític Tricicle, i la seva dona, Maria Antonia. Les xarxes socials han estat l'escenari d'algunes imatges del recorregut: des de les places i basíliques d'Istanbul fins a les aigües clares de l'illa grega de Skopelos, escenari de la pel·lícula Mamma Mia!.

Vanesa Lorenzo va publicar una fotografia divertida que s'ha fet viral: Puyol, somrient,

amb les mans plenes de gelats i ella escrivint “Carles, helados de corte”. L'escena, aparentment trivial, va acumular comentaris de seguidors que apreciaven la naturalitat i el sentit de l'humor del moment.

El viatge va començar a Istanbul, on Vanesa va compartir imatges davant la Mesquita Blava, la basílica de Santa Sofia i mercats tradicionals. També es va veure una catifa centenària, símbol de l'artesanía local. La parella, juntament amb Carles Sans i la seva esposa, va aprofitar per descobrir el patrimoni cultural de la ciutat abans de volar cap a Grècia.

A Skopelos, les imatges van canviar de registre: banys al mar, passejades pels carrerons i taules a l'aire lliure. La dona



de l'exfutbolista no va dubtar a lluir més d'un cop el seu treballat cos amb biquini. El vincle entre les dues parelles es reflectia en vídeos i selfies compartits, on l'humor de Sans aportava el contrapunt còmic habitual. En una ocasió fins i tot es va posar a fer de mimo, guanyant-se les riallades dels seguidors.

Lluny dels viatges, la vida de Puyol i Lorenzo transcorre en un entorn més tranquil. La família resideix a Andorra, en una casa envoltada de natura. Allà han trobat un equilibri entre esport, criança de les filles —Manuela i María— i un ritme més pausat que el de la Barcelona mediàtica.

Vanesa Lorenzo combina el seu paper de mare amb la carrera de model i autora, mentre Puyol continua vinculat a l'esport a través d'actes, partits d'exjugadors i projectes puntuals. Després d'una etapa com a director esportiu del Barça, ha optat per un perfil més discret, però sense desaparèixer de l'actualitat esportiva.

Allunyats del luxe ostentós i dels viatges exhibicionistes que mostren altres celebritats, les publicacions de Puyol i Lorenzo mostren escenes quotidianes: un passeig, un gelat, una fotografia espontània en un carrer qualsevol. Són detalls senzills, però que connecten amb un públic que valora més la proximitat que l'aparença.

Puyol i Lorenzo formen una parella sòlida des de fa més d'una dècada. El seu estil de vida combina esport, salut, compromís social i una exposició pública mesurada. Les seves vacances, ja sigui a Eivissa amb amics o a Istanbul amb Carles Sans, sempre deixen constància que han sabut trobar el punt just entre discreció i compartir.

■ La Torre De Barcelona

Ara és el moment de vendre el teu pis (i fer-ho bé)



A Barcelona, les operacions de **segona mà** es mantenen altes i estables. Això vol dir **més compradors actius i temps de venda més curt** per als pisos ben posicionats. Si t'ho estàs plantejant, **sortir ara pot fer-te guanyar més i més ràpid**.

Per què ara?

- **Demanda real:** hi ha compradors solvents buscant habitatge llest per entrar-hi o a reformar.
- **Tipus d'interès establitzats:** més finançament disponible pel que hi ha més possibles compradors.
- **Oferta limitada:** els bons pisos destaquen i es venen abans.

Com maximitzem el teu preu

1. Preu intel·ligent: estudi comparatiu del teu barri per obtenir **el màxim que el mercat paga avui**.

2. Posada en escena pro: fotos, plànol i descripció adequada.

3. Llançament estratègic: portals, xarxes i base de compradors per concentrar visites filtrades la mateixa setmana de comercialització.

4. Negociació i tràmits: filtrem, negociem i gestionem **arres, notaria i certificats perquè tot flueixi**.

Per què amb Comfi Homes

Fa més de **20 anys** que ajudem propietaris com tu amb un mètode que funciona: **dades + màrqueting + negociació + honestat**. Som **una empresa familiar**: tracte directe, **transparència total** i actualitzacions constants.

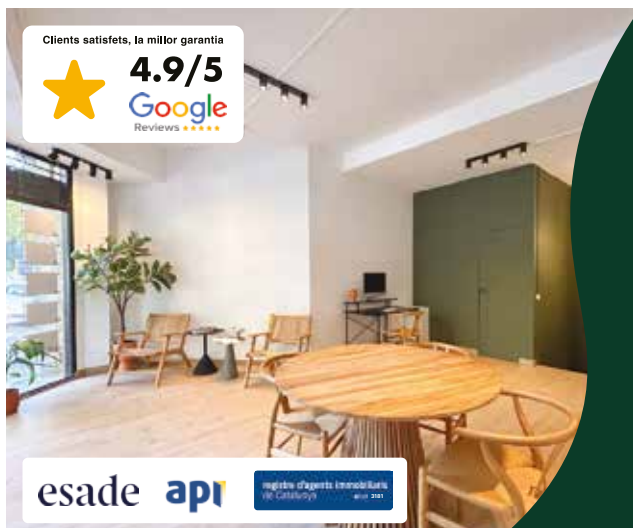
Truca o WhatsApp:
+ 34 699 21 67 48
hola@comfihomes.es



OFERTA EXCLUSIVA DE REGAL *

- ✓ **Valoració professional**
- ✓ **Certificat energètic**
- ✓ **Cèdula d'habitabilitat**

*L'oferta només és vàlida si es contracta la comercialització de l'immoble amb Comfi Homes.



Clients satisfets, la millor garantia

4.9/5
Google
Reviews

esade api

registre d'agents immobiliaris
de Catalunya



Assessors immobiliaris amb més de 20 anys d'experiència, especialitzats en la compra-venda, inversió, lloguer i administració d'habitatges.

Servei **100% personalitzat** amb assessorament jurídic, fiscal i d'arquitectes, a més de renders, home staging i reformes.



Tel. +34 699 216 748

hola@comfihomes.es • **C/ Provença 325**



Barcelona estrena una estació de metro amb accés directe al Museu del Disseny

Per primera vegada, una estació de metro tindrà accés directe a un equipament cultural emblemàtic.



Estiu del 2026

A partir de l'estiu del 2026, podràs sortir directament de l'L1 del metro a la planta baixa del Museu del Disseny de Barcelona, conegut com a DHub, situat a la plaça de les Glòries. Una iniciativa que se suma a l'estil de grans ciutats com Londres o París, on museus com el Victoria & Albert o el Louvre ja disposen d'accesos directes des del suburbà.

Llum verda al projecte

L'Ajuntament ha donat llum verda al projecte executiu que farà realitat aquesta connexió, amb una proposta guanyadora dissenyada per AMOO STUDIO SCP. Es tracta d'un vestíbul de 380 metres quadrats que no

només connectarà amb el museu, sinó que integrarà també un bar i mantindrà l'estètica diàfana i oberta pròpia de l'interior del DHub. Aquest espai vol ser molt més que una entrada: serà un punt de trobada entre la vida quotidiana i la cultura, un lloc on confluiran veïns, estudiants, visitants i professionals del disseny.

Fins ara, aquesta zona del DHub es percebia com un espai ampli però poc transitat. Amb el nou accés, la mobilitat urbana guanya un nou punt d'articulació, ja que es resol el desnivell que separava el barri del Parc i la Llacuna del Poblenou amb la plaça de les Glòries.

Això permetrà que molts veïns facin servir aquest

itinerari com a pas habitual per accedir al metro, compartint el mateix espai amb aquells que arriben expressament per visitar el museu. És una manera d'apropar l'equipament al barri i donar-li vida més enllà de les exposicions.

Pressupost d'un milió d'euros

Les obres, que tenen un pressupost d'un milió d'euros, començaran a principis de 2026 i està previst que finalitzin a l'estiu, coincidint amb la celebració de Barcelona com a capital mundial de l'arquitectura. El Museu del Disseny serà una de les seus del congrés de la Unió Internacional d'Arquitectes (UIA), de manera que aquesta nova connexió arri-

ba en un moment clau per posar la ciutat al centre del panorama internacional.

El nou accés tindrà l'horari del museu: de 9:00 a 21:00, amb excepció dels dilluns, que obrirà a partir de les 15:30. A més, l'Ajuntament ha preparat un pla de gestió per garantir que el vestíbul funcioni amb eficiència i seguretat, i que el flux de visitants no comprometi ni la conservació de l'edifici ni l'experiència cultural. Amb aquest projecte, Barcelona reforça la seva aposta per una ciutat més connectada, més cultural i més accessible.

■ La Torre De Barcelona

SERVEI ESTACIÓ

» LA TORNADA MÉS FÀCIL

A L'ESCOLA, LA UNIVERSITAT
I L'OFICINA

Taula, cadira, estanteries,
paperera, motxilles,
material d'oficina...
**Tot el que necessites per
començar el nou curs
amb bon peu.**

VAL
ESCOLAR

ESTABLIMENT
ADHERIT

15%
DTE.

EN COMPRES
SUPERIORS
A 150€



**T'HO PORTEM
GRATIS
A CASA**



**I SI VOLS,
INSTAL·LEM
I FINANCEM**



3 consells per potenciar la imatge del seu habitatge i vendre més ràpid aquesta tardor

Vendre un habitatge de manera ràpida està relacionat amb elements clau com un preu realista o les seves característiques i ubicació. Però en un procés de compravenda d'una propietat hi ha altres elements que cal cuidar, perquè poden jugar a favor. Un d'ells és la manera com es presenta l'immoble.

La tardor ofereix l'escenari perfecte per mostrar la millor versió de la seva llar i tot el potencial que pot oferir als compradors interessats. Preparar acuradament cada detall, des de la decoració fins a la il·luminació, pot ser un impuls i animar a fer el pas definitiu, ajudant a tancar la compravenda de manera àgil.

1. Mostri tot el potencial
Optimitzi els espais perquè el comprador percebi tot el que pot oferir sense necessitat de fer cap reforma a l'habitatge. Per aconseguir-ho és recomanable:

- Assegurar una neteja exhaustiva i ordre a totes les habitacions de la propietat.

- No deixar a la vista objectes personals i elements decoratius molt cridaners.
- Decorar afegint tocs de temporada. A la tardor, per exemple, mantes suaus, coixins en tons terra, catifes lleugeres o centres de taula amb flors seques.

D'aquesta manera, es crea un ambient acollidor i neutre que facilitarà al comprador projectar-se a la llar.

2. La llum, projecció de confort i amplitud

Encara que pugui semblar secundari, la il·luminació és un element que influeix en com es percep un espai i determina com es projecta el confort i l'amplitud, per exemple. En aquesta època de l'any, la llum diürna és més càlida, cosa que pot ser un punt favorable per mostrar el millor d'una propietat que està en venda. És aconsellable tenir en compte:

- Programar visites en les franges horàries de més llum natural perquè l'espai pugui lluir.



- Utilitzar cortines lleugeres que facilitin el pas de la claror.
- Complementar amb il·luminació artificial de to càlid per mantenir un ambient agradable fins i tot en dies ennuvolats.

3. Posi en valor les característiques úniques del seu habitatge

Cada propietat compta amb elements que la fan particular i diferent. Ressaltar-los ajuda a incrementar-ne l'atractiu i justificar el preu de venda. Alguns d'aquests són:

- Millores recents com reformes, renovacions o actualitzacions d'instal·lacions.
- Elements d'eficiència energètica o tecnologia domèstica que aportin confort i estalvi.
- Espais exteriors, vistes privilegiades o una ubicació estratègica propera a serveis clau.

Comunicar aquests avantatges de manera clara i acompanyats d'una imatge cuidada augmenta l'atractiu de l'habitatge i accelera la decisió de compra.

Acompanyament professional per maximitzar el potencial de l'habitatge

Comptar amb un equip que gestioni tot el procés de comercialització permet assegurar que la imatge de l'habitatge es mantingui impecable des del primer anunci fins al tancament de l'operació. El propietari guanya en tranquil·litat i augmenta les seves possibilitats de venda.

Cuidar la imatge d'un habitatge no és només un aspecte estètic, sinó una estratègia que pot marcar la diferència en la rapidesa i condicions de la venda. I si vol assegurar-se que cada detall, des de la preparació fins a la negociació final, estigui en mans expertes, FORCADELL posa a la seva disposició un equip especialitzat que l'acompanyarà en tot el procés per aconseguir el millor resultat possible.

FORCADELL

C/ Muntaner, 500 – 08022
Barcelona (Barcelona)

931 549 692

info@forcadellsantgervasi.cat

www.forcadell.com



LA VENDA DEL SEU HABITATGE TÉ PREMI

Confiar la venda de la seva propietat en exclusiva a FORCADELL
té regal directe: rebrà una targeta regal de fins a 1.000 €*



Contacti'ns

934 965 408

C/ Muntaner, 500 - 08022 Barcelona



info@forcadellsantgervasi.cat
forcadell.cat

 **FORCADELL**
Consultors Immobiliaris des de 1958

*A aquells clients que contractin un mandat en exclusivitat de mínim 6 mesos per a la venda del seu habitatge i en funció del seu codi postal. Revisi les bases legals al codi QR o a forcadell.cat.

“Tot projecte té un final”: Masferrer se sincera sobre el futur de El foraster

El presentador explica quan i per què acabarà el programa que des de fa més d'una dècada triomfa a TV3.

Tot i que ell no ho ha confirmat, molts rumors apunten que el programa acabarà després de la temporada 10, prevista per al 2026.

El presentador de TV3 Quim Masferrer, conegut com “El Foraster”, ha aparegut recentment al pòdcast Xapa La Ràdio i ha contestat a la pregunta que més li fan: quan s'acabarà El foraster? Ell ha respost parlant de sostenibilitat: “Tot projecte té tres potes. Una és l'equip, l'altra és la direcció [de la cadena]... I l'altra és l'audiència. I aquestes tres potes han de funcionar. Si falla l'audiència, segurament l'equip directiu dirà: no continuem. Pot ser que l'equip directiu digui que el programa funciona, però hem de girar, hem de fer un canvi, que també s'ha d'entendre... O l'altra és l'equip. Estem cansats, ja no sé què...”.

“Tot projecte té tres potes” Masferrer no parla de dates concretes, però reflexiona com un creador conscient que qualsevol projecte —fins i tot els que semblen immensament reeixits— té una caducitat. L'èmfasi el posa en la necessitat d'alinear tres pilars: un equip motivat, una

direcció que doni suport i una audiència fidel. I, en aquest moment, tots tres continuen fermes: el programa manté una salut potent.

Segons els últims indicadors, El foraster continua rebent xifres d'audiència notables. Masferrer ho celebra amb orgull: “L'equip té ganes boges de continuar fent programes. La cadena també. I l'audiència... fa mitjanes del 24-25 % de share!” Aquesta fortalesa converteix el final en una qüestió hipotètica, no imminent.

Petites històries autèntiques

Des que va estrenar-se el 2013, El foraster ha popularitzat la idea que els protagonistes de televisió poden ser persones corrents de pobles petits. Masferrer relata històries quotidianes amb empatia i humor, captant l'essència dels pobles petits. En paraules seves, el programa va perdurar perquè “introduïm gent



nova, històries noves, de les quals ens sentim identificats”.

A més, el format s'ha reinventat per continuar sent fresc: cada temporada visita llocs diferents, amb monòlegs adaptats per a cada poble i una elaboració sense guions rígids. Masferrer produeix, condueix i improvisa, mantenint viva l'essència mateixa del foraster a la Catalunya profunda.

Quan el camí arribi a la vora

Malgrat l'optimisme, Masferrer no tanca la porta. “Tot

té un cicle”, reconeix. Quan algun dels tres pilars falli —un baix de públic, falta de suport intern o desgast de l'equip— serà el moment d'acabar. Però aquest dia sembla lluny. L'entrevista capta la sinceritat d'un creador convençut que el millor final és aquell que coincideix amb el moment just. El foraster no ha arribat al seu final, però moltes generacions de seguidors ja saben que el seu dia d'adeu serà molt sentit pels seus seguidors..

■ La Torre De Barcelona



VEN AL TRASTERO

TUS COSAS A MANO



Privacidad
y Ubicación



Descuento
a largo
plazo



Seguro
incluido



Limpieza



Gran
variedad
de tamaños



Video
Vigilancia



Acceso
24 horas



Servicio
de Atención
al Cliente

Tu trastero
de proximidad



633 568 116

info@venaltrastero.com



C/ Vallirana, 53 - 08006 Barcelona

www.venaltrastero.com

BarcelonaAuctions



VENDA SUS OBRAS DE ARTE CON SEGURIDAD Y OBTÉN EL MÁXIMO VALOR POR TUS PIEZAS



Gestionamos
herencias



Subastamos



Vendemos



Tasamos



Mobiliario



Vaciamos
pisos y casas



Transparencia
y discreción



Diseño



Pintura



Escultura



Joyas y
Relojes



Nacional o
internacional



Espai Tastos

"Tot el que necessites saber per consumir de forma sostenible"
VAIB consuma consciència

"Proyección de vídeo "It's Tea Time, Baby" y degustación en teteras."
"Presentación breve de TéPone y su propuesta de valor"
DRINK TE PONE

"Degustació de diferents tipus de cafès"
CARTEL ROASTERS CAFÉS BCN

"Tast de quatre vins mediterranis que protegeixen animals en perill d'extinció" Per restaurants i hotels amb compromís ambiental.
KARETTA MALUCA

Espai Parc a Taula

"Decoració en directe d'un pastís" amb diferents cremes
NOELYAS CAKES

Participació del crític gastronòmic Jordi Àvila
AGROBOTIGUES

"Elaboració i degustació de pizzes amb bròcoli"
BROCCOPIZZA

Presentació del llibre "Cuits pel clima"
SR REGUANT i SRA LORENA FARRÀS

Presentació "Catalunya Regió Mundial de la Gastronomia 2025"
SRA LAURA RUANA (Sub-directora del Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació de la Generalitat de Catalunya)

Presentació Fet Aquí
SR JOSEP GARCIA

Presentació a càrrec del xef Jaume Subires
TECNIFRIO GARRIDO

Espai tallers

"Del producte al disseny: l'art de vendre a través de l'impacte visual"- *ANDREU TORRAS*

"Interiorisme estratègic: la clau per al creixement del teu negoci" - *ISA RODRIGUEZ- INDA STUDIO*

"Diari d'una empresa" - *MONTSE MORÉ (Consultora Fincancera)*

"Comerciant, productor, vols vendre més gràcies a la Intel·ligència Emocional Aplicada?" - *XANOS RIUS*

"Creixement personal i atenció al client per a tots" - *XAVIER IGLESIAS*

"Com l'espai i la il·luminació poden transformar l'experiència del client i augmentar rendibilitat." - *MIREIA ALIVA NONELL*

"Atreu i fidelitza a més clients al teu negoci"- *MANEL ASENSIO*

"Com saber si el teu comerç es sostenible" - *VAIB consuma consciència*

"Podcast amb una presentadora i el CEO de l'empresa en la qual hi haurà una dinàmica d'entrevista per conèixer millor el funcionament de l'empresa i quina és la clau per mantenir més de 50 anys un petit negoci" - *OBRADOR CAN COL*

TOT EL QUE TROBARÀS A LA FIRA ÀPAT.

TORNA FIRA ÀPAT 2025

La fira de l'alimentació i la gastronomia catalana

ENTRADES



**Si no defensem
els productes catalans,
HEM BEGUT OLI!**



Defenseu els productes, els restaurants, les botigues i les parades de mercat!

Què hi podràs trobar? 100 Productors Catalans • 5 Restaurants • 30 Tastos • 30 Showcookings



Barcelona es mou, i ho fa al ritme de la cuina. La restauració no només omple taules, sinó també les agendes d'inversors decidits a apostar per locals comercials amb projecció



La gastronomia encén l'interès

Ha liderat la demanda d'inversió

Durant el primer semestre de 2025, el sector de la restauració ha liderat la demanda d'inversió en locals comercials, consolidant-se com un dels motors econòmics més potents de la ciutat. Aquest interès creixent no només respon a la vitalitat del sector, sinó també al canvi de mirada dels inversors, que comencen a veure el local comercial com un actiu estratègic clau dins del teixit urbà i econòmic de Barcelona.

Amb una demanda especialitzada i cada cop més segmentada, els inversors aposten per espais que ofereixin valor afegit. El 56% de les operacions d'inversió s'han concentrat en el sector de la restauració, seguit

per l'alimentació (16%) i la moda i complements (15%). Aquestes dades, recollides per l'últim informe de mercat elaborat per Forcadell, evidencien un canvi clar: el comerç de proximitat torna a tenir protagonisme, però amb nous criteris de rendibilitat, sostenibilitat i adaptació a les noves formes de consum.

Zones marcant tendència

Els grans eixos comercials com Passeig de Gràcia i Portal de l'Àngel continuen sent pols d'atracció. El primer, consolidat com a centre neuràlgic del luxe, manté una disponibilitat de locals per sota del 3%, mentre que el segon destaca pel seu alt volum de trànsit de vianants i el seu atractiu per a marques internacionals.

Aquestes zones segueixen marcant tendència, però el focus comença a desplaçar-se. Ara, els barris també es converteixen en escenaris d'inversió molt interessants. Zones com Sants-Montjuïc, Sant Andreu o el Poblenou presenten una disponibilitat de locals més elevada —al voltant del 12%—, però amb un avantatge important: el marge de millora. Molts d'aquests espais requereixen reformes o adaptacions, però representen una gran oportunitat per a qui sap veure-hi potencial i té capacitat per reinventar l'espai.

Aquesta tendència ve acompanyada d'un canvi en el perfil de l'inversor. Ja no només es tracta de grans operadors o fons patrimonials. Cada cop més inversors particulars i patrimonials s'interessen per espais comercials en ubicaci-

ons secundàries, especialment si poden generar valor amb una rehabilitació estratègica o una reorientació d'ús. A més, el creixement del comerç electrònic i del "quick commerce" ha obert la porta a nous usos per als locals físics: punts de recollida, microalmacens urbans o centres logístics de proximitat que donen servei a la darrera milla i reforcen el vincle entre el món digital i l'espai urbà.

Barcelona es transforma i el local comercial es reinventa. I en aquest nou escenari, la restauració hi té molt a dir. No és només una moda: és una tendència sostinguda que connecta gastronomia, ciutat i futur, i que tu també pots aprofitar si estàs pensant a invertir.

La Torre De Barcelona

A TURINI NO NOMÉS CANVIEM PNEUMÀTICS... ET DONEM SEGURETAT EXTRA, SENSE COST EXTRA!



Turini

Vine a canviar els 4 pneumàtics + fer una revisió general abans del 15 de novembre de 2025, i t'emportaràs una balisa homologada de regal (obligatòria a partir del 2026).

A més, com sempre, gaudiràs dels nostres serveis gratuïts que marquen la diferència:
SERVEI TRIMESTRAL D'INFLAT · REVISIÓ DE NIVELLS DE LÍQUIDS · VEHICLE DE CORTESIA

Calvet 73-75 | Barcelona | Tel: 932 096 733 | 639 945 438 | www.turini.com



**FLASH LED
DE REGAL!**

Comprar local per no acabar cuits pel clima

Francesc Reguants Fosas i Lorena Farràs Pérez



Tenir un plat a taula es complica cada cop més per culpa del canvi climàtic, que posa en risc la producció d'aliments tal i com s'ha practicat fins ara. Ho expliquem l'economista Francesc Reguant Fosas i la periodista Lorena Farràs Pérez a *Cuits pel Clima* (Bresca Editorial), un llibre que exposa la problemàtica, però que principalment mostra camins d'èxit per produir aliments en temps de canvi climàtic.

El primer món, i encara menys Catalunya, no està fora de perill d'aquesta crisi alimentària provocada pel canvi climàtic. Catalunya és altament dependent de l'exterior des del punt de vista alimentari. Només produïm aproximadament la meitat dels aliments que ingerim, malgrat comptar amb una potent indústria agroalimentària.

Molt sovint es parla dels riscos de dependre de l'exterior en matèria tecnològica o energètica, però no és molt pitjor dependre alimentàriament d'un país tercer? Podem passar sense moltes coses, però no sense menjar. En temps de vaques magres, cap Govern posarà en risc la seva sobirania alimentària per continuar alimentant a països deficitaris com Catalunya.

Ens hem de preparar si volem continuar tenint un plat a taula. L'amenaça és cada cop més palpable i arriba en forma de grans onades de calor, sequeres prolongades, intenses calamarsades o gelades fora de temps. Preparar-se implica més agricultura i més ramaderia i no menys com està passant en l'actualitat.

Massa sovint l'agricultura i la ramaderia són tractades de forma injusta, en especial, des del món urbà. Sense elles no hi ha aliments, ni tampoc tindriem un territori viu. Ens ho va recordar el moviment Revolta Paguesa quan van entrar amb els seus tractors a la ciutat de Barcelona, amb cartells en els quals ens advertien que "sense pagesia no hi ha aliments" o "que la nostra fi és la vostra fam". Uns pagesos joves, formats per dirigir unes explotacions cada cop més grans i amb tractors moderns equipats amb les últimes tecnologies.

L'agricultura i la ramaderia han fet els deures. Han invertit, s'han modernitzat i han aplicat grans millores en matèria de sostenibilitat en compliment de les estrictes normatives europees. No tenen res a veure l'agricultura i la ramaderia d'avui en

dia amb la de fa uns anys. El món rural lluita per ser competitiu, per continuar produint aliments, per mantenir el territori viu, però ho fa en unes condicions cada cop més dures i no només per culpa del canvi climàtic.

Cuits pel clima és una crida per protegir a aquest món rural que ens posa un plat a taula. Els autors denunciem el menysteniment que viu el sector, la càrrega burocràtica sense sentit que pateixen els pagesos i pageses, la gran pressió pel sòl a causa dels projectes d'energies renovables, els impediments per al desplegament de l'agricultura de regadiu, la competència deslleial de les importacions de països tercers i una malentesa ecologia que aposta per al no a tot.

També proposem solucions, que acompanyem amb 15 experiències d'èxit. Entre les propostes destaquen l'agroecologia, la intensificació sostenible (genòmica, regadiu, hidroponia...), l'agricultura i la ramaderia de precisió, la proteïna alternativa, la cooperació i les energies renovables com a aliades de la pagesia. En aquest sentit, el llibre vol ser un bri d'esperança per a la seguretat alimentària, per a la supervivència de la pagesia perquè sense ella

no hi ha aliments i perquè mai ens falti un plat a taula.

Som conscients que algunes de les afirmacions del llibre no estan exemptes de polèmica. Advertim que tampoc som equidistants. Ens posicionem a favor d'una pagesia viva, moderna i respectuosa amb l'entorn, que té com a missió produir aliments de qualitat i de forma eficient en temps de canvi climàtic. Això no vol dir que tot s'hi valgui. Tot al contrari. Al sector, com en altres activitats econòmiques, hi ha hagut males pràctiques que no s'han de tornar a repetir.

Què podem fer al respecte? La resposta és fàcil: apostar per comprar aliments locals. Com diu en el pròleg del llibre Ramon Armengol, representant espanyol a la Confederació General de Cooperatives Agràries de la Unió Europea (COGECA), "junts podem construir un sistema alimentari més resilient just i sostenible".

CUITS PEL CLIMA

francesc@reguant.cat

www.lorenafarrasperez.com

Interfils

"Teixint histories amb cada obra"

EXPOSICIÓN COLECTIVA

INTER

fils

ARTISTAS:

JOAQUIM RIERA	GUILLÉN DOTÚ
ZSÓFIA BEDI	JORDI VILLALBA
JOAN ROCA DUARTE	NATALIE TSVIRKO
JAVIER LUIS LÓPEZ	MONTSE GALINDO
ILUDALHA	MARITXU BARROSO
ANNA MARTÍNEZ	JÚLIA CASARRUBIO
ANA GARDE	MIREIA VILAR.MIIM

ANA GARDE, pintora y violinista, hará vibrar el alma con su violín durante la inauguración, creando puentes e hilos invisibles.

INAUGURACIÓN EL 1 DE OCTUBRE A LAS 19:30H

"Interfils: tejiendo historias con cada obra"

Interfils reunirá artistas de diversas disciplinas para compartir obras íntimas y singulares, tejidas con la fragilidad y la fuerza de los procesos creativos. Un reencuentro entre arte y sociedad, un espacio donde cada pieza respira y reconstruye los hilos emocionales que nos conectan.

DEL 1 AL 21 DE OCTUBRE DE 2025

GALERÍA MIIM SPAIS - C/AVENIR, 54 BCN

TELF. 659 591 164 - WWW.MIIMSPAIS.COM - @MIIMSPAIS

AGENDA

- 3/11 Inscripció:
CONCURS AIGUA*,
premi 1000€ (consultar
bases a la web)
- 10/09 PRESENTACIÓ
CERCLE MIIM
(consultar bases a la web)
- 26/9 i 9/10 a les
19:30h CATA DE
VINS (sommelier Marc
Mertzky, consultar preus)
- 30/9 a les 18h TALLER
ESCULTURA LLIURE
(Amb Núria Guilamany)
- 1/10 a les 19:30h
INAUGURACIÓ
EXPOSICIÓ
COL·LECTIVA
INTERFILS

alguna cosa en nosaltres ha canviat. Potser és una emoció nova, un record reactivat, una pregunta oberta. Sigui com sigui, el fil invisible ha fet la seva feina: ens ha enllaçat, per un instant, amb la vida profunda que l'art desplega.

Exposició del 1 al 21 d'octubre · MiiM Spais

Hi ha fils que no es veuen però que sostenen mons sencers. Fils que neixen del gest d'un artista i arriben fins a la mirada d'un espectador. Fils que no es poden tocar, però que ens sacsegen per dins i ens transformen. INTERFILS és, precisament, aquest territori invisible: l'espai on les obres esdevenen ponts, on l'art es desplega com una xarxa de connexions que ens uneixen més enllà de la paraula.

Quan un creador treballa, el mou sempre un impuls íntim, un batec silent que

es en matèria: un traç, una forma, una textura, un color. Aquesta energia queda atrapada en l'obra com una empremta secreta, i és allà on comença el fil invisible. El visitant, en contemplar-la, reprèn aquest fil, l'estira, i hi projecta la seva pròpia experiència. D'aquesta manera, allò que l'artista ha volgut expressar es transforma en alguna cosa nova, única i irrepetible en cada mirada.

Podreu gaudir les obres de: **Júlia Casarrubio, Montse Galindo, Jordi Villalba, Joaquim Riera, Iludalma, Maritxu Barroso, Ana Garde, Anna Mar-**

tínez, Joan Roca Duarte, Javier Luis López, Natalie Tsvirko, Guillem Dotú, Zsófia Bedi, i Mireia Vilar.miim.

Cada obra és un fil. Cada artista és un nus únic i indispensable per reforçar conformant la xarxa. I cada espectador, en el moment de la contemplació, esdevé un nou punt d'unió, imprescindible per completar el teixit. INTERFILS ens recorda que l'art no és mai una experiència aïllada, és un organisme viu que ens connecta, ens comou i ens transforma.

Quan sortim de l'exposició,

Us convidem a descobrir-ho en persona: la inauguració és el dia 1 d'octubre a les 19.30h a MiiM Spais. Llegiu aquest article i veniu a deixar-vos connectar pels fils que travessen l'art i la vida.

MIREIA VILAR.MIIM

Carrer Avenir 54 local
08021 Barcelona
T. (+34) 659 591 164
miim.mireiavilar@gmail.com

miimspais

miim.mireiavilar

miimspais.com

Rutines de matí per començar bé el dia

Una rutina calmada i conscient ajuda a activar el sistema parasimpàtic, conegut com el de "descans i digestió", preparant el teu cos i la teva ment per tenir un dia més equilibrat i amb menys ansietat.

“Els primers minuts poden marcar la diferència entre viure en mode autopilot o des del benestar”

El matí marca el to del teu dia. I no cal que et llevis dues hores abans ni que et posis metes impossibles. Es tracta, simplement, de crear una rutina que et permeti començar des del centre, amb presència i amb respecte cap al teu ritme.

Quan et cuides des que sona el despertador, la manera com afrontes tot el que vindrà es transforma.

Pots començar per una cosa tan senzilla com evitar mirar el mòbil durant els primers quinze minuts. Aquest espai inicial és un moment preciós per escoltar com estàs, fer unes respiracions profundes i connectar amb el teu cos. Estirant-te suaument, bevent un got d'aigua o posant-te música suau, estàs dient-te: “estic aquí per mi”. És un gest petit, però molt potent.

Una altra clau és moure't, encara que sigui una mica. Uns minuts de ioga, caminar una mica pel balcó o fer estiraments conscients poden activar la circulació, despertar la musculatura i ajudar-te a començar amb més energia. Si ho combines amb una dutxa conscient, deixant que l'aigua t'acaroni i t'ajudi a deixar enrere la son o els



Comences el dia corrents, revisant el mòbil i pensant en tot el que has de fer? Si és així, segurament arranques amb tensió, desgast i una sensació de no arribar a tot. Però si et digués que tens el poder de transformar els teus matins en un espai per cuidar-te i reconnectar amb tu?

pensaments nocturns, millor que millor.

L'esmorzar també pot ser un moment de cura. En lloc d'ingerir qualsevol cosa ràpidament, prepara't un esmorzar nutritiu i gaudeix-lo amb calma. Encara que només tinguis deu minuts, menjar asseguda, respirant entre mos i mos, pot convertir-se en una petita meditació diària. Pots aprofitar per agrair el menjar, el nou dia, o simplement observar els sabors amb atenció.

I no oblidis un moment de connexió interna. Pot ser escriure tres línies al teu diari, llegir una frase que t'inspire o posar una intenció per al dia. No cal que sigui res complicat: una frase com “avui em respecto” o “avui em dono espai” pot tenir un gran impacte si l'acompanyes amb consciència.

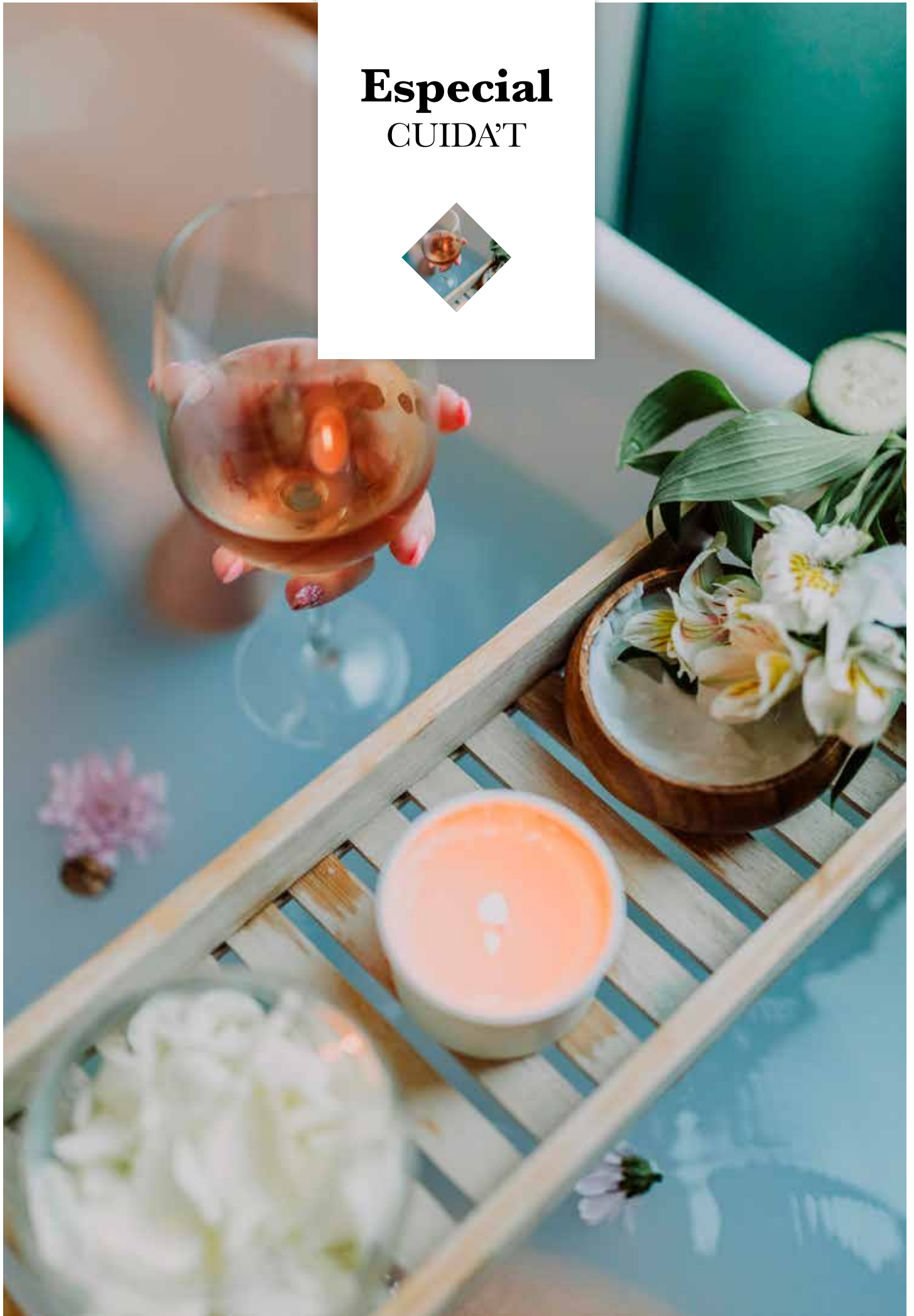
Els beneficis d'aquesta petita inversió de temps es multipliquen al llarg de la jornada. Quan comences amb intenció, és més probable que mantinguis hàbits saludables al llarg del dia. Aquest efecte dominó es manifesta en petites decisions: triar opcions més saludables per dinar, afrontar una tasca complicada amb una mentalitat més positiva o tenir més paciència en una situació de tensió.

Crear una rutina de matí és un regal que et fas. No és un luxe, és una necessitat en un món que et demana molt. Comença a poc a poc, adapta-la al teu ritme i recorda que no es tracta de fer-ho perfecte, sinó de fer-ho amb amor. El teu dia —i tu— us ho mereixeu.

La Torre De Barcelona

Especial

CUIDA'T





L'art de dir "no": límits sans per gaudir d'una vida equilibrada

No és fàcil

Dir "no" no és fàcil. De fet, sovint ens han ensenyat que per ser bones persones, bones amigues, bones companyes o bones mares, hem de dir "sí" a tot. Dir "sí" encara que no en tinguem ganes, encara que ens sentim cansades, encara que sapiguem que allò que ens demanen no ens convé. Però la veritat és que aprendre a posar límits i dir "no" quan cal és un acte de cura cap a tu mateixa i una clau imprescindible per viure amb equilibri i autenticitat.

Et vas desconnectant de tu mateix

Quan dius "sí" constantment per evitar conflictes o perquè tens por de decebre, et vas desconnectant de tu. Et costa més identificar què vols realment, què necessites, i fins i tot qui ets. Et converteixes en una versió de tu mateixa

adaptada a les expectatives dels altres.

I això, a la llarga, desgasta. Et pot portar a viure amb irritació, culpa o cansament crònic. El teu cos, les teves emocions i la teva ment comencen a donar-te senyals que alguna cosa no funciona: falta d'energia, tensió muscular, insomni, angoixa... són símptomes habituals d'una vida sense límits clars.

Reconèixer les teves necessitats

Dir "no" no vol dir rebutjar les persones ni trencar relacions. Vol dir saber fins on pots i vols arribar. Vol dir reconèixer les teves necessitats, respectar-les i defensar-les. I això, lluny de fer mal als altres, enforteix les relacions. Quan poses límits amb claredat i respecte, estàs mostrant qui ets, i dones l'oportunitat a

Dir "no" pot fer-te sentir incòmode, però és una de les decisions més saludables que pots prendre. Posar límits no et fa menys generosa, et fa més lliure i coherent amb tu mateix

l'altre de relacionar-se amb tu de manera més honesta. També estàs deixant espai perquè l'altre posi els seus propis límits. És una dansa de respecte mutu que neix de l'autoconeixement.

Al principi pot costar. Potser et sentiràs culpable

o insegura, sobretot si mai abans ho has fet. Però com tot, és qüestió de pràctica. Pots començar per situacions petites: negar-te a un pla que no et ve de gust, dir que no pots respondre un missatge immediatament, o demanar temps per pensar abans de comprometre't amb alguna cosa. Poc a poc, notaràs com la teva autoestima augmenta, perquè t'estàs demostrant que et cuides i et protegeixes.

I si algú es molesta amb el teu "no", recorda que els límits no són per agradar, sinó per cuidar. Qui t'estima de debò t'escoltarà, t'entendrà i et valorarà encara més per ser una persona coherent i sincera. Dir "no" és un acte de llibertat. És una porta oberta a una vida més autèntica, més serena i molt més teva.

 La Torre De Barcelona

L'ANÀLISI DE COMPOSICIÓ CORPORAL DE CLÍNICA SERVIDIGEST



Clínica ServiDigest
CENTRE MEDICOQUIRÚRGIC
APARELL DIGESTIU, METABOLISME, NUTRICIÓ I OBESITAT



El nostre pes corporal és la suma de tots els teixits del cos i és considerat una mesura antropomètrica tradicional juntament amb la talla.

Per a una adequada anàlisi de la composició corporal és fonamental delimitar els diferents components del cos.

Amb l'Anàlisi de la Composició Corporal de Clínica ServiDigest valorem i mesurem:

PES-IMC
MASSA DE GREIX TOTAL I SEGMENTAL
MASSA LLIURE DE GREIX
MASSA MUSCULAR TOTAL I SEGMENTAL
AIGUA CORPORAL TOTAL I SEGMENTAL
MINERAL OSSI
MASSA CEL·LULAR
QUALITAT MUSCULAR
ÍNDEX SARCOPÈNIA
MASSA MUSCULAR ESQUELÈTICA
APENDICULAR

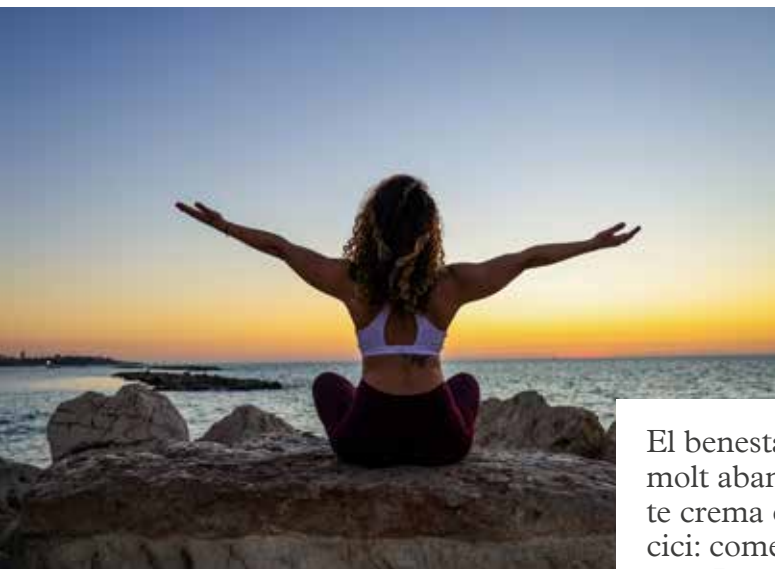
TIPOLOGIA FISIOLÒGICA 9 NIVELLS
ANGLE FASE
NIVELL DE GREIX VISCERAL
EDAT METABÒLICA
AIGUA EXTRA INTRACEL·LULAR
METABOLISME BASAL
VALOR DE REACTÀNCIA
VALOR DE RESISTÈNCIA
PROTEÏNES

Els percentatges en la composició de cada element varien segons el sexe, edat, nivell d'activitat física, tipus de dieta i en certes malalties.

Anàlisi de la composició corporal, incloent-hi visita i informe de l'equip de nutricionistes de Clínica ServiDigest, per 60 €.

Informa't en el 625 334 334





El benestar comença molt abans de posar-te crema o fer exercici: comença al teu plat. L'alimentació que escullis cada dia pot ser la teva millor eina de salut i equilibri



Cuida't des de dins

Alimentar-te no és només una qüestió de saciar la gana, sinó una manera de cuidar el teu cos, la teva ment i les teves emocions. El que menges cada dia pot influir molt més del que penses en el teu estat d'ànim, la teva energia i la teva salut global.

Menjar conscient per viure millor

Potser ja has sentit a parlar de l'alimentació conscient, però, ho poses realment en pràctica? Menjar de manera conscient vol dir parar atenció al que tries, a com ho cuines i a com ho menges. És mirar els aliments no només com a nutrients, sinó com a aliats per al teu benestar.

Quan et connectes amb els teus hàbits alimentaris des d'un lloc més atent, també

t'escoltes millor a tu mateixa: saps quan tens gana real, quan menges per emocions o quan et cal més aigua o més verd.

Els colors del teu plat, els colors de la teva energia

Una manera senzilla de començar a cuidar-te des de dins és mirar el teu plat: hi ha prou colors? Una alimentació variada i rica en fruites i verdures de temporada t'ofereix antioxidants, vitamines i fibra. Si hi afegeixes cereals integrals, llegums, fruits secs i proteïnes de qualitat (animals o vegetals), estàs nodrint el teu organisme de manera completa. Cada color que poses al teu plat té una funció: el taronja de la pastanaga, el verd dels espinacs, el vermell del tomàquet... tot suma.

El teu intestí, el teu segon cervell

Moltes vegades ens oblidem que el sistema digestiu té una relació directa amb el nostre estat emocional. La microbiota intestinal, que és el conjunt de bacteris que viuen als teus intestins, juga un paper clau en la regulació de la serotonina, l'hormona de la felicitat. Si cuides la teva flora intestinal amb aliments fermentats com el iogurt natural, el kéfir o la xucrut, i amb aliments prebiòtics com la ceba, l'all o la civada, notaràs una millora en el teu estat d'ànim i la teva digestió.

Petits canvis amb grans resultats

No es tracta de fer dietes estrictes ni de perseguir la perfecció, sinó de fer passos

sostenibles cap a una relació més sana amb el menjar. Pots començar canviant un esmorzar de galetes per un bol de fruita amb fruits secs, o preparant-te un dinar casolà en comptes de menjar processat. Són gestos petits que, mantinguts en el temps, marquen una gran diferència.

Recorda que alimentar-te bé no és una obligació ni una càrrega, sinó una forma d'estimar-te. Quan et cuides des de dins, tot es transforma: tens més energia, dorms millor, et sents més centrada i més en pau. I això, sens dubte, es nota també per fora. Escolta't, cuida't i permet-te florir.

 La Torre De Barcelona

Consells pràctics per tenir cura dels ulls i la visió

Prevenir és millor que guarir. Els ulls són un dels nostres sentits més preuats, i ens faciliten fer moltes tasques. Et proporcionem deu consells bàsics per mantenir saludable la nostra finestra al món:

Higiene de parpelles i maquillatge

Per als usuaris de maquillatge o els qui pateixen blefaritis, és fonamental netejar diàriament la zona de les parpelles amb productes específics i evitar quedar-se amb restes que poden causar inflamació crònica.

Nutrició per a la salut visual

Inclou en la dieta aliments rics en vitamines A, C, E, zinc, luteïna i omega-3: verdures de fulla verda, peix blau, fruits secs i fruites de colors vius afavoreixen la salut de la retina i redueixen el risc de degeneració.

Ús saludable de pantalles

Evita l'ús prolongat de dispositius digitals. Aplica la regla 20-20-20: cada 20 minuts, enfoca a 6 m durant 20 segons. Ajusta la llum i contrast dels pantalles i mantingues una postura ergonòmica per reduir la fatiga. Zero exposició abans dels 6 anys i només una hora al dia entre 6 i 12 anys. Fomentar el joc a l'aire lliure.

Revisions periòdiques i detecció precoç

Moltes afeccions oculars (com glaucoma o DMAE) són asimptomàtiques fins a fases avançades. Acudir a revisions regulars amb un oftalmòleg, permet detectar-les abans que comprometin la visió.

Correcció amb ulleres o lents de contacte

Portar ulleres ben graduades és clau per una visió neta

i confortable. Si utilitzes lents de contacte, segueix estrictament les indicacions de durada i higiene recomanades: neteja amb solució, renta't les mans abans de manipular-les i respecta els intervals d'ús.

No automedicar-se!

Seguir precisament els tractaments indicats pel metge evita efectes adversos. Si apareixen símptomes com enroigiment, dolor, visió borrosa o després d'un cop, encara que sigui lleu, és important consultar urgentment per evitar danys permanents.

Protegir els ulls del sol

És vital utilitzar ulleres de sol amb filtre UV adequat per evitar danys a llarg termini en la xarxa i la còrnia. Els infants també han de portar protecció adaptada a la seva vista.

Prevenir efectes no desitjats de climatització i piscines

Els ambients escalfats o climatitzats poden assecar els ulls. Humidificar l'espai i fer servir llàgrimes artificials si és necessari és una mesura senzilla i eficaç. A les piscines, el clor o microbis poden irritar i infectar conjuntiva i còrnia: rentar-se bé la cara després i usar ulleres de natació ajuda a prevenir problemes.

Prevenir i abordar problemes visuals que afecten l'aprenentatge

Els infants amb dificultats visuals (visió borrosa, mala percepció de profunditat, estrabisme, etc.) poden patir retards o fracassos escolars per un motiu totalment corregible amb teràpies visuals o adaptació òptica. Detectar-ho d'hora marca la diferència.

La importància de la cirurgia de cataractes a temps

No cal retardar aquesta intervenció. Quan la cataracta es torna molt dura, l'extracció és més complicada i pot comportar més riscos quirúrgics. Una actuació a temps facilita la recuperació i minimitza complicacions.

Incorporar bons hàbits visuals a les nostres rutines quotidianes afavoreix una vida saludable i evita problemes i complicacions. Davant del dubte, consulta! A Admiravisió tenim urgències 24 hores a Clínica Sagrada Família.





ADMIRA VISIÓN
admiravision.es

☎ 93 203 22 33
📞 682017363

📧 info@admiravision.es

Des de 1996, tenim cura dels teus ulls i tenim cura de tu
Centres associats a Clínica Corachan i Clínica Sagrada Família

Totes les especialitats oftalmològiques mèdic-quirúrgiques:

- Cirurgia de la miopia, hipermetropia i astigmatisme.
- Cirurgia de la cataracta i la presbicia
- Cirurgia oculoplàstica i estètica de la mirada
- Cirurgia avançada del glaucoma
- Cirurgia de la retina i injeccions intravítries
- Tractament de l'ull sec amb IPL
- Oftalmologia Pediàtrica i teràpies visuals
- Unitat de control de la miopia infantil



Què menjar per tenir més energia durant el dia?

Cada persona és única i el que funciona per a un potser no funciona per a un altre.



La sensació de cansament al llarg de la jornada és molt habitual i, sovint, té una relació directa amb la nostra alimentació. El que mengem influeix en el nostre nivell d'energia, en la concentració i fins i tot en l'estat d'ànim. Escollir bé els aliments és clau per mantenir un bon ritme i sentir-nos actius des del matí fins al vespre.

L'esmorzar: punt de partida

Un bon esmorzar és essencial per començar el dia amb energia. Combinar hidrats de carboni complexos com la civada, el pa integral o la fruita amb proteïnes de qualitat com el iogurt natural, els ous o els fruits secs, ajuda a mantenir la sacietat i estabilitza el nivell de sucre a la sang.

Energia sostinguda al migdia

Per evitar la sensació de son després de dinar, és important escollir plats equilibrats. Les proteïnes magres (pollastre, peix, llegums) combinades amb verdures fresques i una ració d'hidrats integrals (arròs integral, quinoa, patata) proporcionen energia estable sense pujades i baixades brusques de glucosa.

Els snacks que marquen la diferència

Els moments entre hores poden ser una oportunitat per recarregar piles de manera saludable. Fruits secs, una peça de fruita, un tros de formatge fresc o un iogurt natural són opcions que aporten nutrients i eviten la temptació d'aliments ultraprocessats, que donen un "subidón" ràpid però provoquen cansament al cap de poc temps.

La importància de la hidratació

No hem d'oblidar l'aigua: la deshidratació pot provocar fatiga i falta de concentració.

El cafè i el te poden donar un impuls puntual, però no substitueixen la necessitat d'una hidratació constant durant el dia.

El vespre: lleuger i nutritiu

Per acabar el dia sense sensació de pesadesa, és recomanable un sopar lleuger, basat en verdures, proteïnes fàcils de digerir i petites quantitats d'hidrats. Això ajuda a descansar millor i a recuperar l'energia per a l'endemà.

Presta atenció a com et sents després de dinar o d'una pausa. Aquesta consciència et permetrà prendre decisions més informades sobre el que necessita el teu cos per rendir al màxim.

Més enllà del menjar: la qualitat del son

L'alimentació i el descans estan estretament lligats. Un sopar pesat o ric en greixos pot afectar la qualitat del son, ja que el cos ha de treballar més per digerir-lo. Això es tradueix en un son menys profund i, conseqüentment, en un despertar amb sensació de fatiga. Per això, un sopar lleuger i nutritiu, com una crema de verdures o un peix al forn, no només et fa sentir millor en el moment, sinó que també prepara el teu cos per a un descans més reparador, la qual cosa és fonamental per mantenir l'energia al llarg del dia següent.

El paper dels superaliments

Alguns aliments concrets tenen propietats especials per combatre el cansament. Els superaliments com les llavors de chia, les baies de goji o l'alga espirulina estan plens de nutrients, antioxidants i minerals que donen un impuls extra al cos. Afegir una cullerada de llavors de chia al teu iogurt o unes baies al teu esmorzar pot ser una manera senzilla d'augmentar la teva vitalitat. No són la solució màgica, però sí un excel·lent complement per a una dieta equilibrada.

Vitamines i minerals clau

Hi ha certes vitamines i minerals que són essencials per a la producció d'energia. El ferro, per exemple, és fonamental

per transportar l'oxigen a les cèl·lules; la seva deficiència pot causar fatiga crònica. Les vitamines del grup B ajuden a convertir els aliments en energia. I el magnesi és crucial per a la funció muscular i nerviosa. Per assegurar-te que els ingereixes en la quantitat adequada, inclou en la teva dieta espinacs, fruits secs, llegums, ous i cereals integrals.

El sucre, un enemic silenciàt

Moltes persones recorren als aliments i begudes ensucrades per combatre la fatiga a mitja tarda. Tanmateix, aquest "subidón" d'energia és efímer. L'alt contingut de sucre provoca un pic ràpid de glucosa en sang, seguit d'una caiguda igualment ràpida. Aquesta muntanya russa de sucre deixa el cos més cansat que abans. L'opció més intel·ligent és optar per un snack amb proteïnes i fibra, com la fruita amb un grapat de fruits secs, que proporciona una energia més estable i duradora.

Cuina de forma conscient

La manera com cuinem també afecta la nostra energia. Fregir aliments o utilitzar olis refinats pot fer que els àpats siguin més pesats i difícils de digerir. Optar per cocccions com el vapor, el forn o a la planxa conserva millor els nutrients i fa que els plats siguin més lleugers per al nostre sistema digestiu. Aquest petit canvi pot marcar una gran diferència en com et sents després de menjar. ■

Quan necessites ser cuidat
**ESTEM AL
TEU COSTAT**
RESIDÈNCIA PER A GENT GRAN



📍 **DomusVi Bonanova**

Atenció professional · Tracte familiar · Vida activa



Una bona prevenció per gaudir de salut auditiva

Es recomana fer una revisió de forma periòdica, com a mínim un cop l'any i a partir dels 50 anys també una prova d'audició (audiometria) en un centre auditiu especialitzat.

La ràpida detecció de la sordesa és molt important. El procés de rehabilitació auditiva millora considerablement quan es detecta la pèrdua d'audició amb temps, ja que acostuma a ser progressiva. No obstant això, el problema que es troben els centres especialitzats en l'adaptació d'audiòfons, és la falta d'informació dels pacients. La majoria desconeix els últims avenços en el camp de l'audiologia.

Les pròtesis auditives han evolucionat molt durant els darrers anys i ara són més eficaces i més desenvolupades, tècnicament i estèticament. La tecnologia digital s'aplica amb èxit en els audiòfons. "A més d'adaptar-se als diferents ambients sonors de cada moment, els audiòfons digitals permeten mantenir el volum de soroll a un nivell que no resulta molest, elevant els sons de les converses gràcies a un nou sistema de reconeixement del patró de la parla". Així ho explica Lucas Xirinachs, audioprotesista d'ONACÚSTICA Centres Auditius.

Nombrosos estudis científics avalen que les persones amb problemes auditius que utilitzen audiòfons milloren substancialment la seva qualitat de vida:

- Els usuaris d'audiòfons tenen més seguretat i confiança en si mateixos, millorant la seva autoestima general.
- Els audiòfons ajuden a reduir el deteriorament de l'activitat mental vinculada a la discapacitat auditiva.
- Els audiòfons restitueixen les disfuncions socials, emocionals i comunicatives causades per la discapacitat auditiva.
- Els usuaris d'audiòfons tornen a prendre part en les activitats en grup i en les relacions familiars

En alguns casos individuals, la persona gran té dificultats per adonar-se i acceptar que necessita usar un audiòfon, malgrat les moltes conseqüències socials que produeix la pèrdua d'audició sense tractar.



Alguns dels símptomes que poden presentar són:

- Solen demanar a la gent que repeteixi el que han dit.
- Posar el volum de la televisió massa alt per als altres.
- De vegades tenen dificultats per entendre converses telefòniques.
- Es queixen que les persones murmuren o no parlen prou clar, falta d'intel·ligibilitat.
- S'han d'esforçar molt per poder entendre una conversa.
- Tenen problemes per seguir converses on parlen diverses persones alhora.
- Tenen problemes per entendre quan hi ha soroll de fons.
- Eviten les conferències i el teatre perquè s'han de concentrar massa per poder comprendre el que es diu.
- Escolten sovint xiulets i brunzits a les orelles (tinnitus o Acúfens)

tància de buscar els indicis que existeix una pèrdua d'audició, i demanin o animin a rebre un diagnòstic i tractaments adequats perquè aquests poden ajudar-los a millorar la seva audició i la seva sociabilització d'una forma asossegada.

La xarxa de centres auditius d'ONACÚSTICA, ofereix als seus clients un ampli ventall de serveis amb la finalitat garantir la satisfacció dels seus pacients. Apostem per la prevenció i li oferim la possibilitat de beneficiar-se d'un estudi auditiu sense cap tipus de cost econòmic

Lucas Xirinachs Knörzer – Audioprotesista ONACÚSTICA

ONACÚSTICA CENTRES AUDITIUS

C/ de Balmes, 412,
Sarrià-Sant Gervasi,
08022 Barcelona.

T. 932 115 085
onabalmes@onacustica.net
www.onacustica.net



PROBLEMES D'AUDICIÓ?
A ONACÚSTICA TENIM
LA SOLUCIÓ!



Sentir i sentir-se bé!



• Audiòfons des de **590 €**



• Finançament a **24 mesos**
sense interessos



• **4 anys** Piles Gratuïtes



• Servei de manteniment
dels Audiòfons inclòs



• **4 anys** Garantia

Prova i compara audiòfons de les millors marques durant 30 dies sense compromís!

oticon



signia



Beltone



PHONAK



Starkey



📍 **Barcelona**
Carrer Balmes 412
☎ **93 211 50 85**

📍 **Mataró**
Rda. Prim, 67 - 69
☎ **93 799 98 92**

📍 **Badalona**
Av. Pres. Companys 67
☎ **93 715 14 05**



Cuidar-se també és riure: els beneficis de l'humor per la salut

Quan deixes escapar una rialla sincera, el teu cos i la teva ment ho agraeixen més del que imagines.

En un món on les exigències del dia a dia sovint ens arrossegueu cap a l'estrès i l'esgotament, incorporar l'humor a la teva vida pot ser una autèntica medicina emocional.

Riure't de tu mateix, trobar el costat còmic de les situacions o envoltar-te de persones que et fan riure pot ajudar-te a recuperar l'equilibri i el benestar.

El teu cervell allibera endorfines

Quan rius, el teu cervell allibera endorfines, les conegudes hormones de la felicitat. Aquestes substàncies naturals no només milloren el teu estat d'ànim, sinó que també tenen un efecte analgèsic i redueixen la percepció del dolor.

A més, el riure ajuda a regular els nivells de cortisol, una hormona estretament vinculada a l'estrès. Això vol dir que riure pot ser una manera senzilla però efectiva de gestionar les tensions acumulades al llarg del dia.

T'adaptes millor a les situacions difícils

A més, quan tens sentit de l'humor, t'adaptes millor a les

situacions difícils. No es tracta de fer broma de tot, sinó de desenvolupar una actitud més lleugera i resilient davant els contratemps. Aquesta capacitat d'afrontar els reptes amb un somriure és una eina poderosa per protegir la teva salut mental i emocional.

També és cert que l'humor et fa més atractiu als ulls dels altres. No només pel que transmetes, sinó per com els fas sentir. Quan fas riure algú, crees una connexió positiva immediata. Aquest vincle emocional afavoreix relacions més sanes i autèntiques, perquè les emocions positives activen la confiança i la complicitat.

Pot ser un recurs molt útil

D'altra banda, si parles en públic o t'expresses sovint davant d'altres persones, utilitzar l'humor pot ser un recurs molt útil. Et relaxa, trenca el gel i et permet comunicar-te des d'un lloc més humà i proper. No cal que siguis un



expert en acudits; a vegades, només cal deixar anar una observació divertida o riure't d'una pròpia distracció per crear un ambient més càlid i receptiu.

Beneficis a nivell físic

Quan rius, el teu cor es veu beneficiat per una millor oxigenació i circulació sanguínia. També fas treballar el diafragma i diversos músculs abdominals. Riure't és una activitat que, encara que sembli lleugera, posa en marxa tot el teu cos.

Així que, si busques maneres

de cuidar-te, recorda que no tot passa per fer dieta o meditar. Incloure l'humor a la teva rutina és un acte de salut. Permet-te riure, envolta't de persones amb qui puguis compartir aquesta energia i no tinguis por de buscar l'alegria en el dia a dia. Cuidar-te també és, i molt, riure.

 La Torre De Barcelona



La Farmàcia de Tarradellas

LA FARMÀCIA DE PRODUCTES NATURALS AL COSTAT DE L'ESTACIÓ DE SANTS.

- Sistemes Personalitzats de Dosificació (SPD).
- Naturopatia.
- Aromateràpia
- Atenció farmacèutica.
- Homeopatia.
- Fitoteràpia.
- Consell Nutricional.
- Consell Articular.
- Infantil.
- Dermocosmètica.

OBRIM: DE DILLUNS A DIVENDRES DE 8 A 21H DISSABTES DE 9 A 14H.

Segueix-nos a:

lafarmaciadetarradellas 

LaFarmaciadeTarradellas 

@FarmTarradellas 

Av. Josep Tarradellas 3, 08029, Barcelona  646 294 025  934 301 926  info@lafarmaciadetarradellas.es

Envellir a casa: un desig que es fa realitat a Barcelona amb Qida

El 21% de la població de Barcelona supera els 65 anys i el desig de romandre a la llar durant la vellesa s'ha convertit en una prioritat per a nombroses famílies. Segons un estudi, més del 90% de les persones grans expressen la seva intenció de continuar vivint a les seves cases el major temps possible. No obstant això, menys del 50% pot fer-ho per la falta del suport i l'assistència necessàries. En aquest context, Qida, empresa d'ajuda a domicili en Barcelona, exerceix un paper fonamental, brindant serveis personalitzats, de proximitat i de qualitat a les llars dels usuaris de la comarca.

Un futur envellit: la realitat en Barcelona

Espanya enfronta un accelerat procés d'envelliment demogràfic. Segons projeccions de l'INE, per a 2050, un 30% de la població espanyola superarà els 65 anys, i Barcelona no és una excepció. En els pròxims 30 anys, Barcelona continuarà experimentant aquest envelliment poblacional.

Segons els indicadors demogràfics de l'INE, Barcelona aconseguirà un màxim del 30,5% de la població major

de 65 anys al 2055, la qual cosa suposarà un important increment en la demanda de cures especialitzades. Actualment, aquesta població representa el 2%.

“Estem davant d'un repte generacional, on la població serà cada vegada més gran i la dependència i la solitud no desitjada seran situacions cada vegada més freqüents”, explica la **Marina Rodríguez, coordinadora social i sanitària de Qida a Barcelona**. “Per a fer front a aquest desafiament i complir l'anhel d'envellir a la llar, des de Qida acompanyem les famílies i apostem per un model d'atenció centrat en el domicili, aquest entorn familiar ple de records i sentiments dels quals les persones grans no desitgen desvincular-se”.

El model diferencial de Qida: personalitzat, pròxim i de qualitat

A Qida, el procés d'atenció domiciliària comença amb una valoració inicial realitzada per una professional de l'àmbit sociosanitari. Aquesta avaluació integral abasta tant l'estat de salut com els aspectes socials de la persona gran, permetent dissenyar un Pla de Treball Individual

(PTI) ajustat a les necessitats i preferències de la persona cuidada. “Aquest enfocament no sols ens ajuda a satisfer les necessitats essencials, sinó també a promoure el benestar emocional i social, garantint que la persona gran se senti acompanyada i compresa”, explica Rodríguez.

La selecció de la persona cuidadora és un altre element clau. El procés és meticulós i gestionat per especialistes en recursos humans que busquen un perfil que no sols cobreixi les necessitats d'atenció, sinó que també comparteixi interessos amb la persona gran. “Si a la persona li agrada jugar a les cartes, procurem trobar a una persona cuidadora que comparteixi aquesta afició. L'afinitat personal és essencial per a establir un ambient de confiança”, afirma la Marina Rodríguez.

En algunes ocasions, malgrat el desig de la persona gran de romandre a casa, el familiar es troba que la persona rebutja l'ajuda, la qual cosa pot generar una sobrecàrrega per al cuidador informal. D'acord amb la Marina Rodríguez, “en aquests casos, recomanem iniciar amb poques hores al dia. És una manera de fer més suportable el procés

d'adaptació per a la persona gran i, alhora, reduir la càrrega per a la família. Sens dubte, la flexibilitat és una de les nostres característiques distintives. Comencem amb un horari reduït i ajustem el servei a mesura que la situació ho requereixi”.

Qida també ofereix serveis complementaris com fisioteràpia, logopèdia, podologia o accés a residències, i facilita opcions de pagament flexibles. Entre elles, destaca l'assessorament en el procés de sol·licitud de la Llei de la Dependència. “La nostra missió és clara: que més persones visquin més temps i amb més qualitat de vida a casa. Per això, convidem a qualsevol família que necessiti un servei a parlar amb nosaltres a través del telèfon 932 20 01 89 sense compromís, junts, trobarem la millor solució”, conclou Rodríguez.

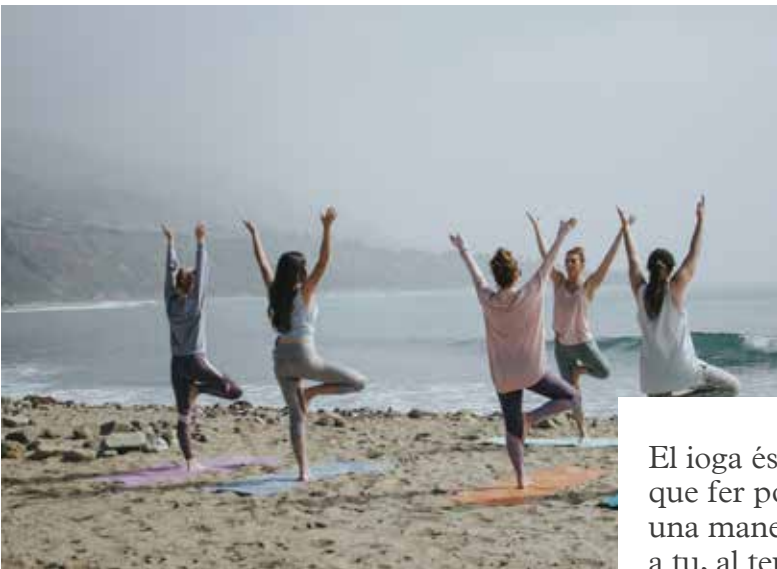
Qida

Barcelona

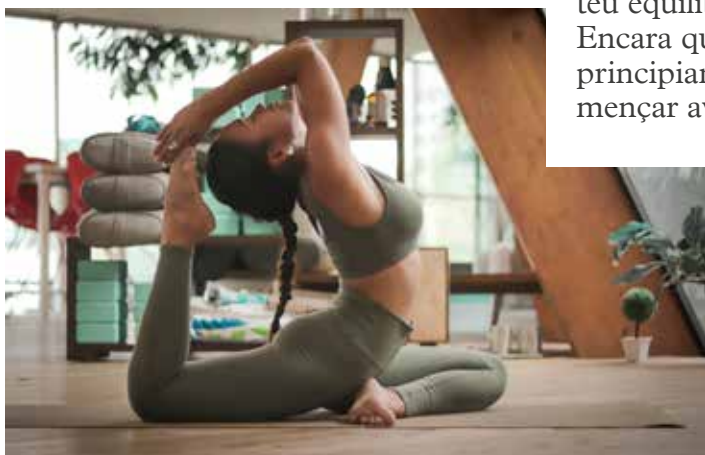
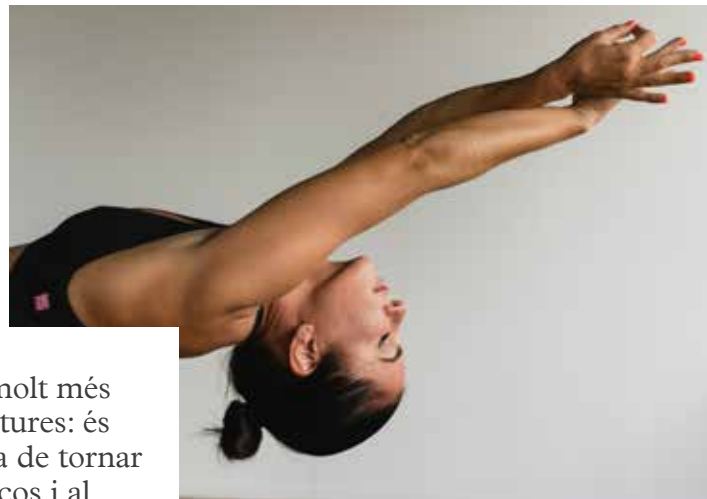
T. 932 20 01 89

www.qida.es





El ioga és molt més que fer postures: és una manera de tornar a tu, al teu cos i al teu equilibri interior. Encara que siguis principiant, pots començar avui mateix.



Cos i ment connectats

El ioga no és només una activitat física: és una invitació a escoltar-te, a respirar amb consciència i a recuperar l'equilibri intern. Encara que mai l'hagis practicat, el ioga pot ser una eina transformadora per reconnectar amb el teu cos i calmar la ment.

Moltes vegades pensem que el ioga és per a persones molt flexibles, que fan postures impossibles, però la realitat és una altra. El ioga és per a tothom, i comences exactament des d'on ets. No cal tocar-te els peus, ni fer cap acrobàcia.

Pràctica

Només necessites una estora, roba còmoda i la voluntat de dedicar-te un espai per estar amb tu. La resta, arriba amb la pràctica. I sí, la clau és justament això:

practicar. Encara que siguin deu minuts al dia, la constància té un impacte profund.

Quan comences, potser et costa mantenir l'equilibri o et sents rígida. És normal. El ioga et convida a observar-te sense jutjar-te. A cada postura —o “asana”— estàs dialogant amb el teu cos. No es tracta d'arribar més lluny, sinó de sentir com et mous, com respirés i com et transformes mentre ho fas. Poc a poc, aniràs notant com millora la teva flexibilitat, la teva força i també la teva capacitat per concentrar-te i gestionar l'estrès.

Connexió amb la respiració

Un altre dels grans regals del ioga és la connexió amb la respiració. Sovint vivim

en mode pilot automàtic, respirant de manera superficial i sense adonar-nos-en. Quan practiques ioga, la respiració es torna el teu fil conductor. T'ajuda a mantenir-te present i a entrar en un estat de calma profunda. Fins i tot en els dies en què tens poc temps, fer unes postures suaus amb respiracions lentes pot ser suficient per notar un canvi d'energia.

Pots començar amb estiraments senzills, postures de descans com la de l'infant o la del gat i la vaca, i anar afegint postures bàsiques com el gos boca avall o el guerrier. No cal fer una seqüència llarga: l'important és escoltar el teu cos i adaptar la pràctica a com et sents. També pots seguir vídeos o classes per a principiants, sempre prioritzant

el teu benestar abans que la forma perfecta.

El ioga és una pràctica amable, que et recorda que pots tornar a tu sempre que ho necessitis. Et convida a deixar anar tensions, a estar més present i a cuidar-te des d'un lloc profund.

I el millor de tot és que, amb el temps, aquesta connexió que cultives a l'estora es trasllada a la teva vida diària: et mou amb més consciència, respirés amb més calma i afrontes el dia a dia amb una mirada més serena. El teu cos i la teva ment t'ho agrairan.

La Torre De Barcelona

Respiració sana des de petits: fisioteràpia amb aigua de mar per prevenir infeccions

Els nens petits, sobretot entre 0 i 5 anys, acostumen a agafar molts refredats i infeccions durant l'hivern i quan comencen la guarderia o l'escola. Tos, mocs, otitis, bronquitis o pneumònies lleus són habituals i, encara que siguin freqüents, no haurien de normalitzar-se. Una bona prevenció pot reduir aquestes recaigudes i millorar el dia a dia dels infants i de les seves famílies. A l'Institut Respiratori treballem perquè els més petits respirin millor i amb més salut.

Per què s'emmalalteixen tan sovint?

El sistema immunitari dels més petits encara està en desenvolupament. A més, a l'escola conviuen amb molts altres nens i és fàcil que els virus es transmetin ràpidament. Els bronquis i vies respiratòries dels infants són més estrets i això fa que la mucositat s'hi acumuli amb facilitat, provocant infeccions de repetició. Des de l'Institut Respiratori veiem molts casos així cada hivern i sabem com ajudar-los.

Què aporta la fisioteràpia respiratòria?

La fisioteràpia respiratòria és una disciplina segura i eficaç que ajuda a:

- Eliminar la mucositat de manera natural i sense medicació agressiva.

- Millorar la ventilació pulmonar i reduir l'ofec.
- Disminuir les infeccions recurrents, evitant l'ús repetit d'antibiòtics.
- Ensenyar a les famílies tècniques senzilles per cuidar millor la respiració dels nens a casa.

A l'Institut Respiratori ensenyem aquestes tècniques a pares i mares perquè les puguin aplicar a casa amb seguretat.

El paper de l'aigua de mar

Al nostre centre, l'Institut Respiratori, utilitzem inhalacions amb aigua de mar micronitzada, un tractament natural amb efectes molt beneficiosos per als infants:

- Hidrata i neteja les vies respiratòries.



Consell per a l'inici de curs: la higiene nasal diària

Fer la neteja del nas amb aigua de mar isotònica és una rutina molt senzilla que pot prevenir moltes de les *-itis* (otitis, bronquitis, sinusitis...). Es pot fer amb esprais o amb xeringa, sempre amb el nen assegut i el cap recte, buscant que l'aigua entri suaument, sense pressió, pel nas i baixi per la gola.

En infants de 0 a 5 anys, recomanem fer-ho 2 cops al dia, tinguin o no mocs. Igual que rentar-se les dents, hauria de ser un hàbit diari de salut i prevenció.

- Lliqua i afavoreix l'expulsió del moc.
- Té un efecte antiinflamatori i descongestionant.
- Ajuda a mantenir les vies respiratòries més protegides contra nous virus.

Quan es combina amb tècniques suaus de fisioteràpia, l'aigua de mar es converteix en una eina molt potent per reduir els episodis de tos, mocs i bronquitis.

la família, que viu amb més tranquil·litat i menys visites urgents al pediatre.

Quan cal començar?

No cal esperar que el nen estigui molt malalt. El millor és fer prevenció abans i durant l'hivern, especialment si l'infant té infeccions repetides, otitis freqüents o bronquitis cada any. A l'Institut Respiratori oferim tractaments preventius que poden ajudar a passar els mesos freds amb molta més calma.

Resultats que noten les famílies

Molts pares i mares ens expliquen que, després de començar el tractament a l'Institut Respiratori:

"El meu fill ja no passa tot l'hivern amb mocs."
"Fa mesos que no ha necessitat antibiòtic."
"Ara dorm millor i està més actiu al col·legi."

La diferència és visible tant per als infants com per a tota

INSTITUT RESPIRATORI

C/ Muntaner, 411, Local 1
08021 Barcelona

T. 93 211 07 96

☎ 64 010 20 24

info@institutrespiratori.com

www.institutrespiratori.com



Especialistes en salut respiratòria per a totes les edats.

- Fisioteràpia respiratòria per infants, adults i gent gran
- Tractament de bronquitis, otitis, bronquiolitis
- Inhalacions amb aigua de mar micronitzada
- Drenatge autògen i higiene bronquial
- Exercicis per millorar la capacitat pulmonar
- Prevenció d'infeccions respiratòries
- Educació terapèutica i seguiment personalitzat



El poder del silenci: com el descans mental et pot transformar

Hi ha un poder amagat que sovint passes per alt, envoltada del soroll constant de pantalles, notificacions i pensaments que no paren. Aquest poder és el silenci, un espai que sembla buit però que, en realitat, està ple de vida, de descans i de regeneració.

És perdre el temps?

Potser penses que quedar-te en silenci és perdre el temps, o que si no fas res estàs sent improductiva. Però precisament en aquest “no fer res” és on el teu cervell es reorganitza, on les emocions es calmen i on la teva ment pot respirar. Vivim envoltats de pressa i estímuls, però el teu cos i el teu cap necessiten moments per pausar, per escoltar-se, per parar. El silenci t'ofereix aquesta oportunitat.

Processos interns valuosos

Quan et permetes moments de silenci, actives processos interns molt valuosos. El teu cervell, alliberat del bombardeig extern, entra en un estat que afavoreix la consolidació de la memòria, la creativitat i l'autoregulació emocional. No és casualitat que moltes persones tinguin les millors idees mentre caminen soles o es banyen en tranquil·litat. El silenci crea espai per a tu mateixa, per ordenar pensaments i percebre el que realment necessites.

No cal anar-se'n a un monestir ni fer una retirada espiritual per gaudir del poder del silenci. Pots començar amb petites accions: apagar el mòbil durant 15 minuts al dia, fer un passeig sense música, quedar-te uns minuts en silenci abans de començar la feina o respirar profundament mentre observes el que t'envolta. Són gestos senzills que activen grans canvis.

En un món ple de soroll i presses, trobar espais de silenci és gairebé un acte revolucionari. Però quan t'hi endinses, descobreixes que és just en aquesta calma on comença la veritable transformació interior

També pots practicar el silenci intern. Aquest és més subtil, perquè sovint el soroll més fort no és el del carrer, sinó el que generes amb els teus pensaments constants. Deixar d'alimentar el diàleg intern negatiu, donar-te permís per descansar de tu mateixa i mirar cap endins amb amor i

curiositat. Aquí és on el silenci es torna transformador. Aquí és on t'escoltes de veritat.

Aquest espai de calma no només millora la teva salut mental, sinó que t'ajuda a prendre decisions més clares, a ser més empàtica i a recuperar el teu centre. Quan calles per fora, s'encén una altra mena de veu: la de la teva intuïció, la que sap què et convé abans que ho puguis raonar.

El silenci no és absència. És presència. És un acte de valentia enmig d'un món que et vol accelerada. Quan l'integres de forma conscient, t'ajuda a construir una relació més amable amb tu mateixa i amb els altres. I potser, sense adonar-te'n, comences a transformar-te des de dins.

La Torre De Barcelona



CLÍNICA NOSTRA
SENYORA DEL REMEI

Des de 1924

Grup Salut Remei

100 anys

Sent el teu Remei


**CUIDA'T
CUIDEM-NOS**



Hospitalització

Especialitats
mèdics-quirúrgiques

Unitat Cures Intensives

Cirurgia Major
Ambulatòria

Àrea Quirúrgica

Proves
radiodiagnòstiques

Laboratori

Urgències 24 hores

Pediatría



Contacta'ns i t'informem!

932 850 010



www.clinicaremei.org

C/Escorial 148. 08024 Barcelona

La pell també parla: com tenir-ne cura

La teva pell no és només una coberta exterior, és un reflex fidel de com et cuides per dins i per fora. Escoltar-la i cuidar-la de manera natural pot marcar una gran diferència. No es tracta de buscar fórmules màgiques, sinó de tornar a l'essencial i apostar per rutines senzilles.

“La teva pell és un reflex fidel de com et cuides per dins i per fora.”

La pell és l'òrgan més gran del teu cos i té molt a dir sobre el teu estil de vida, les teves emocions i fins i tot l'alimentació. Quan la notes apagada, tirantosa o amb imperfeccions, no és casualitat.

Potser estàs deshidratada, potser t'està avisant que necessites descansar més o que és hora de revisar els teus hàbits. No es tracta de buscar fórmules màgiques, sinó de tornar a l'essencial i apostar per rutines senzilles, coherents i naturals.

El primer pas és netejar la pell amb suavitat, sense agredir-la. Fes servir productes amb ingredients naturals, com la camamilla o la calèndula, que tenen efectes calmants i regeneradors. Evita els sabons massa agressius, perquè alteren la barrera protectora i poden provocar sequedat o irritació.

Netejar la cara cada matí i cada nit és un gest bàsic però clau per mantenir-la sana. I recorda fer-ho amb aigua tèbia, mai massa calenta, per no deshidratar-la més.

Després, hidrata-la bé. I no només amb cremes —que també són importants—, sinó des de dins. Beure prou aigua, incorporar greixos saludables com l'oli d'oliva,



Fes servir productes amb ingredients naturals, com la camamilla o la calèndula, que tenen efectes calmants i regeneradors.

Evita els sabons massa agressius, perquè alteren la barrera protectora i poden provocar sequedat o irritació.

els fruits secs o l'alvocat, i consumir fruita i verdura de temporada ajudarà a nodrir la pell des de l'interior. També pots aplicar olis vegetals com el de jojoba, ametlles dolces o rosa mosqueta després de la dutxa, amb la pell encara humida. Això t'ajudarà a retenir la humitat i deixarà la teva pell més flexible, luminosa i saludable.

L'exfoliació, una vegada per setmana, és un altre dels teus aliats. Et permet eliminar les cèl·lules mortes i afavorir la renovació cel·lular. Pots preparar-te un exfoliant casolà amb sucre i oli de coco, o amb civada i iogurt. Fes-ho amb moviments circulars i amb estima: la pell respon molt millor quan la tractes bé i amb atenció.

Un altre factor clau és la circulació. Raspallar la pell en sec, abans de dutxar-te,

amb un raspall de fibres naturals, activa la circulació i ajuda a eliminar toxines. I no t'oblidis de respirar i descansar. L'estrès es reflecteix en la pell més del que creus. Practicar la respiració conscient, sortir a caminar, fer ioga o simplement regalar-te moments de calma millorarà l'aspecte de la teva pell de forma natural.

Perquè sí, la pell també parla. I si l'escoltes, t'explica exactament el que necessita. Només has de parar-hi atenció i cuidar-la amb constància, afecte i naturalitat. Quan ho fas, ella t'ho torna amb llum, suavitat i equilibri.

■ La Torre De Barcelona

La paradoxa del setembre: entre la motivació i el cansament

El setembre sol presentar-se com un mes de començaments. És el moment d'entrenar agendes noves, tornar a les classes, reprendre projectes laborals i personals. Per a molts, es viu com un "segon gener": una oportunitat de reiniciar la vida, amb l'energia dels propòsits acabats d'entrenar.

Tanmateix, al costat d'aquesta motivació apareix sovint una altra cara, molt menys comentada: el cansament, la falta de ganes o la sensació que tot torna a ser massa. Aquest xoc entre la il·lusió per començar i el desgast que arrosseguem del curs anterior és el que podríem anomenar **la paradoxa del setembre**.

No es tracta d'una contradicció estranya ni d'una feblesa personal. De fet, respon a processos psicològics i socials bastant comuns. I comprendre'ls ens pot ajudar a viure aquest mes amb més equilibri.

Per què passa aquesta paradoxa?

1. L'efecte contrast. Venim d'un estiu que, d'una manera o altra, sol oferir descans, flexibilitat d'horaris, oci i contacte social. Passar de cop a matinar, treballar i assumir responsabilitats produeix

un xoc que el cos i la ment necessiten assimilar.

2. Expectatives poc realistes. Al setembre proliferen missatges com "ara toca posar-s'hi de debò", "és el moment de donar-ho tot" o "cal començar fort". Aquesta pressió externa, unida a l'autoexigència interna, pot acabar generant frustració quan no complim fil per randa aquests plans.

3. Cansament acumulat. Encara que l'estiu dona un respir, no sempre compensa mesos d'estrès, preocupacions o desgast emocional. Moltes persones tornen al setembre amb una mena de "ressaca" del curs anterior que no desapareix amb unes vacances.

4. Comparació social. Les xarxes i l'entorn reforcen la idea que el setembre ha de ser productiu i ple de projectes. Veure que altres comencen a entrenar, estudiar o emprendre amb força pot fer-nos sentir en desavantatge, tot i que les nostres circumstàncies siguin diferents.

En resum: la paradoxa del setembre no significa que alguna cosa vagi malament en nosaltres, sinó que estem navegant entre dues forces oposades molt habituals: la motivació per millorar i el cansament real del que hem viscut.

Estratègies per equilibrar motivació i descans

La bona notícia és que podem aprendre a gestionar aquesta paradoxa. Es tracta de trobar un punt mig que ens permeti avançar cap al que volem, però sense sobrecarregar-nos. Algunes idees útils:

- **Comença a poc a poc.** No cal reprendre tots els objectius alhora. Tria una o dues àrees prioritàries i avança-hi de manera gradual. Això ajuda a mantenir la motivació sense saturar-se.
- **Escolta la teva energia.** Observa com respon el teu cos: dorms prou?, notes tensió acumulada?, quins senyals de cansament apareixen? Atendre-les no és un luxe, és una manera de sostenir el canvi en el temps.
- **Sigues flexible amb les teves fites.** Les fites són guies, no cadenes. Revisar-les o adaptar-les a la realitat no és fracassar, sinó cuidar-se. Canviar un propòsit inicial pot ser un signe de maduresa i no de feblesa.
- **Integra el que et va funcionar a l'estiu.** Pregunta't: quins hàbits o moments de l'estiu em van fer bé i puc traslladar ara? Potser esmorzar sense presses, caminar més o reservar temps sense pantalles. Inclou pe-

tits recordatoris de benestar fa la rutina més suportable.

- **Evita la trampa de l'autoexigència.** La idea de "aquest curs ho he de fer tot perfecte" sol ser insostenible. Planteja els objectius com un procés, no com un examen que cal aprovar al setembre.

Una invitació final

La paradoxa del setembre ens mostra una cosa important: **no som màquines que poden posar-se al 100% després d'unes vacances.** Som persones, i com a tals necessitem transicions, flexibilitat i paciència.

Potser el repte del setembre no sigui començar amb més força que ningú, sinó aprendre a equilibrar la motivació amb el descans, els objectius amb l'autocura, la il·lusió amb el realisme.

I potser la millor pregunta que ens podem fer aquest mes no sigui "què aconseguiré?", sinó "com em vull cuidar mentre ho aconseguixo?".

PSICOSENTIT

CONTACTE

T +34 649 317 908

info@psicosentit.com

www.psicosentit.com



Dóna sentit a les teves emocions, troba el teu benestar.

Fabián Ituarte

Psicòleg general Sanitari i Psicoterapeuta integrador. Col·legiat 29215 COPC.

- Teràpia online i presencial per a adults a Barcelona.
- Orientació psicològica i acompanyament.



<https://psicosentit.com>

Tel. 649 31 79 08

info@psicosentit.com

Respira i viu

“Quan l'estrès t'atrapa, la respiració pot ser el teu refugi més accessible i poderós.”

Respirar és el gest més natural que fas cada dia, però probablement també és el més oblidat. Quan estàs nerviosa, ansiosa o estressada, la teva respiració es torna ràpida, superficial i desordenada. En canvi, quan respires de manera lenta, profunda i conscient, tot el teu sistema s'ajusta: el cos es relaxa, la ment s'asserena i l'estrès es comença a dissipar. La gran força de la respiració és que sempre la tens disponible. No necessi-

tes cap objecte ni cap espai concret: només tu i l'aire. Pots practicar aquestes tècniques al matí quan et lleves, abans d'una reunió important, mentre esperes l'autobús o al llit abans de dormir. El més important és que siguis constant i que et donis permís per fer una pausa. Encara que només sigui durant tres minuts, pot marcar una gran diferència.

Per començar, et pots regalar unes quantes respiracions profundes. Inspira pel nas de manera suau i exhala per la boca com si bufessis una espelma. Fes-ho dues o tres vegades per alliberar tensió. Després, continua respirant només pel nas, deixant que l'aire entri i surti de manera natural, sense forçar. Notaràs com, només amb això, ja comença un lleuger canvi in-



tern. És com si el teu sistema nerviós trobés un interruptor invisible que et convida a baixar el ritme.

Una de les tècniques més senzilles i efectives és la respiració quadrada. Consisteix a inhalar mentre comptes fins a quatre, mantenir l'aire als pulmons quatre segons, exhalar també en quatre segons i mantenir els pulmons buits quatre més.

Aquesta seqüència es pot adaptar a les teves necessitats, segons la teva capacitat respiratòria. Si et resulta més còmode començar amb tres segons o allargar fins a cinc o sis, endavant. L'important és mantenir el ritme i la consciència en cada fase. A mesura que practiques, pots notar una sensació d'equilibri i control que t'ajuda a afrontar el dia amb més calma.

Una altra pràctica molt poderosa és la respiració diafragmàtica. Estirada o asseguda còmodament, posa una mà a l'altura del melic i observa

com l'abdomen s'infla en inhalar i es desinfla en exhalar. Aquest moviment suau activa el teu sistema nerviós parasimpàtic, el que s'encarrega de la relaxació i del descans.

Practicant-la de forma regular, et serà més fàcil calmar-te en situacions de tensió i dormir millor a la nit. És una eina especialment útil si pateixes ansietat o et costa desconectar després d'un dia intens.

També pots provar l'escala. Imagina't que ets al primer esglaó d'una escala de deu graons. Cada respiració és un pas cap avall: 9, 8, 7... Si et descomptes, no passa res, comença de nou. Aquest exercici ajuda molt a enfocar la ment i allunyar-te dels pensaments repetitius que solen acompanyar l'estrès. Si aconsegueixes completar el tram de deu, pots continuar amb una escala de vint, trenta... fins que notis que la ment es va buidant i el cos es deixa anar.

La Torre De Barcelona

Josep M. Clemente
Clínica Dental

Com cultivar l'autocura

“Enmig del ritme accelerat del dia a dia, cuidar-te hauria de ser una prioritat”

Et costa trobar espais només per a tu? Et passa sovint que deixes l'autocura per a l'últim moment, quan ja estàs esgotada? Si et sents identificada, no ets l'única. Enmig de la rutina, les responsabilitats i l'estrès, és molt fàcil oblidar-se de tu mateixa. Però precisament per això és tan important que cada dia, encara que només sigui uns minuts, et recordis que tu també mereixes la teva pròpia atenció. L'autocura no és un luxe ni una moda: és una necessitat vital.

Començar a cuidar-te no vol dir fer grans canvis d'un dia per l'altre. Es tracta més aviat d'introduir petits gestos amb intenció i constància. Per exemple, al matí pots aixecar-te cinc minuts abans i prendre't el teu cafè en silenci, sense mòbil ni pressa.

A vegades, aquests cinc minuts poden marcar la diferència entre un dia viscut amb serenitat o amb angouxa. També pots fer servir aquest moment per agrair alguna cosa del dia anterior, o per posar una intenció clara per al dia que comença. Només connectant amb el present ja estàs activant un mecanisme de cura cap a tu.

Un altre gest d'autocura molt potent és aprendre a dir “no” sense sentir-te culpable. Quan



et respectes i marques límits, estàs cuidant la teva energia i el teu benestar emocional. Dir “no” no vol dir ser egoista, vol dir ser coherent amb les teves necessitats. I això, a la llarga, et fa més present, més sana i més connectada amb tu mateixa i amb els altres. Prioritzar-te no és deixar de tenir cura dels altres, és assegurar que pots fer-ho sense perdre't pel camí.

També és important tenir moments de moviment conscient. No cal que siguis esportista ni que vagis al gimnàs cada dia. Una passejada tranquil·la, una estona de ioga o ballar la teva cançó preferida a casa poden ajudar-te a baixar del cap al cos, a sentir-te viva i alliberar tensions acumulades. El moviment desperta l'energia estancada i ajuda a millorar l'estat d'ànim. I si ho acompanyes de respiració profunda o d'un bany relaxant, encara millor. Petits rituals que t'ajuden a tornar a tu.

L'autocura també té molt a veure amb com et parles. Si

t'atures un moment i escoltes el teu diàleg intern, et sorprendràs de com de dura pots ser amb tu mateixa.

Prova de parlar-te com ho faries amb una amiga estimada. Amb amabilitat, comprensió i respecte. Això no vol dir ignorar els errors, sinó reconèixer-los sense castigar-te. La manera com et tractes a tu mateixa influeix directament en la teva autoestima i en la teva capacitat d'afrontar reptes.

Recorda que cuidar-te no hauria de ser una altra obligació més. No es tracta de fer llista de tasques, sinó d'escoltar-te i donar-te allò que necessites. Hi haurà dies que serà una infusió calenta i silenci, d'altres una caminada o una estona amb algú que estimes. Sigui com sigui, el més important és que no t'oblidis de tu. Perquè quan et cuides, tot canvia: l'energia, la mirada, les ganes i la manera com afrontes la vida. I t'ho mereixes. ■

El Meu Jardí Residència celebra el seu 25è aniversari

El Meu Jardí és un projecte assistencial que combina atenció sanitària de qualitat amb un entorn acollidor vinculat a gaudir de la natura i activitats a l'aire lliure



La nostra història a Sant Gervasi va començar el seu recorregut l'any 2000, quan va sorgir la idea de tirar endavant un concepte de Residència familiar i activitats a l'aire lliure. Amb només 25 places intentem evitar la impersonalitat de les grans residències i fomentar la convivència i el contacte amb la natura.

La nostra llar i els nostres jardins estan situats a Sant Gervasi Bonanova, molt a prop de CosmoCaixa. El seu entorn tranquil i saludable és ideal per gaudir dels nostres residents i les seves famílies.

La nostra torre-llar és una Vila de finals del segle XIX

restaurada al segle XXI, que continua incorporant noves idees i tecnologies.

Els nostres serveis estan dividits en 3 àrees: assistència, social i hostaleria, combinant una atenció de qualitat, des de l'assistència mèdica pròpia fins a la fisioteràpia i el suport psicològic, amb espais de con-

fort, activitats socioculturals, sortides lúdiques i una oferta gastronòmica saludable.

En suma, la vocació i l'esforç de l'equip de **El Meu Jardí** per garantir cada dia un tracte afectuós, salut física i el benestar personal de tots.

El nostre Centre de dia es va inaugurar aquest any amb 5 places privades amb suport públic. És una opció ideal per a les famílies que busquen suport diari a la cura dels seus éssers estimats.

EL MEU JARDÍ

Carrer dels Quatre Camins, 74, 08022, Bcn.
T. 93 172 6492
info@elmeujardi.com
www.elmeujardi.es



Acompayament i cura integral de la gent gran

Residència assistida i centre de dia | 25 places

Visites: 931726 492 | info@elmeujardi.com | www.elmeujardi.com

Carrer dels Quatre Camins 74 | Sarrià-Sant Gervasi | BCN

Exercicis per cuidar la teva esquena

El mal d'esquena és un dels problemes més habituals avui en dia. Les llargues hores asseguts davant l'ordinador, la falta d'activitat física o fins i tot males postures poden acabar passant factura.

“Afortunadament, no cal ser esportista professional per millorar la salut de l'esquena”

Sovint, la nostra esquena és una de les parts més oblidades del cos fins que comença a fer mal. Des de passar hores asseguts davant d'un ordinador fins a portar pesos de forma incorrecta, la columna vertebral suporta un estrès constant. Aquests exercicis no són només una solució a curt termini, sinó una inversió a llarg termini en la teva salut i benestar. Enfortir els músculs que la sostenen i mantenir-ne la flexibilitat és crucial per prevenir dolors crònics.

1. Estirament del gat i la vaca

Aquest clàssic exercici de ioga ajuda a mobilitzar la columna i a relaxar les tensions acumulades. A quatre grapes, inspira arquejant l'esquena cap avall (posició de vaca) i, en expirar, arrodoneix-la cap amunt (posició de gat). Repeteix-ho entre 8 i 10 vegades.

2. Rotacions suaus de tronc

Assegut o dret, gira el tronc cap a un costat mantenint els malucs rectes. Mantén la posició uns segons i canvia de costat. Aquest exercici millora la mobilitat de la columna dorsal i ajuda a destensar la part alta de l'esquena.



No cal que dediquis una hora sencera a fer tots els exercicis. Pots integrar-los en la teva rutina diària de forma senzilla. Fes l'estirament del gat i la vaca al matí per despertar la teva columna, les rotacions de tronc durant una pausa a la feina o el pont de glutis abans d'anar a dormir.

3. Pont de glutis

Estirat d'esquena, amb els genolls doblegats i els peus a terra, aixeca la pelvis lentament fins a formar una línia recta entre espatlles, malucs i genolls. Mantén uns segons i baixa suaument. Fes entre 10 i 12 repeticions. Aquest exercici reforça la zona lumbar i els glutis, essencials per donar suport a l'esquena.

4. Estirament dels isquiotibials

Els músculs de la part posterior de les cames tenen una gran influència en la salut lumbar. Estira't d'esquena i porta una cama cap al pit amb ajuda de les mans o d'una tovallola. Mantén l'estirament uns 20 segons per cama.

5. Caminar cada dia

Encara que sembli simple, caminar és un dels millors

exercicis per cuidar l'esquena. Afavoreix la postura, activa la circulació i enforteix els músculs de suport. Només amb 20-30 minuts diaris pots notar una millora significativa.

6. Escolta el teu cos

Una de les claus per a la pràctica d'aquests exercicis és la consciència corporal. No es tracta de fer els moviments ràpidament o amb força, sinó d'escoltar el teu cos i respectar-ne els límits. Si sents dolor, atura't. El que busques és una sensació d'estirament suau, no una molèstia aguda. Aquest moment d'introspecció et permet reconnectar amb el teu cos i entendre millor les seves necessitats, convertint l'exercici en una petita meditació diària que t'aporta més que només beneficis físics.

La Torre De Barcelona

millán

CLÍNICA DENTAL

¡Estigues agust amb el teu somriure!

Ortodoncia invisible
Estètica dental
Odontopediatria
Blanquejament
Peridoncia
Implants



Agenda la teva consulta avui i comença a somriure amb confiança

Un hogar con calidad y corazón: Residencia Solarium

En pleno corazón de Barcelona, la Residencia Solarium se ha consolidado como un espacio donde la vida en la vejez se vive con dignidad, cercanía y alegría. No se trata solo de un lugar donde se cuida a las personas mayores, sino de un auténtico hogar en el que cada residente encuentra un entorno familiar, acogedor y seguro, con la garantía de una atención profesional de gran calidad.

Atención profesional y altamente cualificada

El equipo humano de la residencia está formado por profesionales altamente cualificados en distintas áreas: enfermería, medicina, fisioterapia, neuropsicología, terapia ocupacional y atención directa. Todos ellos trabajan de manera coordinada para garantizar una atención integral, ajustada a las necesidades específicas de cada residente. La formación continua y la vocación de servicio son dos de las señas de identidad de quienes acompañan la vida diaria en Solarium.

La residencia apuesta de manera decidida por la atención centrada en la persona, un modelo que prioriza los deseos, intereses y particularidades de cada residente. Aquí, cada historia de vida cuenta. No se trata solo de cuidar, sino de respetar la identidad y la autonomía, ofreciendo apoyos adaptados a cada situación.

Entorno familiar y cocina propia

Uno de los aspectos más valorados por residentes y familias es el ambiente hogareño que se respira en Solarium. La residencia no es un espacio frío ni impersonal, sino un lugar donde se comparten vínculos, se generan relaciones y se fomenta la convivencia.

La cocina propia es otro de los grandes tesoros del centro. Todos los menús se preparan diariamente en las instalaciones, con productos frescos



y de calidad, y con la posibilidad de adaptar cada plato a las necesidades nutricionales y a los gustos personales de cada residente. Comer bien, y hacerlo en un entorno cálido, es parte esencial del bienestar. En Solarium, cada día del año se disfruta de comida recién hecha, elaborada con cuidado y cariño.

Actividades que estimulan cuerpo y mente

La vida en la residencia está llena de oportunidades para seguir creciendo, disfrutando y participando. Se organizan actividades de estimulación cognitiva, tanto en formato grupal como individual, para mantener activas las capacidades mentales y favorecer la memoria, la atención y el lenguaje. La fisioterapia se ofrece de forma con-

tinuada, con programas diseñados para mantener la movilidad, prevenir caídas y mejorar la autonomía.

Pero la vida en Solarium no se reduce al cuidado físico y cognitivo. También hay espacio para el ocio y el entretenimiento: talleres creativos, música, celebraciones, salidas culturales y actividades intergeneracionales que llenan de color y sentido los días. En cada propuesta, se busca siempre que las personas mayores participen de forma activa, según sus intereses y posibilidades.

El sello de las Carmelitas Misioneras y la gestión de Aliados por la Integración

La Residencia Solarium lleva la impronta del carisma de las Carmelitas Misioneras,

una congregación con una larga trayectoria de servicio en ámbitos educativos, sociales y sanitarios. Sus valores –humanidad, respeto, entrega y compromiso– son plenamente coherentes con la gestión de un centro donde la persona es el centro de todo.

La gestión del día a día corre a cargo de Aliados por la Integración, entidad con experiencia en la atención residencial y comunitaria, que comparte la misión de ofrecer un cuidado profesional, humano y cercano. La colaboración entre Carmelitas Misioneras y Aliados garantiza un equilibrio perfecto entre tradición y modernidad, valores y eficiencia, espiritualidad y calidad técnica.

Una vida plena en la etapa de madurez

En Solarium, las familias encuentran tranquilidad al saber que sus seres queridos están en las mejores manos. Los residentes, por su parte, descubren que en esta etapa de la vida es posible seguir disfrutando, compartiendo y sintiéndose en casa. La residencia no es un “final de camino”, sino un lugar donde seguir viviendo con plenitud y alegría.

Porque vivir en Solarium es vivir con calidad y con corazón. Un hogar donde cada día cuenta, donde la profesionalidad se une al calor humano y donde la vida, en todas sus dimensiones, sigue teniendo un valor incalculable.

RESIDÈNCIA SOLÀRIUM

C. Ticià, 21, 08035 Barcelona.

Sortida 6 de la Ronda de Dalt, davant l'Hospital Quirónsalud

T. 93 220 25 37

M. 630 156 948

info@residenciasolarium.com

www.residenciasolarium.com

RESIDÈNCIA **SOLÀRIUM**



C. Ticià, 21, 08035 Barcelona.
Sortida 6 de la Ronda de Dalt,
davant l'Hospital Quirónsalud

T. 93 220 25 37 - 630 156 948

info@residenciasolarium.com

www.residenciasolarium.com

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

La seva nova llar

- Acompanyament per part d'un equip multidisciplinar
- Habitacions individuals i compartides totes amb bany propi
- Gimnàs, sales d'estar i sales d'activitats
- Jardí i terrassa
- Servei de bugaderia i cuina pròpies
- Servei de perruqueria i podologia



Garantia de seguretat Covid-19

- Test d'antigens, sistemes d'higiene, personal vacunat
- Se segueixen en tot moment els protocols establerts per les administracions

Com prevenir el colesterol alt amb petits canvis

Controlar el colesterol no és una qüestió de prohibicions extremes, sinó d'adoptar un estil de vida saludable.



Aquests canvis, fets de manera conscient i progressiva, no només et faran sentir millor físicament, sinó que també et donaran més energia i vitalitat en el dia a dia.

El colesterol és una substància necessària per al bon funcionament del nostre cos, però quan els seus nivells són massa alts pot convertir-se en un factor de risc per a la salut cardiovascular. La bona notícia és que no sempre cal fer grans sacrificis: amb petits canvis en l'alimentació i l'estil de vida és possible prevenir i controlar el colesterol alt.

Escull greixos saludables

No tots els greixos són iguals. És recomanable reduir el consum de greixos saturats presents en carns grasses, embotits i productes ultraprocessats. En canvi, els greixos saludables, com els de l'oli d'oliva verge extra, l'alvocat, els fruits secs i el peix blau,

poden ajudar a millorar el perfil lipídic i protegir el cor.

Augmenta el consum de fibra

La fibra ajuda a reduir l'absorció del colesterol en l'intestí. Pots trobar-ne en aliments com la civada, les llegums, les pomes, les peres o les verdures de fulla verda. Incloure aquests aliments en el dia a dia és una manera senzilla i eficaç de cuidar-te.

Dona més protagonisme a les fruites i verdures

A més de fibra, les fruites i verdures aporten antioxidants i nutrients essencials que contribueixen a la salut cardiovascular. Intenta omplir la meitat del teu plat amb vegetals en cada àpat per garantir un bon equilibri.

Mantén-te actiu

L'exercici físic regular és un aliat fonamental per mantenir el colesterol a ratlla. No cal fer entrenaments intensos: caminar 30 minuts al dia, pujar escales o practicar alguna activitat que t'agradi, com ballar o anar en bicicleta, pot marcar la diferència.

Vigila amb l'alcohol i el tabac

L'excés d'alcohol i el consum de tabac no només afecten el colesterol, sinó també la salut general. Reduir-ne el consum —o eliminar-lo completament— és un pas clau per prevenir problemes cardiovasculars.

La gestió de l'estrès

L'estrès crònic no només afecta la teva salut mental, sinó també la física, inclosos els nivells de colesterol. Quan estem sota estrès, el nostre cos produeix hormones com el cortisol que poden augmentar els nivells de colesterol. Trobar maneres de gestionar l'estrès, com la meditació, el ioga, la lectura o passar temps a la natura, és un component essencial per a la salut cardiovascular. Cuidar la teva ment és cuidar el teu cor.

Un canvi, un benefici

Comença a poc a poc. No cal fer-ho tot de cop. Intenta incorporar un o dos d'aquests consells en la teva rutina setmanal i observa els resultats.

 La Torre De Barcelona

Queremos ayudarte a conciliar tu vida con el cuidado de tus seres queridos.

Más de 20 años de experiencia en la selección de personal doméstico

Calle Balmes 402 bajos local 1
08022 Barcelona
www.maidinbarcelona.com
T. 663 96 99 00 / 93 116 26 93

MAID IN BARCELONA

AGÈNCIA DE SERVEIS DOMÈSTICS





FARMÀCIA
GEMMA HERNÁNDEZ MIQUEL
La teva farmàcia de confiança

ESTRÈS?

La tornada a la rutina pot generar nervis, cansament i insomni. Amb petits hàbits saludables i el suport adequat, pots recuperar l'equilibri. A la farmàcia t'ajudem!

FARMÀCIA GEMMA HERNÁNDEZ MIQUEL

Aconseguir la teva targeta VIP!



Descobreix tots els nostres serveis:



Preparació medicació personalitzada



Servei d'ortopèdia



Medició de risc cardiovascular



Test de colesterol, triglicèrids i glucosa



Proves de detecció precoç



Col·locació d'arracades



Assessorament dietètic i nutricional



Fórmules magistrals



Homeopatia i Flors de Bach



Diagnòstic dermogènètic personalitzat

Major de Sarrià, 70 · 08017 BARCELONA



932 030 864



693 811 679



www.farmaciagemmahernandez.cat

Segueix-nos per estar sempre al dia!



Hidratació i salut: quanta aigua necessites realment?

Alguns signes de deshidratació poden ser cansament, mal de cap, dificultat de concentració o sequedat a la pell.



Beure aigua és essencial per al bon funcionament del nostre organisme. Tot i això, sovint ens preguntem: quanta aigua necessitem realment per mantenir-nos saludables? La resposta no és exactament la

mateixa per a tothom, ja que depèn de factors com l'edat, el pes, el nivell d'activitat física o el clima. El cos humà està format en gran part per aigua, que intervé en processos vitals com la regulació de

Per mantenir una hidratació òptima, és útil portar sempre una ampolla d'aigua, beure petites quantitats al llarg del dia i no esperar a tenir set.

la temperatura corporal, el transport de nutrients, l'eliminació de toxines o la lubricació de les articulacions. Quan no bevem prou aigua, poden aparèixer signes de deshidratació com cansament, mal de cap, dificultat de concentració o sequedat a la pell.

La famosa regla dels dos litres al dia

Sovint es parla de la recomanació general de beure uns 2 litres d'aigua al dia (aproximadament 8 gots). Tot i així, aquesta xifra és orientativa. Algunes persones poden necessitar més quantitat, sobretot si fan exercici, viuen en ambients calorosos o pateixen certes condicions de salut.

Altres fonts d'hidratació

L'aigua no és l'única manera d'hidratar-se. Les fruites i verdures contenen una gran proporció d'aigua: aliments com la síndria, el cogombre,

la taronja o la maduixa contribueixen de manera natural a la hidratació diària. També les infusions, les sopes i alguns lactis formen part del còmput total de líquids.

Escolta el teu cos

Un dels millors indicadors és la sensació de set i, encara més, el color de l'orina: si és clara i transparent, la hidratació és correcta; si és fosca, és senyal que el cos necessita més líquids.

Consells pràctics per hidratar-te millor

Per mantenir una hidratació òptima, és útil portar sempre una ampolla d'aigua, beure petites quantitats al llarg del dia i no esperar a tenir set. Durant l'exercici, és fonamental hidratar-se abans, durant i després de l'activitat. A l'estiu, cal augmentar el consum per compensar la pèrdua de líquids a través de la suor.

 La Torre De Barcelona



ESPECIALISTES EN CUIDAR QUI MÉS ESTIMES

SERVEIS GERIÀTRICS SACOM



Assistència hospitalària



Acompanyament



Assistència domiciliària



Material d'Ortopèdia



608 799 014



www.sacomsl.com



info@sacomsl.com



Aprendiendo a Ser Feliz y Autogestión de la Salud

Nuevo curso ONLINE 2025-2026

“Cada año aprendo más con las cosas que este curso me aporta. Marichu es la locomotora del tren y estoy encatada de ser un vagón que va detrás.”

Marian Piqué

“Defino el curso como el cambio definitivo hacia uno mismo, le agradezco a Marichu todas las herramientas que me han permitido ese cambio y recomiendo este curso al 100%”

María Alegre

“Cuando uno toma la decisión de estar bien, pero no sabe cómo hacerlo, este curso te da las herramientas para conseguirlo. Son herramientas fáciles de aplicar, las clases son muy amenas y Marichu transforma lo complejo en sencillo.”

Lluís Permanyer

“Aprendes que tú eres la única responsable del cambio que quieres para ti. Marichu de manera muy sencilla y divertida te da las herramientas para que puedas conseguirlo, solo debes aplicarlas. Yo agradezco muchísimo al amigo que me la recomendó, fue un antes y un después en mi vida.”

Claudia Llenas

“Marichu te da herramientas que te ayudan a cuestionar tus creencias y a hacer pequeños cambios en tu vida.”

Imma Rubiralta



“Marichu es una persona sabia, en cada clase consigue un milagro, que tu cabeza haga costocircuito, es una maestra de vida y un ejemplo de integridad. Después de 30 años buscando como estar mejor, haciendo toda clase de cursos y terapias, con ella sí, he conseguido cambios transformadores y perdurables en el tiempo.”

Magda Mayol

“Los cursos de Marichu me han dado pautas para poder cambiar esas conductas y pensamientos que dificultaban mi día a día. Esto me ha permitido mejorar mis relaciones y también mi salud.”

David Roig

“Aplicas las fórmulas que Marichu te recomienda para mejorar y es una pasada. Tu vida, tu salud y tus relaciones pueden cambiar sin grandes esfuerzos. Recomendando este curso 100%.”

Nuria Martí

“Aprendiendo a Ser Feliz y Autogestión de la Salud. Ha sido un curso de gran aprendizaje, donde toda la información que Marichu te comparte es de gran valor. Si aplicas las herramientas que te proporciona, puedes conseguir grandes cambios. Totalmente recomendable.”

Lourdes Balletbó

“Este curso me aportó un montón de herramientas y claves para mejorar mi vida y la manera de relacionarme con mi familia y entorno, en definitiva aplicar estos conocimientos me permite ser más feliz.”

Dolors Serra

“Aprendí sencillas herramientas, que me permiten afrontar mucho mejor las situaciones cotidianas complejas. Lo que repercute en una mejor salud, armonía y felicidad.”

Rosa Giménez

“Son magistrales sus clases, me siento muy agradecida

de que el Universo te haya traído a mi vida. Gracias por tu generosidad, por tu buen humor, tu alegría y por la forma cercana que utilizas para transmitir conocimientos. Gracias por recordarnos y demostrarnos que nosotros somos los únicos responsables de cómo vivimos nuestras vidas. Gracias por las herramientas tan sencillas que nos aportas para conseguir cambios. Ojalá que cada vez seamos más personas las que despertemos por nuestro propio bien y el de todos los que nos rodean. MUCHAS GRACIAS MARICHU!!!”

Ester Balagué

“Estoy muy contenta de poder estar aprendiendo tantas cosas en estos cursos. Muchas gracias Marichu por ser un Ser tan especial y auténtico por darlo todo, por investigar tanto y transmitir todo ese conocimiento que no lo encuentras fácilmente, de un modo tan sencillo. Esta mujer es un tesoro.”

Rocío Gómez

SALMAIA SALUD INTEGRAL

T. 628 101 583

info@salmaiasalud.es

www.salmaiasalud.es

Es una amplia formación que trata todos los factores:

- Conductas personales.
- Relaciones familiares y sociales.
- Creencias erróneas sobre: salud, alimentación, terapias naturales, consejos médico-farmacéuticos, que intervienen directa o indirectamente en tu bienestar y tu salud.

En base a evidencias propias y, en algunos casos, coincidiendo con otros autores y científicos, revisamos paso a paso las creencias que nos confunden, que nos alejan de las necesidades de nuestra biología y nos hacen infelices y enferman. Aprendemos a discriminar lo que nos conviene de los que nos sitúa en incoherencia, y podremos decidir con conocimiento de causa y sencillas herramientas, si queremos cambiar lo que nos impide vivir en paz, para tener salud y avanzar hacia la mejor versión de nosotros mismos.


Salmaia
SALUD INTEGRAL

MARICHU RIOS AROCA

628 101 583

info@salmaiasalud.es www.salmaiasalud.es

Revisions mèdiques que no et pots oblidar segons la teva edat



També és recomanable fer anàlisis de sang bàsics per comprovar els nivells de colesterol, glucosa i ferro.

per descartar el càncer colorectal, un dels més freqüents però també dels més prevenibles amb detecció precoç. Les revisions cardiovasculars i oftalmològiques esdevenen més importants, i també cal controlar la salut òssia per prevenir l'osteoporosi.

A partir dels 60 anys: manteniment integral

En aquesta etapa, els controls han de ser més regulars i integrals. Es recomana fer revisions anuals completes, incloent controls de cor, ronyons, pulmons i ossos. També és fonamental controlar la vista i l'oïda, ja que les alteracions sensorials tenen un gran impacte en la qualitat de vida. ■

Fer-se revisions mèdiques periòdiques és una de les millors maneres de prevenir problemes de salut i detectar a temps possibles malalties. Tot i que sovint només anem al metge quan apareixen símptomes, la prevenció juga un paper clau en la qualitat i l'esperança de vida.

A partir dels 40 anys: detecció precoç

Aquesta dècada és clau per a la prevenció. Les dones haurien de començar les mamografies periòdiques per a la detecció precoç del càncer de mama, mentre que els homes haurien de revisar la salut prostàtica

si hi ha factors de risc. També es recomana augmentar la freqüència dels controls de glucosa i colesterol.

A partir dels 50 anys: cribratges específics

A partir dels 50, és imprescindible fer revisions de colon

SERRA MANDRI
FARMÀCIA

Farmacèutics des de 1.922 en la Diagonal

Consell Farmacèutic
Medicaments Homeopàtics
Complementació Natural
Cosmètica i Cosmètica Eco
Fitoteràpia y Herboristeria
Aromateràpia i Olis Essencials

Fòrmules Magistral

SABIES QUÈ...?

Per a nosaltres l'aromateràpia i els olis essencials són una part important de la nostra farmàcia. Coneixem el seu ús i podem assessorar-te.

☎ 93 416 12 70 ☎ 630 45 26 75
📦 Servei d'enviament a domicili
Avinguda Diagonal, 478 08006 - Barcelona
www.farmaciaserra.com

📷 📺

SERRA MANDRI
FARMÀCIA

Farmacèutics des de 1.922 en la Diagonal



Consell Farmacèutic

Medicaments Homeopàtics
Complementació Natural
Cosmètica i Cosmètica Eco
Fitoteràpia y Herboristeria
Aromateràpia i Olis Essencials

Fòrmules Magistral



SABIES QUÈ...?

Per a nosaltres l'aromateràpia i els olis essencials són una part important de la nostra farmàcia. Coneixem el seu ús i podem assessorar-te.

Ingressar en un centre residencial: quan cuidar és també un acte d'amor

Prendre la decisió d'ingressar un familiar en un centre residencial és, per a moltes famílies, un moment carregat d'emocions. És natural sentir dubtes o por, però lluny de ser una renúncia, aquesta decisió esdevé una de les mostres més grans d'amor i respecte. Vol dir assegurar que la persona estimada visqui amb benestar, seguretat i dignitat, envoltada de companyia i professionals. És, en definitiva, una altra manera de cuidar.

L'amor adopta noves formes

Estimar no sempre significa fer-ho tot un mateix. Estimar és també reconèixer els propis límits i buscar el millor entorn possible. Confiar en un centre residencial vol dir saber que el nostre familiar gaudirà d'espais adaptats i d'oportunitats per mantenir una vida activa i plena. La família continua essent present, però alliberada de la càrrega que desgasta, i pot tornar a estimar des de la serenitat.

El benestar emocional com a pilar

Un dels grans regals d'un centre residencial és l'atenció al benestar emocional. La soledat que sovint

acompanya les persones grans a casa es transforma en convivència i companyia. Tallers, tertúlies i activitats compartides retornen el somriure i el sentit de pertinença. La persona gran es torna a sentir part d'una comunitat i això repercuteix directament en la seva autoestima i alegria.

Seguretat i tranquil·litat

Ingressar en un centre és també donar seguretat. Instal·lacions adaptades, vigilància constant i professionals disponibles les 24 hores aporten calma i confiança. La família descansa sabent que el seu ésser estimat no està sol i que rebrà atenció immediata davant qualsevol necessitat. La seguretat és física, però també emocional: viure amb la tranquil·litat de sentir-se protegit.

Quan l'amor es fa professionalitat

Un centre residencial és l'equilibri entre l'afecte i la professionalitat. Equips multidisciplinaris —metges, infermeres, fisioterapeutes, psicòlegs, treballadors socials— vetllen per la salut i el benestar de cada resident. No es tracta només de cures



mèdiques, sinó d'un tracte humà i respectuós que preserva la dignitat i atén les necessitats individuals en cada etapa de la vida.

Compartir per estimar millor

Delegar part de la cura no significa estimar menys; significa estimar millor. Repartir la responsabilitat permet a la família recuperar moments de qualitat: un passeig, una conversa, una mirada serena. La relació esdevé més tendra i menys feixuga. Tornar a ser fill, filla, germà o germana en lloc d'exclusivament cuidador és, també, un acte d'amor.

Vida activa i plena

Els centres residencials són espais de vida. Música, celebracions, tallers i activitats terapèutiques mantenen viva la motivació i donen sentit als dies. La persona gran té l'oportunitat de continuar creant records i de sentir-se activa i útil. La residència no és un final, sinó la continuació d'una vida amb noves possibilitats.

Ingressar un familiar en un centre residencial és, per sobre de tot, una decisió feta amb amor, dolçor i respecte. No és deixar de cuidar: és cuidar d'una altra manera. Amb la certesa que el benestar del nostre familiar és sempre la prioritat i amb la tranquil·litat que la família pot seguir essent-hi present, des de l'afecte i la serenitat.



EDELWEISS

C/ Algarves 23 08017
Barcelona

T. 934266767- 619 590 322
contacto@edelweiss.es

www.residenciasedelweiss.com

5 tècniques per millorar el teu son

Amb petits ajustos en la teva rutina, el teu ambient i les teves prioritats, pots recuperar el control de les teves nits i despertar-te cada matí sentint-te més energètic i preparat per afrontar el dia.

“Sovint ens centrem en la quantitat de son, però la qualitat del descans és igualment important”

Dormir bé és fonamental per a la salut física i mental. Un descans de qualitat millora la concentració, reforça el sistema immunitari i ajuda a mantenir l'equilibri emocional. Tot i això, moltes persones tenen dificultats per adormir-se o per mantenir un son reparador. La bona notícia és que hi ha tècniques senzilles que poden marcar una gran diferència.

1. Manté un horari regular

Anar a dormir i llevar-se cada dia a la mateixa hora ajuda a regular el rellotge intern del cos. Aquesta rutina estable fa que sigui més fàcil adormir-se i despertar el cos de manera natural, sense necessitat d'alarmes estridents.

2. Crea un ambient adequat per dormir

La cambra hauria de ser un espai tranquil, fosc i amb una temperatura agradable (entre 18 i 20 °C). Reduir els sorolls i utilitzar cortines opaques pot afavorir molt el descans. Invertir en un bon matalàs i coixí també és essencial per cuidar l'esquena i dormir millor.



Una rutina pre-son coherent és el que diferencia una nit de son normal d'una nit de son excel·lent. El teu cos i la teva ment responen als senyals.

Quan fas les mateixes coses cada nit, el teu cervell comença a associar aquests hàbits amb el son i es converteixen en senyals per al teu cos.

3. Allunya't de les pantalles

La llum blava dels mòbils, tauletes i ordinadors interfereix en la producció de melatonina, l'hormona del son. És recomanable deixar els dispositius electrònics almenys una hora abans d'anar al llit i substituir-los per activitats relaxants com llegir, escriure o escoltar música suau.

4. Cuida l'alimentació

Evita els àpats pesats, la cafeïna i l'alcohol abans de dormir. En canvi, un sopar lleuger amb aliments rics en triptòfan, com el plàtan, els fruits secs o la llet, pot ajudar a afavorir la relaxació i millorar el son.

5. Practica tècniques de relaxació

Exercicis de respiració profunda, meditació o estira-

ments suaus abans d'anar a dormir poden reduir l'estrès i preparar el cos per al descans. També funciona establir un petit ritual nocturn, com prendre una infusió relaxant o escriure en un diari, per enviar al cos el missatge que és hora de descansar.

Sovint ens centrem en la quantitat de son (les famoses set o vuit hores), però la qualitat del descans és igualment important. Un son reparador no és només el temps que passem al llit, sinó la profunditat i la continuïtat del nostre cicle de son. Un son de qualitat permet que el cervell es netegi de toxines, que els músculs es recuperin i que el sistema hormonal es reguli correctament. Per tant, els petits hàbits que crees abans d'anar a dormir no són una pèrdua de temps, sinó una inversió directa en la teva salut general. ■



C/ Copèrnic, 30-32

08021 Barcelona

93 362 49 10

informacio@residencialaugustapark.com

Un servei residencial de luxe ★★★★★

- Servei sanitari
- Piscina d'hidromassatge
- Animació sociocultural
- Perruqueria
- Restaurant amb cuina pròpia
- Servei religiós



C/ Veleta d'Arquer, 30-34

08017 Barcelona

93 254 05 70

reservas@bellesguardpark.com



Nou curs, nous reptes

El retorn a l'escola és un moment emocionant i ple d'expectatives tant per l'alumnat com per les seves famílies. Després d'un merescut descans durant les vacances d'estiu, arriba el moment de tornar a la rutina escolar. Aquesta transició pot generar tota mena de sentiments i emocions, des de l'entusiasme fins a la incertesa. Perquè el mes de setembre no només marca l'inici del calendari escolar; és una oportunitat per a un nou començament.

La tornada a l'escola suposa la continuació d'un camí que ens fa créixer tant a nivell acadèmic com personal, però també ofereix la possibilitat d'establir nous objectius, fomentar noves relacions i obrir-se a experiències diferents. I per entomar aquesta oportunitat d'explorar altres àrees d'interès, superar desafiaments i adquirir noves habilitats amb bona predisposició, serenor i il·lusió podem posar en pràctica alguns consells:

Establir objectius. La canalla pot fixar-se alguns objectius clars pel nou curs. Això ajuda a proporcionar direcció i sentit a les activitats diàries, i els proporciona satisfacció personal i petites dosis d'autoestima en assolir-los. Poden ser de tipus acadèmic o personal, com per exemple llegir una

mica cada dia o preparar-se la motxilla cada vespre. És important que aquestes fites siguin concretes, realistes i a curt o mig termini per no perdre l'interès, així com pactar plegats i oferir des del començament l'ajuda que necessiten per poder-los dur a terme.

Preparar-se adequadament. Disposar amb antelació de tot el material escolar necessari, com llibres de text, equipacions esportives o material d'escriptura. Això no només evitarà presses i nervis d'última hora, sinó que ajudarà a entomar els primers dies amb més seguretat i calma. En el cas dels més petits i petites, marcar amb el seu nom o amb un símbol que pugui identificar, els ajudarà a reconèixer les seves coses i propiciarà que en facin un ús més responsable.

Organitzar-se. Tant a l'aula com a casa, és essencial crear un ambient positiu per a l'aprenentatge. Això pot implicar garantir un espai de treball ordenat i tranquil amb tot el necessari per poder treballar; factors com la il·luminació, l'excés d'estímul o la comoditat s'han de tenir en compte també per afavorir la confortabilitat i benestar. També ajuda molt establir un horari amb totes les



activitats del dia, inclosos els desplaçaments i les extraescolars si se'n fan, per poder comptar de manera realista les hores disponibles per dur a terme les tasques escolars. Poden ajudar alguns elements visuals que serveixin de reforç com ara llistat de tasques a fer, organigrames o calendaris, per fomentar l'autonomia dels infants.

No oblidem que cada casa té la seva pròpia casuística i cal ajustar-se als horaris dels que disposem per organitzar-nos de manera coherent. Cal afegir en aquest punt que, dintre de les possibilitats de cada família, és important disposar de moments d'esbarjo perquè també puguin gaudir del seu temps lliure.

Fomentar la comunicació. La comunicació és clau en l'èxit educatiu. Estudiants, docents i família i escola han de sentir-se còmodes expressant les seves inquietuds i necessitats. Fomentar un diàleg obert i afectuós ajuda a trobar solucions i millorar el rendiment, però sobretot a enfortir els vincles i generar un clima de confiança.

Promoure la Resiliència. El camí de l'aprenentatge està ple de desafiaments i obstacles. És important ensenyar a l'alumnat com ser resilients i afrontar els problemes amb

determinació. Un cop més, escola i família han de treballar de manera coordinada i conjunta per poder oferir suport emocional i mostrar als infants com superar les adversitats.

Celebrar els èxits. Ja siguin petits o grans, els èxits han de ser celebrats. Això motiva els nostres nois i noies a seguir treballant dur i a esforçar-se per aconseguir les seves fites, alhora que son element clau per reforçar la seva autoestima i confiança.

De ben segur que coneixeu altres recursos i truquets per encarar el curs escolar amb bones sensacions, l'experiència és un grau i any rere any anem aprenent a sortejar les dificultats dels primers dies. Per això, des de l'escola volem col·laborar amb el nostre petit gra de sorra recordant que, amb una planificació adequada i una actitud positiva, aquest any escolar pot ser un èxit per a tothom.



COL·LEGI SANTA DOROTEA

Passeig Sant Joan Bosco, 24
08017 Barcelona

T. 93 203 28 92
sarria@salesianes.org

www.salesianes.cat

Educació Infantil · Primària · ESO · Batxillerat (adscrit)

L'alegria de créixer **Junts**

Escola Santa Dorotea



Preinscripcions curs 2025/26

Demana la teva entrevista personal

Escaneja el codi QR per accedir al formulari de reserves

Inscriu-te a salesianes.cat



Barcelona activa dos nous radars a la Ronda Litoral: multes a partir de setembre

A partir de setembre, els excessos podrien acabar en multa en un tram molt transitat de la ciutat.

Actualment, els radars ja estan instal·lats, però encara s'estan realitzant les proves tècniques i la connexió amb el centre de control municipal.

Barcelona ha activat dos nous radars a la Ronda Litoral que començaran a multar a partir del setembre. Aquestes càmeres estan situades al quilòmetre 16,1, una zona de gran trànsit on el límit de velocitat està fixat en 80 km/h. Un radar controla el sentit Besòs i l'altre el sentit Llobregat, en un tram clau per a la circulació de la ciutat. Si transites sovint per la B-10, és fonamental que coneguis aquesta nova mesura, ja que pretén millorar la seguretat vial i reduir els accidents en aquesta via tan transitada.

Reforçar la seguretat

El projecte forma part de la voluntat conjunta de l'Ajuntament de Barcelona i la Generalitat de Catalunya per reforçar la seguretat a les carreteres urbanes, un compromís que passa per controlar els excessos de velocitat i prevenir sinistres. Aquestes actuacions es fan després d'una anàlisi exhaustiva de les dades d'accidentalitat a

la ciutat, i la zona escollida no és casual: és un punt on s'han detectat més incidents, i on controlar la velocitat pot marcar la diferència per evitar desgràcies.

Actualment, els radars ja estan instal·lats, però encara s'estan realitzant les proves tècniques i la connexió amb el centre de control municipal perquè funcionin de manera òptima. L'objectiu és que a partir de setembre aquests dispositius comencin a multar aquells vehicles que superin els 80 km/h, ajudant així a fer que la conducció sigui més responsable i segura per a tothom.

Pla de manteniment i renovació

Aquesta iniciativa no arriba aïllada: forma part d'un pla més ampli de manteniment i renovació dels radars a la xarxa viària de Barcelona. Per exemple, també s'està millorant un radar situat a la Ronda de Dalt (B-20), que és un altre punt amb elevada



circulació i risc d'accidents. La ciutat està treballant per convertir els radars en eines clau de prevenció, i no només en instruments de sanció.

Cal destacar que la Ronda Litoral ja compta amb altres radars instal·lats, alguns dels quals van ser dels que més multes van posar l'any passat a Barcelona. El radar situat just abans del túnel sota el monument a Colón, per exemple, és conegut per ser un dels més actius. Amb aquestes noves instal·lacions, es vol ampliar

aquesta cobertura i assegurar un control més constant en aquesta via, especialment en punts sensibles.

Noves normes

Respectar els límits de velocitat no només evita multes, sinó que també protegeix la teva vida i la dels altres usuaris de la via. Amb aquests radars, la ciutat avança cap a una mobilitat més segura i conscient. Així que, a partir de setembre, vigila la velocitat i col·labora amb aquesta iniciativa que vol fer Barcelona una ciutat més segura per a tothom. ■

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS
UNIVERSITAT RAMON LLULL

FACULTAT
D'EDUCACIÓ
SOCIAL I
TREBALL
SOCIAL

MÉS INFORMACIÓ:
admissions@peretarres.org | 626 05 15 96

LA FACULTAT DE L'EXPERIÈNCIA

PROGRAMA UNIVERSITARI DE GENT GRAN EN HUMANITATS I ACCIÓ SOCIAL

ACTIVITATS:
Sortides al teatre
Dinars amb companys/es
Visites a Barcelona
Cinefòrum



SESSIÓ INFORMATIVA
presencial

16.09.25
10.30 h



INSCRIU-T'HI!



WWW.FEROX-ABOGADOS.COM

DEFENSA
LEGAL

ASESORIA
INMOBILIARIA

LA JUSTICIA TIENE UN ALIADO: NOSOTROS

PENAL

CIVIL

EXTRANJERÍA

REALTOR

Carrer Mallorca, 419 entresuelo 10
08013 Barcelona

6 7 5 6 8 6 3 9 3

Vols gaudir d'un sopar molt especial entre les estrelles de Barcelona?

Una experiència única i diferent t'espera als miradors de Barcelona: Sopar amb Estrelles a l'Observatori Fabra t'ofereix cuina, divulgació i astronomia en una sola vetllada. L'activitat se celebra de juny al 5 d'octubre, de dimarts a diumenge, i es desenvolupa a la terrassa exterior d'aquesta institució científica centenària.

La vetllada comença amb un sopar inspirat en els estels, servit amb vistes a la ciutat. Després, arriba una breu conferència de divulgació — de 30 minuts — en català o castellà, seguida d'una visita guiada per la sala noucentista, el petit museu i finalment la cúpula amb el telescopi de 1904, un dels més antics i grans d'Europa que encara funciona. Des d'allà es poden



Podràs sopar a 400 metres d'altura i descobrir planetes i constel·lacions a través d'un dels telescopis més antics d'Europa

observar constel·lacions, planetes i altres objectes celestes amb una visió privilegiada del cel nocturn.

menors, i és accessible per a persones amb mobilitat reduïda. El programa comença cap a les 20:15 h amb una copa de benvinguda, continua amb el sopar i, cap a les 22:00 h, es duu a terme la sessió d'observació. La durada total de la vetllada és d'unes tres hores i mitja, ideal per combinar cultura, gastronomia i ciència.

Els preus varien segons el menú, entre uns 81 i 128 euros, amb opcions més econòmiques per a infants. Cal reserva prèvia, i hi ha descomptes per a entitats col·legiades durant la setmana.

La Torre De Barcelona

Horaris i preus

Un format pensat per a tots: val per a adults, joves i

POSA VÍDEO A LA TEVA MARCA

Creem vídeos clars i professionals per webs, consultes i xarxes.



Laboratori especialitzat en vídeo, àudio i cinema des de 1983
Santaló, 133 · www.videolab.es · 93 200 54 00

visita'ns!!



Descobreix les Aules d'Extensió Universitària per a la Gent Gran de Barcelona

T'imagines un espai on cada setmana puguis aprendre coses noves, reflexionar sobre el món que ens envolta i compartir experiències amb persones amb els mateixos interessos? Això és el que t'ofereixen les **Aules d'Extensió Universitària per a la Gent Gran de Barcelona (AUGG BCN UB)**, una entitat amb més de quaranta anys d'història vinculada a la Universitat de Barcelona i amb una clara vocació: **acompanyar-te en el teu camí d'aprenentatge al llarg de la vida.**

Ser soci de les AUGG BCN UB significa molt més que assistir a conferències. És gaudir d'un **programa d'activitats ric i variat**, amb ponents de primer nivell que aborden temes tan diversos com la història, la medicina, la psicologia,

les ciències naturals, la filosofia, l'art, l'economia, la literatura o el cinema. Cada conferència és una finestra oberta a nous coneixements i una oportunitat per mantenir viva la curiositat.

Cada setmana, d'octubre a finals de maig, podràs gaudir de quatre conferències, dos presencials i dos online.

Però això no és tot. Les Aules també organitzen **cicles temàtics especialitzats, tallers, sortides culturals, activitats socials, viatges i altres activitats** que permeten ampliar horitzons i viure experiències inoblidables. Tot plegat en un ambient proper, cordial i participatiu, on no només aprendràs, sinó que també podràs establir noves amistats i compartir el plaer de descobrir amb altres persones.

Les Aules són, doncs, molt més que una proposta cultural: són un **punt de trobada, un espai de convivència i un motor de vitalitat** per a totes aquelles persones majors de 55 anys que no volen deixar mai d'aprendre ni de créixer.

Com gaudir de les activitats

Disposem d'espais distribuïts en diferents barris de Barcelona, la major part dels quals pertanyen a la UB.

Per accedir-hi i gaudir de les conferències setmanals cal fer-se soci de les AUGG BCN UB. La resta d'activitats, com ara, cicles temàtics i tallers, es fan prèvia inscripció.

Fer-se soci és molt senzill i et permet gaudir de tots aquests avantatges i acti-

vitats durant tot el curs. Si tens ganes d'ampliar coneixements, de viure la ciutat i de formar part d'una comunitat activa i compromesa, aquest és el teu lloc.

AULES D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA PER A LA GENT GRAN DE BARCELONA – AUGG BCN UB

C. Casanova, 36, entresol 2^a, 08011, Barcelona

93.451.60.40

info@auggbcn-ub.org

www.auggbcn-ub.org

INSCRIPCIONS OBERTES!!!

Per a majors de 55 anys!

AUGG BCN UB

Aules d'Extensió Universitària
per a la Gent Gran de Barcelona

A les Aules fem:

Conferències, Cicles Temàtics,
Tallers, Sortides Culturals,
Viatges i altres activitats!



Associa't
A les AULES!!!



93 451 60 40
c. Casanova, 36, entresol 2a
08011 Barcelona

www.auggbcn-ub.org

Quan el cos canvia... però el desig continua



El teu cos ja no és el d'abans, però dins teu hi batega la mateixa gana de vida, de contacte, de pell. El desig no entén d'arrugues ni de calendari: segueix viu, esperant que t'hi reconectis sense por ni vergonya.

Arriba un moment a la vida en què mires el teu cos al mirall i el veus diferent. Potser les corbes s'han suavitzat, la pell ha perdut fermesa o apareixen dolors que abans no hi eren. I, tot i així, dins teu, el desig continua viu. Aquest foc intern no s'apaga amb l'edat ni amb els canvis

físics; tan sols es transforma, es fa més profund, més connectat amb qui ets i amb el que realment vols.

És possible que et sentis desconnectada entre el que el teu cos mostra i el que tu sents. La societat sovint et diu que el desig és cosa de joventut, però

tu saps que això no és cert. El desig no té edat, només necessita espais segurs, mirades còmplices i una relació honesta amb el teu propi cos.

Qualitat

Potser ara ja no busques la intensitat de la passió ado-

lescent, sinó la qualitat d'un contacte significatiu, l'escalf d'un vincle on puguis ser tu mateixa, sense filtres.

Tornar a habitar el teu cos amb estima, cuidar-lo des del plaer i no només des de la salut, és una forma de rebel·lar-te contra les normes que t'imposen invisibilitat.

T'ho mereixes tot: sentir, desitjar, compartir, estimar i ser estimada. I encara que el cos canviï, no és cap final —és una nova oportunitat per descobrir-te des d'un lloc més savi i autèntic. Escolta't, cuida't i, sobretot, no renunciïs mai al teu desig. Forma part de la teva força vital.

 La Torre De Barcelona

VIDRES I TANCAMENTS D'ALUMINI I PVC A SARRIÀ

30 ANYS D'EXPERIÈNCIA

ALUSPAI
PROJECTES I SOLUCIONS D'ESPAIS

C. Ivorra, 18 - 08034 Barcelona
T. 932 051 021 - 932 803 288

aluspai@aluspai.com / www.aluspai.com
www.cristaleriaaluspai.com



FINQUES GIRAMON

**Assessorament
i serveis immobiliaris**

registre d'agents immobiliaris
de Catalunya aicat 5352

**Consulteu
sense
compromís**

**GESTIONEM EL SEU PATRIMONI
CERCANT LA MÀXIMA RENDIBILITAT**

**VENEM O LLOGUEM
EL VOSTRE HABITATGE**

**VALORACIÓ GRATUÏTA DELS
IMMOBLES DE VENDA I LLOGUER**

**ASSESSORAMENT JURÍDIC
I D'ARQUITECTURA**

**ASSEGURANCES: LLAR,
IMPAGAMENT DE LLOGUERS...**

 936 110 827 /  606 695 062

 @finquesgiramon

 @finquesgiramon1

 @finquesgiramon

www.finqesgiramon.com

info@finquesgiramon.com

**Av. Riera de Cassoles, 43-45, 5è 4a
08012 Barcelona**

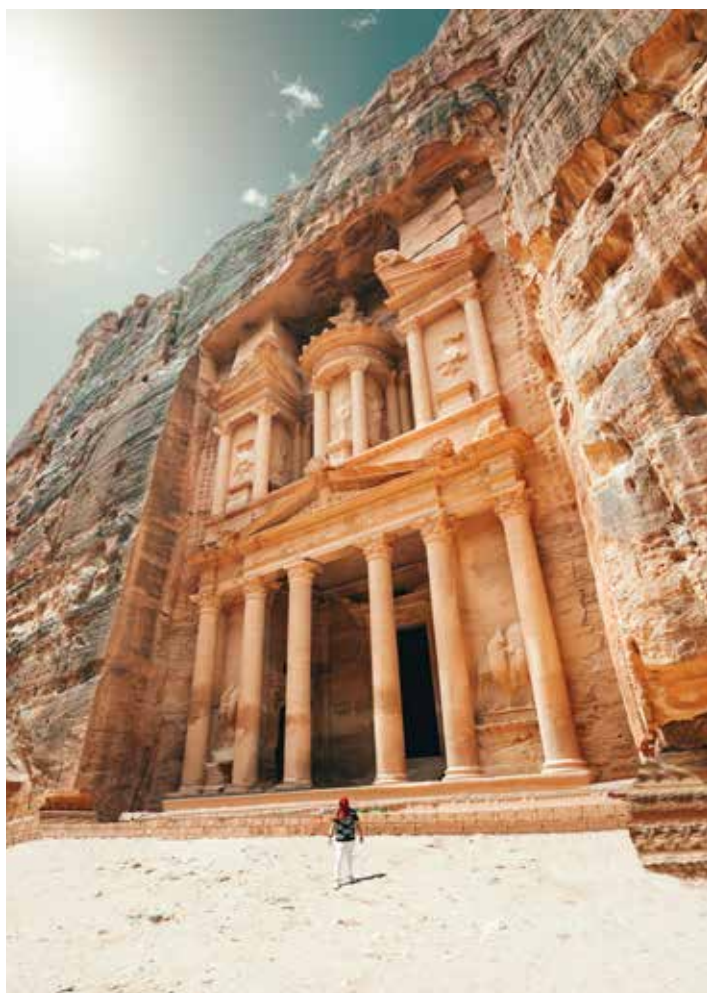
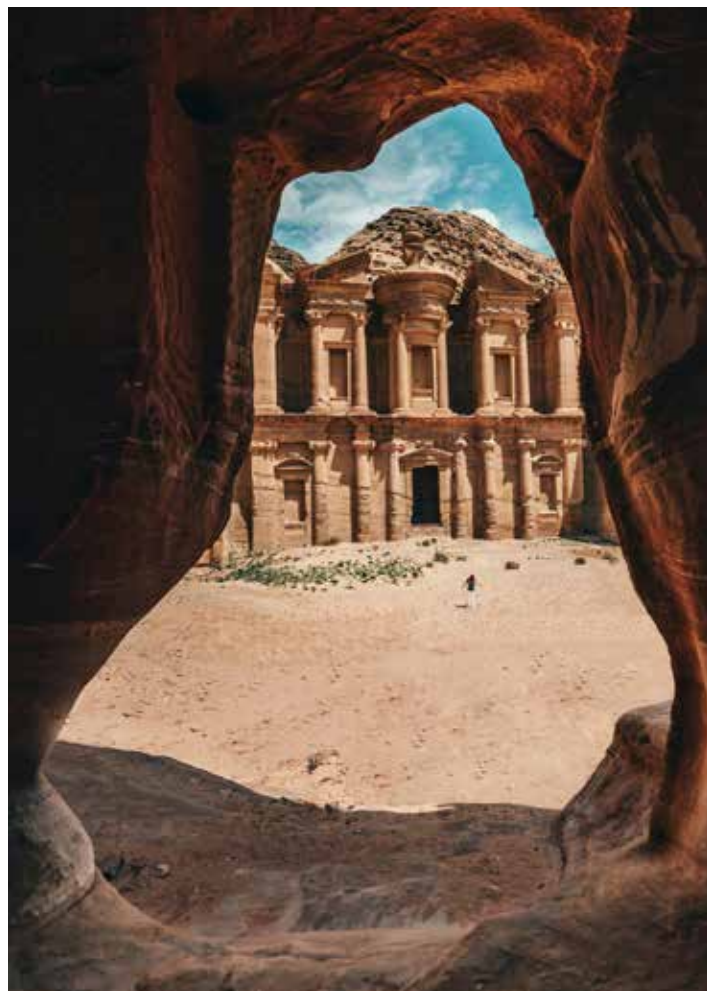
Viatjar 2.000 anys enrere

“Podràs veure Petra en el seu moment de màxim esplendor gràcies a una recreació multisensorial sense precedents”

A Barcelona és possible trepitjar Petra sense agafar cap avió. L'experiència immersiva Petra: La Glòria dels Nabateus – Experiència VR, al Reial Cercle Artístic, permet veure com era la ciutat fa més de dos mil anys. Un viatge virtual entre temples, mercats i façanes excavades a la roca que sorprèn fins i tot els qui ja han visitat el jaciment real.

L'experiència utilitza la tecnologia DreamVortex, que va molt més enllà de les ulleres VR: combina imatges i so amb vibracions, corrents d'aire, moviments i olors que evocuen el desert. Tot plegat crea la sensació real de viatjar en el temps. La durada —uns quinze minuts— és breu però intensa, suficient per condensar l'essència de Petra i fer-la accessible a tothom.

El relat està guiat per un Djinn, figura de la mitologia àrab que acompanya l'espectador i revela el que feia de Petra un lloc excepcional: els enginyosos sistemes hidràulics que portaven aigua al desert, les caravanes comercials que la connectaven amb altres cultures o la monumentalitat de façanes com la del Tresor, icona universal.



Accessible i multicultural

Un dels atractius és l'accessibilitat. Està disponible en sis idiomes —català, castellà, anglès, francès, àrab i rus— i és apte per a nens a partir de set anys i persones amb mobilitat reduïda. És una activitat familiar, ideal per a turistes i també per a barcelonins que vulguin descobrir una experiència cultural diferent. La possibilitat de viure-la en grup o de regalar-la n'incrementa l'interès.

El Reial Cercle Artístic, amb el seu claustr neogòtic, aporta un entorn que reforça la proposta. L'elegància de l'espai combina amb la innovació tecnològica i converteix la visita en una experiència cultural completa. Alhora, reivindica el paper dels espais patrimonials com a escenaris per a noves formes de divulgació.

Petra va ser la capital dels nabateus i, gràcies a la seva posició estratègica, un centre comercial clau

de l'antiguitat. Les façanes excavades a la pedra rosada, la seva història de prosperitat i decadència i la redescoberta al segle XIX la van convertir en Patrimoni de la Humanitat i una de les set meravelles del món modern. Aquesta experiència VR vol transmetre aquella fascinació de manera innovadora i propera.

En definitiva, Petra: La Glòria dels Nabateus – Experiència VR no és només una activitat d'oci, sinó una eina cultural i educativa. Permet conèixer un patrimoni universal sense necessitat de viatjar fins a Jordània i ho fa amb recursos que connecten amb el públic actual. En paraules d'un dels participants, “Estaràs dins, pots quasi tocar, oler, veure... tot. Val la pena”.

La Torre De Barcelona



ESPECIALISTES EN ESPAIS INFANTILS, JUVENILS, D'ESTUDI I TREBALL



MOBILIARI



IL·LUMINACIÓ



PAPER PINTAT



DESCANS



COMPLEMENTES



Realització
del projecte



Presa de
mesures



Instal·lació
gratuïta



Treballs
d'electricitat
i pintura



Col·locació de
parquet, cortines
i paper pintat



Preu mínim
garantit



Finançament
personalitzat

Quan els fills volen sols... i tu també

Quan els fills comencen a fer camí per si sols, s'obren emocions noves, plenes de nostàlgia, orgull i incertesa.

També és una oportunitat per escoltar-te. Què necessites tu ara? Què et ve de gust fer amb aquest temps nou que apareix tímidament entre les escletxes del dia a dia?

Arriba un moment en què mires enrere i t'adones que aquell infant que tant t'ha necessitat, que t'ha fet dormir poc, que t'ha demanat la mà per travessar el carrer o t'ha buscat la mirada mentre pujava al tobogan, ara comença a fer camí sol.

Potser és una sortida amb amics sense tu, una primera nit fora de casa, o simplement el gest espontani de tancar la porta de l'habitació buscant intimitat. I et sorprens. Perquè sí, sabies que aquest dia arribaria, però no deixa de remoure't quan passa.

Poden volar

És un procés natural, saludable i necessari. Els teus fills necessiten sentir que poden volar, que tenen ales pròpies. Volen saber que confies en ells, que els deixes espai per descobrir qui són, què volen, com s'equivoquen i com s'aixequen. I tu, encara que al principi et faci una mica de vertigen, també necessites

aquest espai. Per reconnectar amb qui ets més enllà del teu rol de mare o pare, per reprendre passions oblidades o, simplement, per descansar.

Quan ells volen sols, tu també ho fas. Potser no te n'adones d'entrada, però comences a recuperar silencis, tardes sense horaris marcats per berenars, converses que no giren al voltant de deures o extraescolars. Comences a respirar diferent, amb més calma. I també, de tant en tant, amb un cert buit. Perquè el buit forma part de deixar anar. I deixar anar no vol dir perdre: vol dir estimar des de la llibertat.

Confia

És un moment per confiar. Confiar en tot el que has sembrat: en cada límit posat amb amor, en cada valor transmès a través de l'exemple, en cada abraçada que els ha dit "sempre pots tornar". Els fills no deixen d'estimar-te quan reclamen el seu espai; al



contrari, és justament perquè se senten estimats que s'atreveixen a explorar món.

També és una oportunitat per escoltar-te. Què necessites tu ara? Què et ve de gust fer amb aquest temps nou que apareix tímidament entre les escletxes del dia a dia? Tots dos, tu i els teus fills, esteu aprenent a ser una mica més vosaltres mateixos.

et sentiràs forta i independent, i d'altres potser et sorprendrà la nostàlgia. Tots dos estats són legítims i formen part d'aquesta nova etapa. Creïxer no és només cosa seva, també és cosa teva.

Quan ells volin sols... tu, sense pressa però sense por, obre també les teves ales. Perquè deixar anar és, en realitat, una altra manera de quedar-se.

La Torre De Barcelona

Sense pressa

No cal tenir pressa. Pots observar el procés amb tendresa i amb curiositat. Alguns dies

Cambia tus ventanas
hasta 7000€
de ahorro

llum i art
FINESTRES

Aprovecha los fondos
NEXT GENERATION
hasta 3.000€

¡TE ASESORAMOS!
618 47 46 55
www.llumiartfinestres.com

Kömmerling®
DISTRIBUIDOR OFICIAL

Cases adossades d'obra nova des de **550.000€**



* Infografia de la Fase 2 (Láctea Homes) en comercialització. Fase 1 (Atlas Homes) OBRES AVANÇADES.

900 11 00 22 • neinorhomes.com

Ser àvia sense deixar de ser dona: límits i afecte

Quan et converteixes en àvia, mantenir viva la teva identitat com a dona és igual d'essencial que cuidar als altres.

Quan els límits són clars i es posen amb amor, tothom hi surt guanyant: tu, els teus fills i els teus nets.

Convertir-te en àvia és un dels moments més intensos i bonics que pots viure. T'obre la porta a una nova manera d'estimar, més reposada, més profunda i menys carregada d'exigències. És un amor lliure de la responsabilitat del dia a dia, però ple de presència emocional.

Ara bé, ser àvia no vol dir deixar de ser dona. Al contrari: et convida a reconciliar-te amb parts de tu que potser havies deixat en segon pla, i et recorda que els límits i l'afecte no només són compatibles, sinó imprescindibles.

Potser notes que, de cop, tot gira al voltant dels teus nets. Les seves necessitats, els seus horaris, les seves rutines... i tu, com a àvia amorosa, vols ser-hi, acompanyar, ajudar, fer-ho tot més fàcil.

Apareix el cansament

Però amb el temps, també apareix el cansament, o potser

la sensació que s'espera massa de tu, que has de respondre sempre, que no pots dir que no. I aquí és on cal recordar que tu també tens dret a descansar, a tenir espais propis, a cuidar-te i a posar límits.

Ser àvia no hauria de suposar una renúncia. No t'has de convertir en una cangur a temps complet ni deixar de banda els teus projectes, la teva parella, les teves amistats o el teu temps lliure. Això no et fa menys afectuosa ni menys implicada. Dir "avui no puc" o "necessito temps per mi" no és egoisme, sinó una forma sana de cuidar-te per poder seguir cuidant. Quan els límits són clars i es posen amb amor, tothom hi surt guanyant: tu, els teus fills i els teus nets.

El teu rol

També és important revisar el rol que assumeixes. Potser la societat encara et pressiona amb una imatge idealitzada de l'àvia sempre disponible, sem-



pre dolça, sempre en segon pla. Però tu continues sent dona: amb desitjos, amb opinions, amb identitat pròpia.

Pots tenir inquietuds, començar un projecte nou, viatjar, fer esport, enamorar-te o tornar a estudiar. Pots parlar dels teus límits amb assertivitat i mostrar el teu afecte de mil maneres diferents, que no passen necessàriament per fer de mare substituïda.

Educar des de l'amor no vol dir sobreprotegir, ni fer per ells el que poden fer sols.

I estimar tampoc vol dir carregar-te amb tot el pes de la logística familiar. Quan els fills veuen que t'estimes, que cuides la teva vida, que dius el que penses amb respecte i que no et perds com a dona en el paper d'àvia, els estàs deixant un exemple valuós: el de viure des de l'autenticitat i l'equilibri. Així doncs, ser àvia sense deixar de ser dona és un acte de coherència i de dignitat. No és triar entre cuidar o ser tu mateixa. És fer-ho tot des del respecte, l'amor i l'honestat. ■



·CORTINES·TENDALS·PROTECCIÓ SOLAR·

Abays és una empresa que desenvolupa la seva activitat en el món de les cortines, els tendals i la seva protecció solar. Gràcies a la qualitat de les nostres teixits i sistemes dissenyats a Europa oferim un producte exclusiu. Personalitzem les teves cortines perquè s'adaptin perfectament a les teves finestres així com tendals i 'screens' de protecció solar

Ronda General Mitre, 116 · 08021 Barcelona · 932 117 331
abaysbcn@gmail.com · www.abaysbcn.com

FIRA ÀPAT VALLÈS 2026

La fira de l'alimentació i la gastronomia catalana

**La cabra tira amunt,
i nosaltres també tornem,
amb el producte català.**

Defensem els productes, els restaurants, les botigues i les parades de mercat!

Què hi podràs trobar? 80 Productors Catalans • 5 Restaurants • 30 Tastos • 30 Showcookings

www.fira-apat.cat



“La venda de proximitat està regulada i permet identificar els pagesos catalans que venen ells mateixos els seus productes al públic, el Decret 24/2013”

GUIA DE SERVEIS

PER ANUNCIAR-TE EN AQUESTA SECCIÓ
TRUCAR AL 93 418 19 19

O ENVIEU UN MAIL A
COMUNICATS@LATORRREDEBARCELONA.COM

www.latorredebarcelona.com



**FORMACIÓ
PROFESSIONAL**

Escola sanitària ENFERMERIA BCN 1998-2024

Técnico/a Auxiliares de Enfermería

- Título oficial / Generalitat de Catalunya.
- Grado Medio de 1.400 horas
- Flexibilidad horaria.
- Sábados, Mañanas, Tardes y Online.

ENFERMERIA BCN
C/ Sants, 63 Barcelona
T. 932 386 274
www.auxiliarenfermeriabcn.net



Ven al Trastero

Trasters nous (self-storage). Diversitat de mides i gran alçada per aprofitar millor l'espai i augmentar la capacitat d'emmagatzematge.

- Sense permanència
- Servei 24 h
- Videovigilància
- Assegurança inclosa
- Alarma connectada a la policia
- Accés amb codi

C/ Vallirana 53, Bajos
T. 633 568 116
info@venaltrastero.com
www.venaltrastero.com



IMMOBILIÀRIES

Neinor Homes

Neinor és l'única plataforma amb una oferta de 360°, cobrint tota la cadena de valor del negoci promotor i de lloguer. A més, complementa la seva activitat amb una divisió de serveis que compta amb coneixements amplis en gestió urbanística, promoció delegada i construcció.

info@neinorhomes.com
900 11 00 22
neinorhomes.com



EDUCACIÓ

My English House Les Corts

Aprèn anglès a través dels nostres tallers de cooking & gardening, science & robotics, arts & crafts, writers & readers i drama & media.

- Babies a partir d'un any.
- Kids de 3 a 12 anys.
- Teens de 12 a 18 anys.
- Adults a partir de 18 anys.

Comtes de Bell-Lloc 170 (Al costat de la Plaça del Centre)
634 427 590
[@myenglishhouselescorts](https://www.instagram.com/myenglishhouselescorts)



ANIMALS

Amigos de Kronk

En Amigos de Kronk, nos dedicamos a mejorar la convivencia entre humanos y perros a través de la educación canina y la comprensión profunda de la etología.

Nuestro enfoque se centra en fortalecer el vínculo entre tú y tu mascota, utilizando métodos de educación éticos y respetuosos.

T. 606 19 55 77
www.amigosdekronk.com



LLAR

Grupo Omsa

Som una constructora que oferim un servei integral. Des de l'inici del projecte fins a l'entrega de claus en mà. Comptem amb personal propi especialitzat en tota classe de reformes residencials.

També brindem serveis de neteja a domicili, oficines i fi d'obra.

C/ Girona, 155
T. 938 30 70 70
info.grupoomsa@gmail.com
www.grupoomsa.com



LLAR

Diagonal Mudanzas y Guardamuebles

- Viviendas y Traslado de oficinas
 - Mudanzas locales e Internacionales
 - Servicio de guardamuebles
- Desmontaje y montaje de mobiliario, Elevador exterior para fachadas, Organización de espacios

info@mudanzasdiagonal.com
www.mudanzasdiagonal.com
T. (+34) 93 672 44 84



PLATA ANTIGUA

LLAR

Plata

Valoro sin compromiso por fotos (whatsapp) y también me desplazo al domicilio.

Cubiertos, Bandejas, Candelabros, etc

T. 653 532 375



OFTALMOLOGÍA

Grup Oftalmològic Admiravisió

Som experts en cirurgia ocular, teràpies visuals i ull sec.

Disposem de diferents consultes a Sarrià-Sant Gervasi, algunes associades a les clíniques Corachan i Sagrada Família.

Més info i cita online a admiravision.es

TENIM CURA DELS TEUS ULLS I TENIM CURA DE TU



MÚSICA

CLASES PARTICULARES DE PIANO

Diplomado imparte clases particulares de piano a precios económicos.

Contacto: José Javier
660 954 102



ESPORTS

C.E Les Corts

Mitjançant la pràctica del futbol volem potenciar, l'amistat, millorar les relacions, la diversitat, compartir i respecte per les normes.

L'objectiu C.E. LES CORTS BARCELONA és la formació esportiva del nen/a a nivell cognitiu, motor, afectiu i social.

C/ Carrer Martí i Franquès 19-21
08029 Barcelona
Metro L3 Palau Reial
T. 607 851 125
celescortsbc@gmail.com
www.celescortsbarcelona.com



TECNOLOGIA

Nodeficit Corp.

Creamos empleo y damos subvenciones a fondo perdido, de cualquier cantidad, sin requisitos.

Contactar con
jpgcomputing@gmail.com.



SALUT

Quirovida Centre Quiropràctic

La columna vertebral és l'arrel de la nostra salut i requereix cura durant toda la vida. La Quiropràctica està especialitzada en la cura de la columna, el sistema nerviós i la seva repercussió global en l'estat de salut per millorar el benestar.

Vía Augusta, 8
T. 93 023 97 22
info@quiroida.cat
quiroida.cat



SALUT

Farmàcia Gemma Hernández

Som una farmàcia familiar amb més de 15 anys al barri de Sarrià! Estem oberts 13 hores els 365 dies de l'any de 8.30 a 22 h de dilluns a divendres i de 9 a 22 h els dissabtes, diumenges i festius.

Sempre us atendrem amb el nostre bon equip de professionals!

Carrer Major de Sarrià, 70
T. 932 030 864
hola@farmaciaghnm.com
farmaciagemmahernandez.net



SALUT

Clínica ServiDigest

- Aparell digestiu
- Endoscòpia Diagnòstica i Terapèutica
- Avançadanormoprotèica
- Endocrinologia i Nutrició
- Cirurgia Metabòlica i Bariàtrica
- Cirurgia General, Digestiva i HBP
- Proves funcionals Digestives
- Ecografia i Elastografia

Balmes, 334
08006 Barcelona
Balmes, 271, 1ª planta

Punts de distribució de La Torre de Barcelona

A continuació trobaràs alguns dels més de 2.000 punts de distribució de La Torre de Barcelona a la Zona Alta i a l'Eixample de Barcelona

Mercat de Sarrià	Residència Orpea	Coworking Mallorca 103	Tot print
Servidigest	Clínica Dental Rob	Moherclima	Centre Civic Orlandai
Plusfresc Santaló	Claso Audiologia Balmes	Mercat Santa Caterina	Bar el vuit iniesta
Mercat Sant Gervasi	Fincas Century Còrsega 411	Equilibrium Sant Gervasi de Cassoles 57	MIIN
Centro Comercial David	Darthy Floridablanca 114	Tot Láser Maria Cubi 173	Nayife Tovar Centre
Centro Comercial Arcadia	Assessoria Dopazo (extraviado)	Tot Láser Viladomat 235	Elit Decor
Pensando en Reformas	Estanc carrer Artesa de Segre	Hospital Egarsat Av. Tibidabo 20	Duplo Capital
Mercat de les Corts	Peixeteria Sant Gervasi Cassoles 117	Clínica Dental st. Gervasi de Cassoles	Kumon La forja
Clínica Mandri	Arreglos roba Benet i Mateu	Centre Civic La Florida	Finques Carbonell
Filatelía Alcaraz	Forn Catafal Muntaner 525	Casal Jove Sagnier	Shido Hábitat
Clínica Diagonal	Air TV	Varicentro Casanova 103	Claso Audiología Valencia
Plusfresc Sant Gervasi	Be i Bo plaça San Joaquín 2 (siempre cerrado)	Centre de día Actiu Carrer trobador 3	Institut Line BCN (Pendent)
Mercat Galvany	Clínica Dental Guillén	Balunex Gran de Gracia	Centre Civic Sarrià Eduardo Conde 22
Club Tennis Laieta	Clinic Technology	Balunex Travesera de Gracia	Centre Civic Joan Oliver Pere Quart Carrer del Comandant Benítez 6
Club Tennis Barcino	Mercat Sant Antoni	Farmacia Gemma Hernández	Centre Sant Pere 1892 Carrer de Sant Pere Més Alt 25
Mercat del Ninot	Mercat Fort Pienc	Pasarella Projects Muntaner 138	CMAP Balmes 319 / Lucà 7
Mercat de la Concepció	Helper Bone Clínica	Antaki Ferrán Agullo 3	My English House Les Corts Comtes de Bell-lloc 170
Mercat 3 Torres	Forn Catafal Sant Gervasi de Cassolas 109	Antaki Pau Casals 2	Forcadell Muntaner 500
Farmacia Tarradellas	Forn Catafal carrer Arimón 2	Inmobiliaria Vilamari	El Nero Braseria Arimon 22
Farmacia Serra Mandri	Blue Station 01 Muntaner	Real Property Inmobiliaria	Maid in Barcelona Balmes 402
Kybun Joya	Putxet Sport	Properties by Ibercasa	Jarclos Escoles Pies, 67
Forn Sarrià 100	Estanc Teodora Lamadrid 2	Armand òptics Josep Tarradellas	Chiara Leoni Psicoterapeuta Entença, 227 local bjos
Fincas Más i Fill	Withfor Etic Real State	Armand òptics Av. Madrid	
Mercat Sagrada Família	Catapul Bailén 232	Armand òptics Verge de Montserrat	
Onacústica Centre Auditiu	Cafeteria Carrer Madrazo 54	Armand òptics Pl. Centre	
Botiga Esports Sant Gervasi 50	Ortopedia Mejía Lequerica		
Galerías Sarrià	Relojos Watch Santaló 26		
Oliver Escofet Sarrià			

La **tranquil·litat** de saber
que ens encarreguem de tot



Valoració immobiliària gratuïta

 **93 162 34 35**

www.hvilamari.com

| info@hvilamari.com



Carrer València 42, local 3-4 (08015 Barcelona)



**obrim
diumenges**

i FESTIUS



**DE 12 A 20 H FINS
AL 15 DE SETEMBRE**



L'illa

**1 H DE
PÀRQUING
GRATIS
DIUMENGES
i FESTIUS**