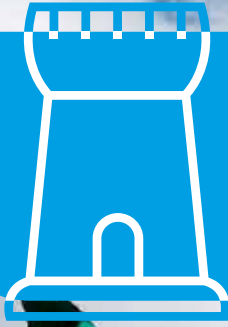


OCI, CULTURA, COMERÇ I RESTAURACIÓ DE PROXIMITAT



LA TORRE DE BARCELONA

REVISTA DE SARRIÀ, SANT GERVASI I LES CORTS

Abril - Del 15 d'abril al 15 de maig 2026

Temps de Flors a Barcelona

| Agenda viva i plena de propostes

| Gastronomia i passejos al sol

| Terrasses, Cultura i vida local

| **Especial Salut i Bellesa**



EL SEU HABITATGE VAL MÉS DEL QUE CREU

Descobreixi el preu real de mercat amb una
valoració professional i sense compromís.

Hi ha compradors esperant,
no els deixi escapar!



Valori
el seu immoble
gratuïtament



934 965 408
forcadell.cat
C/ Muntaner, 500
Barcelona

SUMARI



BARRI

4 Sarrià celebra el premi internacional de la Drogueria Rovira, amb 115 anys d'història.

CULTURA

12 Sant Jordi 2026 a Barcelona.

OCI

14 Comic Barcelona 2026 reunirà més de 100 autors internacionals.

FAMOSOS

20 La llar de Marc Giró a Barcelona.

FAMOSOS

28 Emma Vilarasau es sincera.

FAMOSOS

34 La fugida, veritats ocultes.

FAMOSOS

36 El Barça renova Romeu.

SALUT

44 Rutines de bellesa per a dies intensos.

BELLESA

48 El descans, clau per a la bellesa.

SALUT

54 Prevenció i cura de problemes posturals: hàbits per a una columna sana.

EDUCACIÓ

60 De la passió a la professió: estudis clau.

LLAR

86 Materials naturals que aporten calidesa i confort a la llar actual

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

Proper Número
Immobiliaries

Sarrià celebra el premi internacional de la Drogueria Rovira, amb 115 anys d'història

“El dia que tanquin totes les drogueries, Barcelona plorarà”, asseguren des del negoci familiar.

La botiga ha representat Espanya a la gala internacional celebrada a Chicago, confirmant que el comerç de proximitat encara té futur.

La Drogueria Rovira no és només una botiga: és una institució de barri, un petit temple del comerç especialitzat que ha sobreviscut guerres, crisis, canvis d'hàbits de consum i la desaparició progressiva del comerç tradicional. Amb 115 anys d'història, aquest establiment del carrer Madrazo, a Sarrià-Sant Gervasi, ha rebut un dels reconeixements més importants del sector a escala internacional, el Global Innovation Awards (GIA), un premi que reconeix l'excel·lència del comerç especialitzat en productes per a la llar. La botiga ha representat Espanya a la gala internacional celebrada a Chicago, confirmant que el model de comerç de proximitat, quan es fa bé, encara té molt futur.

“El dia que tanquin totes les drogueries, Barcelona plorarà”, assegura Ramon Segarra Rovira, quarta generació al capdavant del negoci familiar. La seva afirmació no és només una frase nostàlgica: és una advertència sobre la pèr-

dua d'un ofici i d'un coneixement que no es pot substituir amb grans superfícies ni amb compres per internet. La Drogueria Rovira no ven només productes; ven solucions i coneixement acumulat durant més d'un segle.

“El secret per resistir més de 100 anys” no és cap fórmula màgica, sinó una manera d'entendre l'ofici. “Aquí ve la gent amb problemes: una taca que no marxa de la roba, un moble que no saben restaurar... i nosaltres els donem una solució”. Aquesta és la clau: la gent no entra només a comprar, entra a preguntar. I això requereix un coneixement profund dels productes, dels materials i de les tècniques de neteja i restauració. Amb prop de 30.000 referències, la drogueria funciona gairebé com una biblioteca de solucions domèstiques.

Aquest coneixement s'ha transmès de generació en generació, però també de dependents a clients. Molts



clients fa dècades que hi compren, i alguns fins i tot venen de fora d'Espanya per trobar productes difícils de localitzar o per rebre assessorament especialitzat. La fidelitat no és casualitat: és el resultat d'anys d'atenció personalitzada i de confiança.

El futur, però, no està garantit. Ramon Segarra, amb 65 anys, busca algú que pugui continuar el negoci amb la mateixa cura i respecte per l'ofici. El seu cas simbolitza el de molts comerços històrics de Barcelona: negocis via-

bles, amb clientela i prestigi, però sense relleu generacional. Per això també reclama més facilitats per part de les administracions per preservar aquest tipus de comerç, que forma part del patrimoni viu de la ciutat.

■ La Torre De Barcelona

Serveis de la Zona Alta

AJUNTAMENTS

Ajuntament Les Corts9

ASSOCIACIONS

Doprocat32
APIAC90

AUDICIÓ

Onacústica.....42-43

CENTRES COMERCIALS

Illa Diagonal96

CULTURA

Teatre Sarrià.....10-11
Aclam.....15

DENTISTES

Josep M. Clemente.....47
Dentium55

ESCOLES

Betania Patmos62-63
La Salle Bonanova65
Santa Dorotea66-67
Escuela Suiza69
Jesuïtes Sarrià.....71
Jesuïtes Sarrià.....73
Decroly75
Escola LLEO XIII.....77
Highlands School.....79

ESPORTS

Dir Tuset17

EXTRAESCOLARS

Kumon
St Gervasi74

FARMÀCIES

Farmàcia Serra Mandri.....38
Farmàcia Gemma
Hernandez.....45
Farmàcia Galvany49
Farmàcia Samaranch50
Farmàcia Tarradellas53

GENT GRAN

Centre de dia Magnolia52
Aules d'extensio
Universitaria81

IMMOBILIÀRIES

Forcadell.....2
Finques Giramon21
Premium Houses26-27
Mirador de Gràcia29
Comfi Homes.....33
Peraire37
Vilamarí Immobiliària.....83
Neinor Homes87
Finques Carbonell88

LLAR

Surclau.....4
Videolab24
Mudanzas Dlagonai30

METABOLISME I NUTRICIO

Servidigest.....19
Servidigest.....40-41

OCI

Moodcolors35
Noi Studio80

REFORMES I DECO

Servei Estacio25
Solvat Renovables31
Palau del Descans.....85

RESIDÈNCIES

Mirador de Gràcia29
Residència Solàrium56-57
Augusta Park
& Bellesguard89

SALUT

Clinica del Remei.....51
Chiropractics First58-59
Regenera Medical Center ...95

SUBASTES

Subarna13
Barcelona Auctions23

SUPERMERCAT

Plus Fresc.....91

UNIVERSITATS

La Salle Universitat61

VIATGES

2pols.....18

“En seguridad, la prioridad es el bienestar de las personas”
Adela Paz

CADA HABITATGE TÉ EL SEU PROPÍ NIVELL DE SEGURETAT

ANALITZEM EL TEU NIVELL DE SEGURETAT I DISSENYEM EL PROJECTE QUE REALMENT NECESSITES

Sol·licita la teva assessoria gratuïta

Assessorament en Seguretat Residencial
WWW.ASESORIASEGURIDADRESIDENCIAL.COM

WhatsApp 603 384 352

#TuEtsElBarri

/CULTURA/

Pavellons Güell

Situats a l'avinguda de Pedralbes, són una de les obres menys conegudes d'Antoni Gaudí dins del districte de Les Corts. Construïts com a entrada monumental a la finca de la família Güell, representen una etapa primerenca del llenguatge arquitectònic de l'arquitecte.

El conjunt destaca especialment per la porta de ferro forjat en forma de drac, inspirada en la mitologia clàssica. Aquest element s'ha convertit en un dels símbols més singulars del modernisme a la ciutat, tot i que sovint queda fora dels circuits turístics principals.

Els pavellons formaven part d'una gran finca privada que amb el temps es va integrar en el teixit urbà de Barcelona. Avui es conserven com a patrimoni arquitectònic i com a testimoni del creixement de la ciutat cap a l'oest.

Visitar-los és una oportunitat per descobrir una obra de Gaudí en un entorn tranquil i amb una escala més íntima que altres monuments més coneguts.

/RACONS/



Jardins de la Torre Melina

Els Jardins de la Torre Melina, situats a l'entorn de l'antic Hotel Rey Juan Carlos I, són un espai verd ampli i poc conegut dins del districte de Les Corts. Aquest jardí combina zones de gespa, arbres madurs i camins que conviden a passejar amb calma. Un racó ideal per a qui busca un lloc tranquil.

/RECOMANACIONS/



Plaça Comas

Situada a tocar de la seu del districte, funciona com a punt de trobada per a veïns, famílies i persones que hi passen diàriament. La plaça combina zones de pas amb espais per seure, cosa que la converteix en un lloc ideal per fer una pausa, esperar o simplement observar l'activitat del barri.

/CURIOSITATS/

Colònia Castells

Fins fa pocs anys, al districte de Les Corts existia la Colònia Castells, un conjunt d'habitatges obrers construïts a principis del segle XX que representaven una forma de vida comunitària molt particular dins de la ciutat. Tot i que la major part del conjunt va ser enderrocada, la seva memòria continua present al barri.

Aquestes cases, de planta baixa i amb pati, acollien famílies treballadores i generaven un ambient de comunitat molt marcat. Era un model d'habitatge que contrastava amb els blocs d'edificis que posteriorment van dominar el paisatge urbà.

La transformació urbanística de la zona va comportar la desaparició física de la colònia, però el record d'aquest espai forma part de la història recent de Les Corts i de la seva evolució social. Parlar de la Colònia Castells és recordar que els barris de Barcelona han viscut canvis profunds en poques dècades, i que la memòria dels seus habitants és clau per entendre la ciutat actual.



/CULTURA/

Biblioteca Clarà

Al barri de les Tres Torres, és un dels equipaments culturals de proximitat que millor reflecteixen la vida quotidiana del districte. Forma part de la xarxa de biblioteques públiques de Barcelona i s'ha consolidat com un espai de referència per a estudiants, famílies i lectors habituals.

L'edifici està pensat per facilitar tant la lectura silenciosa com les activitats culturals. Disposa d'espais diferenciats per a adults, infants i treball en grup, cosa que la converteix en un equipament molt utilitzat durant tot l'any.

/RECOMANACIONS/

Casa Muley Afid

Al passeig de la Bonanova es troba la Casa Muley Afid, un edifici singular que sovint passa desaperçut per als qui no coneixen la seva història. Aquesta residència va ser construïda per acollir el sultà Muley Hafid del Marroc durant el seu exili a Barcelona a principis del segle XX.

L'edifici, d'estil elegant i discret, s'integra en el teixit residencial de la zona, però conserva encara el record d'aquella etapa en què va ser residència d'un antic cap d'estat. És un exemple de com la història internacional també ha deixat petjada als barris de la ciutat.



/RECOMANACIONS/

Casa Trampa

Situat a la part alta del districte, Casa Trampa és un restaurant amb una llarga trajectòria que ha sabut adaptar-se als temps sense perdre l'essència de la cuina catalana tradicional. La seva ubicació, prop del Tibidabo, el converteix en una parada habitual després d'un passeig per la zona.



/RECOMANACIONS/

El Canalla

Al carrer Europa, El Canalla és un restaurant que combina cuina mediterrània amb una decoració contemporània i una proposta gastronòmica que aposta per plats per compartir i producte de temporada. Aquesta combinació el fa especialment atractiu per a grups d'amics o sopars informals.



/RECOMANACIONS/

Mercat de Vallvidrera

Al nucli antic de Vallvidrera, el Mercat de Vallvidrera és un petit equipament que manté l'esperit de mercat de poble dins del terme municipal de Barcelona. Les parades ofereixen productes frescos i un tracte personalitzat que reforça la sensació de comunitat. Ideal per a descobrir una Barcelona menys coneguda.



Els festivals tornen a la ciutat: música en directe i propostes internacionals

Barcelona i Catalunya encaren els mesos de primavera i estiu amb el retorn dels grans festivals, una de les senyes d'identitat de la ciutat. A partir de mitjans d'abril, el calendari s'omple de música en directe, propostes que atrauen públic local i internacional.

AMEBA Festival

El primer gran esdeveniment, que se celebra el 18 i 19 d'abril al Poble Espanyol. Centrat en la música electrònica i experimental, el festival aposta pel talent local i l'escena alternativa amb artistes com b1n0, Nara is Neus, Nu-reen, Oma Totem i Marc Piñol, combinant concerts, sessions de DJ i activitats diürnes.

Embassa't

Al maig arrenca la temporada de festivals a l'aire lliure amb l'Embassa't, del 14 al 17 de maig al Parc Catalunya de Sabadell, amb noms destacats

com Mishima, El Petit de Cal Eril, Anímic & Amics i el duet britànic Bob Vylan, en una programació que barreja indie i electrònica.

Primavera Sound

Un dels grans esdeveniments de l'any, que tindrà lloc del 4 al 6 de juny al Parc del Fòrum, amb caps de cartell com The Cure, Doja Cat, Gorillaz, Massive Attack i The xx, a més d'una llarga llista d'artistes internacionals i concerts paral·lels repartits per la ciutat durant tota la setmana.

Blaumarí Music

El mes de juny també destaca per la primera edició del Blaumarí, del 10 al 28 de juny al Moll de Barcelona, amb un escenari sobre el mar i artistes com Kamasi Washington, Rufus Wainwright, The Cardigans, UB40 i Joss Stone, combinant concerts, òpera, havaneres i espectacles especials.

La temporada de festivals començarà a l'abril i portarà a Barcelona noms com The Cure, The xx, Gorillaz, The Prodigy, David Byrne, Fatboy Slim o Sting

Sónar

Un altre dels festivals imprescindibles, del 18 al 20 de juny a Fira Gran Via, amb noms destacats de l'electrònica com The Prodigy, Charlotte de Witte, Amelie Lens, Skepta i Modeselektor, mantenint la combinació de música, tecnologia i cultura digital.

Vida Festival

Ja al juliol, el calendari continua amb el Vida, del 2 al 4 de juliol a Vilanova i la Geltrú, amb Fatboy Slim, Amaia, GuitarricadelaFuente i Maria Arnal; el Canet Rock, el 4 de juliol a Canet de Mar, amb The Tyets, Els Catarres, Figa Flawas i Ginestà; i el Cruïlla, al Parc del Fòrum, amb artistes com David Byrne, Pixies, Suede, Garbage i Rigoberta Bandini.

Ja sigui davant del mar, entre les vinyes de Vilanova o al cor de la ciutat, la proposta d'enguany convida a deixar-se portar per la descoberta de nous sons i a gaudir de la litúrgia dels directes sota el cel de l'estiu català. Prepareu les agendes, perquè la banda sonora d'aquests mesos promet ser inoblidable.

La Torre De Barcelona

Les Corts viu un 23 d'abril coral: el Sant Jordi Medieval, la fira a la Diagonal i els equipaments es bolquen amb la diada

Per Sant Jordi, les Corts s'omple de tallers, espectacles i propostes literàries amb la fira de l'avinguda Diagonal, el Sant Jordi Medieval i els equipaments del districte com a eixos centrals de la celebració.

El districte de les Corts es prepara per viure un nou Sant Jordi amb una àmplia programació d'activitats que es desenvoluparà tant els dies anteriors com posteriors a la diada. Al llarg del dijous 23 d'abril, el veïnat podrà gaudir de propostes per a totes les edats, des de fires i activitats literàries fins a espectacles familiars i tallers creatius, i el Mercat de les Corts continuarà repartint, un any més, roses entre la clientela.

L'avinguda Diagonal esdevindrà l'epicentre de la celebració amb la 13a Fira de Sant Jordi de les Corts "Amb molt d'amor". Durant tota la jornada, aquest espai acollirà parades de llibres i roses, així com una gran diversitat d'activitats. Hi participaran les biblioteques del districte i l'Ateneu de Fabricació Digital, i hi haurà parades d'entitats del districte i també de ciutat. També trobareu propostes familiars, amb tallers i contacontes. A més hi haurà un *photocall* obert a tothom, per endur-se un record de la diada.

Dins la programació d'aquesta fira, a banda de les signatures d'autors i autores i de les activitats de les diferents parades, a la tarda s'hi concentraran diverses activitats culturals organitzades per equipaments del districte. De 17.00 a 18.15 h, la biblioteca Les Corts-Miquel Llongueras oferirà el taller familiar Contes de dracs i altres monstres: una proposta participativa centrada en la llegenda de Sant Jordi. Tot seguit, de 18.15 a 19.00 h, la biblioteca Montserrat Abelló presentarà l'espectacle teatral *Hänsel*,

Gretel... i qui més?, una comèdia familiar que revisita els contes clàssics amb humor i creativitat.

Així mateix, altres equipaments també se sumaran a la celebració. El centre cívic Joan Oliver "Pere Quart" organitza, de 10.00 a 13.00 h, una trobada amb autors i autores que signaran els seus llibres a la plaça de Mossèn Josep Pedragosa. A més, durant tota la diada, aquest centre impulsarà un concurs per premiar la millor fotografia de Sant Jordi 2026, amb l'objectiu de capturar l'essència de la jornada a les Corts. Els casals de gent gran també participen activament en la programació amb classes obertes d'història sobre la llegenda de Sant Jordi i els seus orígens. Aquestes sessions tindran lloc a les 9.45 h al casal de gent gran Can Novell i a les 11.30 h al casal de gent gran Sant Ramon, amb inscripció prèvia en aquests equipaments.

Sant Jordi Medieval

La programació continuarà a la tarda per diversos punts del districte amb activitats de caràcter comunitari i familiar. A l'avinguda de Sant Ramon Nonat, de 16.30 a 19.30 h, tindrà lloc el tradicional Sant Jordi Medieval: una proposta —organitzada per entitats veïnals, comercials i educatives del barri— que combina tradició amb jocs, tallers, espectacles, música i una xocolatada popular. També a la tarda, la mateixa avinguda de Sant Ramon Nonat serà l'escenari d'un picnic poètic entorn els haikus: una proposta creativa que convida la ciutadania a escriure i compartir aquest estil de poesia japonesa.

Paral·lelament, el jardí del Clot d'en Salvi acollirà una tarda plena de tallers infantils, signatures i intercanvis de llibres, i el contacontes *Sopa de dracs i roses?* a les 18.00 h. A la plaça del Mirall de Pedralbes,



de 17.00 a 20.30 h, se celebrarà una festa amb inflables i exhibicions de dansa i arts marçials. Per una altra banda, als jardins de Magalí es podrà veure l'espectacle de titelles *El show de Foot* de 17.00 a 18.00 h i davant de l'espai jove Ca la Panarra, de 17.30 h a 20.00 h, s'organitzarà un troc de llibres obert a tots els públics. La jornada culminarà amb el teatre infantil *La muntanya de llibres més alta del món* a les 18.00 h al centre cívic Joan Oliver

"Pere Quart": un espectacle que complaurà la imaginació de lletraferits i lletraferides de totes les edats.

Podeu consultar tota la programació al web del Districte de les Corts.

Ajuntament de Barcelona

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

La passió per l'òpera al Teatre de Sarrià: conversa amb Paco Rodríguez

En el marc de la programació cultural del Teatre de Sarrià, conversem amb el director musical Paco Rodríguez, una figura clau en l'impuls de l'òpera en espais de proximitat. Actualment al capdavant de la producció de Tosca de Giacomo Puccini, Rodríguez lidera un projecte que combina passió, rigor musical i voluntat d'apropar el gènere operístic a nous públics. Amb una trajectòria consolidada en el món de la direcció musical, ha participat en diverses produccions operístiques i ha treballat amb formacions com l'Orquestra Filharmònica del Mediterrani. La seva vinculació amb el Teatre de Sarrià posa de manifest una aposta clara per la cultura de qualitat en l'àmbit local.

Com va començar la seva trajectòria com a director musical?

La meua carrera va començar a la meua ciutat natal, Yecla, Múrcia. Gairebé hi vaig arribar per necessitat, ja que em vaig fer càrrec de la banda de l'Associació d'Amics de la Música, encara d'una manera totalment amateur.

El món de la direcció ha estat sempre molt present en la meua carrera. He estat 25 anys com a assistent solista a l'Orquestra Simfònica del Gran Teatre del Liceu. He tingut l'oportunitat de treballar amb directors com Ricardo Muti, Nello Santi i Sebastian Weigle, entre d'altres. Amb ells he après el sentit del lirisme i els grans frasejos que sempre m'han fascinat.

Paral·lelament he estat convidat a fer masterclasses i programes arreu del món. Treballar amb altres cultures considero que m'ha enriquit molt.

Posteriorment vaig fundar l'Orquestra Filharmònica del Mediterrani, amb la qual he enfocat la meua carrera cap al món de l'òpera.

Quin és el repte de fer òpera en format més proper o "de barri"?

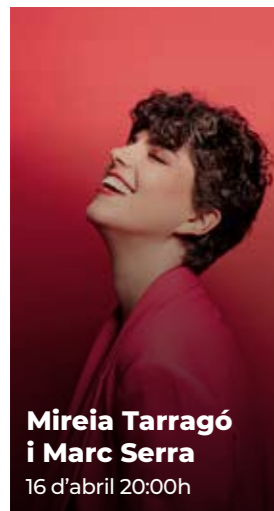
Crec que és una oportunitat única. Malauradament, la cultura als barris sovint s'identifica com una cosa a vegades mancada de la qualitat i l'emoció que mereixen. El meu gran repte és portar estàndards de qualitat de primer nivell, com si es tractés d'un gran

teatre, però amb la proximitat de poder veure un art total com és l'òpera a una distància molt més propera amb el públic

Quin paper tenen espais com el Teatre de Sarrià en la difusió cultural?

Penso que l'esforç que s'està fent a través del Teatre de Sarrià és imprescindible per vertebrar la societat. És una aposta d'una generositat infinita i és una cosa que s'hauria d'exportar als diferents barris de la nostra ciutat.

TEATRE
SARRIÀ



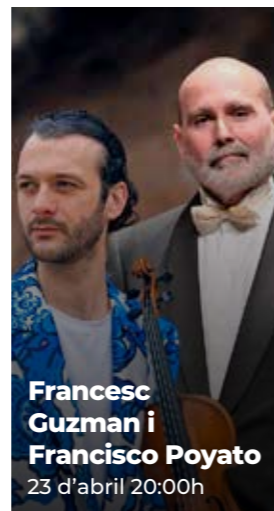
Mireia Tarragó i Marc Serra
16 d'abril 20:00h



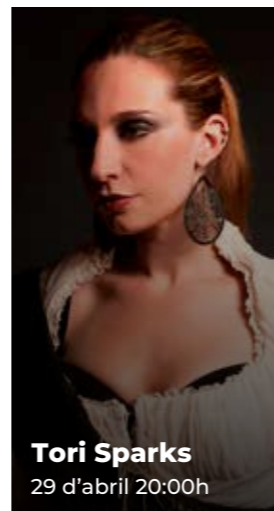
Tosca
Del 17 al 26 d'abril



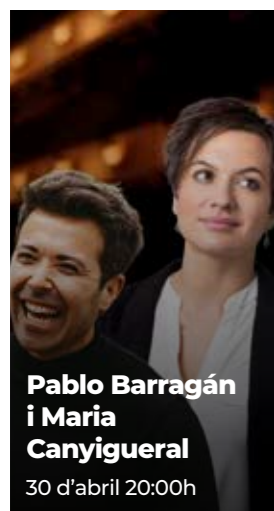
Pol Prats Quartet
22 d'abril 20:00h



Francesc Guzman i Francisco Poyato
23 d'abril 20:00h



Tori Sparks
29 d'abril 20:00h



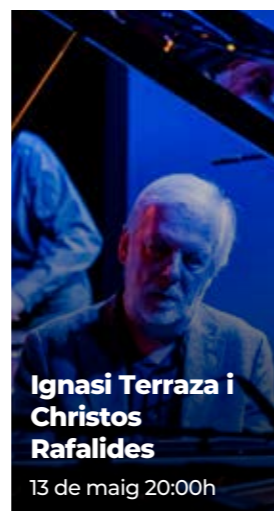
Pablo Barragán i María Canyigüeral
30 d'abril 20:00h



El Liceu a Sarrià
Del 2 al 3 de maig



De la intimitat a l'infinit
7 de maig 20:00h



Ignasi Terraza i Christos Rafalides
13 de maig 20:00h



Sarrià Jazz & Blues Village
Del 15 al 17 de maig

TEATRE
SARRIÀ

orquestra filharmònica
del mediterrani

Floria Tosca
Laura del Río
17, 19, 24, 26
Núria Vilà
18, 25

Mario Cavaradossi
Nacho Guzmán
17, 19, 24, 26
Facundo Muñoz
18, 25

Barone Scarpia
Jorge Tello
Sacristà / Carceller
Ot Oset

Angelotti / Sciarrone
Arnau Segura

Spoletta
Joan Urpí

Pianista co-repetidor
Alessio Coppola

Cor
Project'Òpera
Sons de Badalona
Orfeó Badaloní

Direcció
Olga Miracle
Marta Mateu

Orquestra
Filharmònica del
Mediterrani

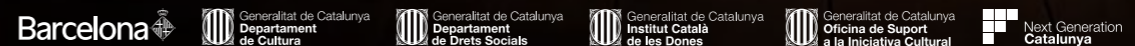
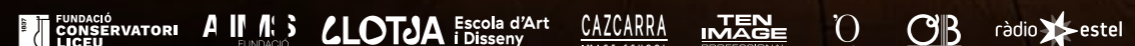
Direcció d'escena
Laura Vila

Direcció musical i artística
Paco Rodríguez

Tosca
GIACOMO PUCCINI

Del 17 al 26 d'Abril

Amb el suport de:



ENTRADES
www.teatredesarria.cat

Troba'ns
C/ Major de Sarrià, 117
T. 93 203 97 72

Sant Jordi 2026 a Barcelona

“La ciutat es transforma en un escenari de llibres, roses i cultura viva.”

Cada 23 d'abril, Barcelona es converteix en un gran escenari cultural a cel obert amb la celebració de Diada de Sant Jordi, una de les festes més estimades tant pels ciutadans com pels visitants. L'edició de 2026 manté l'essència d'aquesta jornada única, on llibres i roses simbolitzen cultura, amor i tradició, però també reforça el seu paper com a esdeveniment clau dins la vida urbana i social de la ciutat.

Els carrers principals s'omplen de parades de llibres i

floristes, creant un ambient vibrant que convida a passejar sense pressa. Zones com el centre i diversos barris de la ciutat es transformen en eixos culturals on es barregen editorials, autors i lectors en un diàleg constant. Aquest contacte directe amb el món literari converteix Sant Jordi en una experiència participativa i accessible, on cada persona pot descobrir noves lectures i compartir la passió pels llibres.

Un dels grans atractius és la presència d'escriptors signant exemplars, fet que genera una connexió especial entre creadors i lectors. Les cues davant les llibreries i les parades són part del ritual, així com la recerca del llibre perfecte per regalar. En paral·lel, la rosa continua



sent un símbol imprescindible, reinterpretat cada any amb noves varietats i presentacions que combinen tradició i creativitat.

Més enllà del centre, els barris també prenen protagonisme amb activitats pròpies, des de lectures públiques fins a tallers infantils i iniciatives comunitàries. Aquesta descentralització permet viure la festa d'una manera més propera i reforça el teixit cultural local. En aquest sentit, Sant Jordi no és només una jornada comercial, sinó una celebració col·lectiva que connecta persones de totes les edats.

L'edició de 2026 continua apostant per la sostenibilitat i la innovació, amb iniciatives que promouen l'ús de materials reciclables i la reducció de residus. A més, la tecnologia també té el seu espai, amb formats híbrids que combinen la presència física amb continguts digitals, ampliant l'abast de la festa més enllà dels carrers.

Sant Jordi representa una oportunitat per redescobrir la ciutat des d'una mirada cultural i emocional. Passejar entre llibres, triar una rosa o simplement deixar-se portar per l'ambient és una experiència que connecta amb l'essència mediterrània de Barcelona: oberta, creativa i plena de vida.

En definitiva, Sant Jordi 2026 reafirma el seu valor com a festa identitària i contemporània alhora. Una jornada que transforma l'espai urbà en un escenari compartit, on la cultura es viu al carrer i esdevé part del dia a dia. Una celebració que, any rere any, continua captivant i reinventant-se sense perdre la seva essència.

■ La Torre De Barcelona

SUBARNA

Fund. 1982



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



Barcelona Nit dels Museus 2026: més de 100 espais oberts fins a la matinada

Barcelona tornarà a celebrar una de les grans cites culturals de l'any amb la Nit dels Museus, que tindrà lloc el 16 de maig de 2026, de 19 h a 1 h, amb entrada gratuïta a museus i equipaments culturals de la ciutat i l'àrea metropolitana. L'esdeveniment, vinculat al Dia Internacional dels Museus, permet visitar exposicions en horari nocturn i participar en activitats especials com visites guiades, concerts, tallers i espectacles.

El 16 de maig museus i equipaments de Barcelona i l'àrea metropolitana obriran gratuïtament de 19 h a 1 h amb visites guiades, concerts i activitats especials.



La Nit dels Museus no és només una jornada de portes obertes, sinó una manera diferent de viure els equipaments culturals. Molts centres organitzen activitats específiques per a aquella nit, amb propostes pensades per a nous públics i per redescobrir col·leccions permanents i

exposicions temporals en un ambient diferent de l'habitual.

Hi participen alguns dels principals museus de la ciutat, com el Museu Picasso, el MACBA, el CCCB, el MUHBA, el Museu Nacional d'Art de Catalunya (MNAC), la Fundació Joan Miró, el

Disseny Hub Barcelona o el CaixaForum, entre molts altres espais. En total, la Nit dels Museus mobilitza cada any milers de visitants i converteix Barcelona en un gran circuit cultural obert fins a la matinada. Un dels atractius principals és poder visitar gratuïtament exposicions tem-

porals que normalment són de pagament, així com accedir a espais que habitualment no estan oberts al públic o que ofereixen recorreguts especials només aquella nit.

■ La Torre De Barcelona

Comic Barcelona 2026 reunirà més de 100 autors internacionals

La 44a edició del Comic Barcelona se celebrarà del 15 al 17 de maig a Fira de Barcelona Montjuïc i ho farà amb una clara aposta per la cultura pop asiàtica i amb un ampli programa d'exposicions i activitats. El saló, una de les grans cites del còmic al sud d'Europa, reunirà més de 100 autors convidats i estrenarà nova ubicació al Pavelló 8 a causa de les obres del recinte de Montjuïc. Segons la directora del certamen, Meritxell Puig, el saló "s'haurà d'adaptar al període d'obres de Montjuïc", previst fins al 2029.

Exposicions i homenatges

Una de les principals novetats d'aquesta edició és l'obertura cap a la cultura asiàtica, amb la participació per primera vegada de Hong Kong i la presència de Corea del Sud a través de l'entitat KOCCA, que presentarà projectes

editorials i activitats relacionades amb el webtoon, el còmic digital coreà. Aquesta nova mirada també es reflecteix en la presència d'autors com el dibuixant hongkonguès Pen So, la il·lustradora sud-coreana Wooh Nayoung, el japonès Shintaro Kago o Ken Niimura, autor amb un estil que combina influències japoneses i occidentals.

El saló també retrà homenatge a grans noms del còmic espanyol, com Carlos Giménez, coincidint amb els cinquanta anys de Paracuellos, i Paco Roca, que presentarà una exposició sobre els seus inicis sota el títol La edad de piedra de Paco Roca. Niimura, per la seva banda, oferirà una exposició amb la seva interpretació artística del Segle d'Or.

Una altra de les grans exposicions estarà dedicada a El Senyor dels Anells, coincidint amb el 25 aniversari de

El saló se celebrarà del 15 al 17 de maig a Fira de Montjuïc i inclou exposicions dedicades a Carlos Giménez, Paco Roca, Ken Niimura i El Senyor dels Anells.

l'estrena de La Comunitat de l'Anell, amb una mostra sobre la influència de l'univers de Tolkien en el cinema i la cultura visual contemporània.

Per als petits

A més de les exposicions, el Comic Barcelona inclourà

taules rodones, presentacions editorials, espais familiars com el Comic Kids i activitats com el concurs de K-Pop. El cartell d'aquesta edició és obra de la dibuixant Natacha Bustos, que ha representat una heroïna sortint d'un còmic amb les Torres Venecianes de fons, una imatge que simbolitza, en paraules de l'organització, que "ens quedem aquí".

Més enllà dels autors convidats, el Comic Barcelona vol que aquesta mirada cap a la cultura asiàtica no sigui un espai aïllat, sinó un fil conductor present a tot el recinte, amb activitats repartides i propostes que mostren la influència creixent del manga, el webtoon i la cultura visual oriental en el còmic contemporani. Aquesta aposta respon a l'evolució del sector i del públic, cada vegada més global i connectat amb les tendències internacionals. ■

EL TEU ESPAI CULTURAL PER DESCOBRIR

Més de 1.100 m² al cor de l'Eixample

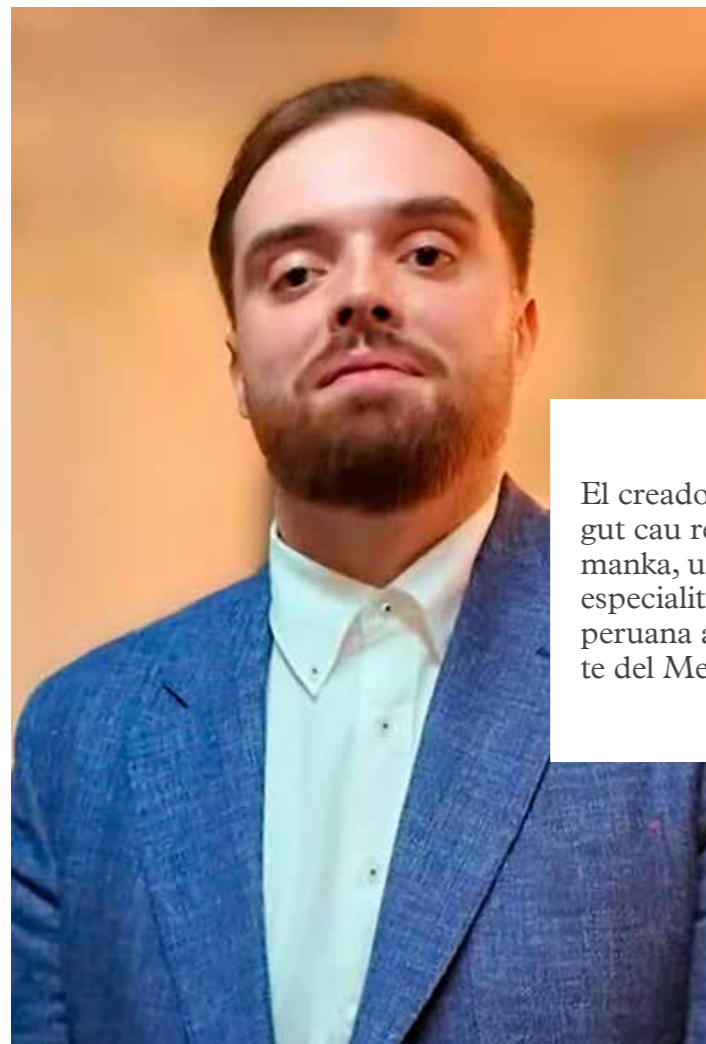
Espai museístic amb una col·lecció de més de 300 guitarres i programació setmanal d'esdeveniments culturals. Lloguer de sala privada per a esdeveniments externs.

Obre la porta a la cultura a l'Aclam Club

Carrer del Consell de Cent, 201, local · 08011 Barcelona
Tel. 633 56 72 45 · club@aclam.cat
www.aclamclub.cat · @aclamclub

aclam CLUB

FEEL
THINK
PLAY



El creador de contingut cau rendit a YakuManka, un restaurant especialitzat en cuina peruana amb producte del Mediterrani.



“És difícil trobar res millor”

En una ciutat amb una oferta gastronòmica cada vegada més extensa, destacar no és fàcil. Però hi ha restaurants que aconsegueixen convertir-se en referents amb una proposta clara i coherent. És el cas de YakuManka, el restaurant peruà de Barcelona que ha conquistat Ibai Llanos, que després de visitar-lo va dir: “És difícil trobar res millor que això”. La seva visita ha tornat a posar el focus en un dels restaurants peruans més consolidats de la ciutat, especialitzat en cuina marina i, especialment, en cebiche.

Cebicheria popular

Situat al carrer València, a l'Eixample, YakuManka va obrir el 2017 impulsat pel xef Gastón Acurio, una de les figures clau en la internacionalització de la gastronomia peruana. El projecte

neix amb la idea de portar a Barcelona el concepte de cebicheria popular peruana, però treballant amb peix i marisc del Mediterrani i aplicant tècniques i receptes tradicionals del Perú. Al capdavant de la cuina hi ha el xef Tomás de la Paz, que combina tècnica, respecte pel producte i equilibri de sabors en una carta centrada en el mar.

El cebiche és el gran protagonista, però la carta també inclou tiraditos, arrossos, causa limeña, lomo saltado o postres com el tres leches. Plats pensats per compartir i que busquen reproduir l'experiència gastronòmica peruana amb producte local. El restaurant també organitza activitats com masterclasses de cebiche i pisco sour, una manera d'apropar la

cuina peruana al públic i explicar-ne les tècniques i la cultura gastronòmica.

Més recomanacions d'Ibai

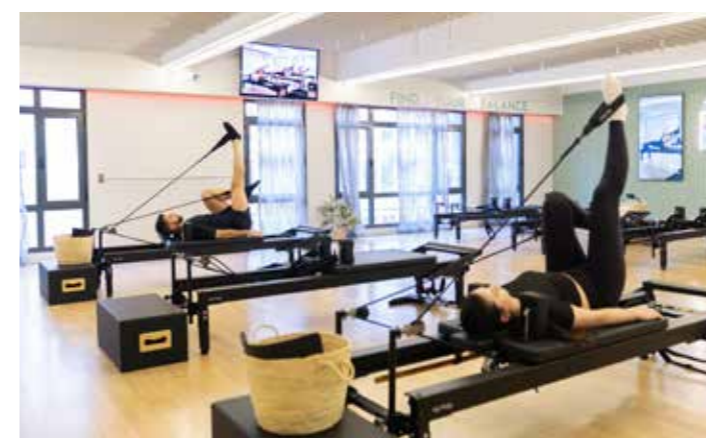
La visita d'Ibai Llanos no és un cas aïllat. El creador de contingut fa anys que recomana restaurants de Barcelona i s'ha declarat un gran aficionat a la gastronomia. Ell mateix ha explicat en diverses ocasions que “en el que em gasto més diners és en sopar bé, això m'encanta”, i fins i tot adverteix que els seus restaurants preferits “són cars, eh. Si hi aneu, us fotran una bona clatellada”. Entre els seus preferits a la ciutat hi ha Disfrutar, considerat un dels millors restaurants del món, el Restaurant La Barceloneta, especialitzat en cuina marinera, el japonès

Sushi 99, que ell mateix ha definit com “el millor sushi que he provat a la meua vida”, el Nobu Barcelona, La Casa Blava a Sant Cugat o la graella argentina 9 Reinas.

Amb milions de seguidors a les xarxes, les recomanacions d'Ibai tenen un impacte directe en la popularitat dels restaurants que visita. En aquest cas, YakuManka confirma el paper de la ciutat com una de les capitals gastronòmiques d'Europa, amb una oferta cada vegada més internacional. No és casualitat que el mateix restaurant publicués després de la visita: “Fa uns dies @ibaillanos va visitar YakuManka i no podem estar més feliços. Gràcies per gaudir de la nostra gastronomia i compartir-la amb el món”.

La Torre De Barcelona

DiR posa en marxa el primer club de boutiques de Barcelona



DiR Tuset Boutiques ofereix una experiència híbrida que combina el gimnàs tradicional i l'especialització i personalització del estudis

L'objectiu és adaptar-se a les noves tendències i donar resposta a la demanda dels nous públics

Grup DiR, la cadena de gimnasos de referència de Barcelona, ha emprès una nova innovació amb la posada en marxa del primer gimnàs boutique de la ciutat. DiR Tuset Boutiques suposa un pas endavant en l'evolució del fitness urbà a Barcelona, convertint-se en el primer centre de la ciutat que integra, en un mateix espai, la dimensió funcional d'un gimnàs tradicional amb l'especialització pròpia dels estudis boutique. El projecte redefineix l'experiència esportiva a través d'un format híbrid que respon a les noves tendències del sector i a una demanda creixent d'entorns més personalitzats i orientats al benestar integral.

Amb prop de 5.000m² dedicats a l'entrenament i al benestar, el club incorpora una sala fitness de més de 1.000m², una de les més grans del cor de la ciutat, acompanyada de sis boutiques d'especialització: HYROX, Pilates, Ioga, Bootcamp – SpinDiR i dues sales d'activitats dirigides que sumen 27 disciplines diferents. L'espai es completa amb un SPA urbà que inclou circuit d'aigües i butaques de relaxament amb tecnologia japonesa d'última generació, reforçant així una experiència premium global.

L'aposta per aquest format boutique respon a una realitat social en què la pràctica esportiva continua creixent,

ahora que s'intensifica l'interès per combinar disciplines i explorar modalitats adaptades a cada perfil d'usuari. Aquest model permet a Grup DiR avançar-se a les noves dinàmiques del fitness, connectar amb nous públics i consolidar-se com a impulsor d'un estil de vida actiu i urbà, una línia estratègica que ja forma part del seu ADN.

Amb 20 clubs a Barcelona i Sant Cugat, sis dels quals situats a Sarrià, Sant Gervasi i les Corts —DiR Tres Torres, DiR Diagonal, BDIR Calvet, DiR Up&Down, DiR Avinguda Madrid i DiR Campus— el grup continua expandint una proposta que ha marcat tres generacions de barcelonins i barcelonines. Amb prop de 90.000 abonats, DiR reafirma el seu compromís amb l'evolució del fitness metropolità i amb la creació d'espais que integren rendiment, salut i estil de vida.

DIR TUSET BOUTIQUES

C/ Aribau, 230 – 240

Barcelona

T. 930 00 49 00

infoalta@dir.cat



L'exposició "Estados cambiantes" arriba a la Fundació Joan Miró

Mirar l'arquitectura (i la societat) amb altres ulls

La Fundació Joan Miró acull aquesta primavera una de les exposicions més rellevants de la temporada. 'Estados cambiantes', de l'artista canadenc Kapwani Kiwanga, es podrà visitar del 30 d'abril al 13 de setembre de 2026 i representa la primera gran exposició monogràfica de l'artista al país, després de rebre el Premi Joan Miró 2025.

La mostra, concebuda específicament per als espais de la Fundació, proposa una reflexió contemporània sobre l'arquitectura, el poder i el territori. Kiwanga, antropòloga de formació, treballa amb instal·lacions i materials



La guanyadora del Premi Joan Miró presenta una exposició sobre les estructures de poder que defineixen els espais.

per analitzar com els espais condicionen la societat i les relacions humanes. La seva obra "explora la materialitat,

els intercanvis econòmics i les temporalitats geològiques que modelen la nostra relació amb els espais".

L'exposició estableix també un diàleg amb l'obra de Joan Miró i amb l'arquitectura de Josep Lluís Sert, l'edifici de la Fundació. Segons el jurat del premi, l'artista destaca per la seva capacitat de "transformar processos històrics i socials complexos en formes poètiques i conceptuals", convertint idees abstractes en experiències físiques i visuals.

La mostra inclou tant obres anteriors com noves peces creades per a Barcelona, i s'estructura al voltant de tres eixos principals: la materialitat, els sistemes d'intercanvi econòmic i cultural, i les crisis contemporànies vinculades al territori, com l'habitatge o l'ús de la terra.

La Torre De Barcelona

Activa el teu dia, activa la teva vida

L'estat d'ànim i la vitalitat són dues dimensions essencials del benestar psicològic i físic. D'una banda, l'estat d'ànim reflecteix la disposició emocional general d'una persona, ja sigui alegria, tranquil·litat, irritabilitat, etc. Mentre que la vitalitat s'associa amb la sensació d'energia, entusiasme i capacitat per a afrontar les tasques quotidianes. En les últimes dècades, l'evidència científica ha demostrat de manera consistent que la pràctica regular d'activitat física juga un paper decisiu en la millora de tots dos aspectes, no sols en persones sanes, sinó també en els qui presenten problemes de salut mental o malalties cròniques. Comprendre aquesta relació permet promoure hàbits més saludables i ajudar-nos a prendre decisions més conscients sobre la nostra salut i qualitat de vida.

Com l'exercici potencia l'ànim i la vitalitat

L'impacte de l'exercici sobre les emocions és notable. Diversos estudis coincideixen que l'exercici d'intensitat moderada -com caminar a pas lleuger, nedar o muntar amb bicicleta- és el que produeix els efectes més consistents sobre la millora de l'ànim. Aquesta intensitat moderada permet que el cos activi i alliberi una sèrie de canvis neuroquímics beneficiosos que generen plaer i benestar, sense provocar un excés de fatiga o estrès físic. D'altra banda, l'activitat de baixa intensitat també pot ser útil, especialment en persones sedentàries o amb limitacions físiques, encara que els seus efectes solen ser menys pronunciats.

L'evidència suggereix que no és necessari realitzar sessions prolongades per a percebre millores emocionals. En molts estudis s'han observat canvis positius després de tan sols practicar de 10 a 30 minuts d'activitat física. No obstant això, per a gaudir d'efectes duradors, la clau és la regularitat. La constància, més

que la durada o la intensitat màxima, sembla ser la clau per a sostenir aquests efectes positius.

La vitalitat també està estretament vinculada amb la pràctica d'exercici. De fet, nombrosos estudis han mostrat que les persones que compleixen amb les recomanacions internacionals d'activitat física -almenys 150 minuts setmanals d'activitat moderada- experimenten majors nivells d'energia. Això s'observa en diferents grups d'edat i sexe, també en persones que sofreixen d'estrès elevat o poblacions amb dificultats econòmiques.

En persones majors, la relació entre exercici i vitalitat adquireix especial rellevància. La pràctica habitual d'activitat física s'associa amb major energia, menor fatiga i una percepció més positiva de la salut. A més, la capacitat aeròbica es relaciona directament amb la sensació de vitalitat, la qual cosa reforça la importància de conservar una bona condició cardiovascular al llarg de la vida.

Mecanismes biològics i psicològics

Els beneficis de l'activitat física sobre l'ànim i la vitalitat s'expliquen per la interacció de mecanismes biològics, psicològics i socials. Des del punt de vista biològic, l'exercici estimula l'alliberament de neurotransmissors com la serotonina, la dopamina i les endorfines, substàncies relacionades amb el plaer, la motivació i la regulació emocional. A més, afavoreix la neuroplasticitat, és a dir, la capacitat del cervell per a crear noves connexions neuronals, especialment en regions implicades en la gestió de l'estrès i l'emoció. S'ha observat una disminució dels nivells d'inflamació sistèmica i una millor regulació de l'eix hipotàlem-pituitari-adrenal, responsable de la resposta fisiològica a l'estrès.

En el pla psicològic, la pràctica regular d'exercici contribueix a enfortir l'autoestima, l'autoeficàcia i la percepció de control personal. En aconseguir objectius d'entrenament o mantenir una rutina activa, les persones experimenten una sensació d'assoliment que reforça la seva confiança i el seu ànim. Així mateix, la millora de la imatge corporal i la sensació de benestar físic incideixen de manera directa en l'autopercepció positiva.

Els aspectes socials també exerceixen un paper fonamental. La participació en activitats físiques grupals o a l'aire lliure afavoreix el contacte social, la cooperació i el sentiment de pertinença, factors que es relacionen amb una millor salut mental. En aquest sentit, l'oci actiu —com el senderisme, el ball, l'esport recreatiu o les excursions— representa una forma accessible i plaent de mantenir-se en moviment, combinant diversió, relació social i beneficis per a la salut física i emocional. A més, l'exercici en entorns naturals -com a parcs o espais verds- sembla potenciar els efectes sobre la vitalitat i la reducció de l'estrès.

Consideracions pràctiques i limitacions

A la llum de l'evidència actual, pot afirmar-se que qualsevol increment en la quantitat o freqüència d'activitat física aporta beneficis per a l'estat d'ànim i la vitalitat. No obstant això, els majors efectes s'observen quan l'activitat és regular, d'intensitat moderada i es manté a llarg termini. L'elecció del tipus d'exercici ha d'adaptar-se a les preferències i possibilitats de cada persona, ja que l'adherència depèn en gran manera del gaudi i de la motivació intrínseca. Activitats com caminar, nedar, ballar, practicar ioga o muntar amb bicicleta poden ser igualment vàlides, sempre que es realitzin amb constància.

La relació entre activitat física, estat d'ànim i vitalitat està àmpliament recolzada per la recerca científica contemporània. Moure el cos regularment no sols millora la condició física, sinó que també contribueix a un major equilibri emocional i una sensació sostinguda d'energia. Aquests efectes fan de l'exercici una eina eficaç, accessible i de baix cost per a promoure el benestar. Incorporar l'activitat física a la vida quotidiana -encara que sigui amb passos petits, però sostinguts hauria de considerar-se una pràctica essencial per a ajudar-nos a sentir-nos més motivats, forts i plens d'energia.



CLINICA SERVIDIGEST

Departament de Metabolisme, Nutrició i Obesitat

Balmes, 334

08006, BARCELONA

93 415 34 64 - 93 545 09 90

www.servidigest.com

www.nutricio.es

www.especialistasobesidad.com

DESTINOS EXTRAORDINARIOS



EXPERIENCIAS ÚNICAS
DISEÑADAS A MEDIDA
PARA VIAJEROS
EXIGENTES

www.2polstravelagency.net

Tel. 93 024 85 95 WhatsApp 654 75 09 31

2POL
TRAVEL AGENCY
Carrer Mallorca, 565
Barcelona

La llar de Marc Giró a Barcelona

Una joia eclèctica plena de disseny vintage al cor de l'Eixample. El presentador viu en un pis lluminós amb peces icòniques, plantes XXL i referències a la cultura dels anys vuitanta (com una col·lecció de Playmobil, un vinil d'E.T)

“El presentador i comunicador viu amb la seva parella, el periodista Santi Villas”

La casa de Marc Giró a Barcelona no és només un habitatge, sinó una declaració d'intencions. Situada a l'Eixample, un dels barris més cèntrics i arquitectònicament reconeguts de la ciutat, la venda reflecteix perfectament la personalitat del presentador: irònica, culta, sofisticada i amb un punt desenfadat. Giró hi viu amb el seu marit, el periodista Santi Villas, en un pis farcit de disseny, art, llibres i objectes personals que construeixen un relat visual molt coherent.

L'estil decoratiu és eclèctic, amb una base contemporània però amb una presència molt clara de peces vintage, especialment de disseny anterior a 1970. Al saló, que és l'espai central de la casa, conviuen sofàs moderns amb taules baixes de diferents èpoques, làmpades de disseny, butaques icòniques i una gran quantitat d'obres d'art, llibres i objectes decoratius. Tot està col·locat amb una aparença natural, però amb una composició molt pensada, gairebé com si fos un plató o una petita galeria.

Els materials també tenen un paper important en la identitat de la casa: fusta, ceràmica, fibres naturals i teixits càlids que aporten textura i confort. Les catifes, els coixins i les



Marc Giró és un dels comunicadors més reconeguts de Barcelona, vinculat al món de la moda, la televisió i la ràdio. Ha treballat com a periodista, crític i presentador, i s'ha convertit en una de les veus més personals del panorama català.

mantes ajuden a trencar l'estètica més retro del mobiliari i aporten color i calidesa. La llum natural, que entra pels balcons típics de l'Eixample, reforça la sensació d'amplitud i dona vida a les plantes, que tenen presència a totes les estances.

El menjador manté la mateixa línia estètica, amb peces d'inspiració vintage i obres d'art de gran format que converteixen l'espai en una mena de galeria domèstica. Però si hi ha un espai que explica especialment bé la personalitat de Giró és l'estudi. Allà hi ha la taula de treball, prestatgeries plenes de revistes i llibres de moda, disseny i cultura, i objectes que funcionen gairebé com un arxiu personal d'interessos i referències culturals.

Un dels elements que fan única la casa són els detalls personals: una col·lecció de

Playmobil, un vinil d'E.T. a la paret o peces de disseny molt concretes, com un silló de pell marró, una làmpada de paper o una butaca amb estampat animal print. Són objectes que trenquen la formalitat del disseny i introdueixen humor, nostàlgia i cultura popular, especialment dels anys vuitanta.

El fet que el pis estigui situat a l'Eixample no és casual. Aquest barri, construït al segle XIX, és un dels més valorats de Barcelona per la seva arquitectura modernista, els sostres alts, els balcons i la llum natural. Aquest tipus d'habitatges permeten espais amplis i flexibles, ideals per a una decoració amb peces grans i mobiliari de diferents èpoques.

■ La Torre De Barcelona



FINQUES GIRAMON

Assessorament
i serveis immobiliaris

El teu patrimoni en bones mans

GESTIONEM EL TEU PATRIMONI
CERCANT LA MÀXIMA RENTABILITAT

VENEM O LLOGUEM
EL VOSTRE HABITATGE

VALORACIÓ GRATUÏTA DELS
IMMOBLES DE VENDA I LLOGUER

ASSESSORAMENT JURÍDIC
I D'ARQUITECTURA

ASSEGUANCES: LLAR,
IMPAGAMENT DE LLOGUERS...



935 274 737 / 606 695 062
@finquesgiramon
www.finquesgiramon.com
info@finquesgiramon.com
Av. Riera de Cassoles, 43-45, 5è 4a
08012 Barcelona



Així és la casa de Rosalía: 117 m2 amb disseny industrial i llum natural

Un refugi a la seva ciutat

Rosalía manté a Barcelona el que considera el seu refugi més personal. Tot i que passa llargues temporades entre ciutats com Los Angeles o París per motius professionals, la seva casa del Poblenou continua sent el lloc on torna quan torna a la seva ciutat natal.

La propietat, de 117 metres quadrats, no és una casa convencional. Es tracta d'una antiga nau industrial reconver- tida en habitatge unifamiliar. La reforma va respectar l'estructura original de l'espai, amb sostres alts, bigues vistes i grans finestres, elements típics de l'arquitectura fabril del barri. Aquest tipus de rehabilitació és habitual al Poblenou, un antic districte industrial que en les últimes dècades s'ha transformat en un pol creatiu i tecnològic.

Minimalisme i materials naturals

L'interior aposta per línies netes i una estètica minimalista. Predominen materials com la fusta, la pedra, el marbre i la pissarra, en una combinació que manté l'essència industrial però aporta calidesa a l'espai. La llum natural és un dels elements principals de la casa gràcies als grans finestres i a una distribució oberta, sense gairebé divisions, que permet que la llum arribi a totes les estances.

La presència de plantes té també un paper important en la decoració, perquè aporta color i contrasta amb els materials més industrials. No hi ha elements recarregats ni decoració excessiva. El conjunt transmet una sensació de sobrietat i coherència arquitectònica, molt en línia amb el minimalisme contemporani.

L'artista té a Poblenou el seu refugi en una antiga nau industrial reconver- tida en habitatge. La reforma manté sostres alts, bigues vistes i grans finestres.

El Poblenou, amb prop de 34.000 habitants i situat a pocs minuts del mar i del centre de Barcelona, s'ha convertit en un dels barris més dinàmics de la ciutat. La barreja de tradició obrera i renovació urbana ha atret artistes, dissenyadors i empreses

tecnològiques, especialment a la zona del 22@, on antigues fàbriques s'han convertit en estudis, oficines i habitatges.

Un espai per crear

En aquest context, la casa de Rosalía funciona com a espai íntim i creatiu. Durant la gestació del seu darrer projecte musical, l'artista va passar llargues temporades centrada en la composició entre el seu domicili i l'estudi. La casa no només respon a criteris estètics, sinó també a una idea de sostenibilitat i aprofitament del patrimoni industrial, ja que la rehabilitació de la nau permet conservar la memòria arquitectònica del barri i adaptar-la a un estil de vida contemporani.

■ La Torre De Barcelona

BarcelonaAuctions

ARTE Y PINTURA - ARTES DECORATIVAS - DISEÑO - PLATA - RELOJES - JOYAS



Valoración gratuita y sin compromiso. A domicilio o en nuestra sala.

Gestión integral de su colección y herencias con discreción.

Especialistas en arte, joyas, plata y antigüedades.

CONTÁCTENOS HOY

valoración gratuita y sin compromiso

932 021 000 · 625 143 967

info@barceloauctions.com
www.barcelonauctions.com
C/ Santaló 9, 08021, BCN

@barcelonauctions

Oriol Mitjà: “Reconèixer la depressió és el primer pas per tornar-se a aixecar”



“L’entorn sovint falla. La depressió no s’ha de comprendre, perquè sovint és impossible. El que sí que cal és validar, legitimar la tristesa”.

El metge i investigador Oriol Mitjà ha parlat amb una sinceritat poc habitual sobre la depressió que pateix des de fa anys, coincidint amb la publicació del seu llibre 'On neix la llum'. En una entrevista recent, Mitjà ha volgut explicar com es viu aquesta malaltia des de dins i trencar

alguns dels tòpics que encara l’envolten. “La depressió t’esclafa contra el terra i no et deixa aixecar”, explica.

Una de les idees que més ha volgut remarcar és que la depressió no sempre es veu des de fora. Moltes persones fan vida normal mentre per dins

estan enfonsades. “Somrius a fora, però estàs enfonsat per dins”, explica.

En el seu cas, durant anys va poder mantenir la seva activitat professional, però el patiment apareixia sobretot en la intimitat, quan arribava a casa.

Mitjà insisteix que la depressió no és mandra ni falta de voluntat, sinó una malaltia que altera la manera de pensar i de percebre el món. També parla del sentiment de culpa i de la tendència a amagar el patiment per vergonya, un fet que fa que moltes persones el visquin en silenci.

El tractament existeix (medicació, psicoteràpia i canvis d’hàbits), però el procés és llarg i no sempre lineal. Mitjà admet que encara conviu amb la malaltia i amb la por de recaure, però també defensa que hi ha sortida. Per això insisteix en una idea clau: reconèixer la depressió i parlar-ne és el primer pas per poder tornar-se a aixecar.

La Torre De Barcelona

Digitalització d'àudio cassettes, vinils i dat



Recupera el so dels teus records i torna a escoltar la teva música preferida.

A VideoLab, com a laboratori especialitzat en vídeo, àudio i cinema des de 1983, sabem que el so té un poder únic per transportar-nos en el temps. Una veu familiar

gravada en una cinta antiga o el crepitat característic d’un disc de vinil guarden una essència emocional que el món digital sovint no pot replicar. No obstant això, el pas dels anys posen en risc aquest patrimoni sonor tan preuat. Si tens a casa cassettes amb

gravacions familiars, cintes de magnetòfon, bobines de DAT o una col·lecció de vinils que ja no pots escoltar, a VideoLab t’oferim la solució definitiva. Som experts en la digitalització i restauració de formats d'àudio analògics i digitals antics, transformant-los en fitxers moderns (WAV, MP3) de màxima fidelitat.

- **Equalització i remasterització:** Ajustem els nivells i les freqüències per assegurar que el so sigui equilibrat i potent, adaptant-lo als estàndards de reproducció actuals.
- **Divisió de pistes:** No ens limitem a una sola gravació contínua; identifiquem cada cançó o intervenció i creem pistes

separades perquè puguis navegar pel teu àudio fàcilment.

- **Format flexible:** Un cop editat, et lliurem el material en el suport que prefereixis: USB, descàrrega digital o CD.

Visita'ns al carrer Santaló i deixa que els teus records tornin a sonar millor que mai.

VIDEOLAB

Santaló, 133
08021 Barcelona
T. 932 005 400
info@videolab.es
www.videolab.es

Barcelona · Aragó 270-272 · T 933 932 410

serveiestacio.com

SERVEI ESTACIÓ
FERRETERIA BRICOLATGE I REFORMES



ABANS

20%
de descompte
en la vostra reforma

mencionant aquesta
pàgina a la botiga



DESPRÉS

T'HO FAS O T'HO FEM

**PRESSUPOST
SENSE COMPROMÍS**

FINANÇAMENT
0% D'INTERESSOS
en 24 quotes



El Pèsol Garrofal: Caviar i Salut en les Taules Catalanes del Maresme

Catalunya alberga un tresor culinari de microtemporada: el pèsol, especialment la varietat conreada al Maresme. Conegut popularment com el "caviar vegetal" de la regió, aquest humil però exquisit gra és un símbol d'identitat i tradició agrícola. La seva temporada és efímera, a penes unes setmanes entre febrer i abril, la qual cosa ho converteix en un producte summament cobejat en la gastronomia catalana.

Història: Les Arrels del Pèsol Garrofal

Les primeres referències concretes sobre el cultiu del pèsol a Catalunya, específicament en la zona de Llaveneres, es remunten al segle XVII. Francisco Zamora, en el seu "Diari dels viatges i fets a Catalunya", ja destacava la presència de pèsols primerencs prop de Mataró, que es comercialitzaven en la capital, Barcelona. Al llarg dels segles XIX i XX, aquesta lleguminosa va mantenir una producció important, arribant fins i tot a destinar-se a l'exportació.

La clau de la seva singularitat resideix en la varietat autòctona coneguda com **Pèsol Garrofal**, una selecció que s'ha adaptat perfectament a les condicions dels camps de garrofal de la zona. És un cultiu amb una gran tradició a la comarca del Maresme. Aquesta varietat se sembra típicament al voltant del mes d'octubre en terrenys silicis i amb sauló. És tal la seva acceptació que s'ha consolidat com un símbol d'identitat principal per a Sant Andreu de Llaveneres i posseeix la seva pròpia marca de garantia. De fet, la labor de posar en valor el pèsol garrofal ha estat reconeguda amb premis com el Pèsol d'Or 2024 en Llaveneres. La pròpia llavor utilitzada per al seu cultiu és produïda pels agricultors locals, mantenint viva l'activitat agrícola de la comarca.

Gastronomia: El "Caviar Vegetal" i el seu Culte

El renom del pèsol del Maresme, i en particular del Pèsol Garrofal, es deu al seu tret distintiu: una excepcional dolçor. Les beines de la varietat Garrofal solen contenir entre 4 i 10 grans, lleugerament més petits que els convencionals. És aquesta delicadesa i el seu alt contingut en sucres naturals el que li ha valgut el sobrenom de "caviar vegetal de Catalunya". Dins d'aquesta família, les seleccions més exquisides

i delicades, conegudes com a **pèsols llàgrima**, són les més buscades per l'alta cuina. Aquests petits grans, de textura gairebé líquida, representen la màxima expressió refinada del producte.

La preparació culinària del pèsol del Maresme es diferencia d'altres vegetals, la seva gran dolçor i curta vida útil exigeixen una cocció mínima, de tot just uns segons, o fins i tot el consum en cru, per a preservar la seva textura i dolçor natural. La brevetat de la seva temporada, que dura unes poques setmanes, obliga a un consum gairebé immediat. Aquest caràcter exclusiu, juntament amb el seu delicat cultiu, recol·lecció manual i baix rendiment (necessitant un mínim de 1.500 plantes per a ser rendible), justifica el seu elevat preu en el mercat.

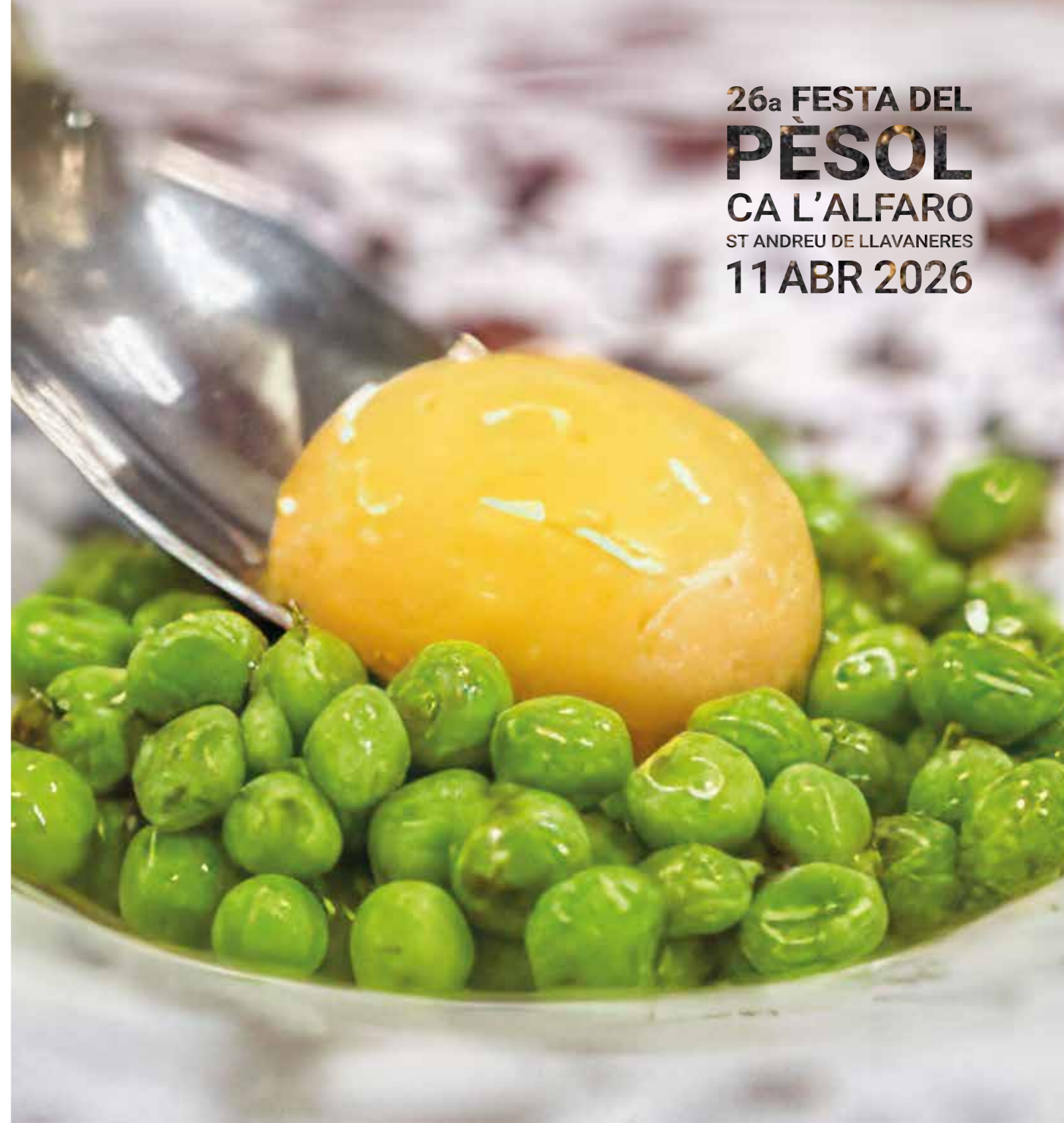
El pèsol s'ha incorporat fermament a l'oferta gastronòmica dels restaurants de la comarca, donant identitat a la cuina local. Entre les receptes més populars preparades amb aquests pèsols es troben *els pèsols ofegats, el bacallà confitat amb pèsols a la catalana, les mandonguilles a la jardinera i els pèsols i faves amb botifarra negra*.

Salut: Un Petit Gegant Nutricional

Malgrat la seva grandària, el pèsol és un autèntic concentrat de beneficis nutricionals. És especialment ric en vitamines del grup B, que són essencials perquè els nutrients arribin al sistema nerviós. A més, la seva composició inclou una important quantitat d'hidrats de carboni, fibra i vitamina C.

El seu alt valor nutricional es completa amb una gran concentració d'antioxidants, compostos que ajuden a combatre el mal cel·lular. El consum de pèsols també ha demostrat ser beneficiós per a la salut cardiovascular, ja que contribueix a reduir els nivells de colesterol. D'aquesta manera, aquest petit gra de temporada no sols enriqueix la taula catalana amb el seu sabor i tradició, sinó que també ofereix un potent impuls a la dieta amb les seves múltiples propietats saludables.

En resum, el pèsol, particularment el Pèsol Garrofal de Sant Andreu de Llaveneres, és una delícia estacional que representa l'encreuament perfecte entre història agrícola i exclusivitat gastronòmica, aportant un perfil nutricional excepcional, que el consagra com un veritable luxe del rebost català.



26a **FESTA DEL PÈSOL**
CA L'ALFARO
ST ANDREU DE LLAVANERES
11 ABR 2026



PREMIUMHOUSES
Excellence in Real Estate



premiumhouses.com

Per a més informació: + 34 93 200 30 79



Emma Vilarsau es sincera

“L’actriu se sincera com mai i explica detalls sobre la seva vida privada”

Emma Vilarsau és una de les grans actrius del teatre i la televisió catalana, amb una trajectòria de dècades marcada per papers memorables i una presència constant als escenaris. Però aquests dies ha emocionat el públic per unes paraules molt personals sobre la seva relació amb l’actor Jordi Bosch, amb qui porta 36 anys de parella. Tots dos es van conèixer al Teatre Lliure quan eren molt joves, i des d’aleshores han compartit vida, professió i dos fills en comú.

En una entrevista recent, Vilarsau ha recordat com va començar la relació, amb una sinceritat que ha sorprès molts oients. “Ell venia de Mataró i jo de Sant Cugat i vam coincidir. Va ser, uah, molt fogós. El desig era immediat, el resolíem amb un pim pam a tota hora”. Tot i aquesta connexió inicial, la relació no va començar immediatament: “No ens vam embolicar de seguida. Ens vam agradar, però vam trigar uns anys. Jo tenia 22 anys. Vam esperar un temps”.

“Té una mirada que em penetra”

L’actriu també ha explicat què és el que la va enamorar de Jordi Bosch i què és el que encara avui la manté enamorada després de tants anys. “A part



de físicament, que m’atreia molt, el sentit de l’humor que té. M’agrada que em facin riure i ell ho ha aconseguit sempre. Té una mirada que em penetra, em travessa, em coneix”. Quan li pregunten quin és el secret per durar tant temps junts, Vilarsau ho té clar: “El respecte i l’empatia. Sense això és molt difícil aguantar tant una parella”. Tot i això, també reflexiona sobre la idea de l’amor: “Crec en l’amor per sempre? No ho sé. Crec en l’amor”.

Treure males herbes

Durant la conversa, l’actriu també ha parlat d’altres aspectes de la seva vida, com la seva passió per la jardineria, que defineix com una manera de desconnectar: “Per mi és com una meditació: treure males herbes. Descarregues molt, molta ràbia, molta frustració. Em neteja molt el cap”. També ha recordat moments importants de la seva vida, com el naixement dels seus fills: “Veure-li la cara als teus fills per primera vegada... com això no hi ha res”.

Una trajectòria d’or

Actualment, Emma Vilarsau continua molt activa als escenaris amb l’obra ‘Els fills’, que ha protagonitzat a La Villarroel i que després ha iniciat gira. L’obra és un drama contemporani sobre la responsabilitat generacional i el món que deixem als nostres fills, interpretat també per Mercè Aránega i Jordi Boixaderas, i dirigit per David Selvas. Aquesta producció ha estat un dels muntatges teatrals destacats de la temporada i ha tornat a demostrar la força escènica de Vilarsau. Sens dubte, amb una trajectòria plena de personatges memorables, Emma Vilarsau continua sent una figura imprescindible del teatre català.

■ La Torre De Barcelona

MIRADOR DE GRÀCIA

NOVA RESIDÈNCIA A BARCELONA

PREUS ESPECIALS PER A ASSEGURATS 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 ASSEGUANCES

La denúncia de Serafín Zubiri per un episodi que qualifica d'humiliant

El cantant Serafín Zubiri ha denunciat públicament el tracte rebut en un restaurant de Calamocha, a Terol, en un episodi que ell mateix ha qualificat d'"humiliant". L'artista, invident, assegura que no el van deixar entrar al menjador amb el seu gos guia, tot i que la llei permet l'accés d'aquests animals a establiments públics. "Avui he viscut una situació molt desagradable quan he intentat entrar a un restaurant per dinar. No ens han deixat entrar al menjador i ens han tractat com si fóssim infectes", va explicar en un vídeo gravat a la porta del local.

L'arribada de la Guàrdia Civil

Segons el cantant, després de negar-li l'entrada també li van refusar el full de reclama-



"No ens han deixat entrar al menjador i ens han tractat com si fóssim infectes", explica el cantant, que pateix una discapacitat visual.

cions, fet pel qual va acabar trucant a la Guàrdia Civil. El cas ha generat debat a les xarxes sobre la falta de tacte

del personal cap a persones amb discapacitat. Després de la polèmica, el responsable del restaurant va reconèixer

l'error i va demanar disculpes, assegurant que no es va adonar que es tractava d'un gos guia i que el dia hi havia molta feina al local. Després, Zubiri va publicar un segon vídeo per rebaixar la tensió i explicar que el seu objectiu era conscienciar: "Gràcies pel vostre suport, però m'agradaria frenar tot això. Ho vaig publicar perquè aquestes coses s'han de difondre per contribuir a conscienciar la gent que no coneix la llei".

El cantant també va recordar que coneix bé el món de l'hostaleria perquè els seus pares tenien un bar, i va voler deixar clar que no busca perjudicar ningú, sinó evitar que situacions com aquesta es repeteixin.

■ La Torre De Barcelona

Punts de recàrrega per a vehicles elèctrics en comunitats de veïns

Cada cop són més els veïns que instal·len un carregador a la seva plaça d'aparcament per carregar el seu vehicle elèctric a casa. Tanmateix, encara hi ha dubtes sobre la normativa, la comunicació prèvia a la comunitat, les opcions d'instal·lació i el repartiment de costos. A continuació, repassem el que cal saber per adaptar una comunitat de propietaris a la mobilitat elèctrica de forma segura i eficient.

Normativa vigent: dret a instal·lar un punt de recàrrega al garatge comunitari

La Llei de Propietat Horitzontal (LPH) garanteix el dret de qualsevol propietari a instal·lar un carregador a la seva plaça d'aparcament comunitària. Segons l'article 17.5 de la LPH, n'hi ha prou amb comunicar-ho per escrit a la comunitat abans d'iniciar la instal·lació, sense necessitat d'autorització prèvia ni votació en junta. Tot i que la comunitat de propietaris no pot prohibir la instal·lació, tampoc no està obligada a assumir-ne el cost. Totes les despeses d'obra i equipament van a càrrec del veí interessat. A més, no es pot connectar el carregador directament a la xarxa comunitària: cal una línia elèctrica dedicada amb un comptador propi a nom del propietari per registrar el consum del vehicle. Així s'assegura que cadascú paga l'energia que consumeix el seu vehicle, evitant conflictes entre veïns.

Diferents opcions de connexió del carregador

En un garatge comunitari hi ha tres opcions principals per connectar el carregador a la xarxa elèctrica:

- **Connexió individual al comptador de l'habitatge:** El carregador es connecta al comptador elèctric del pis o local del propietari, de manera que el consum del vehicle s'afegeix a la factura de l'habitatge. És una solució senzilla i independent, ideal per a ús particular.
- **Connexió amb un comptador nou exclusiu per al vehicle:** Es dona d'alta un subministrament elèctric només per al carregador, amb un comptador independent a nom del propietari. És útil quan la plaça de garatge no està associada a cap habitatge. Permet un control independent del consum, però cal assumir un segon contracte elèctric i una factura addicional.
- **Connexió a la xarxa comunitària amb comptador secundari:** El carregador s'alimenta de la xarxa comuna amb un comptador secundari per mesurar el consum individual (requereix acord de la comunitat). Pot resultar més econòmica si diversos veïns volen un carregador (en compartir instal·lacions), però cal acordar la inversió inicial i gestionar la facturació del consum de cada usuari.

Instal·lació col·lectiva i preinstal·lacions compartides

Si diversos veïns preveuen instal·lar carregadors, convé planificar-ho col·lectivament des del principi. Moltes comunitats ja opten per fer una preinstal·lació conjunta al garatge: una infraestructura troncal compartida (canalització principal des del quadre general que recorre tot el pàrquing) amb escomeses preparades per a cada plaça. Així, cada veí pot connectar el seu carregador quan ho necessiti sense obres majors, ja que la base comú ja està muntada.

Les instal·lacions col·lectives ofereixen grans avantatges a mig i llarg termini. Tot i que inicialment requereixen una inversió conjunta més alta, permeten abaratir costos per a cada propietari en repartir la despesa i evitar duplicar treballs. A més, s'eviten obres contínues al garatge i s'aconsegueix un sistema més ordenat, segur i estètic. Cal acordar-ho en junta de veïns i definir el finançament i manteniment de la infraestructura comuna. Amb bona planificació i consens, la preinstal·lació compartida és la manera més eficient de preparar el pàrquing comunitari per a la mobilitat elèctrica futura.

Ajuts del Pla MOVES III: fins al 70% de subvenció

Hi ha ajuts públics per a la instal·lació de carregadors. Destaca el Pla MOVES III, amb subvenci-

ons de fins al 70% del cost total de la instal·lació del carregador i de la preinstal·lació. Aquest suport suposa un estalvi molt significatiu per al propietari o la comunitat. Cal tenir en compte que els fons són limitats i s'atorguen per ordre de sol·licitud; per això convé informar-se bé dels terminis i requisits de cada convocatòria regional.

Conclusió: comunitats preparades per a la mobilitat elèctrica

En definitiva, adaptar una comunitat de propietaris a la mobilitat elèctrica és viable gràcies a una normativa favorable, diverses opcions tècniques i ajuts públics. Qualsevol veí té dret a instal·lar un punt de recàrrega al seu aparcament i, amb bona planificació, es pot fer de manera segura i eficient sense trasbalsar la comunitat. A més, si diversos residents s'hi impliquen, la col·laboració veïnal permet optimitzar la instal·lació col·lectiva i repartir els costos. Amb informació rigorosa i bona gestió, cada comunitat pot fer el pas cap a la mobilitat elèctrica amb garanties d'èxit.

SOLVAT RENOVABLES

Carrer Mòssen Jacint Verdaguer 86, 08830 Sant Boi de Llobregat

T. 936 79 89 96

www.solvat.es

info@solvat.es

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

La bona energia comença a casa



Autoconsum individual i compartit



Punts de recàrrega de vehicles



Eficiència energètica



Línies de vida



Sol·licita el teu estudi www.solvat.es

SOLVAT

Marta Romagosa i les seves polèmiques declaracions sobre un presentador català



“Treballar amb ell és el pitjor que m’ha passat a la vida” i és “un personatge que he esborrat de la memòria” són algunes de les perles que la famosa periodista li ha dedicat.

que m’ha passat a la vida”, ha afirmat sense embuts, afegint que és “un personatge que he esborrat de la memòria”.

L’equip abandona

Romagosa explica que va acceptar aquella etapa perquè li van proposar ser la mà dreta del presentador, però amb el temps va decidir marxar, igual que altres membres de l’equip, cansats de la situació que es vivia dins del programa. Aquella decisió, assegura, va ser necessària per poder continuar la seva carrera amb tranquil·litat. Amb el temps, la periodista ha trobat el seu lloc a la ràdio nocturna, on cada dia obre el programa amb reflexions personals i manté l’esperit original de La nit dels ignorants, un espai històric basat en la participació dels oients. ■

Dards enverinats

La periodista Marta Romagosa, actual presentadora de 'La nit dels ignorants' de Catalunya Ràdio, ha repassat la seva trajectòria professional i ha sorprès per la contundència amb què ha recordat una de les pitjors etapes de la

seva carrera. Després de més de tres dècades a l'emissora pública, Romagosa ha viscut moments molt importants, però també experiències que prefereix no repetir.

Però no tot han estat bons records. En una entrevista recent, ha explicat que un

dels pitjors moments de la seva carrera va ser quan va acceptar treballar a 'El matí de Catalunya Ràdio' amb el presentador Manel Fuentes, on va exercir de subdirectora. L'experiència va ser tan negativa que encara avui la recorda com un episodi molt dur. “Treballar amb ell és el pitjor

DOPROCAT: dones productores que transformen l'alimentació i la comunitat catalana

L'alimentació pot ser un agent de canvi, i això és precisament el que impulsa DOPROCAT, una associació que posa el lideratge femení al centre del sector agroalimentari català. La iniciativa no només dona visibilitat a les dones productores, sinó que crea vincles entre comunitat, territori i consumidors que comparteixen valors de sostenibilitat i responsabilitat.

La comunitat de DOPROCAT visibilitza el lideratge femení, promou la proximitat i impulsa una alimentació sostenible i amb impacte social.



La força de l'associació resideix en transformar la manera com entenem els productes: cada aliment que surt de les productores associades és resultat d'un compromís amb la qualitat, el respecte pel medi i la preservació del coneixement tradicional. Aquesta perspectiva mostra als consumidors que menjar local és molt més que una elecció de

gust: és una manera de donar suport a projectes que tenen impacte social i econòmic.

DOPROCAT també ofereix formació i espais de cooperació que permeten a les seves membres intercanviar experiències, explorar noves formes de producció i adaptar-se

als reptes actuals del mercat. Aquesta comunitat crea un ecosistema de suport mutu, on la innovació i la tradició es combinen per potenciar productes amb identitat pròpia.

Un altre element que fa única l'associació és la seva aposta pel consum responsable i

conscient. Mitjançant campanyes de difusió i activitats educatives, els consumidors aprenen sobre l'origen dels aliments, els processos de producció i la importància de recolzar iniciatives locals. Així, cada compra es converteix en un acte amb valor social i ambiental. ■

Errors comuns en vendre un pis a Barcelona

En el mercat actual, molts immobles no es venen per manca de demanda, sinó per una estratègia mal plantejada des de l'inici. El més habitual és fixar un preu per sobre del mercat, sovint basat en expectatives i no en **operacions reals tancades**. Això redueix l'interès, limita les visites i pot acabar “cremant” l'immoble.

La presentació és avui un factor determinant. La primera visita és digital i es decideix en segons. Per això, a Comfi Homes treballam cada immoble amb una estratègia visual cuidada: **fotografia professional, home staging virtual - incorporant mobiliari per mostrar el potencial real dels espais - i edició d'imatge** per destacar-ne els punts forts. En immobles a reformar, desenvolupem **plànols amb propostes de distribució i renders hiperrealistes**, que permeten al comprador visualitzar el resultat final i prendre decisions amb més seguretat.

Un altre error habitual és no filtrar adequadament els compradors. Les visites sense criteri generen desgast, pèrdua de temps i dificultats d'agenda, especialment quan s'han de gestionar fora de l'horari habitual. A Comfi Homes prioritzem un filtratge rigorós, tenint en compte aspectes clau com



el finançament, la solvència i l'interès real, per garantir visites útils i processos i negociacions eficients.

També és essencial anticipar els possibles obstacles de l'operació. Factors com la situació jurídica de l'immoble, possibles càrregues o l'estat de la finca poden afectar el tancament si no es gestionen correctament. Treballem amb una visió global, anticipant incidències i assegurant un procés **ordenat, segur i sense sorpreses**.

Finalment, la negociació és un dels punts més crítics. Sense una estra-

tègia adequada, és fàcil acceptar ofertes per sota del valor real o perdre oportunitats per una mala gestió. Una bona negociació permet **defensar el preu, generar confiança i tancar en les millors condicions possibles**.

Vendre un immoble avui no és només publicar-lo, sinó definir una estratègia clara, posicionar-lo correctament i gestionar cada fase amb rigor. En un mercat exigent, la diferència entre una venda complicada o una operació fluida recau en **l'estratègia, l'experiència i l'anticipació**.

A Comfi Homes acompanyem els/les propietaris/es en tot el procés amb proximitat, transparència i professionalitat, perquè cada venda sigui un procés tranquil i exitós.

COMFI HOMES

Carrer Provença 325 - 08037
Barcelona
T. (+34) 699 21 67 48
hola@comfihomes.es

comfi.homes

COMFI HOMES +20 anys
d'Estratègia i Experiència en
Gestió Patrimonial

Clients satisfets, la millor garantia

4.9/5
Google Reviews

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



La fugida, veritats ocultes

“La nova sèrie de 3Cat analitza problemàtiques que afecten menors.”

La plataforma 3Cat ha estrenat "La fugida, veritats ocultes", una nova sèrie documental que aprofundeix en els abusos a menors i en els mecanismes d'encobriment que durant dècades han afororit el silenci i la impunitat.

El projecte arriba després de l'impacte del documental 'La fugida' i amplia la investigació amb nous testimonis, més context i una mirada més profunda sobre les conseqüències dels fets i la necessitat de reparació. La pro-

ducció, guiada pel periodista Guillem Sánchez, combina investigació periodística, documentació, arxius i entrevistes amb víctimes, experts i responsables d'ordes religioses per analitzar què passa quan els delictes prescriuen i ja no poden ser jutjats. Tal com defineix el mateix projecte, es tracta de "Delictes prescrits, veritat i memòria: la investigació que dona veu als testimonis", una frase que resumeix el sentit del documental: posar paraules i context a una realitat que sovint ha quedat amagada.

La sèrie s'estructura en tres capítols que aborden diferents dimensions del problema. El primer, L'encobriment, analitza com determinades estructures i dinàmiques internes van

permetre silenciar casos d'abús i protegir els agressors. El segon, La impunitat, se centra en les conseqüències judicials i en què passa quan els casos no arriben a ser jutjats o queden fora del sistema penal. El tercer, La germanat, observa els mecanismes de protecció dins les institucions i compara què passa quan l'agressor forma part d'una estructura religiosa o d'un altre àmbit.

L'estrena s'ha fet amb un doble format: una versió unitària emesa a TV3 dins l'espai 'Nits sense ficció' i la versió completa en format sèrie a la plataforma 3Cat, amb més testimonis i línies d'investigació. Aquesta doble finestra respon a la voluntat d'arribar a més públic i d'oferir una mirada més completa i reposada sobre els fets. Més enllà de la investigació, el documental posa el focus en el silenci, la memòria i la reparació. Les víctimes no només expliquen què va passar, sinó també què ha significat conviure

amb aquests fets durant anys i quines conseqüències ha tingut en les seves vides. El relat no busca només reconstruir el passat, sinó també obrir un debat social sobre la responsabilitat, la justícia i la necessitat de reconeixement.

En aquest sentit, el projecte s'emmarca en la vocació de servei públic de 3Cat, que aposta pel documental com a eina per abordar temes socialment rellevants amb profunditat i rigor. "La fugida, veritats ocultes" no és només una investigació periodística, sinó també un exercici de memòria col·lectiva que interpel·la la societat i planteja preguntes incòmodes, però necessàries: què passa quan el temps esgota la via judicial? Qui assumeix la responsabilitat? I com es pot reparar el dany causat?

■ La Torre De Barcelona

Pintar ceràmica: Una activitat creativa per al teu dia a dia

Pintar ceràmica és molt més que decorar una peça de fang; és obrir una porta a un moment de pausa i calma enmig del soroll quotidià.

A MOOD COLORS, creiem que el benestar comença quan et permetes abaixar el ritme. Aquí, el pincel no és només una eina de dibuix, sinó un pont per desconnectar de l'estrès diari i permetre que els colors parlin per tu, sense pressions ni judicis.

Per què et farà sentir bé?

- **Adéu a l'estrès:** En enfocar-te en els detalls, la teva ment descansa i el ritme cardíac es relaxa.
- **Confiança total:** Veure com crees alguna cosa amb les teves mans re-

força la teva autoestima i t'omple d'energia positiva.

- **Benestar per a tot-hom:** Està demostrat que dedicar temps a crear redueix l'ansietat i millora l'ànim, ajudant tant joves com adults a sentir-se més vitals i feliços.

MOOD COLORS és un lloc de trobada on la ceràmica i el color ens ajuden a reconectar amb el que veritablement importa: el present.

No importa si vens sol o acompanyat per compartir una tarda o un matí diferent; aquí trobaràs l'entorn perfecte per nutrir la teva salut emocional i enfortir la teva confiança.

T'esperem per convertir un



dia de pintura en un ritual de benestar integral que t'acompanyarà molt després d'haver deixat el pincel. Dona't el permís d'aturar-te, sentir i crear...

MOODCOLORS

Balmes 293, Barcelona

T. (+34) 646 925 040

happy@mood-colors.com

www.mood-colors.com

@moodcolors.bcn

MOOD
C O L O R S

PAINTING CERAMIC

—Do it Yourself



1. ●●●

Tria la teva peça de ceràmica.



2. ●●●

Pinta i deixa't fluir.



3. ●●●

Recull les teves peces i presumeix-les

El teu refugi creatiu a la ciutat: T'esperem al carrer Balmes 293 (sobre la Plaça Molina), un espai dissenyat per deixar fora les presses i connectar amb el teu benestar interior.

Creativitat per a totes les etapes: Una activitat enriquidora per a totes les edats (infants a partir de 6 anys), perfecta per fomentar la confiança dels més petits, la serenitat dels adults i l'alegria de la gent gran.



www.mood-colors.com

happy@mood-colors.com

@moodcolors.bcn

+34 646 925 040



El Barça renova Romeu

El FC Barcelona femení vol assegurar el futur de la seva banqueta i ja ha fet el primer pas: el club ha ofert la renovació a Pere Romeu per dues temporades més, amb la possibilitat d'ampliar el contracte un any addicional. La decisió no depèn dels títols que es guanyin fins a final de temporada, sinó de la confiança absoluta en la seva feina i en el projecte esportiu que lidera.

Líders del futbol europeu

Des que va assumir el càrrec, Romeu ha mantingut el Barça al capdavant del futbol femení estatal i europeu. L'equip continua dominant la Lliga amb autoritat, ja ha guanyat la Supercopa d'Espanya després de superar el Reial Madrid i també té assegura-

da la presència a la final de la Copa de la Reina. L'única gran espina recent continua sent la final de la Champions perduda contra l'Arsenal, però el balanç global continua sent d'èxit, amb un equip que manté una superioritat clara a la competició domèstica.

La renovació arriba en un moment clau per al futur de la secció. El club no només vol garantir l'estabilitat a la banqueta, sinó també assegurar la continuïtat del nucli dur de la plantilla. El 30 de juny de 2026 acaben contracte jugadores fonamentals com Ona Batlle, Caroline Graham Hansen, Mapi León, Salma Paralluelo, Marta Torrejón i Alexia Putellas. La direcció esportiva considera prioritari mantenir aquest bloc per continuar dominant el futbol europeu.

Ampliació de l'estadi

En paral·lel, el club també estudia l'ampliació de l'Estadi Johan Cruyff fins als 16.000 seients, un moviment estratègic que respon al creixement del futbol femení i a l'interès creixent que genera l'equip, malgrat que l'assistència mitjana hagi baixat lleugerament aquesta temporada. L'objectiu és consolidar el projecte a llarg termini i dotar la secció d'una estructura encara més professional i competitiva.

Cada partit és diferent

En aquest context, la figura de Pere Romeu és clau. El tècnic ha donat continuïtat al model de joc del Barça i ha mantingut l'exigència competitiva d'un equip acostumat a guanyar. La seva gestió del vestidor i la capacitat per

mantenir l'esperit competitiu han estat molt ben valorats pel club. El mateix Romeu ha reiterat en diverses ocasions que "Cada partit és diferent", una manera d'explicar que l'equip viu instal·lat en l'exigència permanent.

La renovació, doncs, no és només una qüestió de resultats, sinó de projecte. El Barça vol continuar liderant el futbol femení europeu i sap que l'estabilitat a la banqueta és una peça fonamental per aconseguir-ho. Amb la confiança del club, una plantilla de primer nivell i un model esportiu consolidat, Pere Romeu es perfila com l'home encarregat de liderar el Barça femení en els pròxims anys.

■ La Torre De Barcelona

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.

Carrer de Bertran, 18, Baixos, 08023 Barcelona
peraireinmobiliaria.com | info@peraireinmobiliaria.com

(+34) 930 157 153

Fes una valoració
estimada del teu
immoble en 5'



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

Segueix-nos en xarxes:   

Hàbits saludables que milloren l'estat d'ànim cada dia

L'estat d'ànim no depèn només del que ens passa, sinó també de com cuidem el nostre cos i la nostra ment. Els hàbits saludables són una eina poderosa per prevenir el desànim, reduir l'estrès i afavorir una actitud més positiva davant la vida.

Un dels pilars fonamentals és el descans. Dormir les hores necessàries i mantenir horaris regulars ajuda el cervell a regular les emocions i millora la capacitat de concentració. La falta de son, en canvi, pot augmentar la irritabilitat i la sensació de cansament constant.

L'activitat física també té un paper clau. Caminar, anar en bicicleta o practicar qualsevol esport allibera endorfines, conegudes com les hormones



Dormir bé, moure't, menjar de forma equilibrada i cuidar les relacions són claus senzilles per protegir i millorar l'estat d'ànim.

de la felicitat. No cal fer grans esforços: trenta minuts al dia de moviment moderat ja poden marcar la diferència en

l'ànim i l'energia. L'alimentació equilibrada és igualment important. Consumir fruita, verdura, cereals integrals i

proteïnes de qualitat aporta els nutrients que el cervell necessita per funcionar correctament. Reduir el consum de sucres i aliments ultraprocesats ajuda a evitar canvis bruscos d'energia i d'humor.

Les relacions socials i el temps per a un mateix són imprescindibles. Parlar amb persones de confiança, compartir moments agradables o dedicar uns minuts al dia a activitats que ens relaxin, com llegir o escoltar música, contribueix a crear una base emocional més estable. Petits hàbits, sostinguts en el temps, poden transformar de manera significativa la manera com ens sentim cada dia.

La Torre De Barcelona



SERRA MANDRI

FARMACIA

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...?

Som una farmàcia homeopàtica des de fa 45 anys. Avui disposem de més de 1.000 medicaments homeopàtics en estoc en la nostra farmàcia.

Especial Salut i Bellesa



QUIN ÉS EL MILLOR TRACTAMENT PER PERDRE PES?

Per combatre el Sobrepès i l'Obesitat s'han d'utilitzar tractaments especialitzats realitzats per metges especialistes.

La unitat multidisciplinària mèdic-quirúrgica de sobrepès i obesitat de Clínica ServiDigest, està acreditada, clínica i científicament, per la **SEEDO (Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad)**.

A Clínica ServiDigest realitzem una valoració mèdica inicial per adaptar el millor tractament a les necessitats del pacient, segons el grau de Sobrepès o Obesitat que presenti i el seu estil de vida, oferint a més el reforç psicològic necessari per corregir els estímuls emocionals que ens porten a menjar equivocadament.

Els nostres professionals especialistes en Endocrinologia, Nutrició i Dietètica, Endoscòpia digestiva, Cirurgia de l'Obesitat (bariàtrica) i Psicologia, apliquen de manera coordinada el millor tractament per perdre pes: dietètic, farmacològic, endoscòpic o quirúrgic.

TRACTAMENTS ENDOSCÒPICS A CLÍNICA SERVIDIGEST

Baló Intragàstric
Endoscòpic (BIE)

Gastroplàstia Restrictiva
Endoscòpica (Mètode Apollo)

TRACTAMENTS QUIRÚRGICS A CLÍNICA SERVIDIGEST

Gastrectomia vertical-Sleeve
Gastrectomy

Bypass Gàstric

Derivació Biliopancreàtica
amb Encreuament Duodenal
(Switch Duodenal)

SADI-by-pass duodè-ileal



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



Finançament a 24 mesos sense cost
Informa't en el 625 334 334

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 entorns sonors de cada moment, els audiòfons digitals permeten mantenir el volum de soroll a un nivell que no resulta molest, elevat 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)

És fonamental que els mateixos adults, els seus familiars, companys i amics es donin compte de la importància 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 assossegada.

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



Recupera l'audició i millora la teva qualitat de vida

L'audioprotesista, el teu aliat

Demana'ns cita per informar-te al 93 211 50 85 o visita'ns al Carrer Balmes, 412 Barcelona



• **4 anys** de garantia



• **4 anys** de piles gratis



• **Finançament a mida** 24 mesos sense interessos

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

oticon



signia



ReSound



PHONAK



Starkey



Carrer Balmes 412 - Barcelona	93 211 50 85
Ronda Prim 67 - 69 - Mataró	93 799 98 92
Av. Pres. Companys 67 - Badalona	93 715 14 05



www.onacustica.net

Rutines de bellesa per a dies intensos

Quan el temps escasseja, mantenir una bona imatge personal pot semblar complicat. Aquestes rutines de bellesa ràpides i efectives estan pensades per a professionals amb agendes plenes que no volen renunciar a cuidar-se.

“Cuidar la pell i la imatge personal és possible fins i tot amb poc temps”

En el dia a dia de moltes persones, la feina, la família i les responsabilitats personals deixen poc espai per dedicar-se temps a una mateixa. Tot i així, cuidar la imatge i la salut de la pell no hauria de ser un luxe reservat als moments de calma. Amb una rutina ben estructurada i productes adequats, és possible mantenir una aparença fresca i cuidada en només uns minuts al dia.



El primer pas és simplificar.

Optar per productes multifuncionals, com cremes hidratants amb protecció solar o maquillatge amb tractament incorporat, permet reduir el nombre de passos sense renunciar als beneficis. D'aquesta manera, en menys de cinc minuts es pot hidratar la pell, protegir-la del sol i unificar el to del rostre.

Amb productes multifuncionals, hàbits senzills i una bona organització, és possible mantenir una rutina de bellesa eficaç en pocs minuts.

La clau és apostar per la constància i per solucions pràctiques que s'adaptin al ritme de vida actual.

La neteja facial és un altre aspecte clau que no s'hauria de saltar, encara que es disposi de poc temps. Utilitzar aigües micel·lars o gels netejadors ràpids ajuda a eliminar impureses i restes de maquillatge de manera eficaç, preparant la pell per rebre els tractaments posteriors. Una pell neta no només millora l'aspecte immediat, sinó que també afavoreix la salut cutània a llarg termini.

Pel que fa al cabell, les rutines exprés també poden ser molt efectives. Els xampús en sec, per exemple, són una solució pràctica per donar volum i frescor entre rentats, especialment en setmanes amb reunions, desplaçaments o jornades laborals llargues. A més, recollits senzills i ben treballats poden transmetre una imatge professional i polida en qüestió de minuts.

L'organització també juga un paper fonamental. Preparar la roba la nit anterior, tenir els productes de bellesa ordenats i a mà, o establir una rutina fixa cada matí evita pèrdues de temps i facilita que els hàbits es mantinguin en el temps. Quan tot està planificat, és més fàcil incorporar aquests petits gestos de cura personal sense que suposin una càrrega addicional.

No s'ha d'oblidar que la bellesa també està relacionada amb el benestar general. Dormir prou, mantenir una alimentació equilibrada i beure aigua amb regularitat es reflecteix directament en l'aspecte de la pell, els cabells i l'expressió facial. Aquests factors, tot i no ser immediats, són la base d'una imatge saludable i radiant.

Les rutines de bellesa ràpides no consisteixen a fer menys, sinó a fer-ho millor. Escollir els productes adequats, establir prioritats i crear hàbits sostenibles permet a qualsevol professional ocupat cuidar la seva imatge sense sacrificar temps ni energia. Amb constància i una mica de planificació, la cura personal pot integrar-se de manera natural en qualsevol agenda, per molt exigent que sigui.

Consells per Prevenir les Al·lèrgies!



Evita sortir a primera hora i al vespre



Mantingues tancades les finestres i les portes de casa



Renta't les mans i la cara sovint



Utilitza ulleres de sol i mascareta al carrer

A LA FARMÀCIA ET PODEM AJUDAR!

FARMÀCIA GEMMA HERNÁNDEZ MIQUEL

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 magistral



Homeopatia i Flors de Bach



Diagnòstic genètic personalitzat

Major de Sarrià, 70 · 08017 BARCELONA

932 030 864 693 811 679

www.farmaciahgm.com

Segueix-nos per estar sempre al dia!





Cosmètica sostenible: marques locals que aposten per la proximitat

La consciència ambiental i el consum responsable han guanyat protagonisme en els últims anys, i el sector de la bellesa no n'és una excepció. La cosmètica sostenible, especialment la que es produeix a escala local, s'ha convertit en una alternativa cada cop més valorada per persones que volen cuidar la pell sense renunciar als seus valors ecològics i socials.

Les marques de proximitat aposten per processos de producció més transparents i controlats. Elaborar els productes en tallers o laboratoris locals permet supervisar millor la qualitat dels ingredients, reduir l'impacte del transport i garantir unes condicions laborals més justes. Aquest model contrasta amb la producció massiva i deslocalitzada de moltes grans empreses del sector. Un dels principals atractius de la cosmètica sostenible és

l'ús d'ingredients naturals i de temporada. Moltes marques treballen amb plantes aromàtiques, olis vegetals i extractes botànics cultivats en el mateix territori, sovint procedents de l'agricultura ecològica. Això no només redueix la petjada de carboni, sinó que també afavoreix l'economia local i dona suport a petits productors.

A més dels ingredients, els envasos també són un element clau. Les firmes compromeses amb la sostenibilitat aposten per materials reciclables, reutilitzables o biodegradables, i algunes fins i tot ofereixen sistemes de recàrrega per allargar la vida útil dels envasos. Aquestes iniciatives contribueixen a reduir la quantitat de residus plàstics, un dels grans reptes mediambientals actuals.

La proximitat també es tradueix en una relació més directa entre marca i consumidor.

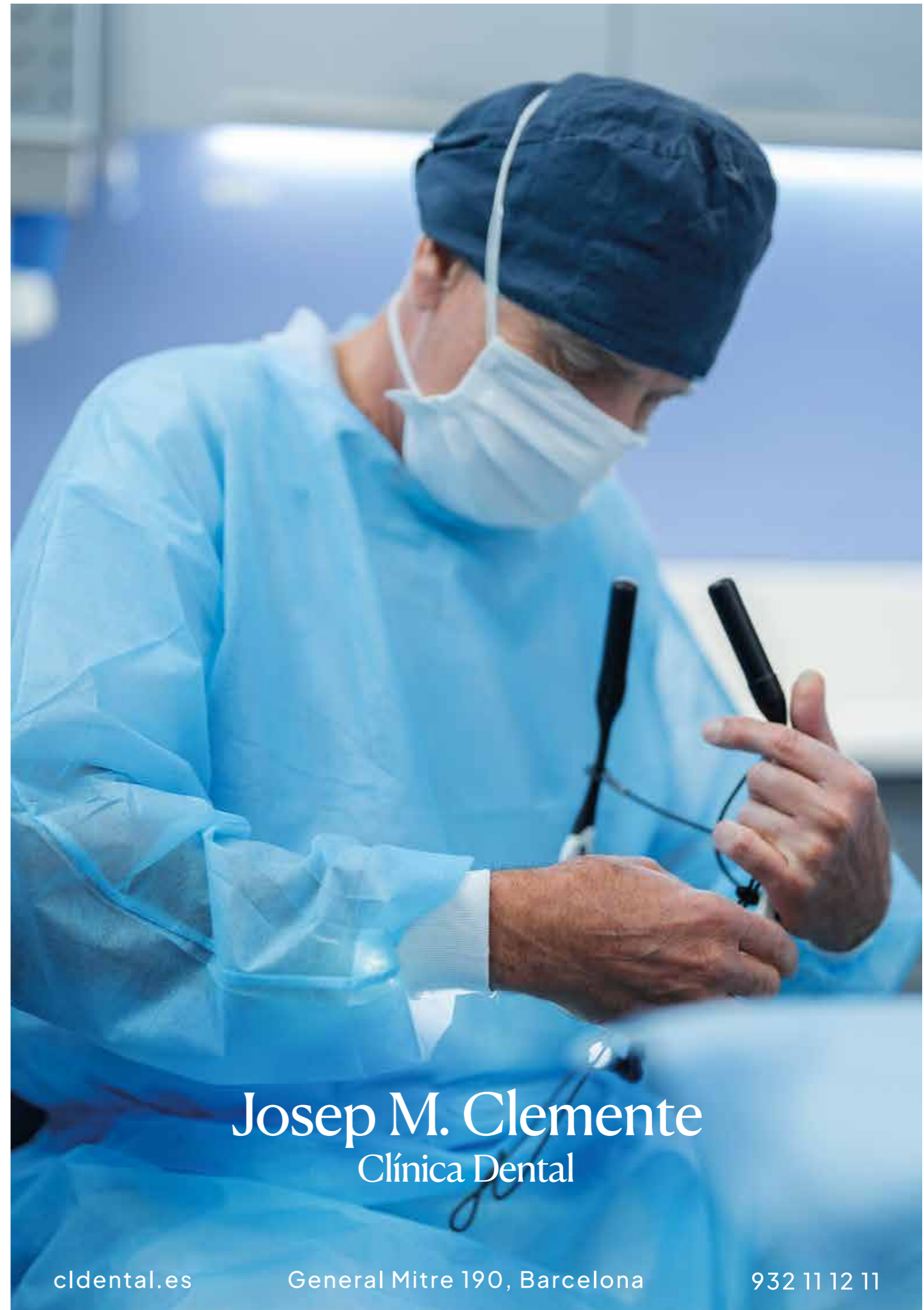
Cada vegada més consumidors busquen productes respectuosos amb el medi ambient i amb l'economia local. La cosmètica de proximitat respon a aquesta demanda.

Les empreses locals solen tenir una presència activa en fires, mercats i botigues especialitzades, cosa que facilita el contacte personal, la resolució de dubtes i la creació d'una comunitat al voltant de la marca. Aquesta relació de confiança és difícil d'aconseguir amb grans cor-

poracions internacionals. Un altre aspecte destacable és la capacitat d'innovació. Moltes petites marques sostenibles experimenten amb noves fórmules, textures i formats, adaptant-se ràpidament a les necessitats reals dels seus clients. Aquesta flexibilitat els permet crear productes més personalitzats i alineats amb les tendències actuals, com ara la cosmètica vegana o els tractaments minimalistes.

Tot i els seus avantatges, la cosmètica de proximitat també afronta reptes, com ara la competència amb grans marques i uns costos de producció sovint més elevats. Tanmateix, cada vegada més consumidors entenen que darrere d'un preu lleugerament superior hi ha una aposta per la qualitat, la sostenibilitat i el suport a l'economia local.

■ La Torre De Barcelona



Josep M. Clemente
Clínica Dental

clidental.es

General Mitre 190, Barcelona

932 11 12 11

El descans, clau per a la bellesa

“Dormir bé regenera la pell i potencia una bellesa natural i saludable”

El descans nocturn és un dels factors més importants per mantenir una pell saludable i una aparença radiant. Durant les hores de son, el cos activa processos de regeneració cel·lular que contribueixen a reparar els danys acumulats al llarg del dia. Aquesta capacitat de recuperació influeix directament en l'aspecte de la pell, la lluminositat del rostre i la vitalitat general. A més, aquest procés natural afavoreix la producció de col·lagen, essencial per mantenir la fermesa i prevenir l'aparició

prematura de línies d'expressió i arrugues.

Quan no es dorm prou, el cos produeix més cortisol, una hormona relacionada amb l'estrès que pot accelerar l'envelliment cutani. Això es tradueix en una pell més apagada, amb menys elasticitat i amb més tendència a presentar imperfeccions. A més, la falta de son pot provocar ulleres, inflor i una expressió cansada que afecta la imatge personal i la percepció de benestar. Aquesta alteració també pot afavorir la deshidratació de la pell, fet que es torna més sensible i reactiva davant factors externs.

Durant la nit, la pell augmenta la seva capacitat d'absorció, fet que fa que els tractaments cosmètics siguin més efectius.



Cremes hidratants, sèrums o productes regeneradors actuen amb més intensitat mentre dormim, ajudant a restaurar la barrera cutània i a mantenir un bon nivell d'hidratació. Per això, establir una rutina de cura facial abans d'anar a dormir pot potenciar els beneficis del descans. Incloure una neteja adequada i productes adaptats al tipus de pell pot marcar una diferència visible a mitjà i llarg termini.

La qualitat del son també és un aspecte clau. Dormir entre set i vuit hores en un entorn tranquil, amb poca llum i sense interrupcions, afavoreix un descans profund i reparador. Evitar pantalles abans de dormir, mantenir horaris regulars i crear un ambient relaxant a l'habitació contribueix a millorar la qualitat del son i, en conseqüència, la salut de la pell. Petits rituals com la lectura, la respiració conscient o una dutxa tèbia poden facilitar la desconnexió mental i preparar el cos per al descans. A més dels beneficis estètics, el descans nocturn té un

impacte directe en el benestar emocional. Dormir bé ajuda a regular l'estat d'ànim, millora la concentració i redueix la sensació d'estrès. Aquest equilibri interior es reflecteix en l'expressió facial i en la manera com ens relacionem amb els altres, reforçant una imatge de vitalitat i seguretat. Quan el cos i la ment estan en harmonia, aquesta sensació es transmet de manera natural en el dia a dia.

Incorporar el descans com a part essencial de la rutina de bellesa implica entendre que la cura personal va més enllà dels productes. Es tracta d'un hàbit quotidià que influeix en la salut global i en l'aparença. Apostar per un son de qualitat és una de les estratègies més senzilles i efectives per mantenir una bellesa natural, equilibrada i duradora, que es reflecteix tant a l'exterior com a l'interior de cada persona. Prioritzar el descans és, en definitiva, una inversió directa en salut, energia i qualitat de vida.

■ La Torre De Barcelona

Cuidar la mente también es cuidar la salud

Cuando tu mente no para (y tu cuerpo lo nota)

En la farmacia vemos cada día cómo ha cambiado la manera en que las personas viven su salud. Ya no solo se consulta por un síntoma concreto o por una necesidad puntual. Cada vez más, muchas personas comparan cansancio, estrés, ansiedad, dificultad para dormir, alteraciones digestivas, problemas en la piel o esa sensación constante de no poder parar. Vivimos en un momento en el que la gestión emocional se ha convertido en una necesidad real.

Por eso, en Farmacia Galvany hemos querido dar un paso más e incorporar un nuevo servicio de psicología, con el deseo de ofrecer una atención más completa, humana y conectada con las necesidades reales del barrio. Para nosotros, la farmacia no es solo un espacio de dispensación y consejo sanitario; también es un lugar cercano y de confianza, donde muchas veces se detectan malestares que van más allá de lo físico.

Este proyecto nace también de una vivencia personal.

“Yo he vivido muy de cerca cómo el TDAH, la ansiedad, el estrés y la autoexigencia pueden afectar a la calidad de vida y también al cuerpo. En determinados momentos he sentido claramente que lo que me pasaba por dentro se reflejaba por fuera: en la piel, en el descanso, en la energía y en la forma de

vivir el día a día. Por eso para mí era importante apostar por un servicio así en la farmacia. Porque sé que muchas personas, adolescentes y adultos, viven situaciones parecidas y a veces no encuentran el espacio adecuado para entender lo que les pasa y empezar a cuidarse de una manera más integral”.
-Gemma Prudencio

Hoy sabemos que existe una relación muy estrecha entre la mente, el intestino y la piel. La salud emocional influye en el sistema nervioso, en el descanso, en la inflamación y también en el estado de la microbiota. Y, a su vez, una microbiota alterada puede impactar en cómo nos sentimos física y emocionalmente. Cuidar la salud mental no es algo separado del resto del cuerpo, sino una parte esencial del bienestar general.

Para ello contamos con Marta Gascó, psicóloga general sanitaria con enfoque integrativo, especializada en dificultades emocionales, relacionales y procesos de cambio, con experiencia en acompañamiento a adultos y adolescentes. Cuenta con formación en mindfulness, EMDR y distintas herramientas terapéuticas, que integra en cada proceso para adaptarlo a la persona y favorecer un bienestar más completo.

Su incorporación nos permite ofrecer un espacio profesional, cercano y respetuoso para acompañar a quienes desean

entender mejor lo que les ocurre, adquirir herramientas prácticas y mejorar su bienestar emocional. Desde la farmacia queremos que este servicio sea un punto de orientación y apoyo para todo el barrio. Invitamos a cualquier persona interesada a acercarse y consultarnos. Estaremos encantados de explicar cómo funciona y a quién puede ayudar.

Taller de abril

Cuando tu mente no para (y tu cuerpo lo nota)

Taller práctico de regulación emocional y mindfulness

28 de abril · 17:30 h

El próximo 28 de abril a las 17:30 h celebraremos en la farmacia un taller práctico para aprender a entender mejor lo que nos pasa, regular la tensión del día a día, conectar con el cuerpo y empezar a encontrar más calma.

Será una sesión dinámica y aplicada, en la que el mindfulness se abordará como una herramienta útil para la vida real, con recursos sencillos que puedan ayudarte en tu día a día.

Plazas limitadas.

Si te interesa participar o quieres más información, ven a la farmacia y te informaremos encantados.



FARMACIA GALVANY

C/ Santaló, 53 (esquina Madrazo) – Frente al Mercat de Galvany

T. 93 200 1129 - 652 665 526

Atención personalizada con Gemma: 652 66 55 26

www.farmacialogalvany.com

info@farmaciagalvany.com

¿Conoces el oasis BEAUTYLIFE en Galvany?

Ahora con Clik & Collect

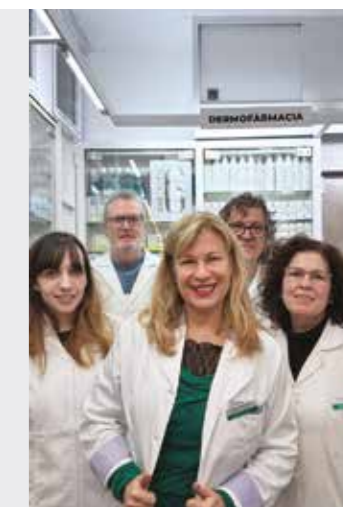
Somos tu farmacia de barrio, delante del Mercat de Galvany. Escribe al 652 66 55 26 y te lo preparamos para recoger.

Un oasis de salud, belleza y bienestar donde te sentirás como en casa.

Asesoramiento en dermofarmacia, nutrición y aromaterapia. Control de glucosa, triglicéridos y colesterol. Test de autodiagnóstico de Análisis de drogas, Helicobacter Pylori y de Infección de orina.

Si vienes de parte de La Torre de Barcelona presión y peso gratuito

Síguenos en Instagram y Facebook @farmaciagalvany si quieres estar al día de consejos y tendencias en salud.



6
FARMACIA GALVANY
GEMBEAUTY
Cosmecéutica avanzada:
La ciencia del rejuvenecimiento.



www.gemsbeautylab.com

Del PRP al làser: la nova generació de tractaments capil·lars innovadors

La caiguda del pèl és un problema cada vegada més comú i, en molts casos, no té una única causa. L'estrès, els canvis hormonals, la genètica, l'alimentació o l'edat poden afectar directament la salut capil·lar.

Plasma ric en plaquetes

Un dels tractaments més utilitzats actualment és el plasma ric en plaquetes (PRP). És tracta d'un procediment que consisteix a extreure sang del pacient, centrifugar-la per separar-ne el plasma ric en factors de creixement i injectar-lo al cuir cabellut. Aquests factors de creixement estimulen els fol·licles pilosos, milloren la circulació sanguínia i ajuden a enfortir el pèl existent. El PRP s'utilitza sobretot en casos d'alopecàcia androgenètica.



La caiguda del pèl ja no es tracta només amb xampús. Nous tractaments mèdics estimulen el creixement i milloren la densitat capil·lar.

Llum LED

Una altra de les grans innovacions és la llum LED aplicada al cuir cabellut. Tal com expliquen

els experts, "En només 10 minuts al dia, aquestes màscares de llum LED donen densitat als cabells i frenen considerablement la seva caiguda". Relaci-

onada amb aquesta tecnologia hi ha la teràpia làser de baixa intensitat (LLLT), que també estimula els fol·licles pilosos i millora la densitat del pèl. És un tractament indolor i no invasiu que sovint es combina amb altres tècniques com el PRP o els tractaments farmacològics per potenciar-ne els resultats.

Exosomes

Els exosomes són petites vesícules que alliberen factors de creixement i que ajuden a regenerar el fol·licle pilós i millorar la qualitat dels cabells. Aquest tractament encara és relativament nou, però molts especialistes el consideren una evolució del PRP perquè té una capacitat regeneradora més alta. ■

L'arribada de la primavera: què cal saber sobre les al·lèrgies al pol·len?

El Dr. Alfons Malet i la Dra. Magda Lluch del Servei d'Al·lèrgia Pediàtrica i d'Adults de la **Clínica del Remei**, ens ofereixen unes pautes per preparar-nos davant una temporada de pol·linització que es preveu especialment intensa.

Quan falten pocs dies per a l'inici oficial de la primavera, ja s'han registrat **nivells molt elevats de pol·len a Catalunya**, especialment de **xiprers**, així com d'herbes com la **parietària** i d'arbres com el **plataner**.

Consultar els nivells de pol·len: una eina imprescindible

Per saber quin risc tenim de presentar símptomes d'al·lèrgia, és molt recomanable consultar la web **PIA (Punt d'Informació Aerobiològica) de la UAB**.

Aquesta xarxa proporciona **informació setmanal actualitzada** sobre els nivells de pol·len a tot el territori i, el més útil, **prediccions** que permeten anticipar els dies de major risc.

Conèixer a **quin tipus de pol·len som al·lèrgics i quin és el seu període de pol·linització** és essencial per poder aplicar mesures de prevenció i reduir els símptomes.

Un any especialment difícil per als al·lèrgics

Enguany, la climatologia no juga a favor. Les pluges abundants de les setmanes prèvies a la primavera han proporcionat a la vegetació la hidratació necessària per a una pol·linització intensa.

Si les pròximes setmanes es mantenen **temperatures suaus, dies assolellats i vent**, tot apunta que els nivells de pol·len seran **molt elevats**.

Tractaments disponibles

Actualment disposem de **nous antihistamínics i broncodilatadors**, molt eficaços i amb **pocs efectes secundaris**, que ajuden a controlar els símptomes de manera segura.

Però el tractament més eficaç per **prevenir i tractar l'al·lèrgia** és la **immunoteràpia específica**, adaptada al pol·len responsable en cada pacient.

Consells pràctics per reduir els símptomes

Tal com explica la Dra. Lluch, una vegada es coneix el tipus de pol·len i l'època d'afectació, hi ha diverses mesures que poden millorar notablement la qualitat de vida:

1. Evitar activitats a l'aire lliure en hores de màxima concentració

Les concentracions de pol·len són més altes **entre les 5 i les 10 del matí**. En aquesta franja, és preferible limitar les activitats a l'exterior.

2. No ventilar la casa durant aquestes hores

Aquest hàbit tan habitual pot afavorir l'entrada del pol·len. És millor obrir finestres **en altres moments del dia**.

3. Tria de rutes i zones de desplaçament

És recomanable evitar espais amb **molta vegetació** o alt risc d'exposició. Sempre que es pugui, és preferible optar per **zones costaneres**, on els nivells de pol·len acostumen a ser més baixos.

4. Utilitzar elements de protecció

Les **ulleres protectores** ajuden a evitar el contacte del pol·len amb els ulls, i les **mascaretes** poden ser útils en dies de concentració ambiental elevada.



SAMARANCH
FARMÀCIA

- Farmàcia
- Parafarmàcia
- Formulació magistral
- Cosmètica
- Nutrició i educació nutricional
- Controls de glucosa, colesterol, tensió i pes
- Consell dermocosmètic i homeopàtic

Som al teu costat des de **1938** per escoltar-te i assessorar-te

Vols fer-nos un encàrrec?  680 269 177

Obert de dilluns a dissabte de 09:00h / 21:00h
excepte festius

C/ Guillem Tell 26, 08006, Barcelona Tel. 93 237 62 10
www.farmaciasamaranch.es / farmaciasamaranch@gmail.com

La teva Farmàcia de confiança al barri del Farró, tracte humà i personalitzat. Trobaràs tot allò que necessitis i molt més. Esperem la teva visita!



Comanda online



Seguix-nos

CLINICA DEL REMEI

C/ Escorial 148, 08024,
Barcelona

T. 932 850 010

www.clinicaremei.org

Consells pràctics per lluir un look natural i radiant sense complicacions

En el dia a dia, sovint busquem un maquillatge que realci els trets sense sobrecarregar el rostre. L'objectiu és aconseguir un look fresc, lleuger i radiant que s'adapti a qualsevol situació, des de la feina fins a trobades informals.

Unifica el to de la pell

Comença amb una base lleugera, com un fluid hidratant o una BB cream, que unifica el to de la pell sense sentir pes. Els correctors s'apliquen només en zones concretes per dissimular petites imperfeccions i donar llum a la mirada. Evita capes excessives que puguin saturar el cutis. Per als ulls, opta per tons neutres o rosats suaus que ressalten el color natural de l'iris. Una capa fina de màscara

Un maquillatge suau i ràpid potencia la bellesa natural, ideal per a professionals i per a rutines quotidianes senzilles.



de pestanyes és suficient per obrir la mirada sense carregar-la. Les celles ben definides, però naturals, completen un aspecte harmoniós.

Els llavis i les galtes poden compartir productes, com glosses o balsams amb un toc de color, que aporten frescor

i vitalitat al rostre. Així, en pocs minuts, el maquillatge sembla espontani i lleuger, perfecte per a les rutines matinals més atapeïdes.

Aquest enfocament minimalista no només estalvia temps, sinó que també respecta la salut de la pell, permetent

que respiri i mantenint-la hidratada. Amb pràctica i els productes adequats, qualsevol persona pot lluir un look fresc, elegant i natural cada dia sense esforç.

La Torre De Barcelona

la magnòlia

CENTRE DE DIA

Psicoestimulació cognitiva
Teràpia d'orientació a la realitat
Reminiscències
Manteniment activitat diària
Teràpia ocupacional
Psicomotricitat
Fisioteràpia
Servei de menjador

Amigó, 17. Barcelona
T. 93 127 58 13
info@centredediabcn.org
www.centredediabcn.org

Centre de dia per a persones amb deteriorament cognitiu. Informació i assessorament professional a les famílies. Tallers de memòria grups reduïts.

Centre acreditat amb places col·laboradores del Departament de Drets Socials i Inclusió.



Salut i bellesa: una visió integrativa

Una bellesa que neix de dins

La bellesa no depèn només del que apliquem sobre la pell. La pell, el cabell i les ungles són un reflex directe del nostre estat de salut: del que mengem, de com descensem, de com gestionem l'estrès i de l'equilibri intern. Quan el cos està en harmonia, això es fa visible també a l'exterior.

A La Farmàcia de Tarradellas treballem amb aquesta mirada integrativa, combinant la cura externa amb el treball intern per aconseguir resultats visibles i perllongats, sempre de manera personalitzada.

Rutina i personalització

Cada pell evoluciona amb el temps i es veu afectada per factors com l'edat, l'estació o l'estil de vida. També influeixen aspectes hormonals, l'exposició solar o el nivell d'activitat física. Per això és fonamental disposar d'una rutina adaptada a cada moment. Cal identificar les necessitats i combinar productes òptims de dermocosmètica i nutricosmètica per aconseguir resultats eficaços.

Hidratació i estructura de la pell

Un dels errors més habituals és infravalorar la hidratació. La hidratació és un dels pilars bàsics per mantenir una pell

sana, elàstica i lluminosa. Beure aigua de manera regular és essencial, però sovint cal reforçar amb aigua hipertònica, com la d'Algèmica, per garantir una hidratació òptima a nivell cel·lular.

Alhora, la disminució del col·lagen amb els anys fa recomanable aportar-lo des de dins, amb complements com el Booster de col·lagen de Genovè, per mantenir la fermesa, l'elasticitat i prevenir l'aparició d'arrugues.

Equilibri intern, estrès i detox

D'altra banda, l'estrès, la falta de descans o la sobrecàrrega de toxines poden acabar reflectint-se en la pell i el cabell en forma d'apagament, sensibilitat o pèrdua de densitat.

Vivim exposats a múltiples factors que poden sobrecarregar l'organisme: alimentació processada, contaminació, estrès... Per això cal detoxificar amb Livetoxin d'Algèmica, per ajudar als diferents òrgans excretors treballar a ple rendiment.

És important incorporar hàbits que ajudin a equilibrar el sistema nerviós: exercici físic, moments de desconexió i un bon descans nocturn. En alguns casos, serà pertinent reequilibrar el sistema nerviós amb adaptògens com Reishi Relax, per disminuir la oxidació interna i el cortisol. És necessari un son



reparador per a la síntesi de proteïnes i reparació cel·lular, pel que complements per al descans com Reishi Son, poden ser claus per recuperar l'equilibri i el benestar general.

Cabell: un indicador clau de salut

El cabell és especialment sensible als desequilibris interns, ja que és el primer que l'organisme deixa de prioritzar. L'estrès, els canvis hormonals o les mancances nutricionals l'afecten directament. Treballar-lo des de dins, com proposa Olistic, és fonamental per aportar nutrients essencials que ajudin a reforçar-lo i millorar-ne l'aspecte de manera progressiva.

Dermocosmètica: menys productes, millor escollits

Els sèrums i les cremes continuen sent imprescindibles, però la clau és escollir-los bé. Un bon producte, adequat a la pell, pot marcar la diferència. La

cosmètica molecular de Primaderm ofereix fórmules eficaces i adaptades a diferents necessitats, permetent construir rutines simples però efectives.

Assessorament personalitzat

Si vols millorar l'aspecte de la teva pell o cabell, prevenir signes d'envelliment o simplement sentir-te millor, vine a La Farmàcia de Tarradellas. T'assessorarem de manera propera i personalitzada per ajudar-te a cuidar-te per dins i veure't millor per fora, amb un enfocament integral i adaptat al teu ritme de vida.

FARMACIA TARRADELLAS

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



La Farmàcia de Tarradellas

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

- 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.

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

Segueix-nos a:

lafarmaciadetarradellas
LaFarmaciadeTarradellas
@FarmTarradellas



Prevenió i cura de problemes posturals: hàbits per a una columna sana

Els problemes posturals són cada vegada més comuns, especialment en persones que passen llargues hores davant de pantalles o que mantenen posicions estàtiques durant gran part del dia. La prevenció i cura d'aquestes alteracions no només millora la salut de la columna, sinó que també contribueix al benestar general, reduint estrès, fatiga i tensions musculars.

Adopció de bones postures

Un dels punts clau és l'adopció de bones postures. Asseguts, és important mantenir l'esquena recta, els peus recolzats a terra i els genolls a l'alçada de les malucs. Quan es treballa davant de l'ordinador, la pantalla ha d'estar a l'alçada dels ulls i els braços flexionats en un angle proper als 90 graus. Aquests petits ajustos minimitzen la càrrega sobre la columna i les arti-

culacions, prevenint dolors i lesions a llarg termini.

L'exercici físic regular és fonamental per enfortir els músculs que sostenen la columna, com els abdominals, dorsals i glutis. Activitats com la natació, el ioga o el pilates milloren la flexibilitat i la força postural, ajudant a mantenir una alineació correcta durant les activitats diàries. És recomanable combinar entrenament de força amb estiraments específics per reduir tensions acumulades.

L'organització de l'espai de treball i l'entorn domèstic també influeix en la postura. Cadires ergonòmiques, taules adaptades a l'alçada i dispositius de suport per a portàtils o tablets són eines que faciliten mantenir bones postures sense esforç. A més, incorporar pauses curtes cada hora per caminar i estirar ajuda a reduir la rigidesa i millora la circulació.

Adoptar bones postures, fer exercici i organitzar l'espai de treball són claus per prevenir dolors i lesions posturals a llarg termini.

Postures inadequades

La prevenció passa també per escoltar el cos i actuar davant dels primers signes d'alerta. Dolors, rigidesa o fatiga muscular persistent poden indicar postures inadequades o sobrecàrrega. En aquests

casos, consultar amb un fisioterapeuta o professional sanitari pot evitar que els problemes es cronifiquin i recomanar exercicis adaptats a cada necessitat.

La consciència i la constància són claus. Convertir aquests hàbits en rutina diària garanteix que la columna es mantingui sana i funcional al llarg dels anys. La combinació de postures correctes, activitat física regular, organització de l'entorn i pauses actives proporciona una base sòlida per prevenir i cuidar problemes posturals, millorant la qualitat de vida i el benestar general. Amb dedicació i atenció a les necessitats del cos, és possible gaudir d'una columna forta i flexible sense renunciar a les tasques diàries.

■ La Torre De Barcelona



Una buena sonrisa no se improvisa

dentium
CLÍNICA DENTAL



Mallorca 100, Barcelona
635 233 501
@clinicadentium

Elegir con libertad: Una vejez planificada es una vida plena

Envejecer no es una sorpresa, es la consecuencia lógica –y hermosa– de haber vivido. Pero, aunque todos sabemos que llegará, rara vez lo planificamos. ¿Por qué? Quizás porque nos asusta o porque lo asociamos con algo triste. Grave error. Planificar cómo queremos envejecer es, en realidad, un acto profundo de libertad y de amor: hacia nosotros mismos y hacia quienes más queremos.

La verdad es sencilla: si no decidimos nosotros, otros acabarán haciéndolo por nosotros. Y lo harán, seguramente, en medio de prisas, miedos y urgencias. Pero si tomamos las riendas hoy, con serenidad, podemos elegir cómo y dónde queremos ser felices en nuestra etapa más madura. Podemos elegir estar con los cuidados que queremos, en el entorno que soñamos.

El Derecho a Elegir Dónde Envejecer

Imagina elegir la residencia donde vivirás cuando seas mayor igual que eliges hoy tu casa, tu barrio o tu lugar de vacaciones. Imagina poder decidir si prefieres un entorno

urbano o rural, si quieres estar cerca de tus nietos, junto a un gimnasio que te inspire, o en un tranquilo rincón verde donde cultivar tu propio huerto.

Este es el verdadero poder de la planificación: convertir el futuro en un proyecto personal. Elegir con tiempo, sin presiones, la residencia que no solo te cuidará, sino que te seguirá dando vida. Y no es lo mismo llegar a una residencia porque “no quedó otra” que llegar porque, conscientemente, la elegiste como tu nuevo hogar.

Voluntades Anticipadas: Tu Voz, Siempre Presente

Parte de esta libertad es también decidir cómo queremos ser cuidados cuando ya no podamos expresarlo por nosotros mismos. Las voluntades anticipadas, también conocidas como testamento vital, son un documento legal que recoge tus deseos respecto a atención médica, cuidados y acompañamiento en situaciones de vulnerabilidad.

Ejercer ese derecho es sencillo:

1. Reflexiona sobre lo que deseas ante una

enfermedad grave o el final de la vida.

2. Redáctalo por escrito, de forma libre o mediante un formulario oficial de tu comunidad.

3. Fírmalo ante notario o testigos y regístralo.

4. Compártelo con tus familiares, tu médico y tu centro residencial.

No es solo un trámite legal. Es un acto de confianza en tu propia dignidad y un alivio para quienes te aman.

Residencia Solarium: El Hogar Donde la Vida Sigue Brillando

Y hablando de elegir... Cuando se trata de buscar un lugar que no solo cuide de nuestros cuerpos, sino también de nuestras historias, afectos y proyectos, hay residencias que marcan la diferencia. Una de ellas es la **Residencia Solarium**, un centro que hace honor a su nombre: un espacio donde la vida sigue brillando, incluso en la vejez.

Solarium no es una residencia cualquiera. Es un entorno vivo, pensado para que la persona mayor siga siendo **protagonista** de su vida. Sus instalaciones están diseñadas con calidez y funcionalidad: habitaciones amplias y luminosas, zonas comunes que invitan a la conversación y al encuentro, un precioso jardín que da vida al alma, un huerto donde las manos continúan sintiendo la tierra, y una terraza perfecta para ver el atardecer con una taza de café.

Pero la magia de Solarium no está solo en sus paredes. Está en su gente. Un equipo profesional que trata a cada residente con respeto, amabilidad y vocación de servicio. Una filosofía donde no se

atienden “dependencias” sino **personas con historias únicas**, con decisiones que se respetan, con gustos que se siguen fomentando. Y donde las familias no son visitantes, sino parte de la comunidad.

Solarium es ese tipo de lugar donde puedes estar cerca de la familia, sin perder tu libertad. Donde el tiempo se saborea y la rutina está hecha de cosas que importan: leer la prensa en el porche, cuidar plantas, reír en compañía, compartir recuerdos o simplemente descansar con dignidad. Es un lugar donde los cuidados no quitan espacio a la vida... la amplifican.

Planificar cómo y dónde envejecer es abrazar la vida en todas sus etapas. No dejemos que el azar o las circunstancias decidan por nosotros. Elige ahora. Elige con calma. Elige pensando en lo que te hace feliz.

Porque hacerse mayor no es una renuncia: es una conquista. Una que podemos vivir con alegría, con paz y, sobre todo, con la libertad de haber elegido el camino.

Y si ese camino tiene nombre propio, que sea uno luminoso: **Residencia Solarium.**

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



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



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



Garantia de seguretat Covid-19

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

El teu cos no està cansat... està desajustat: el que els joves de Barcelona ja estan descobrint

Barcelona no s'atura. Els carrers vibren, les agendes van plenes i el ritme no perdona. Treball, entrenaments, compromisos socials, pantalles, notificacions constants. Tot suma.

I mentrestant, el teu cos aguanta.

O això sembla.

Perquè el cansament que s'acumula, la tensió a l'esquena, la rigidesa al coll o aquella sensació de no acabar d'estar al 100%... no són casualitat. Són senyals. Senyals que molts han après a ignorar.

Però alguna cosa està canviant.

Cada vegada més joves a Barcelona —professionals, emprenedors, esportistes, persones actives— estan començant a fer-se una pregunta diferent:

“I si no és normal sentir-me així?”

Durant anys ens han ensenyat a reaccionar, no a prevenir. A esperar que aparegui el dolor per fer alguna cosa. A assumir que viure amb molèsties és part de la vida adulta.

Però, i si no ho és?

La realitat és que el teu cos està constantment adaptant-se al teu estil de vida. Hores assegut. Mirar el mòbil cap avall. Estrès sostingut. Entrenaments intensos sense recuperació adequada. Tot això crea petits desequilibris a la columna vertebral que, al principi, poden passar desapercebuts.

No fan mal. No alarmen.

Però hi són.

I amb el temps, poden començar a afectar molt més que la teva esquena: la teva energia, la teva concentració, el teu descans, fins i tot el teu rendiment físic i mental.

Aquí és on la quiropràctica està marcant la diferència.

Lluny de ser només una solució per al dolor, representa un canvi de paradigma. Una manera d'entendre el cos com un sistema connectat, on la columna vertebral i el sistema nerviós tenen un paper clau en com et sents cada dia.

Quan aquesta connexió funciona bé, el cos també ho fa.

I això és exactament el que molts joves a Barcelona estan començant a prioritzar: no només “no tenir dolor”, sinó funcionar millor. Viure amb més energia. Recuperar-se més ràpid. Rendir més, tant a la feina com a l'esport. Per això no és estrany que cada cop més persones integrin la quiropràctica dins la seva rutina habitual, igual que entrenar, menjar bé o cuidar la seva salut mental.

No esperen a estar malament.

Actuen abans.

Perquè han entès una cosa clau: **la qualitat de vida no es recupera, es construeix.**

I en una ciutat que exigeix tant com Barcelona, cuidar el teu cos ja no és opcional. És estratègic.

Ara bé, la pregunta important no és què està passant al teu voltant.

És què faràs tu amb aquesta informació.

Continuaràs normalitzant el cansament? Acceptant la tensió com a part del teu dia a dia? Posposant el moment de cuidar-te “quan tinguis temps”?

O començaràs a escoltar el teu cos abans que hagi de cridar més fort?

Perquè la diferència entre sentir-te “correcte” o sentir-te realment bé no és qüestió de sort.

És qüestió de decisió.

I potser, només potser, aquest és el moment de fer el primer pas.

El teu cos ja fa temps que t'ho està demanant.



CHIROPRACTIC FIRST BARCELONA

C/Calàbria, 246 Baixos 3^a
08029 Barcelona

T. 93 750 43 06
M. 636 064 018

cf.bcn@cfg.sg

chiropractic-first.es

Aquest Sant Jordi, regala benestar real

Mal d'esquena? Tensió? Mala postura?
Hi ha un regal que sí que marcarà la diferència.

 **-45%** a la primera visita

- Menys dolor
- Millor postura
- Més energia

Reserva ara – places limitades

Només fins al **23 d'abril**

+500
pacients
ja han millorat
la seva esquena



CHIROPRACTIC FIRST™
The Spine & Nerve Clinic

De la passió a la professió: estudis clau

Convertir els interessos i talents personals en una carrera professional és possible amb els estudis adequats. Descobreix quines opcions formatives obren portes a futures oportunitats laborals.

“Escollir estudis alineats amb la passió permet construir una carrera plena i motivadora”

Convertir una passió en professió és un dels objectius més gratificants per a molts estudiants i joves professionals. Aquesta transició implica identificar què ens motiva, explorar opcions educatives i escollir estudis que no només interessin, sinó que també ofereixin oportunitats reals en el món laboral. La clau és trobar un equilibri entre vocació, formació i demanda professional, assegurant que els esforços es tradueixin en habilitats aplicables i reconegudes.

Els estudis universitaris i de formació professional especialitzada són eines fonamentals per consolidar aquesta connexió entre passió i professió. Carreres en àrees creatives com el disseny, la música, la fotografia o el cinema permeten desenvolupar tècniques concretes i obtenir un portafoli que demostrï la capacitat real. Així mateix, formacions en ciències, tecnologia o negocis proporcionen els coneixements i competències que empreses i organitzacions valoren en el mercat laboral actual. A més del coneixement tècnic, és fonamental desenvolupar habilitats transversals com la comunicació, la gestió del temps, la resolució de problemes i la creativitat aplicada. Aquestes competències ampli-



Quan la vocació guia l'elecció educativa, cada aprenentatge es converteix en un pas cap a l'èxit.

Optar per formació especialitzada obre portes al mercat laboral i permet desenvolupar habilitats valorades en diverses professions.

en les possibilitats d'inserció laboral i faciliten la capacitat d'adaptar-se a diferents entorns professionals. Les pràctiques, tallers i projectes reals són instruments molt valuosos per entrenar aquestes habilitats mentre es consolida la formació teòrica.

Escollir estudis que s'alineïn amb la passió també potencia la motivació i la constància. Quan l'aprenentatge és significatiu, els estudiants es comprometen més, aprofundeixen en matèries i busquen oportunitats addicionals per créixer professionalment. Aquesta actitud proactiva sovint marca la diferència a l'hora de destacar en processos de selecció laboral o en el desenvolupament de projectes personals.

El suport d'orientadors acadèmics, mentors i xarxes professionals és un altre ele-

ment clau. Aconsellar sobre trajectòries possibles, combinar estudis amb experiència pràctica i facilitar el contacte amb professionals ja consolidats permet prendre decisions més encertades. Aquesta guia ajuda a identificar quins estudis ofereixen un millor retorn en termes de desenvolupament professional i satisfacció personal.

Cal tenir en compte que la trajectòria professional és un procés dinàmic. Els interessos poden evolucionar i les oportunitats canviar, per això és important mantenir-se flexible i obert a noves formacions o especialitzacions. La combinació de passió, formació adequada i adaptabilitat crea un camí sòlid cap a l'èxit, on treballar es converteix en una experiència gratificant i plena de sentit. ■

laSalle

UNIVERSITAT RAMON LLULL

Open Day

Graus Universitaris

18 D'ABRIL, 10:00 H

Vine a la jornada de portes obertes, descobriràs els nostres graus i podràs conèixer estudiants experts en tecnologia, emprenedors i amb visió internacional.

Arquitectura, Art, Animació, Multimèdia, Artificial Intelligence and Data Science, Business and Management, Enginyeria Informàtica, Enginyeries TIC, Enginyeria de la Salut, Filosofia Política i Economia i Matemàtica Aplicada **NOU**.

Inscriu-te!



salleurl.edu

L'alumnat com a motor de canvi

Conformat per 13 nois i noies de 5è de Primària a 1r de Batxillerat, el Consell per la Sostenibilitat de l'Escola BetàniaPatmos es consolida com un espai de reflexió i acció per la cura del medi ambient i la justícia social



Josep B. i Alba G., alumnes de 3r ESO i 1r de Batxillerat

Tot va començar el curs passat amb una proposta il·lusionant: crear un Consell per la Sostenibilitat on els projectes fossin dissenyats i duts a terme per l'alumnat de l'Escola. Així, el que va néixer com un grup reduït de nou nois i noies —des de 5è de Primària fins a 1r de Batxillerat—, s'ha convertit avui en un motor de canvi de la comunitat.

Poc a poc, vam començar a formar-nos en l'àmbit de la sostenibilitat amb l'ajuda de les tres docents que integren el grup de coordinació ambiental de l'Escola: l'Eva P., la Lali C. i l'Anna H. Entre les diverses trobades del consell, vam poder gaudir d'una enriquidora sessió amb l'EsKamot Verd de l'escola Sant Ramon Nonat, que ens va orientar

i inspirar per fer el nostre primer acte públic. Després de moltes reunions de coordinació, vam aconseguir crear un gran arbre format per cartolines sostingudes pels alumnes de totes les edats de l'Escola. L'objectiu principal d'aquesta acció va ser donar a conèixer el naixement del consell, coincidint amb el Dia Mundial del Medi Ambient, el 5 de juny de 2025. Va ser tot un èxit!

Aquest curs l'hem començat amb força, augmentant el nombre de membres del consell permanent a 13 i creant una nova figura: els delegats verds, alumnes que actuen com a pont de comunicació entre el consell permanent i les aules de l'Escola. Aquests delegats, 43 en total, estan distribuïts des d'EI5 fins a 4t ESO i fomenten la participació directa de l'alumnat.



La iniciativa ha anat creixent i actualment treballem en tres projectes de manera simultània. El primer consisteix en donar-nos a conèixer a les famílies i a altres membres de la comunitat educativa mitjançant la festa anual de maig de l'Escola, on posarem un estand dedicat al consell. El segon repte, no menys important, és fer més eficient la comunicació amb tots els delegats verds perquè aquesta arribi de forma efectiva a totes les aules. I per últim, col·laborem amb el programa Escoles + Sostenibles de l'Ajuntament de Barcelona participant en el repte "Descarbonitzem-nos", mitjançant el qual volem reduir la petjada de CO2 a la nostra Escola. Aquest últim projecte és el més ambiciós, ja que busca disminuir el nombre de vehicles privats. Per fer-ho, plantejarem un diagnòstic

sobre com arriben les famílies al centre i realitzarem activitats per conscienciar l'alumnat i la comunitat educativa. A posteriori, farem un segon recompte per saber si hem assolit l'objectiu: que les famílies busquin alternatives més sostenibles.

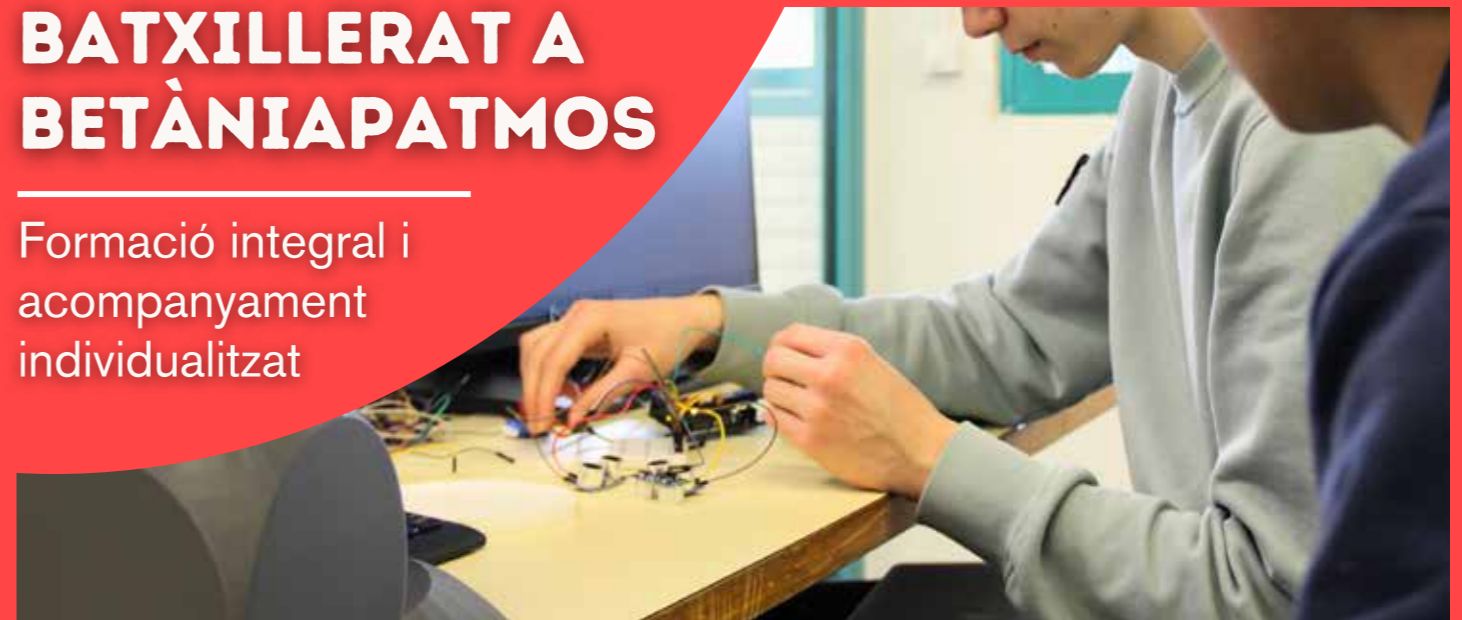
Aquest projecte ens dona l'oportunitat de decidir com volem que la nostra Escola camini cap a un futur sostenible, marcat per la justícia social. Una comunitat on tots tenim veu, des dels més petits als més grans.

ESCOLA BETÀNIAPATMOS

C. Montevideo, 13
08034 Barcelona
T. 932 521 900
info@betania-patmos.org
www.betania-patmos.org

BATXILLERAT A BETÀNIAPATMOS

Formació integral i
acompanyament
individualitzat



Descobreix les nostres
modalitats i itineraris.
CONCERTA UNA VISITA!

3 Escola
BetàniaPatmos



Escoles que integren natura i aprenentatge actiu per a infants curiosos

En els darrers anys, l'educació a Sarrià-Sant Gervasi i Les Corts ha anat evolucionant cap a metodologies actives i experiencials, on els infants no només reben informació, sinó que participen directament en processos d'aprenentatge a través de l'experimentació i la descoberta. Aquests models fomenten la curiositat, la creativitat i la responsabilitat, i integren la natura com a element central dins i fora de l'aula.

Els espais exteriors dels centres educatius, com patis amplis, jardins i zones verdes, esdevenen laboratoris naturals on els infants poden explorar el món que els envolta. L'aprenentatge actiu inclou activitats de manipulació, observació de plantes i animals, jocs cooperatius i tasques que relacionen conceptes teòrics amb la realitat tangible. Aquest enfocament ajuda a consolidar coneixements de manera pràctica i significativa.

Activitats manuals i creatives

A més, la incorporació de projectes interdisciplinaris permet que l'aprenentatge connecti diferents àrees del currículum amb activitats manuals i creatives. Per exemple, els alumnes poden estudiar la biodiversitat del seu entorn mentre desenvolupen habilitats matemàtiques, lingüístiques o artístiques. L'objectiu és que cada experiència educativa tingui un sentit funcional i contribueixi al desenvolupament integral del nen o nena.

La metodologia activa també promou l'autonomia i la presa de decisions, ja que els infants participen en la planificació i execució d'activitats. Aquesta pràctica no només augmenta la motivació, sinó que també millora la capacitat de resolució de problemes i la col·laboració amb els companys.

Cada vegada més centres educatius del districte fomenten metodologies actives i espais verds que permeten als infants aprendre a través de l'experiència i la natura.

En un entorn on l'aprenentatge és vivencial, els errors es perceben com a oportunitats de creixement, i cada descoberta reforça la confiança i la iniciativa pròpia.

L'educació basada en la natura i en activitats actives també contribueix a la salut

física i emocional. El moviment constant, el contacte amb l'aire lliure i la interacció amb elements naturals redueixen l'estrès i milloren l'atenció i la concentració. Així, els infants desenvolupen habilitats cognitives i socioemocionals mentre gaudeixen de l'entorn que els envolta.

Activitats comunitàries

Aquests models d'aprenentatge integrat també es complementen amb activitats comunitàries i sortides educatives, que permeten als infants comprendre millor el seu barri, la ciutat i el medi ambient. La relació amb l'entorn proper fomenta el sentit de pertinença i el respecte per la natura, alhora que consolida valors com la cooperació, la responsabilitat i la sostenibilitat.

La Torre De Barcelona

La Salle
Bonanova

Tot un món al teu servei!

CONEIX-NOS!

Infantil, Primària, ESO i Batxillerat
(Nacional, Internacional i Batxibac)

Visites i entrevistes personalitzades
admissions@bonanova.lasalle.cat

www.bonanova.lasalle.cat



Infantil,
Primària
i ESO



Batxillerat
(Nacional,
Internacional
i Batxibac)



Santa Dorotea: La continuïtat educativa i els valors salesians al segle XXI

Entrevista a la directora pedagògica del Santa Dorotea

Al cor de Sarrià hi ha un carrer que, més que un espai urbà, és gairebé un itinerari vital. En pocs metres conviuen l'Escola Salesianes, el centre Salesians Sarrià i l'EUSS, configurant un recorregut educatiu que acompanya infants i joves des dels primers aprenentatges fins a la formació universitària. Aquesta continuïtat, poc habitual a la ciutat, té un mateix fil conductor: l'estil educatiu de Don Bosco i Madre Mazzarello, que combina tradició i mirada de futur. Parlem amb la directora pedagògica de Salesianes per entendre com es concreta avui aquest projecte i per què continua sent una proposta tan vigent per a les famílies del barri.

Com definiria l'Escola Salesianes de Sarrià dins del context educatiu actual?

L'escola és un espai on l'alumnat se sent acollit, reconegut i acompanyat en totes les dimensions del seu creixement. Som un centre amb una llarga trajectòria, hereu de la pedagogia salesiana de Don Bosco i Mare Mazzarello treballant cada dia per adaptar-la als reptes i necessitats dels infants i joves d'avui.

Parla de la continuïtat educativa i utilitza les paraules "vorera salesiana". Què significa?

És una gran riquesa. Tenim en un mateix carrer l'escola de les Salesianes, el Salesians Sarrià i l'EUSS. Això permet que les famílies i el jovent puguin recórrer un procés educatiu complet, des d'Infantil fins a la universitat, mantenint una línia coherent tant en l'exigència acadèmica com en els valors. És un gran ecosistema educatiu.

Quins valors són aquests que es mantenen al llarg de tot el camí formatiu?

La pedagogia salesiana té tres pilars clàssics: amorevolezza, religió i raó. Aquests principis, que van néixer al segle XIX, avui es tradueixen en conceptes molt vigents com l'acollida incondicional, la resiliència i la confiança. No es tracta només de formar bons estudiants, sinó de formar bones persones.

Com es tradueix aquesta acollida incondicional a l'escola?

L'alumnat sap que és acceptat tal com és. Cadascú té el seu ritme, les seves habilitats i les seves dificultats, i nosaltres ens

comprometem a acompanyar-lo. Aquesta mirada personalitzada genera un clima de seguretat emocional que és essencial per aprendre i créixer amb tranquil·litat.

I pel que fa a la resiliència, com es treballa amb infants i joves?

Avui els adolescents i infants es troben davant de molts reptes: socials, emocionals i acadèmics. Educar en la resiliència vol dir ajudar-los a enfrontar-se a les dificultats, a tolerar la frustració i a descobrir que són capaços d'aixecar-se. Fem molt treball tutorial, acompanyament personal i dinàmiques que reforcen l'autoestima i la perseverança.

Menciona la confiança. Quina és la seva importància en el model de les salesianes?

La confiança és mútua: del professorat cap a l'alumnat i de l'alumnat cap al professorat. Quan hi ha confiança real, s'estableix una relació educativa que permet aprendre no només continguts sinó també actituds. El jovent necessita sentir que creiem en ell, perquè així acaba creient en si mateix.

Com valora el fet que aquesta línia educativa tingui continuïtat fins a estudis superiors com els del Salesians i l'EUSS?

És extraordinari. Quan la pedagogia i els valors no es trenquen entre etapes, sinó que es continuen i es reforcen, el procés educatiu esdevé molt més sòlid. L'alumnat arriba als estudis professionals o universitaris amb un perfil humà, social i competencial coherent.

Per què creu que aquest estil educatiu segueix sent tan actual?

Perquè posa la persona al centre. En un món accelerat i exigent, la pedagogia salesiana ofereix temps, escolta i sentit de comunitat. I això és profundament necessari avui.

Aquesta conversa posa de manifest que la força del projecte salesià no és només la seva història, sinó la capacitat d'actualitzar-se sense perdre identitat. En un mateix carrer, generacions d'alumnes han crescut compartint una manera d'entendre l'educació basada en l'acollida, l'acompanyament i la confiança. Potser aquest és el secret perquè, any rere any, noves famílies continuïn apostant per aquest camí que comença a la infància i pot arribar fins a la universitat, sempre amb el mateix horitzó: ajudar cada jove a esdevenir la millor versió de si mateix.

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 (adscribit)

Escola Santa Dorotea

L'alegria de créixer JUNTS



Preinscripcions curs 2026/27

Demana la teva entrevista personal

Escaneja el codi QR per accedir al formulari de reserves



Salesianes



salesianes.cat     93 203 28 92 / 619 920 564

 Pg. Sant Joan Bosco, 24 - 08017 Barcelona





Tecnologia i emoció a les aules

La innovació educativa ha pres un protagonisme creixent en els entorns escolars contemporanis, i cada cop són més els centres que integren tecnologies digitals i metodologies centrades en les emocions per enriquir l'aprenentatge. La tecnologia educativa —com ara plataformes interactives, eines de col·laboració en línia i aplicacions de creació de contingut— facilita que l'alumnat experimenti, discuteixi i resolgui problemes reals de manera activa. Aquestes eines no substitueixen el rol del docent, sinó que l'amplifiquen, oferint recursos que poden adaptar-se al ritme i estil d'aprenentatge de cada estudiant. Quan s'utilitza de manera intencional, la tecnologia fomenta l'autonomia, l'esperit crític i la capacitat de treball en equip.

Paral·lelament, la dimensió emocional dins de l'aula esdevé un component essencial de l'aprenentatge. Reconèixer i gestionar les pròpies emocions ajuda els alumnes a enfrontar reptes, superar obstacles i establir relacions saludables amb els demés. Les pràctiques d'educació emocional inclouen moments de reflexió guiada, discussions obertes sobre experiències personals i estratègies per identificar i gestionar l'estrès o la frustració. Aquestes habilitats no només milloren el benestar diari, sinó que també condicionen la capacitat d'aprendre i de perseverar davant de dificultats.

Integrar tecnologia i emoció no vol dir utilitzar dispositius d'última generació per si mateixos, sinó crear situacions significatives on aquestes

eines serveixin per reforçar processos reflexius i cooperatius. Per exemple, projectes de classe en què l'alumnat crea vídeos o presentacions que expressin idees pròpies amb la capacitat de comunicar sentiments i pensaments de manera efectiva. Aquestes activitats permeten que l'aprenentatge sigui visible, compartit i avaluat de manera constructiva.

Un altre element important és la formació contínua del professorat. Per poder incorporar amb encert les tecnologies i les pràctiques emocionals, els docents necessiten suport, recursos i espais de desenvolupament professional que els permetin reflexionar sobre la seva pròpia pràctica i aprendre de les experiències dels seus

col·legues. Quan els equips educatius treballen de forma col·laborativa, es generen comunitats d'aprenentatge que fomenten la innovació de manera orgànica i sostenible.

Un entorn ben organitzat

També cal destacar que l'ambient físic de l'aula influeix en la manera com es viuen les experiències d'aprenentatge. Un espai flexible, amb zones de treball cooperatiu, racons sensorials i elements que convidin al moviment, afavoreix tant l'ús de tecnologies com la gestió emocional. Un entorn ben organitzat facilita que els alumnes se sentin segurs, motivats i protagonistes del seu propi aprenentatge.

La Torre De Barcelona



5 IDIOMAS QUE ABREN LAS PUERTAS AL MUNDO

MÁS DE 100 AÑOS DE TRADICIÓN E INNOVACIÓN
JUNTO A PLAZA MOLINA

- Nuestra propuesta educativa une excelencia académica con una sólida formación en valores, competencias personales, sociales, emocionales y digitales.
- Contamos con un equipo docente internacional, con profesorado nativo de idiomas, que guía a cada estudiante en un camino único de aprendizaje.
- Aquí se viven cinco lenguas –alemán, español, inglés, catalán y francés– con el alemán como lengua vehicular.
- Ofrecemos una doble titulación, suiza y española, que abre las puertas de las universidades de todo el mundo.
- Todo ello en un ambiente de tamaño familiar, en pleno corazón de la ciudad, en la Plaza Molina, y con un horario de 8h a 18h que responde a las necesidades reales de las familias.



ESTRENAMOS NUEVAS INSTALACIONES:
POLIDEPORTIVO DE 800 M2 Y ESPACIOS
EDUCATIVOS MODERNOS

✉ info@escuelasuizabcn.com

☎ +34 932 096 544

🌐 www.escuelasuizabcn.es

Experiències fora de l'aula

“Les activitats educatives fora de l'aula potencien el descobriment, la creativitat i la cooperació.”

L'aprenentatge fora de l'aula s'ha convertit en una part essencial de l'educació moderna, ja que permet als infants i joves connectar els coneixements teòrics amb experiències reals. Aquest tipus d'activitats no només amplia l'horitzó acadèmic, sinó que també afavoreix habilitats socials, emocionals i cognitives que són difícils de treballar en un entorn estrictament clàssic.

Les experiències fora de l'aula poden ser molt diverses, des de sortides culturals i visites a museus, fins a excursions a la natura, tallers pràctics i projectes comunitaris.

Un dels principals avantatges d'aquest enfocament és que els estudiants es converteixen en agents actius del seu aprenentatge. Quan participen en activitats experimentals, han d'observar, analitzar, preguntar-se i resoldre situacions concretes. Això genera un aprenentatge significatiu i durable, ja que els infants poden veure com els conceptes apresos a l'aula tenen aplicació en la realitat. A més, les experiències fora de l'aula fomenten la curiositat i la motivació, ja que el context és diferent i sovint més atractiu i estimulant.



Les sortides a entorns naturals permeten que els estudiants explorin ecosistemes, coneguin la flora i fauna local i comprenguin els processos naturals de manera vivencial. Aquest tipus d'activitats reforcen l'educació ambiental i el respecte pel medi, i alhora desenvolupen habilitats motrius, observacionals i de treball en equip.

D'altra banda, les experiències culturals i socials —com visites a museus, centres científics o projectes comunitaris— faciliten que els alumnes connectin amb la història, l'art i la societat que els envolta. Això enriqueix la seva perspectiva, fomenta el pensament crític i els permet desenvolupar competències socials com la comunicació, la col·laboració i la responsabilitat. Participar en projectes que impliquen ajuda a la comunitat o activitats cooperatives també potencia l'empatia i el compromís cívic.

L'aprenentatge fora de l'aula requereix planificació

i coordinació, però els beneficis són clars: incrementa la participació, millora les relacions interpersonals i genera experiències memorables que reforcen l'autoestima i la confiança dels estudiants. Els docents poden aprofitar aquests moments per establir connexions amb els continguts curriculars, establir reptes pràctics i observar com els alumnes apliquen els seus coneixements en contextos reals.

Aquest model d'educació és complementari a les pràctiques dins de l'aula i no substitueix l'ensenyament tradicional, sinó que el reforça i el diversifica. La combinació d'activitats teòriques i experiències pràctiques ofereix un aprenentatge equilibrat i holístic. A més, promou la flexibilitat, la creativitat i la resolució de problemes, qualitats que seran essencials al llarg de la vida acadèmica i professional dels estudiants.

■ La Torre De Barcelona

MIRADES OBERTES MENTS DESPERTES



JESUÏTES Sarrià
Sant Ignasi

Ciutadania, compromís i servei

Llar d'infants Sant Ignasi (I1-I2)

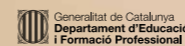
Com a casa! Vine a conèixer-nos



Visites personalitzades

93 602 30 00
info.santignasi@fje.edu
www.santignasi.fje.edu

Amb el suport



El nou batxillerat que transforma el futur

El batxillerat evoluciona per adaptar-se a un món canviant, incorporant noves metodologies, competències digitals i itineraris més flexibles que responen a les necessitats reals dels estudiants i del mercat laboral actual.

“Un model més flexible, competencial i connectat amb la realitat.”

El batxillerat està vivint una transformació profunda que respon als canvis socials, tecnològics i educatius dels darrers anys. Lluny de ser només una etapa preparatòria per a la universitat, s'està convertint en un espai clau per desenvolupar competències essencials per al futur. Aquesta evolució busca oferir als estudiants una formació més completa, adaptada als seus interessos i alineada amb les demandes del món actual.

Una de les principals novetats és la flexibilització dels itineraris. Els alumnes poden combinar matèries de diferents àmbits, fet que permet dissenyar un recorregut més personalitzat. Aquesta obertura facilita que cada estudiant pugui explorar els seus interessos reals, ja sigui en l'àmbit científic, humanístic, artístic o tecnològic. Això no només incrementa la motivació, sinó que també afavoreix una presa de decisions més conscient sobre el futur acadèmic i professional.

Paral·lelament, el model educatiu posa cada cop més èmfasi en les competències. Ja no es tracta només de memoritzar continguts, sinó de saber aplicar-los en contextos reals. El treball per projectes, l'aprenentatge col·laboratiu i la resolució de problemes són



El batxillerat actual aposta per un aprenentatge més pràctic, interdisciplinari i orientat al futur, on l'alumnat desenvolupa habilitats clau com el pensament crític, la creativitat i l'autonomia personal més enllà dels continguts tradicionals.

metodologies que guanyen pes a les aules. Aquest enfocament fomenta habilitats com el pensament crític, la capacitat d'anàlisi i la comunicació efectiva, imprescindibles en qualsevol àmbit laboral.

La digitalització també té un paper central en aquest nou batxillerat. L'ús d'eines digitals, plataformes educatives i recursos interactius forma part del dia a dia dels estudiants. A més, es treballa la competència digital no només des d'un punt de vista tècnic, sinó també crític i responsable. Entendre com funciona la informació, saber gestionar-la i utilitzar-la de manera ètica és una habilitat fonamental en l'era actual.

Un altre aspecte rellevant és l'acompanyament emocional i l'orientació. Cada vegada es dona més importància al benestar de l'alumnat, així com a

l'acompanyament en la presa de decisions. Tutors i orientadors tenen un paper clau per ajudar els joves a identificar els seus interessos, gestionar la pressió acadèmica i construir un projecte vital coherent amb les seves inquietuds.

A Barcelona, aquesta transformació es viu amb especial intensitat, amb centres educatius que aposten per models innovadors i adaptats a la realitat urbana i multicultural de la ciutat. El batxillerat es converteix així en una etapa dinàmica, que no només prepara per als estudis superiors, sinó també per a la vida. Un espai on créixer, descobrir-se i començar a construir el propi camí amb criteri, confiança i mirada de futur.

■ La Torre De Barcelona

MIRADES OBERTES MENTS DESPERTES



JESUÏTES Sarrià
Sant Ignasi

Ciutadania, compromís i servei

Batxillerat
Totes les
modalitats!

Humanitats i
Ciències Socials,
Ciències i Tecnologia,
Arts



Visites
personalitzades

93 602 30 00
info.santignasi@fje.edu
www.santignasi.fje.edu



Intel·ligència emocional a les escoles: com aprendre a gestionar emocions

Fomentar competències emocionals en l'educació inicial i primària afavoreix l'aprenentatge integral.



nicar necessitats de manera assertiva, es redueixen els conflictes i augmenta la cohesió del grup. Aquest aprenentatge també té un efecte directe en la motivació i la implicació dels estudiants, millorant la capacitat d'atendre, participar i col·laborar en les activitats escolars.

Els docents tenen un paper fonamental com a models de comportament emocional, mostrant com afrontar desafiaments i regular les pròpies emocions. La formació i el suport al professorat són clau per garantir que les estratègies d'intel·ligència emocional s'integrin de manera coherent i efectiva dins del currículum.

Habilitats vitals per la vida

Incorporar la intel·ligència emocional a les escoles no només prepara els alumnes per a l'èxit acadèmic, sinó que també els dota d'habilitats vitals per la vida: empatia, autoregulació, col·laboració i resiliència, promovent un desenvolupament complet i equilibrat.

■ La Torre De Barcelona

La intel·ligència emocional s'ha convertit en un eix clau de l'educació moderna, ja que no només influeix en el rendiment acadèmic, sinó també en la salut emocional i les relacions interpersonals. A les escoles, incorporar estratègies que ajudin els alumnes a reconèixer, comprendre i gestionar les pròpies emocions és fonamental per desenvolupar persones resilients i segures de si mateixes.

Reflexió guiada

Aquestes pràctiques poden incloure moments de reflexió guiada, activitats cooperatives que fomentin l'empatia, o exercicis de regulació emocional com la respiració i l'atenció plena. L'objectiu és que els infants aprenguin a identificar els seus sentiments, comprendre els dels altres i respondre de manera

adequada a diferents situacions socials i emocionals.

Crear un ambient de classe més positiu

A més, treballar la intel·ligència emocional contribueix a crear un ambient de classe més positiu i respectuós. Quan els alumnes poden gestionar la frustració, expressar emocions i comu-



EL SEU FUTUR COMENÇA AVUI.

DESCOBREIX EL MÈTODE D'APRENTATGE LÍDER!

Matemàtiques • Lectura • English

PROVA DE NIVELL GRATIS

Consulta'n les condicions al centre

KUMON
CONNECT

Aprèn avui per crear el demà



Kumon Barcelona - Sant Gervasi-Galvany · 636 038 857

Viu l'estiu amb nosaltres!

CASAL D'ESTIU

Activitats creatives artístiques

Sortida setmanal

Activitats de piscina

Nit a l'escola

del 25 de juny
al 17 de juliol
de 9h a 17h

- 70 € la primera setmana
- 160 € (preu per setmana)
- 550 € (preu del casal sencer)

T'HI ESPEREM!

De 9 a 17h
Servei d'acollida 8:30h

Inscripcions a la web
www.escoladecroly.org



Les metodologies innovadores transformen l'aprenentatge, potenciant autonomia, creativitat i competències socials dels alumnes.



Nous models pedagògics

Els nous models pedagògics s'han convertit en una tendència fonamental dins de l'educació contemporània, oferint alternatives als enfocaments tradicionals basats únicament en l'exposició teòrica. Aquestes metodologies posen l'alumne al centre del procés d'aprenentatge, fomentant la seva participació activa, la reflexió crítica i la resolució de problemes de manera autònoma i col·laborativa. A través d'aquests enfocaments, es busca que els estudiants desenvolupin no només coneixements acadèmics, sinó també habilitats socials, emocionals i creatives que els seran útils al llarg de la vida.

Els models pedagògics actuals integren tècniques com l'aprenentatge basat en projectes, l'aprenentatge cooperatiu i les activitats experien-

cial. Aquestes dinàmiques permeten que els alumnes explorin, experimentin i apliquin els coneixements a situacions reals, connectant continguts curriculars amb contextos pràctics.

Individualitat de cada alumne

A més, els nous models pedagògics valoren la individualitat de cada alumne, adaptant activitats a ritmes, interessos i estils d'aprenentatge diversos. L'ús de recursos flexibles i tecnologies educatives facilita aquesta personalització, permetent que cadascú pugui assolir competències de manera adequada al seu nivell. Al mateix temps, es promou el treball en equip i la cooperació, habilitats essencials per al desenvolupament social i professional futur.

Un altre aspecte rellevant és la integració de la dimensió emocional en l'educació. Els alumnes aprenen a gestionar emocions, a expressar idees de manera constructiva i a resoldre conflictes amb respecte i empatia. Aquest aprenentatge socioemocional és fonamental per crear aules saludables, on els estudiants se sentin segurs per explorar i innovar. La intel·ligència emocional, combinada amb metodologies actives, contribueix al desenvolupament integral de la persona.

Espais dinàmics

Les aules es transformen en espais dinàmics, amb zones de treball col·laboratiu, racons creatius i materials que afavoreixen l'experimentació. La flexibilitat de l'espai permet que les activitats s'adaptin a les necessitats del

moment, i que els estudiants passin de la teoria a la pràctica de manera natural. Aquest entorn també facilita la introducció de recursos digitals, laboratoris d'innovació i materials manipulatius que enriqueixen l'aprenentatge.

Aquests models pedagògics no només preparen els alumnes per l'èxit acadèmic, sinó que fomenten competències per a la vida com la creativitat, la curiositat, la responsabilitat i la capacitat de treballar en equip. L'educació deixa de ser un procés unidireccional per convertir-se en un aprenentatge vivencial, significatiu i integral que combina coneixement, emoció i experiència directa, adaptant-se a les necessitats del segle XXI.

La Torre De Barcelona

ESCOLA LLEÓ XIII

Aprenentatge amb sentit de petits a grans

MATRÍCULA OBERTA

Curs 26/27



Cicle Formatiu Grau Mitjà

Cicle Formatiu Grau Superior

Batxillerat Nocturn

Batxillerat Diürn

Llar d'Infants



Atenció individualitzada a cada alumne

Educació en valors: respecte, esforç, solidaritat

Formació integral: acadèmica i personal

Proximitat i acompanyament constants

Llar · Infantil · Primària · ESO · Batxillerats · Cicles formatius

Concerta entrevista: comunicacio@lleoxiii.com · www.lleoxiii.com · 93 417 50 02

Idiomes i món global a l'aula

“Aprendre idiomes des de petits obre portes i prepara els infants per a un futur global”

En un món cada vegada més interconnectat, el domini de diverses llengües s'ha convertit en una competència essencial des de les primeres etapes educatives. L'aprenentatge d'idiomes no només facilita la comunicació amb persones d'altres països, sinó que també afavoreix el desenvolupament cognitiu, la flexibilitat mental i la capacitat d'adaptació a entorns diversos. Per aquest motiu, l'educació actual dona una

importància creixent a la internacionalització i al contacte amb altres cultures dins del context escolar.

Introduir idiomes estrangers des de l'educació infantil permet que els infants assimilïn sons, estructures i vocabulari de manera natural, aprofitant la plasticitat cerebral pròpia d'aquestes edats. Mitjançant jocs, cançons, contes i activitats dinàmiques, els alumnes es familiaritzen amb la llengua sense percebre-la com una assignatura rígida, sinó com una eina viva de comunicació. Aquesta aproximació lúdica facilita la motivació i redueix la por a equivocar-se, un factor clau en l'aprenentatge lingüístic.

A més de l'ensenyament de llengües, la internaciona-



lització educativa també es reflecteix en la incorporació de projectes interculturals, materials didàctics en diferents idiomes i activitats que promouen el respecte i la curiositat per altres realitats socials i culturals. Aquestes experiències ajuden els alumnes a entendre que el món és plural i divers, i fomenten valors com la tolerància, l'empatia i la cooperació entre pobles.

La presència de professorat amb experiència internacional, l'ús de recursos digitals que connecten amb estudiants d'altres països o la participació en iniciatives educatives europees són exemples de com els centres educatius poden acostar els infants a contextos globals sense sortir de l'aula. Aquest tipus d'experiències reforcen l'aprenentatge de la llengua i, alhora, aporten una dimensió real i significativa al seu ús.

L'exposició a diferents llengües també millora habilitats com la memòria, la con-

centració i la capacitat de resoldre problemes. Diversos estudis han demostrat que els infants bilingües o plurilingües desenvolupen estratègies cognitives més flexibles, cosa que repercuteix positivament en altres àrees del currículum. Així, l'aprenentatge d'idiomes no es limita a una competència comunicativa, sinó que es converteix en un motor de desenvolupament global.

Preparar els infants per a un món global implica oferir-los eines per comunicar-se, comprendre altres cultures i moure's amb seguretat en entorns diversos. L'escola, com a espai de socialització i aprenentatge, té un paper fonamental en aquest procés, promovent una educació oberta, plurilingüe i connectada amb la realitat internacional que els alumnes trobaran en el futur.

■ La Torre De Barcelona



BARCELONA

Colegios RC España

ÚNICO COLEGIO
INTERNACIONAL Y CATÓLICO
DE BARCELONA

BE /
HIGHLANDS
KEEP IT
GENUINE



Un entorno familiar donde
acompañamos a nuestros
alumnos con una
educación personalizada

highlandsbarcelona.es



La creativitat com a matèria essencial a l'educació contemporània

La creativitat ha deixat de ser vista com un talent innat i s'ha convertit en un component essencial de l'educació moderna. Integrar activitats creatives a les aules permet als estudiants experimentar, explorar i expressar idees de manera única, alhora que desenvolupen habilitats cognitives i socioemocionals. Aquest enfocament fomenta la curiositat, la iniciativa i la capacitat de resoldre problemes de manera innovadora, elements fonamentals en el món actual.

Incorporar la creativitat no significa només fer dibuixos o manualitats, sinó plantejar activitats que requereixin pensament crític, reflexió i aplicació pràctica dels coneixements. Les tasques inter-



Potenciar la creativitat a les aules fomenta l'aprenentatge actiu, la resolució de problemes i el desenvolupament integral dels alumnes.

disciplinàries i els projectes col·laboratius permeten als alumnes connectar àrees diverses del currículum, ex-

perimentar amb noves idees i aprendre de manera significativa i motivadora.

A més, la creativitat contribueix al benestar emocional. Expressar idees i emocions de manera constructiva afavoreix l'autonomia, la confiança i la capacitat de gestionar reptes amb flexibilitat. Quan els estudiants tenen espais on poden provar, equivocar-se i tornar a intentar-ho, aprenen que els errors són oportunitats de creixement i que la innovació neix de la pràctica i la perseverança.

Per això, considerar la creativitat com a matèria essencial no només prepara els alumnes per afrontar els reptes acadèmics, sinó que també els dota de competències per a la vida, fomentant una educació més completa, equitativa i inspiradora.

La Torre De Barcelona

Activitats de natura i art per descobrir Barcelona amb els infants

Museus, jardins i centres cívics

Barcelona ofereix moltes activitats familiars que combinen natura, art i experimentació, ideals perquè els infants aprenguin mentre juguen. Una de les propostes més interessants és el taller "Niu de Ciència familiar" del Museu de Ciències Naturals, un espai d'experimentació per a infants de fins a 6 anys on, a través de materials naturals, observen, toquen, investiguen i es fan preguntes sobre el món que els envolta. L'activitat és gratuïta, però cal reserva prèvia, i es fa diversos dies a la setmana en diferents horaris.

Una altra opció molt recomanable és el Jardí Botànic de Barcelona, a Montjuïc,



El taller "Niu de Ciència familiar" del Museu de Ciències Naturals és un espai perquè els infants descobreixin la natura tocant i investigant.

que sovint organitza activitats familiars, itineraris guiats i tallers per descobrir plantes mediterrànies, olors,

textures i paisatges. És una manera tranquil·la d'introduir la natura als més petits dins la ciutat.

També el CosmoCaixa ofereix activitats familiars relacionades amb la natura i la ciència, com el Bosc Inundat o tallers experimentals, on els infants poden entendre com funcionen els ecosistemes i els fenòmens naturals de manera molt visual i interactiva.

Pel que fa a l'art, molts museus de la ciutat, com el Museu Picasso o el MNAC, organitzen tallers familiars de cap de setmana on els nens poden pintar, construir o experimentar amb materials artístics inspirats en les obres del museu. A més, centres cívics de barris com Gràcia, Sant Andreu o l'Eixample programen regularment tallers creatius per a famílies.

La Torre De Barcelona

CLASES REGULARES DE CERÁMICA



Unete a nuestra comunidad artística donde **aprenderás y mejorarás** tu técnica de **torno y modelado**, en el estudio más bonito de Barcelona, en el **corazón de L'Eixample**.

Nuestras ventajas:

- Sin matrícula
- Materiales y hornadas incluidas
- Grupos reducidos
- Todos los niveles
- Horarios flexibles
- A partir de 12 años



Horarios:

Lunes a viernes de 17-21h
Jueves de 10-14h

Escríbenos aquí



REGALA LA MEJOR EXPERIENCIA DE BARCELONA: "CERÁMICA Y VERMUT"



Una experiencia maravillosa en la que **crearás tu propio set de vermut** (plato y vaso) en cerámica, disfrutando de **las mejores bravas y vermut de la ciudad** (del Señor Vermut).

Duración: 1h 50 min

Horarios: Jueves y viernes 19h, sábados 12h

*10% de descuento en grupos a partir de 6 personas

*Tenemos vales de regalo



Sin prisas y con alma

NOI ART STUDIO & BOUTIQUE
Carrer de Provença 112-bis Barcelona

Whatsapp: +34 623 74 40 39
noitaller.com @noiartstudio

AUGG BCN UB

VINE A CONÈIXER LES AUGG BCN UB

AULES D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA PER A LA GENT GRAN DE BARCELONA

PER A MAJORS DE 55 ANYS!

QUÈ FEM?
CONFERÈNCIES, CICLES TEMÀTICS, TALLERS, SORTIDES CULTURALS, VIATGES I ALTRES ACTIVITATS!



INFORMACIÓ

93 451 60 40

WWW.AUGGBCN-UB.ORG

C. CASANOVA, 36 ENTRESOL 2A,
08011 BARCELONA

FESTE'N SOCI!!!





Solucions sostenibles per a reformes responsables: la guia definitiva

La sostenibilitat en una reforma no comença amb les plaques solars ni amb la pintura ecològica. Comença molt abans: en la manera de plantejar l'obra, en els materials que es trien i en la idea, cada vegada més estesa, que reformar no hauria de significar llençar i tornar a comprar constantment.

Una de les decisions més importants és apostar per materials de qualitat i duradors. Terres de fusta natural en lloc de laminats de baixa qualitat, pedra natural, ceràmica resistent o aixetes i instal·lacions pensades per durar dècades. Pot semblar més car al principi, però a llarg termini és més sostenible i també més econòmic, perquè evita haver de substituir materials al cap de pocs anys. La sostenibilitat, en aquest sentit, també és invertir en qualitat i en coses que no s'hagin de canviar constantment.

Restaurar i recuperar

Un altre aspecte clau és la reutilització. Cada vegada més arquitectes i interioristes recomanen recuperar portes antigues, restaurar mobles, reutilitzar rajoles hidràuliques o mantenir elements originals del pis sempre que sigui possible. A Barcelona, molts habitatges antics tenen materials de gran qualitat que sovint es llencen en reformes integrals sense valorar-los prou: portes massisses, terres hidràuliques, motlures o finestres de fusta que, amb una restauració, poden tenir una segona vida.

Una nova vida

També hi ha una tendència creixent cap al mobiliari de segona mà. A barris com el Raval, Sant Antoni o Gràcia hi ha botigues especialitzades en mobles recuperats, restaurats o vintage, on es poden trobar peces úniques i de molta més qualitat que molts

Comprar menys, reutilitzar més, invertir en qualitat i pensar la casa a llarg termini. Aquesta és, probablement, la reforma més responsable que es pot fer avui.

mobles nous de producció massiva. Plataformes com Wallapop o mercats de segona mà també s'han convertit en una eina habitual per trobar taules, cadires o làmpades en molt bon estat i evitar la compra de productes nous. Pel que fa als materials, cada vegada es treballa més amb

pintures ecològiques sense compostos tòxics, aïllaments naturals com el suro o la llana de roca, i fustes certificades amb segell FSC, que garanteix que provenen de boscos gestionats de manera responsable. També és important millorar l'aïllament tèrmic de l'habitatge, perquè una casa ben aïllada consumeix menys energia en calefacció i aire condicionat durant tota la seva vida útil.

Comerç local

Finalment, fer una reforma sostenible també vol dir apostar pel comerç local: fusters del barri, botigues de materials de proximitat, tallers de restauració o professionals que treballin a la ciutat. Reduir el transport, treballar amb proveïdors locals i apostar per oficis artesans també forma part d'aquesta manera més responsable de reformar. ■

LA CONFIANÇA DE SABER QUE ENS ENCARREGUEM DE TOT



 **VILAMARÍ**
IMMOBILIÀRIA

Carrer València 42. Barcelona - 08015
93 162 34 35
www.hvilamari.com
info@hvilamari.com

Errors habituals en reformes a casa

Reformar un habitatge pot millorar el confort i el valor de la propietat, però també comporta riscos si no es planifica correctament. Conèixer els errors més freqüents ajuda a evitar sobrecostos, retards i resultats poc satisfactoris.

“Planificar, pressupostar i assessorar-se bé és clau per evitar problemes”

Reformar un habitatge és una decisió important que pot millorar la qualitat de vida, adaptar els espais a noves necessitats i incrementar el valor de la propietat. Tot i això, moltes persones s'enfronten a dificultats durant el procés per no haver previst determinats aspectes clau abans d'iniciar les obres. Conèixer els errors més habituals és el primer pas per evitar-los i garantir que el resultat final sigui satisfactori.

Un dels problemes més comuns és iniciar una reforma sense una planificació detallada. Definir amb precisió quins espais es volen modificar, quin estil es busca i quin pressupost màxim es pot assumir ajuda a prendre decisions coherents i evita canvis constants durant l'obra. Quan el projecte no està ben definit, és fàcil que apareguin modificacions sobre la marxa que encareixen els costos i allarguen els terminis.

Un altre error freqüent és infravalorar el pressupost necessari. Sovint es tenen en compte només els materials i la mà d'obra principal, però s'obliden despeses associades com llicències, imprevistos estructurals, canvis en instal·lacions o acabats de millor qualitat. Preveure una partida addicional per a



Moltes reformes comencen amb il·lusió però acaben generant estrès per falta de previsió.

Definir bé el projecte, comptar amb professionals qualificats i controlar terminis i despeses permet transformar l'habitatge sense imprevistos ni frustracions.

possibles incidències és una pràctica recomanable per evitar tensions econòmiques durant la reforma.

La tria de professionals és també un factor determinant. Contractar empreses o operaris sense comprovar experiència, referències o garanties pot comportar treballs mal executats o problemes legals. Comparar diversos pressupostos, revisar projectes anteriors i formalitzar contractes clars amb terminis i responsabilitats definides aporta seguretat i transparència a tot el procés.

També és habitual no tenir en compte la funcionalitat real dels espais. De vegades es prioritza l'estètica per sobre de la practicitat, cosa que pot generar incomoditats en el dia a dia. Pensar en l'ús quotidià de cada estança, en la circulació, en l'emmagatzema-

matge i en la il·luminació natural permet dissenyar espais més còmodes i eficients.

La manca de comunicació entre propietaris i professionals pot donar lloc a malentesos i resultats que no s'ajusten a les expectatives inicials. Mantenir reunions periòdiques, revisar l'evolució de l'obra i deixar constància per escrit dels canvis acordats ajuda a prevenir conflictes i assegura que el projecte es desenvolupi segons el previst.

Evitar aquests errors no només redueix l'estrès associat a una reforma, sinó que també permet optimitzar els recursos i aconseguir un resultat final coherent, funcional i durador. Amb una bona planificació, assessorament adequat i decisions informades, reformar un habitatge pot convertir-se en una experiència positiva i transformadora. ■



ASTRAL
NATURE

El descans natural: tornar a l'origen per dormir millor

En un món ple d'estímuls, estrès i materials artificials, el descans ha perdut part de la seva essència. Però, el descans natural recupera aquest equilibri: materials nobles, transpirables i respectuosos amb el cos. És la manera més intel·ligent de descansar, perquè treballa en harmonia amb la nostra fisiologia, regulant la temperatura, afavorint la circulació i permetent una recuperació profunda i real.

És aquí on pren tot el sentit la nostra proposta: matalassos Astral Nature.

Una marca que no segueix tendències, sinó que les redefineix. La seva filosofia es basa en la combinació de fibres naturals com el cotó, el lli o la llana, juntament amb sistemes de descans pensats per oferir confort sense renunciar a la salut. Cada matalàs està dissenyat per respirar amb tu, adaptar-se sense pressionar i acompanyar el descans de manera equilibrada.

A diferència dels materials sintètics, els teixits naturals d'Astral Nature: Regulen la temperatura de forma natural, evitant l'excés de calor Permeten una millor ventilació, reduint la humitat Són hipoal·lèrgics i respectuosos amb la pell Afavoreixen un descans més profund i continu

El resultat no és només dormir millor. És despertar-te millor.

Escollir un matalàs d'Astral Nature és apostar per un descans conscient, on cada detall està pensat per al teu benestar. Perquè quan el descans és natural, el cos respon... i la diferència es nota cada dia.

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

Materials naturals que aporten calidesa i confort a la llar actual

Fusta, fibres vegetals i teixits orgànics creen espais més acollidors i saludables.



La incorporació de materials naturals en el disseny d'interiors s'ha consolidat com una de les tendències més valorades en l'arquitectura i la decoració contemporànies. Més enllà de l'estètica, aquests materials aporten sensació de confort, milloren la qualitat ambiental dels espais i contribueixen a crear llars més sostenibles i equilibrades.

Aquesta manera d'entendre l'habitatge respon també a una necessitat creixent de reconnectar amb la natura dins dels entorns urbans. Apostar per materials nobles i orgànics permet generar espais més humans, on el benestar es percep des del primer moment. A més, aquesta tendència s'alinea amb una mirada més conscient cap al consum i el respecte pel medi ambient.

Fusta

La fusta és, sens dubte, un dels elements més utilitzats per aconseguir aquesta calidesa. Tant en paviments com en mobiliari o revestiments, la seva textura i els seus tons naturals generen una atmosfera acollidora i atemporal. A més, la fusta té propietats aïllants que ajuden a mantenir una temperatura interior més estable, fet que repercuteix positivament en el confort tèrmic de la llar. La seva versatilitat permet adaptar-la a diferents estils, des dels més rústics fins als més contemporanis. També envella amb elegància, adquirint caràcter amb el pas del temps i reforçant la sensació de llar viscuda. Escollir fusta certificada, a més, garanteix una opció més sostenible i responsable.

Fibres vegetals

Les fibres vegetals, com el vimet, el rotang o el jute, també han guanyat protagonisme en els darrers anys. Es fan servir en catifes, làmpades, cistells i peces decoratives que aporten lleugeresa visual i un toc artesanal als espais. Aquests materials combinen especialment bé amb estils decoratius com l'escandinau, el mediterrani o el bohemi, on es busca una connexió més directa amb la natura. La seva presència aporta textura i dinamisme sense recarregar l'ambient. A més, solen ser peces fetes a mà, cosa que afegeix valor i singularitat a cada espai. Incorporar-les és una manera senzilla d'introduir calidesa sense necessitat de grans canvis estructurals.

Teixits orgànics

Els teixits orgànics, com el cotó, el lli o la llana, contribueixen igualment a crear ambients més confortables i saludables. Utilitzats en cortines, tapisseries o roba de llit, aquests materials permeten una millor transpiració i resulten agradables al tacte, afavorint la sensació de benestar en el dia a dia. També ajuden a regular la temperatura i a crear espais més acollidors segons l'estació de l'any. La seva aparença natural aporta serenitat visual i una estètica més relaxada. A més, solen ser més respectuosos amb la pell, fet que els converteix en una opció ideal per a tota la família. Escollir-los és apostar per qualitat, confort i durabilitat.

A més del seu valor estètic, optar per materials naturals pot reduir la presència de substàncies sintètiques en l'habitatge i millorar la qualitat de l'aire interior. Aquesta característica és especialment rellevant en espais on es

passa gran part del temps, com el saló o els dormitoris, i esdevé un factor a tenir en compte per a la salut i el confort de tota la família. Evitar compostos químics contribueix a crear entorns més saludables i equilibrats. Aquesta decisió també pot tenir un impacte positiu en el descans i en el benestar general. A llarg termini, es tradueix en una millor qualitat de vida dins la llar.

Integrar aquests materials no implica necessàriament fer grans reformes. Sovint, petits canvis com substituir determinats elements decoratius o incorporar peces de mobiliari amb acabats naturals poden transformar l'atmosfera d'un espai i fer-lo més càlid, equilibrat i agradable per viure-hi.

Afegir coixins de lli, una catifa de fibres vegetals o una làmpada de vimet pot marcar una gran diferència. Es tracta de construir espais amb intenció, on cada element aportí harmonia i coherència. Aquest enfocament permet evolucionar la llar de manera progressiva i personalitzada. Al final, són els detalls els que acaben definint la sensació global de benestar.

La Torre De Barcelona



Neinor HOMES

LÁCTEA HOMES
A 5 min. de Sant Cugat

Cases adossades d'obra nova

4 dormitoris i 4 banys



Jardí privat | Solàrium | Àmplies terrasses | Garatge

* Infografia de la Fase 2 (Láctea Homes) OBRES INICIADES. Fase 1 (Atlas Homes) ÚLTIMES UNITATS.

900 11 00 22 • neinorhomes.com

Tendències en interiorisme per a la primavera: espais frescos i acollidors

Amb l'arribada de la primavera, els interiors busquen transmetre frescor, llum i benestar. Les tendències actuals en interiorisme combinen estètica i funcionalitat, aportant espais acollidors i equilibrats. Els colors suaus i neutres dominen parets i mobiliari, mentre que els tons verds i pastís s'incorporen en detalls decoratius per connectar l'interior amb la natura exterior.

Els materials naturals continuen sent protagonistes. La fusta clara, les fibres vegetals i els teixits orgànics aporten calidesa i textura, creant ambients agradables i saludables. A més, la combinació de diferents superfícies i textures genera dinamisme sense saturar els espais, mantenint-los clars i harmoniosos.

La llum és clau

La llum natural és un element clau en la decoració primaveral. Obrir finestres, utilitzar cortines lleugeres i potenciar espais oberts ajuda a transformar l'interior, fent-lo més lluminós i acollidor. La il·luminació artificial complementària, amb llums càlides i punts d'atenció, permet crear ambients confortables a qualsevol hora del dia. A més, jugar amb miralls i superfícies reflectants pot multiplicar la llum i ampliar visualment els espais. Aquesta estratègia és especialment útil en habitatges més petits o amb menys entrada de llum natural.

Una altra tendència destacada és la integració de la natura dins de la llar. Les plantes d'interior no només decoren, sinó que també milloren la

qualitat de l'aire i aporten vida als espais. Espècies com els ficus, les monstres o les plantes penjants creen racons verds que transmeten serenitat. A més, cuidar plantes pot convertir-se en un petit ritual diari que connecta amb el benestar emocional. Aquesta presència natural ajuda a crear entorns més vius i equilibrats.

Els espais multifuncionals també guanyen protagonisme. Amb l'evolució dels hàbits de vida, cada vegada és més important disposar de zones versàtils que s'adaptin a diferents necessitats. Un mateix espai pot funcionar com a zona de treball, descans o oci segons el moment del dia. L'ús de mobiliari modular o plegable facilita aquesta flexibilitat sense per-

dre estil. Així, es creen llars més pràctiques i adaptades al ritme actual.

L'ordre i la senzillesa es converteixen en aliats imprescindibles. Apostar per una decoració més minimalista, amb peces seleccionades i funcionals, ajuda a evitar la saturació visual. Espais més nets i organitzats transmeten calma i faciliten el dia a dia. A més, permeten que cada element tingui un protagonisme real dins del conjunt. Aquesta filosofia connecta amb una manera de viure més conscient i equilibrada.

La Torre De Barcelona

Residencial Augusta Park **25** anys amb la gent gran

C/ Copèrnic, 30-32
08021 Barcelona
93 362 49 10
informacio@residencialaugustapark.com

Residencial Bellesguard Park

C/ Veleta d'Arquer, 30-34
08017 Barcelona
93 254 05 70
reservas@bellesguardpark.com

Un servei residencial de luxe ★★★★★

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



carbonell
finques

Molt més que administradors de finques, **som experts en la tranquil·litat de la teva comunitat**

Un equip expert al teu costat, sempre accessible i **resolutiu**: des del 1929 gestionant comunitats de propietaris com la teva. **Truca'ns!**

Truca'ns!
93 200 89 44



api
Catalan
Associació
d'Agents
Immobiliaris

registre d'agents immobiliaris
de Catalunya
alcat 1445

Administrador
Finques
Col·legiat

Col·legiat
Num.: 1.969

C/ Aribau, 185 5è, 08021 Barcelona
fincas@carbonell.com
www.carbonell.com

Alimentació equilibrada per potenciar el benestar mental i físic diari



Una dieta saludable no només beneficia el cos, sinó que també contribueix a regular l'estat d'ànim i la concentració.

Redueix la inflamació

També és fonamental prestar atenció a la hidratació. L'aigua i les infusions sense sucre faciliten la funció cerebral i ajuden a mantenir la concentració. Evitar excés de sucre i aliments ultraprocesats redueix la inflamació i l'ansietat, contribuint a una sensació de benestar més estable.

Combinada amb hàbits saludables com l'exercici físic i el descans suficient, una alimentació equilibrada esdevé una eina poderosa per cuidar la salut mental i emocional, augmentant la capacitat de gestionar l'estrès i gaudir d'una major qualitat de vida diària.

■ La Torre De Barcelona

El vincle entre alimentació i salut mental és cada vegada més reconegut per la comunitat científica. Els nutrients que ingerim afecten directament el cervell i la manera com percebem l'estrès, l'ansietat i la capacitat de concentració. Mantindre una dieta equilibrada ajuda a establir l'es-

tat d'ànim, millorar la memòria i reduir la fatiga mental.

Els aliments rics en àcids grassos omega-3, com el peix blau o les llavors de lli, tenen un efecte protector sobre les neurones i ajuden a reduir l'estrès oxidatiu. Les fruites i verdures aporten antioxidants,

vitamines i minerals que contribueixen al bon funcionament del sistema nerviós i a mantenir la pell i els cabells saludables. Incloure cereals integrals, llegums i proteïnes magres permet regular els nivells de sucre a la sang, evitant canvis bruscos d'energia i d'humor al llarg del dia.

Aliments catalans amb història: com APIAC apropa productors i consumidors

Quan parlem de productes locals, sovint pensem només en el sabor i la frescor. Però darrere de cada aliment hi ha històries, tradicions i persones que dediquen temps i passió a la seva creació. És aquí on entra APIAC, l'Associació de Productors Impulsors dels Aliments Catalans, que actua com a punt de connexió entre productors i consumidors per donar valor a aquestes històries i fomentar un consum conscient.

APIAC connecta productors locals amb consumidors conscients, fomenta el talent i aporta sostenibilitat i qualitat al món alimentari català.



APIAC no només ofereix eines de visibilitat i formació als seus associats, sinó que impulsa projectes que ajuden a integrar la sostenibilitat i la innovació en la producció alimentària. Mitjançant tallers, assessorament i activitats de promoció, els productors aprenen a comunicar millor

els seus valors i a arribar a nous públics sense perdre la seva identitat ni compromís amb el territori.

Un aspecte clau és el suport a la comercialització de proximitat. L'associació facilita l'accés a canals de venda i a xarxes de cooperació, per-

metent que els productors puguin augmentar la seva presència i assegurar la continuïtat del negoci. A més, APIAC treballa per preservar la diversitat de productes autòctons i tècniques tradicionals, reforçant així la identitat gastronòmica catalana. Els consumidors poden

conèixer millor l'origen dels aliments i comprendre la dedicació i l'esforç que hi ha darrere de cada peça que arriba a la taula. Aquesta transparència genera confiança i valor afegit.

■ La Torre De Barcelona

Matsuri Barcelona 2026: dos dies per viure la cultura japonesa al Moll de la Fusta

Barcelona tornarà a mirar cap al Japó aquest maig amb una nova edició del Festival Matsuri, que els dies 16 i 17 de maig de 2026 convertirà el Moll de la Fusta en un espai dedicat a la cultura tradicional japonesa.

La gastronomia ocupa un lloc central dins del festival i funciona com un dels principals punts d'entrada a la cultura japonesa. Al llarg del Moll de la Fusta s'hi desplegaran diferents parades que reproduïxen l'esperit dels yatai, les casetes de menjar típiques dels festivals al Japó.

L'oferta inclourà plats de carrer com takoyaki, yakisoba, okonomiyaki, karaage, onigiri o broquetes yakitori, així com dolços tradicionals i opcions refrescants pensa-



Durant dos dies, Barcelona oferirà una finestra a un Japó menys conegut, més vinculat a la tradició que a la tendència, i que troba en el Matsuri una manera de fer-se present a la ciutat.

des per consumir mentre es passeja. Més que una simple zona de restauració, aquest espai vol reproduir una part

essencial de l'experiència dels matsuri: menjar de manera informal, a peu dret o en zones habilitades.

Aquesta dimensió culinària es combina amb una posada en escena que busca recrear l'ambient característic dels festivals japonesos, amb fanalets, estructures efímeres i una distribució oberta que afavoreix el passeig i la descoberta. El resultat és un recorregut fluid, sense presses, en què menjar, veure una actuació o participar en una activitat formen part d'una mateixa experiència.

Aquí, el valor no rau només en què es menja, sinó també en com s'integra dins l'espai i en la manera com contribueix a crear atmosfera. És en aquest equilibri entre gastronomia i ambient on el Matsuri troba una de les seves principals forteses.

■ La Torre De Barcelona

plusfresc:
de Lleida
Especialistes en frescos

Fruita i verdura dels nostres productors locals

Peix fresc de les llotges de Catalunya

Carn de la nostra marca 100% Criat a Lleida

segueix-nos a



plusfresc.cat

Via Augusta, 188
Carrer de Teodora Lamadrid, 21

8 ESTABLIMENTS
A BARCELONA

GUIA DE SERVEIS

PER ANUNCIAR-TE EN AQUESTA SECCIÓ TRUCAR AL 93 418 19 19

O ENVIEU UN MAIL A COMUNICATS@LATORREDEBARCELONA.COM

www.latorredebarcelona.com

ANUNCIA'T AQUÍ
93 418 19 19

La Torre de Barcelona

La Torre de Barcelona és la principal revista sociocultural dels barris de Sarrià - Sant Gervasi, l'Eixample i Les Corts de Barcelona. Cada més arribem a més de 200.000 lectors i lectores a través dels 2.000 punts de distribució.

C/ de les Camèlies 109
93 418 19 19
comercial@latorredebarcelona.com
latorredebarcelona.com



GUITARRES

ACLAM | GUITAR SHOWROOM

Fabricació artesanal d'instruments i accessoris d'alta gamma a l'Eixample. Visiti el nostre espai i provi el nostre catàleg de guitarres d'autor, amplificadors, pedals i pedales. Oferim assessorament expert i una atenció a mida per a cada guitarrista.

Cita prèvia: support@aclam.cat | 93 170 17 67 (L-V, 10-16h) Consell de Cent, 201, BCN | www.aclam.cat



MEDIACIÓ

Psicòloga Mediadora Familiar i Social

Teniu conflictes interpersonals? parella, fills propis o de noves unions, germans, amistosats, companys de feina... Una mediació us pot ajudar a resoldre'ls
Sóc Gemma Segado Truca'm per a una consulta informativa gratuïta

Carrer d'Enric Granados 137, 3er 2a. Barcelona
Carrer Santa Maria 84, Bxos 1a. Vilassar de Mar
+34 629 626 759
www.gemmasegado.com
info@gemmasegado.com



COMPRO CUBERTERÍA PLATA

"CRUZ DE MALTA" o similar. También cubiertos sueltos y piezas como bandejas, candelabros etc. Me desplazo a domicilio en Barcelona y provincia para hacer valoración

TELE. 653-532-375

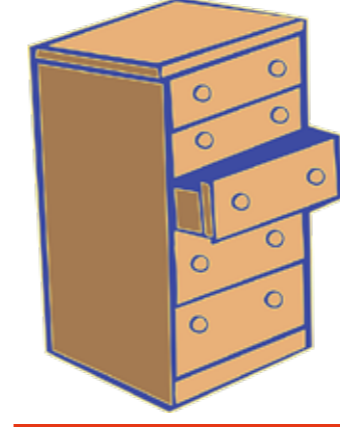


IMMOBILIÀRIES

Neinor Homes

Neinor és l'única plataforma amb una oferta de 360º, 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



LLAR

VACIADO DE PISOS BCN

Presupuestos sin compromiso en Barcelona y provincia para pisos y locales. Respuesta rápida.

Sr. Manel T 653-53.23.75



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
celescorts@gmail.com
www.celescortsbarcelona.com



LLAR

Rufino Quiroga

Se busca habitación libre de cargas o comunidad con portería vacía.

Intercambio de vivienda por trabajo (conserjería, seguridad, compañía, trabajos extra o cuidado de fincas).

Persona con experiencia demostrable como conserje en finca regia (Sarrià-Sant Gervasi).

Contacto: Rufino Quiroga
Telf. 644 33 08 99 · ayrtonrufi@gmail.com



CREATIVIDAD

Mood Colors

Mood Colors, el teu estudi creatiu de pintura en ceràmica a Balmes, Barcelona, on pots triar, pintar i personalitzar les teves peces de ceràmica sense experiència prèvia. Un espai relaxant i divertit per desconnectar, expressar la teva creativitat i gaudir d'una experiència única.

Balmes 293
T. (+34) 646925040
happy@mood-colors.com
www.mood-colors.com

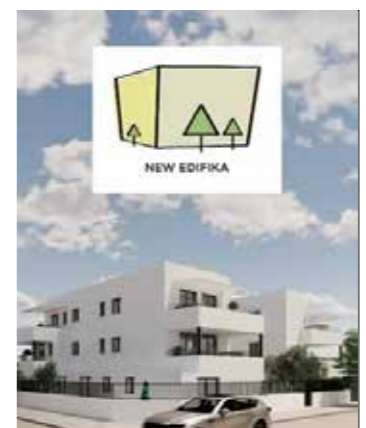


LLAR

SURCLAU

SURCLAU és una serralleria de Barcelona especialitzada en seguretat per a particulars. Amb més de 30 anys d'experiència, Adela Paz ofereix assessorament proper i solucions personalitzades per millorar la protecció real de la llar, amb criteri i sense alarmisme.

Comte d'urgell, 21 bjos
T. 93 424 28 84
Wsp. 603 384 352
info@cerrajeriasurclau.com
www.surclau.com



IMMOBILIÀRIES

NEW EDIFIKA

30 años de experiencia en Catalunya y Navarra. Promociones actuales en Paret del Vallés, San Fost de Campsentelles, Palamós, Montcada y Cambrils. Analizamos y resolvemos cualquier problema inmobiliario jurídico, urbanístico o inmobiliario. Consulta sin compromiso ni coste.

Consultoría y gestión de autopromociones.
C/ Brusi, 40 Bajo int
T.747 431 026
CP 08006 Barcelona
info@newedifika.net



ESPORTS

Revolution Martial Arts Balmes

En Revolution Martial Arts Balmes enseñamos artes marciales a niños desde 3 años. Clases de Kickboxing, Boxeo y Brazilian JiuJitsu para adultos y juveniles. Nos diferenciamos por un trato cercano y un ambiente donde te sentirás acompañado en cada paso.

C/Balmes 378
T. 613 091 631
balmes@revolutionmartialarts.es
www.revolutionmartialarts.es



LLAR

Diagonal Mudanzas y Guardamuebles

- Viviendas y Traslado de oficinas
- Mudanzas locales e Internacionales
- Servicio de guardamuebles

Desmontaje y montaje de mobiliario, Embalaje de contenidos, Elevador exterior para fachadas, Organización de espacios

info@mudanzasdiagonal.com
www.mudanzasdiagonal.com
T. (+34) 93 672 44 84



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@farmaciaghm.com
farmaciagemmahernandez.net



SALUT

Clínica ServiDigest

Serveis:

- Aparell digestiu
- Endoscòpia Avançada
- Sobrepès i Obesitat
- Endocrinologia i Nutrició
- Cirurgia Metabòlica i Bariàtrica
- Cirurgia General, Digestiva i HBP
- Proves funcionals Digestives
- Ecografia i Elastografia

Clínica ServiDigest
Balmes, 334
08006 Barcelona

Clínica ServiDigest Hospital El Pilar
Balmes, 271, 1ª planta
08006 Barcelona

ESPECIALISTES EN TRACTAMENT MÈDIC ARTROSI I TENDINITIS

Punts de distribució de La Torre de Barcelona

A continuació trobaràs alguns dels més de 1.000 punts de distribució de La Torre de Barcelona a la Zona Alta i a l'Eixample de Barcelona

Abays	Centro Comercial Arcadia	Farmacia Tarradellas	Mercat Tres Torres
ACLAM	Centro Comercial David	Filatelia Alcaraz	Mimspai
Admiravision	Centro De Estetica Lola Romero	Finques Carbonell	Mood Colors
Admiravision – Clínica Sagrada Familia	Century XXI Córcega	Forcadell Sant Gervasi	My English House Les Corts
Ajuntament Les Corts	Chiropractics First	Forn Catafal	Oliver Escofet Sarrià
Ajuntament Sarrià Sant Gervasi	Claso Audiologia Balmes	Forn Sarrià 100	Onacústica Centre Auditiu
Ajuntament Sarrià- Sant Gervasi Oficina Atenció Ciutadana	Claso Audiologia Valencia	Galeries Sarrià	Ortopedia Mejía Lequerica
Antaki Ferrán Agullo	Clinic Technology	Hepler Bone	Padel Tibidabo
Antaki Pau Casals	Clinica Del Remei	Hla Hospitales	Pasarela Projects
Armand Òptics	Clínica Dental Guillén	Hospital Egarsat	Peixeteria Sant Gervasi
Armand Òptics Av. Madrid	Clínica Dental Rob	Institut Line	Pensando En Reformas
Armand Òptics Pl. Centre	Clinica Dental St. Gervasi	Institut Respiratori	Plusfresc Sant Gervasi
Armand Òptics Verge	Clínica Diagonal	Jarclos	Plusfresc Santaló
Arreglos Roba Benet I Mateu	Clínica Mandri	Kalos	Properties By Ibercasa
Aules D'extensio Universitaria	Clinica Mii Tres Torres	Kids and Cafe	Putxet Sport
Bar El Vuit Iniesta	Clinica Revita	Kumon La Forja	Ras Corseteria
Biblioteca Clara	Club Tennis Barcino	Kybun Joya	Real Property Inmobiliaria
Blaunex	Club Tennis Laieta	Llum i Art Finestres	Regenera Medical Center
Blue Station	Cmap	Magnòlia Centre de dia	Residencia Mirador De Gràcia
Botiga Esports	Comfi Homes	Maid In Barcelona	Residència Orpea
Cafeteria Madrazo 54	Dance With Me	Mercat De La Concepció	Revolution Martial Arts
Casal Jove Sagnier	Darthy	Mercat De Les Corts	Servei Estació
Catalpul	Elit Decor	Mercat De Sarrià	Servidigest
Centre Civic La Florida	Equilibrium	Mercat Del Ninot	Shido Hàbitat
Centre Civic Sarrià	Estanc Artesa De Segre	Mercat Fort Pienc	Superservis Major De Sarrià
Centre De Dia Actiu	Estanc Teodora la Madrid	Mercat Galvany	Teatre Sarrià
Centre Sant Pere 1892	Farmacia Galvany	Mercat Sagrada Família	Varicentro Casanova
	Farmacia Gemma Hernández	Mercat Sant Antoni	Vilamarí Inmobiliaria
	Farmàcia Samaranch	Mercat Sant Gervasi	Vilaplana Inmobiliaria
	Farmacia Serra Mandri	Mercat Santa Caterina	Withfor Etic Realstate



Tecnologia avançada amb tractaments biològics

- Procediments híbrids personalitzats
- Sense cirurgia
- Enfocats a reduir la inflamació i el dolor
- Dissenyats per recuperar la qualitat de vida

Al teu barri REGENERA MEDICAL CENTER:





ARRIBADES

DESTINACIÓ L'ILLA

99 CHEESECAKE

ALL YOURS

BIMANI

COCO BUBBLE TEA

DOÑA CARMEN

DRUNI

FITNESS PARK

MAKSU

MANDARINA DUCK

MANGO HOME



L'illa