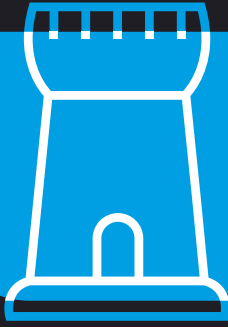


OCI, CULTURA, COMERÇ I RESTAURACIÓ DE PROXIMITAT



# LA TORRE DE BARCELONA

REVISTA DE SARRIÀ, SANT GERVASI I LES CORTS

Maig - Del 15 de maig al 15 de juny 2026

## Rosalía, dona de l'any i símbol d'una nova era

| El ritme suau d'una ciutat viva

| Comerç de proximitat que dona vida al barri

| Experiències locals per gaudir Barcelona

| **Especial Immobiliàries**



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



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



📍 **DomusVi Bonanova**

Atenció professional · Tracte familiar · Vida activa



# SUMARI



## **BARRI**

4 Barcelona invertirà un milió d'euros per renovar el Castell de l'Oreneta.

## **CULTURA**

14 L'estiu sona a Pedralbes.

## **BARRI**

16 Sarrià arranca motors.

## **FAMOSOS**

18 Manu Guix sobre la seva infància: "A casa meva no es deia t'estimo".

## **FAMOSOS**

20 Nou xalet a Menorca.

## **FAMOSOS**

22 'La Gran Cita', l'estrena més esperada.

## **FAMOSOS**

34 El fenomen Rosalía: un reconeixement històric com a 'Dona de l'any 2026'.

## **CULTURA**

36 El debut de l'any al Festival de Cannes.

## **IMMOBILIÀRIES**

54 Reformes per revaloritzar el teu pis.

## **EDUCACIÓ**

64 Intensius d'estiu a la zona alta.

## **EDUCACIÓ**

70 IA a les aules de Barcelona.

## **ALIMENTACIÓ**

96 Opcions per menjar saludable a Sarrià-Sant Gervasi.

**PER PUBLICITAT** trucar al 93 418 19 19  
o envieu un mail a [comunicats@latorredebarcelona.com](mailto:comunicats@latorredebarcelona.com)

Proper Número  
Immobiliaries

Edita: Triangulo Marketing Group S.L./ Camèlies, 109 08024 Barcelona/ T. 93 418 19 19  
Director: Josep Garcia Marketing i publicitat: [comunicats@latorredebarcelona.com](mailto:comunicats@latorredebarcelona.com)  
Publicitat: [comunicats@latorredebarcelona.com](mailto:comunicats@latorredebarcelona.com) Dipòsit legal: B-39384-2009 [www.latorredebarcelona.com](http://www.latorredebarcelona.com)

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

 **amic** mitjans d'informació  
i comunicació





Generalitat de Catalunya  
Departament de la Presidència

# Barcelona invertirà un milió d'euros per renovar el Castell de l'Oreneta

Una millora integral sota el Pla Endreça permetrà renaturalitzar el gran pulmó de Sarrià.



Les obres, que duraran quatre mesos, recuperaran els murs de pedra seca i instal·laran un reg intel·ligent amb tecnologia de sensors.

L'Ajuntament de Barcelona ha donat llum verda a un ambiciós projecte per a la millora integral del parc del Castell de l'Oreneta, al districte de Sarrià-Sant Gervasi.

Amb una inversió prevista d'aproximadament un milió d'euros, aquesta actuació s'emmarca dins del Pla Endreça i el Pla de Manteniment

Integral, amb el ferm objectiu d'impulsar la renaturalització i la conservació d'un dels espais verds més emblemàtics de la ciutat. L'inici de les obres està programat per a aquest mes de maig, amb una durada estimada de quatre mesos.

La intervenció abordarà la infraestructura del parc per resoldre problemes crítics

com l'erosió del terreny i l'acumulació d'aigües pluvials.

Es substituiran els paviments actuals per superfícies drenants que facilitin l'evacuació natural de l'aigua i evitin els escorrenties que actualment malmeten els camins del recinte. A més, s'implantarà una xarxa de reg automatitzat de darrera generació que incorporarà sensors de pluja i control remot, permetent una gestió més sostenible dels recursos hídrics, adaptada a les necessitats climàtiques actuals i a la situació de sequera persistent.

## Recuperació del patrimoni i millora de l'entorn

Un dels eixos del projecte és la recuperació del patrimoni arquitectònic i forestal del parc. Es rehabilitaran els històrics murs de pedra seca, respectant les tècniques constructives originals i utilitzant materials tradicionals com la llicorella. La intervenció comptarà amb tècnics en la matèria per assegurar que es manté l'essència de l'antic recinte senyorial que data de principis del segle

XX. Així mateix, es renovaran les tanques perimetrals de seguretat i s'actualitzarà tot el mobiliari urbà i la senyalització informativa.

En l'àmbit vegetal, el parc guanyarà biodiversitat amb la plantació de nous arbres i arbustos, especialment en les zones d'estada per generar noves àrees d'ombra.

El projecte executiu és fruit del consens assolit amb les entitats locals del barri, garantint que les millores respectin el valor històric i natural d'aquest enclavament forestal.

Amb aquesta inversió, el Castell de l'Oreneta es prepara per continuar sent el gran pulmó verd que oxigena Sarrià i tota la ciutat, oferint un refugi climàtic indispensable per al veïnat i per a les generacions futures. El parc forestal, testimoni del passat de Sarrià, mira ara cap a un futur més verd.

■ La Torre De Barcelona

CADA HABITATGE TÉ EL SEU PROPÍ NIVELL DE SEGURETAT

Sol·licita la teva assessoria gratuïta

Assessorament en Seguretat Residencial  
WWW.ASESORIASEGURIDADRESIDENCIAL.COM

WhatsApp: 603 384 352

"En seguridad, la prioridad es el bienestar de las personas"

Coela Paz

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




# Serveis de la Zona Alta

## ADVOCATS

Romaguera Edo Advocats ..63

## AJUNTAMENTS

Ajuntament  
Sarrià - Sant Gervasi.....8 - 9

## APARELL DIGESTIU

Servidigest..... 19

## ASSOCIACIONS

Doprocat .....62  
Apiac .....62

## AUDICIÓ

Onacústica.....80 - 81

## CENTRES COMERCIALS

Illa Diagonal ..... 104

## CULTURA

Teatre Sarrià.....10 - 11  
Casa Vicens.....15  
Illa Diagonal .....31

## DENTISTES

J Clemente Clínica Dental ...85  
Dentium .....87

## ESCOLES

Escola Betània Patmos .....65  
Escola Santa Dorotea.....66 - 67  
Jesuites Sarrià  
Sant Gervasi .....69  
Jesuites Sarrià  
Sant Gervasi .....71  
Highlands School  
Barcelona .....73

## ESPORTS

Dir Tuset .....21

## FARMÀCIES

Farmàcia Gemma  
Hernandez.....83  
Farmàcia Samaranch .....84  
Farmàcia Serra Mandri.....86  
Farmàcia Tarradellas .....88

## FIRAS

Fira ÀPAT .....90

## GENT GRAN

Aules D'Extensió  
Universitària .....77

## IMMOBILIÀRIES

Forcadell.....42 - 43  
Premium Houses .....44 - 45  
Comfi Homes.....46 - 47  
Cafur.....48 - 49  
Peraire .....50 - 51  
Finques Giramon .....52 - 53  
Naia Invest .....55  
New Edifika .....56 - 57  
Vilamarí .....59  
Finques Carbonell .....60  
Neinor Homes .....61

## LLAR

Surclau.....4  
Mudanzas Diagonal .....40

## METABOLISME I NUTRICIÓ

Servidigest.....79

## MOTOR

Turini .....35

## OCI

Aclam.....17  
Videolab .....33  
Mood Colors .....74  
Noi Studio .....77

## REFORMES I DECO

Servei Estació .....23  
EduPintors .....37  
Construccions Anselm .....39  
Decobysu .....91  
Palau Del Descans .....92  
Abays.....95

## RESIDENCIES

Domus VI.....2  
Mirador de Gràcia .....25  
Solarium Residència .....89  
Augusta Park  
& Bellesguard .....103

## SALUT

Regenera Medical Center ...26 - 27  
Salmaia Salut.....82

## SUBASTES

Barcelona Auctions .....12-13

## SUPERMERCAT

Plus Fresc.....97

## UNIVERSITATS

La Salle Universitat .....28 - 29

## VIATGES

2pols.....30

# #TuEtsElBarri

## / CULTURA /

### Reial Monestir de Santa Maria de Pedralbes

El Reial Monestir de Santa Maria de Pedralbes és un dels conjunts gòtics més importants de Barcelona i un espai clau del patrimoni cultural del districte de Sarrià-Sant Gervasi.

Fundat al segle XIV per la reina Elisenda de Montcada, conserva un claustre excepcional, estances monàstiques i una església de gran valor històric. Actualment funciona com a museu i centre cultural, amb exposicions, visites guiades i activitats educatives que permeten entendre la vida de les clarisses.

El seu entorn tranquil i la seva arquitectura el converteixen en un lloc de gran interès per a visitants i estudiants d'història i art. També destaca pel seu arxiu històric programació cultural amb concerts i activitats puntuals obertes al públic.

## / RECOMANACIONS /



### Can Deu

Aquesta antiga masia és un testimoni viu del passat agrícola de Les Corts i de la transformació profunda que ha patit el barri al llarg del temps. La seva presència recorda quan aquestes terres eren camps i masos dispersos, abans de la integració a la ciutat de Barcelona.

## / RACONS /



### Jardins de Bacardí

Un parc amb història industrial reconvertit en espai verd urbà. Amb grans arbres, zones de joc i camins amples, és un lloc ideal per passejar o descansar.

Manté una atmosfera tranquil·la i menys turística, molt valorada pels veïns del barri. Perfecte per desconnectar.

## / CURIOSITATS /

### Pavellons de la Finca Güell

Obra primerenca d'Antoni Gaudí, aquest conjunt de pavellons és un dels tresors modernistes menys coneguts del districte de Les Corts.

Destaca especialment la seva icònica porta en forma de drac, que simbolitza el mite de la llegenda de Sant Jordi i l'imaginari tan característic de l'arquitecte.

El conjunt, envoltat de jardins i elements decoratius únics, mostra ja el talent innovador de Gaudí en una etapa inicial de la seva carrera.

Tot i estar molt a prop de l'avinguda Diagonal, sovint passa desapercebut entre el trànsit urbà, fet que el converteix en un espai cultural ideal per descobrir amb calma, sense aglomeracions i amb temps per apreciar-ne tots els detalls arquitectònics.



/ CULTURA /

## Jardins de la Vil·la Cecília

Un parc menys conegut però molt apreciat pels veïns. Amb zones ombrívoles, bancs tranquils i espais per a infants, és perfecte per desconnectar sense allunyar-se del centre del barri. La combinació de vegetació i arquitectura el fa especialment agradable a qualsevol hora del dia

/ CURIOSITATS /

## Mercat de Sarrià

És un centre de vida social i quotidiana del barri, un espai on la compra es converteix en una experiència propera i compartida entre veïns. Inaugurat el 1911, encara manté l'essència de mercat tradicional, amb parades de tota la vida que conviuen amb propostes més modernes i innovadores, adaptant-se als nous temps sense perdre la seva identitat.

Passejar-hi és descobrir productes frescos, de qualitat i de proximitat, així com el tracte directe i amable dels comerciants, que coneixen els clients pel nom i recomanen segons temporada.



/ RECOMANACIONS /

## Dos Torres

Ubicat en una casa senyorial amb jardí, aquest restaurant ofereix una experiència gastronòmica sofisticada però propera. La seva cuina combina producte de temporada amb tècniques contemporànies, i l'espai —amb terrassa i salons elegants— el converteix en una opció ideal per gaudir d'un àpat especial.



/ RECOMANACIONS /

## Bodega Monumental

Un clàssic renovat que manté l'esperit de taverna tradicional. Ofereix plats catalans amb producte de qualitat i una carta de vins ben seleccionada. L'ambient és acollidor i autèntic, ideal per a àpats sense presses. També destaca pel seu servei proper i atent.



/ 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.

# L'Ajuntament de Barcelona inverteix més que mai a Sarrià - Sant Gervasi

Més de 100 milions d'euros fins al 2027 en nous equipaments, transformació de l'espai públic, habitatge i sostenibilitat que marquen el conjunt d'actuacions

El Districte de Sarrià-Sant Gervasi impulsa un conjunt d'actuacions amb la inversió pública més important de la seva història. En el marc de l'estratègia de ciutat, destina més de 100 milions d'euros d'inversió fins al 2027, a millorar l'espai públic, ampliar equipaments, reforçar la cohesió social i avançar en sostenibilitat i habitatge assequible.

A més, per primera vegada, el districte participa en el Pla de Barris, amb una inversió de 6 milions d'euros al barri de les Planes, i destina 2,2 milions d'euros dels Pressupostos Participatius a projectes decidits pel veïnat, com la millora dels entorns escolars de 10 escoles del districte o la mobilitat a Vallvidrera, amb la construcció d'unes escales mecàniques.

## Una transformació urbana amb mirada de futur

Una de les actuacions més emblemàtiques és la transformació integral del carrer de Balmes, entre la ronda del General Mitre i la Via Augusta, actualment en la seva fase final. La reurbanització d'aquesta artèria clau de la ciutat aposta per un espai més amable i accessible, amb voreres més àmplies, nou arbrat i mobiliari urbà, que afavoreix la mobilitat a peu i la relació entre barris.

L'aposta per l'excel·lència a l'espai públic s'estén a nombrosos punts del districte, amb actuacions com la creació dels Jardins d'Oriol Martorell, la reforma de la plaça Adrià per convertir-la en un jardí urbà amb la dignificació del monument a Carrasco i Formiguera, la

reurbanització del carrer de l'Escipió, les obres al Parc de la Font del Racó iniciades el passat mes d'octubre, la remodelació del carrer del Riu de l'Or, entre Manuel de Falla i Francesc Carbone, la reurbanització del carrer del Cister, entre Quatre Camins i el passeig de Sant Gervasi; o les del carrer de Moragas.

En aquest 2026, s'iniciaran la redacció de tres estudis de mobilitat en punts estratègics del districte: a Vallvidrera, el Tibidabo i les Planes, ja iniciat; al barri del Putxet i a la zona de concentració escolar per sobre de passeig de la Bonanova i passeig de Sant Gervasi.

## Nous equipaments i reforç dels serveis de proximitat

En l'àmbit dels equipaments, algunes de les actuacions més destacades

són projectes orientats a ampliar serveis culturals i socials com la nova Biblioteca de Sarrià - J. V. Foix i l'auditori Carme Serrallonga i Calafell, equipaments que ja s'han convertit en referents culturals per al barri. A aquests projectes s'hi afegeix la reobertura de la Biblioteca Clarà, amb millores funcionals de la façana, la climatització i d'accessibilitat.

Altres actuacions rellevants en marxa són la nova Comissaria de la Guàrdia Urbana a l'avinguda J. V. Foix, prevista per al primer trimestre del 2027; la redacció del projecte executiu per a la rehabilitació de la Casa Tosquella com a futur casal de gent gran; l'aprovació de l'ampliació de la Biblioteca Josep Miracle a Vallvidrera, o la redacció del concurs d'idees de Can Ferrer, amb l'objectiu de convertir-lo en un casal de barri.

## Més verd, més joc i barris més accessibles

La millora dels espais verds és una altra de les línies estratègiques del Districte, amb actuacions fetes o en curs als jardins de Mercè Rodoreda, Vil·la Amèlia, Martí Luter, la Tamarita, Joan Vinyoli, Can Sentmenat o el Castell de l'Oreneta, així com la creació de nous espais verds sobre infraestructures, com les cobertes de Ferrocarrils a Sarrià que crearan els Jardins d'Oriol Martorell i que facilitarà la comunicació entre els barris de Sarrià i les Tres Torres, o la del Dipòsit del Rei Martí.

En paral·lel, pel que fa als jocs infantils, s'ha renovat completament l'espai de la plaça Cardona que a més a més ha estat reurbanitzada, s'ha creat una nova àrea de jocs totalment accessible als Jardins d'Emili Mira, i



Jocs accessibles jardins d'Emili Mira



Obres carrer de Balmes



Jardins de Can Ferrer



Jardins de Vil·la Amèlia

s'han iniciat les remodelacions als jardins Dr. Roig i Raventós i Vil·la Amèlia. També s'ha ampliat l'àrea per a gossos dels jardins del Doctor Samuel Hahnemann i es preveuen millores a les de Manacor i el parc dels Monterols.

El districte també ha avançat en accessibilitat amb la retirada de pals i cablejat aeri, amb 24 pals ja eliminats, la supressió de 435 metres de cablejat aeri en carrers com Ganduxer, i ja s'estan ultimant projectes per retirar-ne 80 més. A més a més, s'han completat obres com la repavimentació de voreres al carrer l'Hort de la Vila, als carrers d'Avenir i Tavern, la reobertura del carrer del Menor de Sarrià, la renovació de voreres a Teodora Lamadrid, Travessera de Gràcia o Santaló o l'ampliació de la vorera de la Via Augusta. De cara al darrer trimestre del 2026, estan previstes noves actuacions al carrer de Vallmajor.

Al mateix temps, s'han dut a terme la transformació de places i cruïlles, com la del carrer de Tuset i travessera de Gràcia, amb l'objectiu de millorar la convivència i la seguretat viària. També està prevista l'ampliació de voreres a la cruïlla dels carrers de Brusi i Sant Elies durant el darrer trimestre de 2026.

## Actuacions clau als barris de muntanya

Als barris de muntanya, s'han impulsat actuacions de gran importància, com l'asfaltat de 13 trams de carrers a les Planes, la millora de la xarxa de camins i la connectivitat interior de Collserola. Es preveu la instal·lació de panells lluminosos informatius a Vallvidrera i al Tibidabo, així com la instal·lació d'escapes mecàniques a la plaça de Vallvidrera.

S'han dut a terme importants treballs d'estabilització de talussos a Elisa Moragas, Major del Rector, Madame Butterfly, el camí del Pantà i Camí del Mas Sauró, la construcció de basses de retenció i actuacions de protecció al talús d'Orellana i altres actuacions de protecció amb palissades, feixines i entramats a l'entorn del talús de Marco Polo-Major del Rector-Plaça del Teix, alhora que continuen les obres de millora ambiental a la riera de Vallvidrera. També s'ha modificat el sistema d'accés als aparcaments de veïns del Peu del Funicular, el Baixador i les Planes, que passaran a funcionar amb lector de matrícules.

## Clima, qualitat de vida i habitatge assequible

En el marc del Pla Clima, diverses escoles del districte estan millorant els seus sistemes de climatització. Ja s'ha actuat a l'Escola Poeta Foix i durant el 2026 s'implantaràn sistemes d'aerotèrmia a altres centres educatius, amb l'objectiu de garantir confort tèrmic i eficiència energètica.

Finalment, en l'àmbit de l'habitatge social, es troben en marxa actuacions molt descades com les promocions a la Via Augusta i al carrer del General Vives, així com nous projectes que permetran incrementar en 200 habitatges el parc públic del districte, reforçant l'accés a l'habitatge assequible.

**TEATRE SARRIÀ**

DIMECRES JAZZ

**Baraldés & Pardo**  
GUITAR MEETING

Dimecres 27 de maig · 20 h

Barcelona

ENTRADES [www.teatresarria.cat](http://www.teatresarria.cat)

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

**TEATRE SARRIÀ**

DIMECRES JAZZ

**MARGA MBANDE**

Dimecres 20 de maig · 20 h

Barcelona

ENTRADES [www.teatresarria.cat](http://www.teatresarria.cat)

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

**TEATRE SARRIÀ**

Major de Sarrià 117

DIMECRES JAZZ

**Ignasi Terraza**  
I CHRISTOS RAFALIDES

Dimecres 13 de maig · 20 h

Barcelona

ENTRADES [www.teatresarria.cat](http://www.teatresarria.cat)

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

**TEATRE SARRIÀ**

DUIOUS CLÀSSICA

VI Cicle de música de cambra

**Katja Madéer**  
& FRANZ SCHUBERT FILHARMONIA

Diumenge 28 de juny · 18 h

Barcelona

ENTRADES [www.teatresarria.cat](http://www.teatresarria.cat)

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

**TEATRE SARRIÀ**

TEATRE AMATEUR · TEATRE AMATEUR

365 DONES L'ANY · NA RUGALLA  
LECTURA DRAMATITZADA

**UN RAM DE MARGARIDES**  
(A CADA NINXOL DE BRUIXA)  
de Queralt Riera

29 de maig · 20 h

Barcelona

ENTRADES [www.teatresarria.cat](http://www.teatresarria.cat)

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

**TEATRE SARRIÀ**

Major de Sarrià 117

DUIOUS CLÀSSICA

VI Cicle de música de cambra

**Lana Trotovsek,**  
**Sebastien Hurtaud**  
**i Maria Canyigueral**

Dijous 28 de maig · 20 h

Barcelona

ENTRADES [www.teatresarria.cat](http://www.teatresarria.cat)

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

**TEATRE SARRIÀ**

TEATRE AMATEUR · TEATRE AMATEUR

**SOTA TERÀPIA**

22, 23 i 24 de maig

Seguiu la Bambolina Negra

Barcelona

ENTRADES [www.teatresarria.cat](http://www.teatresarria.cat)

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

**TS**

I edició **Sarrià**

**JAZZ**  
& blues  
Village

SARRIÀ, VILA DE JAZZ  
**13 - 17 Maig**  
Consulta la programació

Patrocinat:

Amb el suport de:

Barcelona

ENTRADES [teatresarria.cat](http://teatresarria.cat)

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

**TEATRE SARRIÀ**

DUIOUS CLÀSSICA

VI Cicle de música de cambra

**Cor Sine Nomine**  
EN CLAU DE DONES

Dijous 21 de maig · 20 h

Barcelona

ENTRADES [www.teatresarria.cat](http://www.teatresarria.cat)

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

T  
S

1<sup>a</sup>  
edició

Sarrià

JAZZ  
& blues  
*Village*

SARRIÀ, VILA DE JAZZ

13 - 17 Maig

Consulta la programació

Patrocina:

TEATRE  
SARRIÀ

Amb el suport de:

Barcelona



Generalitat de Catalunya  
Departament  
de Cultura



Generalitat de Catalunya  
Institut Català  
de les Dones



Generalitat de Catalunya  
Departament  
de Drets Socials



Next Generation  
Catalunya

ENTRADES  
teatredesarria.cat

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

# BarcelonaAuctions

## SUBASTA EXTRAORDINARIA

DEL 8 AL 28 DE MAYO



Ramón Casas. *Chula*. Óleo sobre lienzo. Hacia 1898.

Próxima subasta online con más de cien lotes seleccionados. Entre las piezas destacadas, *Chula* de Ramón Casas; *Vista de Montserrat* de Anglada Camarasa; *Soldados* de Josep Cusachs; y *El Paraíso Terrenal*, del taller de Jan Brueghel el Joven.

**Exposición en calle Santaló, 9**, Barcelona. Subasta en línea del 8 al 28 de mayo.

932 021 000  
625 143 967

info@barceloaauctions.com  
www.barceloaauctions.com

# BarcelonaAuctions

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



Taller de Jan Brueghel el Joven. *El paraíso terrenal*. Óleo sobre cobre. Hacia 1630.

- Valoración gratuita y sin compromiso. A domicilio o en nuestra sala.
- Gestión integral de su colección y herencias.
- Especialistas en arte, joyas, plata y antigüedades.

info@barcelonaauctions.com - www.barcelonaauctions.com - C/ Santaló 9, 08021.  
Tasación gratuita sin compromiso: 932 021 000 / 625 143 967

# L'estiu sona a Pedralbes

Els Jardins del Palau de Pedralbes es transformen en un escenari amb 'Les Nits Occident'. Del 26 de juny al 21 de juliol, artistes internacionals com Sting o Mika i estatals com Taburete o Pablo López lideren el cartell.

**“Un mes de música i show en un dels espais més exclusius de Barcelona.”**

Darrere el mur cobert de buguenvil·lees que recorre l'avinguda Diagonal, s'amaga un dels jardins més elegants de Barcelona. Dissenyat amb influències tant franceses com angleses, el recinte manté una estructura clàssica amb camins de sauló, til·lers i grans praderies. L'estany ovalat de l'entrada, presidit per l'escultura Mediterrània, marca l'inici d'un recorregut que combina paisatgisme i patrimoni.

Però el valor del lloc no és només estètic. Els Jardins del Palau de Pedralbes fa anys que han deixat de ser només un espai per passejar. Amb l'arribada de l'estiu, es consoliden com un dels epicentres culturals de la ciutat gràcies al festival 'Les Nits Occident', una proposta que ha evolucionat fins a convertir-se en una cita fixa del calendari barceloní.

El cicle, conegut durant anys com 'Les Nits de Barcelona', acumula més d'una dècada d'activitat i ha crescut en format i ambició. Organitzat per Clipper's Live, ha passat de ser un cicle de concerts a una experiència cultural completa que combina música en directe, arts escèniques i gastronomia. Durant gairebé un mes, del 26 de juny al 21 de juliol de 2026, el recinte



**El festival no es limita als grans noms: incorpora un escenari per a nous talents com Lau Gibert, Ariadna Vieyra o Rose-rona, ampliant la programació amb formats menys convencionals.**

es converteix en un auditori a l'aire lliure amb una programació d'alt nivell.

L'edició d'aquest any confirma el salt del festival. Pel mateix escenari hi passaran artistes internacionals com Sting, Mika o Diana Krall, però també noms amb gran tirada popular com Taburete, Pablo López, Vanesa Martín o Rosario.

A aquesta oferta s'hi sumen propostes més singulars, com l'espectacle de Mag Lari o concerts híbrids com el de Judit Neddermann amb orquestra simfònica. Aquesta barreja de formats és clau: no només música, sinó espectacle en sentit ampli.

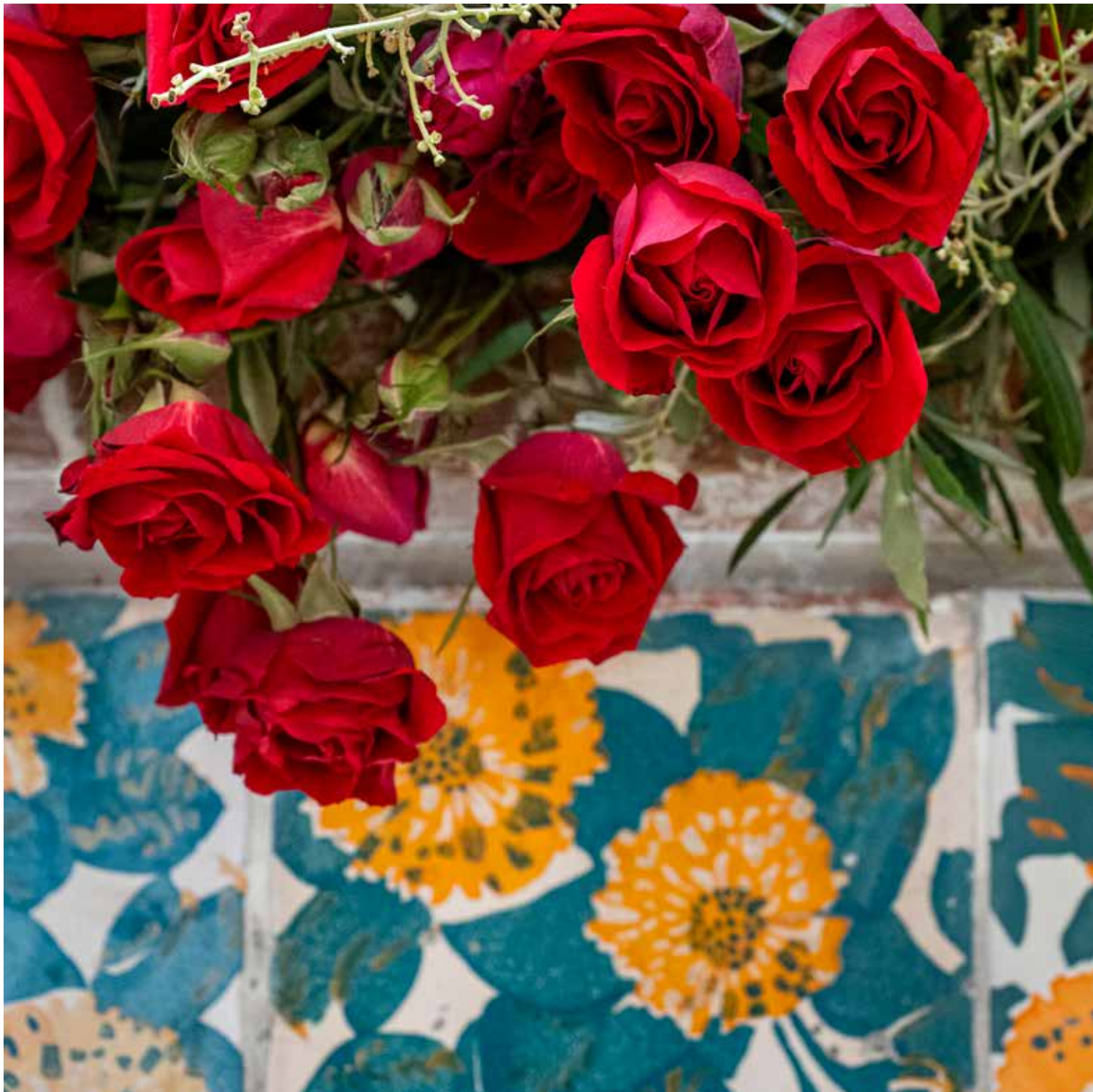
El festival manté també una aposta clara pels nous talents, amb un escenari específic per emergents, on noms com Lau Gibert o Ariadna Vieyra tenen

visibilitat. Aquesta doble línia, caps de cartell i descoberta, és una de les claus del seu èxit.

El que diferencia 'Les Nits Occident' és el format. L'espai s'organitza en zones: un auditori principal, però també el Village, amb oferta gastronòmica i actuacions prèvies que allarguen la visita. No és només un concert, és una experiència completa pensada per passar-hi hores.

En una ciutat saturada d'oferta cultural, Pedralbes ha trobat una fórmula que funciona: programació potent, espai cuidat i una escala que permet gaudir sense massificacions. I això, avui, és un valor diferencial clar.

■ La Torre De Barcelona



Divendres 22 de maig de 2026

# Santa Rita a la Casa Vicens

**A partir de les 9.00 h.** Venda de roses i espelmes davant de Casa Vicens. L'import recaptat es destinarà a +Tu, una fundació privada sense afany de lucre d'àmbit català que dona suport a persones majors d'edat amb discapacitat intel·lectual o derivada del procés d'envelliment.

**A les 10.30 h.** Missa de Santa Rita i benedicció de roses a l'església de les Filles de la Caritat de Sant Vicenç de Paül, al carrer Carolines, 16.

**De 11.15 a 12.30 h.** Benedicció de roses al jardí de la Casa Vicens. Aforament limitat.



# Sarrià arranca motors

**“Gegants, castells i correfocs: el barri es prepara per a deu dies d’esperit veïnal”**

El districte de Sarrià ja comença a escalfar motors per a una de les cites més esperades del calendari: la seva Festa Major. Del 3 al 12 d’octubre de 2026, el barri es transformarà durant dos caps de setmana en un escenari de cultura popular i vida de carrer. Una celebració gratuïta que, any rere any, reforça una identitat molt concreta: la d’un antic poble que encara es reconeix en les seves places i carrers. La Festa Major és molt més que un esdeveniment. És el moment en què

aquesta identitat es fa visible. Una de les festes majors amb més arrelament i caràcter de poble dins de Barcelona. Una celebració que manté formes tradicionals sense convertir-les en espectacle artificial.

## Cultura popular al carrer

El programa manté els elements clàssics de la cultura popular catalana. Cercaviles amb gegants i capgrossos, actuacions castelleres a la plaça, sardanes amb cobla en directe i el ball de bastons formen part del dia a dia de la festa. També hi ha espai per a la tradició religiosa, amb processons i la missa solemne a Sant Vicenç.

Un dels moments més esperats és el correfoc, tant



el d’adults com l’infantil, amb els Diablers de Sarrià omplint els carrers de foc, pólvora i ritme. És un dels actes amb més participació i un dels que millor defineixen el caràcter de la festa: intens, però familiar.

## Música, places i vida de barri

Les places es converteixen en escenaris oberts amb concerts gratuïts, sessions de DJ i espectacles de carrer. No hi ha grans recintes ni separacions: la música forma part de l’espai públic i es barreja amb la vida quotidiana.

Aquesta proximitat es reforça amb les activitats gastronòmiques. Butifarrades, vermutos populars o paelles col·lectives no són només propostes lúdiques, sinó espais de trobada real entre veïns. El comerç local també hi té un paper destacat, amb establiments que participen activament en la festa i reforcen aquest vincle de comunitat.

## Pensada per a tothom

La programació familiar és un dels punts forts. Tallers, jocs tradicionals, espectacles infantils i activitats esportives omplen els matins i les tardes. L’objectiu és clar: que la festa no sigui només per veure, sinó per participar-hi.

Amb accés majoritàriament gratuït i una organització compartida entre la Comissió de Festa Major i les entitats del barri, la celebració manté un model que prioritza la implicació veïnal per sobre de l’espectacle massiu.

La Festa Major de Sarrià no busca reinventar res. El seu valor està en la continuïtat, en mantenir una manera de fer que connecta amb la memòria del lloc. En una ciutat en constant transformació, és un dels espais on encara es pot entendre què vol dir fer barri.

■ La Torre De Barcelona

# Aclam Club: L'eco de tot el que suma



Fotografia de Cristian Jiménez.

No sempre és fàcil explicar què és exactament Aclam Club. Podríem parlar de la col·lecció o de l'espai, però sempre es queda curt.

La manera com conviuen les guitarres o les motos va més enllà del seu valor. No són només peces: són presències. Generen un entorn que condiona el que

hi passa després. Com si la sala ja tingués una energia pròpia abans que hi entri ningú.

El passat 28 d'abril en vam viure una sessió inspirada en The Dark Side of the Moon, que va ser una experiència difícil de separar en parts. Tot va funcionar com un únic llenguatge, una mena d'"art total" que només és possible quan tot suma.

La proposta d'Extintor, amb David Soler, Marcel Bagés i la veu de Víctor Partido, no buscava reproduir un clàssic, sinó portar-lo a un altre lloc. El so va ser precís, envoltant. D'aquells que et travessen sense esforç.

I creixia encara més amb la presència de Jon Carin. Figura clau en l'univers Pink Floyd al costat de Gilmour i Waters. Amb una trajectòria que passa per The Who, Pete Townshend o Kate Bush.

Tot plegat guanyava cos amb els visuals d'Antonio Torres que respiraven amb la música i convertien l'espai en una experiència immersiva de veritat.

Però si alguna cosa acabava de donar sentit a la nit era la gent. La sala plena, amb una actitud especial. D'aquelles nits en

què mires al voltant i notes que tothom està connectat amb el que està passant.

Aclam és un lloc on llenguatges diferents conviuen i, de vegades, es troben d'una manera especial. És per això que, quan marxes, t'endús la sensació d'haver format part d'alguna cosa.

*Alba Fernández*

## ACLAM

Carrer del Consell de Cent,  
201, local

08011 Barcelona

T. 633 56 72 45

club@aclam.cat

[www.aclamclub.cat](http://www.aclamclub.cat)

## EL TEU ESPAI CULTURAL PER DESCOBRIR

Més de 1.100 m<sup>2</sup> 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](http://www.aclamclub.cat) · @aclamclub

**aclam** CLUB

# Manu Guix sobre la seva infància: “A casa meva no es deia t’estimo”



El nou projecte musical de Manu Guix, 'Galàxies', no és només un recull de cançons sobre l'amor; és també una porta oberta a la seva manera d'entendre els vincles, les emocions i, sobretot, el passat que l'ha construït com a persona. Amb sis temes inspirats en conceptes astrals, el disc es mou entre la passió, el desig i la reflexió emocional, però és fora dels escenaris on l'artista ha mostrat la seva cara més sensible i desconeguda.

Una de les peces que més ha cridat l'atenció és 'Astres', una cançó que trenca esquemes tant per la lletra com pel videoclip. Guix hi explora una nit d'amor sense límits, plantejant obertament la idea d'experimentar dins la parella, fins i tot amb la participació de terceres persones. Lluny de ser una provocació gratuïta, la proposta s'inscriu en una

visió més àmplia de l'amor, menys rígida i més oberta a la llibertat emocional.

En aquest context, les seves declaracions sobre la fidelitat no han deixat indiferent ningú i han encès un debat intens. El músic ho expressava sense embuts: “El sexe té una vessant d'oci, pot ser com anar al gimnàs.” Manu Guix confessa al #MatíCatRàdio que no li interessa la fidelitat, que separa l'amor del sexe i que considera molt més important la lleialtat i l'honestedat. Una reflexió que trenca amb els esquemes més tradicionals i que posa el focus en una idea clau: la confiança i la transparència poden ser més determinants que l'exclusivitat sexual.

Aquestes paraules han generat una allau de reaccions a les xarxes, amb comentaris molt crítics que evidencien fins a

Amb *Galàxies*, Manu Guix obre una nova etapa artística i personal, explorant sense filtres diferents maneres d'entendre l'amor. El disc arriba acompanyat de declaracions que han generat debat, com quan afirma: “El sexe té un vessant d'oci, pot ser com anar al gimnàs”, defensant que separa amor i sexe i que prioritza la lleialtat i l'honestedat per damunt de la fidelitat.

quin punt el tema continua sent sensible. “Fidelitat = lleialtat i confiança. No, el sexe no hauria de ser com anar al gimnàs, quina societat de merda, sense valors i on ser modern és ser infidel i tenir sexe amb desconeguts.” “Bien, todo para justificar a los infieles jajaja. Me gustaría saber si su mujer opina lo mismo.” “Tractar el sexe com un gimnàs i no com un regal d'intimitat entre dos éssers humans, no animals... vull dir, cal dir més?” Opinions dures que reflecteixen el xoc entre visions més tradicionals i altres de més obertes sobre les relacions.

Però si hi ha un moment que realment ha connectat amb el públic és quan el relat es desplaça del terreny de la parella al de la família. El músic ha mirat enrere i ha revisitat la seva infància amb una sinceritat poc habitual. El record que en conserva és, en essència, positiu: estima i valora profundament els seus pares. Tanmateix, hi ha un buit emocional que no ha passat desapercebut amb el pas del temps.

“Tinc el record d'haver tingut uns pares meravellosos, els millors pares del món. Però sí que hi ha coses que m'haurien agradat que fossin diferents. A casa meva no es deia 't'estimo'. Els meus pares no em van dir 't'estimo' o no vaig veure mai mostres d'amor a casa entre els meus pares. No

els veia fent-se petons, i això jo ho vull canviar”.

Aquest testimoni, tant directe com colpidor, posa paraules a una realitat compartida per moltes generacions: famílies on l'amor hi era, però no sempre es verbalitzava ni es feia visible. Guix no parla des del retret, sinó des de la consciència. Entén que els seus pares van estimar-lo, però també reconeix que la manca d'expressió afectiva ha tingut un impacte en la seva manera de relacionar-se.

És aquí on emergeix una de les idees més potents del seu discurs: la voluntat de trencar patrons. “Jo, per exemple, als meus fills els dic que els estimo cada dia, i me'ls menjo a petons cada dia. És una cosa que he après, no només amb els meus fills, sinó que jo dic t'estimo a la gent que estimo. I m'agrada dir-ho i no fa gaire que ho he après, potser fa deu anys que ho he posat en pràctica i m'agrada dir 't'estimo' als meus amics, i m'agrada que m'ho diguin, i crec que es diu poc. Aquest és el canvi més gran que he fet respecte als meus fills. A casa vull que es digui, 't'estimo'”.

Manu Guix no només presenta música; presenta una manera de mirar el món. I en aquesta mirada hi ha espai per a la vulnerabilitat i per a la construcció d'un futur emocionalment més conscient.

# CONEIXES LES INDICACIONS DE LA HIDROTERÀPIA DEL CÒLON?

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

## INDICACIONS:

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

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



**Clínica ServiDigest**

CENTRE MEDICOQUIRÚRGIC

APARELL DIGESTIU, METABOLISME, NUTRICIÓ I OBESITAT

# Nou xalet a Menorca

**“Escanes revela el preu de la seva nova casa: “És més barata que el meu pis de Madrid”**

La decisió de Laura Escanes de comprar una casa a Menorca no és només un moviment immobiliari, sinó també una declaració d'intencions. La influencer i presentadora ha fet un pas important en la seva vida personal adquirint un xalet en una de les zones més tranquil·les de l'illa, i ho ha explicat amb la naturalitat que la caracteritza.

Escanes, ha revelat sense embuts el cost de la propietat du-

rant una conversa al pòdcast Ac2ality. “Uns 700.000 euros. És més barata que el meu pis de Madrid amb tres habitacions. És que Madrid està prohibitiu. Bé, tot està prohibitiu”. Una frase que, més enllà de la xifra, obre el debat sobre el preu de l'habitatge en grans ciutats com Madrid i el contrast amb altres territoris com Menorca.

La nova casa està situada a Cala Morell, molt a prop de Ciutadella, una ubicació privilegiada que combina tranquil·litat, natura i proximitat al mar. La propietat disposa de jardí i piscina, dos elements cada cop més valorats en el mercat actual, especialment després dels canvis d'hàbits dels darrers anys. Segons ha explicat la mateixa Escanes, la casa estarà a punt



en les pròximes setmanes per començar a gaudir-la.

Tot i reconèixer que 700.000 euros no és una quantitat baixa, la influencer defensa que es tracta d'una bona inversió. El context del mercat immobiliari a les illes, amb una oferta limitada i una demanda creixent, fa que trobar una propietat amb aquestes característiques i a aquest preu no sigui fàcil. En aquest sentit, Escanes transmet una visió realista però satisfeta de la compra.

Més enllà dels números, però, hi ha un factor emocional clau. Menorca no és una destinació qualsevol per a ella. “Menorca és el meu lloc de pau. Hi he passat molts moments de la meua vida, alguns de bonics i altres de durs”. Aquest vincle ve de lluny: hi va viatjar per primera vegada de petita amb la seva família i, amb els anys, l'illa s'ha convertit en una tradició estiuenca amb les seves amigues. Ara, aquest lligam es consolida amb una casa pròpia.

La compra representa també la materialització d'un somni. Escanes ha explicat que el dia que va signar la hipoteca va sentir que feia un pas molt important, gairebé simbòlic. No es tracta només d'una segona residència, sinó d'un espai propi on construir nous records i desconnectar del ritme accelerat de la seva vida professional. Precisament, en el mateix pòdcast, la presentadora de La travessa (3Cat) també ha parlat de la seva trajectòria i de les persones que l'han acompanyat. Entre elles, destaca Miki Núñez, i assegura que no seguiria fent les campanades de 3Cat si ell decidís no continuar amb la tradició. “Em faria molta pena. El Miki és meravellós, és una persona supergenerosa. Treballant amb ell aprens moltíssim, ell fa que brillis. Se'm faria raríssim. A més, a ell la gent l'estima moltíssim. A mi a Catalunya m'estimen, però crec que, en part, és per la bona relació amb el Miki. Tinc molt a agrair-li”, explica.

■ La Torre De Barcelona

# Glow Pilates marca la tendència del fitness a Barcelona

Tonificar, estilitzar la figura i millorar la postura. Aquests són alguns dels beneficis que aporta la pràctica de Glow Pilates, una nova disciplina fitness que ja marca tendència a Barcelona. La metodologia d'aquest nou format d'entrenament ha estat desenvolupada per Wellness Revolution, filial de DiR, i proposa un entrenament híbrid que combina seqüències al llit de Pilates amb exercicis funcionals i de peses, treballant el cos de manera global i equilibrada.

A Barcelona, aquesta disciplina s'ofereix actualment en dos centres: al nou Glow Pilates Sant Gervasi i a DiR Tuset Boutiques, el primer club fitness amb boutiques d'especialització de la ciutat. Amb prop de 5.000m<sup>2</sup> dedicats a l'entrenament i al benestar, el club de Tuset incorpora una sala fitness de més de 1.000m<sup>2</sup> —una de les més grans del centre de Barcelona—, així com sis boutiques especialitzades: Pilates, Ioga, HYROX, Bootcamp, SpinDiR, a més de dues sales d'activitats dirigides que sumen fins a 27 disciplines diferents.

Glow Pilates combina els principis clàssics de la metodologia creada per Joseph

**Glow Pilates és una disciplina que combina el pilates reformer amb exercicis funcionals**

Pilates amb una experiència dinàmica, fluida i energitzant. El treball se centra de manera profunda en el core, la força funcional, la postura i la flexibilitat, posant especial atenció en la respiració i el control corporal. Les sessions es realitzen en grups reduïts, un format que permet una atenció personalitzada i l'adaptació dels exercicis i del nivell de dificultat a cada persona. El treball a les classes permet fer una progressió en la resistència i aconseguir una varietat d'estímuls més rellevant que la que s'obté amb el Pilates clàssic.

Aquesta aposta respon a la missió de l'empresa d'innovar constantment, anticipar-se a les noves dinàmiques del sector fitness, connectar amb nous públics i consolidar-se com a impulsor d'un estil de vida actiu i saludable.

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 un model que ha marcat tres generacions de barcelonins i barcelonines. Amb 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



# 'La Gran Cita', l'estrena més esperada

La plataforma 3Cat aposta per un nou format que vol marcar diferències dins el gènere del dating. El reality planteja una pregunta directa: pot la intel·ligència artificial predir l'amor millor que les persones?

**“Dulceida ha estat l'escolli- da per presentar aquest experi- ment televisiu”**

El punt de partida és potent. 100 participants es reuneixen en una mateixa experiència per viure la cita a cegues més gran mai vista al sud d'Europa. Tots han estat analitzats prèviament per un sistema d'IA que ha determinat 50 parelles “altament compatibles”. Però hi ha un element clau: ni els participants ni el públic saben quines són aquestes combinacions.

Aquest desconeixement converteix el programa en un experiment real. Les connexions es generen en directe, amb emocions i decisions que no passen pel filtre de la IA. És aquí on es construeix el relat: en el contrast entre allò que diuen les dades i allò que passa realment.

Al llarg de vuit capítols, el format evoluciona més enllà del dating clàssic. No es tracta només de cites ràpides, sinó d'un recorregut complet per una relació. Hi ha trobades íntimes, converses de sofà, escapades de 48 hores i fins i tot presentacions amb famílies. Tot pensat per accelerar processos que, fora del programa, requeririen mesos.

El moment clau arriba amb el gir final: descobrir si la persona escollida coincideix amb la parella assignada per la intel·ligència artificial. Una



*“La gran cita” arriba amb una idea clara: posar a prova la intel·ligència artificial en un terreny on, fins ara, sempre havia guanyat la intuïció humana. El resultat, com passa amb qualsevol història d'amor, és imprevisible. Per als espectadors i per als participants.*

revelació que pot validar o qüestionar totes les decisions preses fins aquell moment.

Els participants arriben amb un objectiu clar: enamorar-se. Però el programa posa en joc altres factors igual d'importants, com la vulnerabilitat, les expectatives i la capacitat de confiar en la intuïció. Aquest equilibri entre emoció i experiment és el que dona identitat al format. Tal com va explicar un dels concursants, Eduardo Valderrama: “Vaig anar sense expectatives i el format em va acabar sorprenent. Per a mi, el més difícil va ser trobar la persona que la IA m'havia assignat”. Una frase que resumeix bé la tensió central del programa: seguir el que dicta la tecnologia o deixar-se portar pel que passa en directe.

El càsting també és un dels punts forts. Els 100 participants han estat seleccionats

entre més de 3.000 candidats, configurant un grup divers i representatiu. Aquesta varietat és clau perquè les dinàmiques funcionin i perquè el públic s'hi pugui identificar.

A més, el programa incorpora un element poc habitual en aquest tipus de formats: la coordinació d'intimitat. Per primera vegada en un programa d'entreteniment a l'Estat, dues professionals especialitzades han supervisat tot el procés per garantir el respecte, el consentiment i la seguretat dels participants. Un detall que situa “La gran cita” en estàndards de producció més avançats.

■ La Torre De Barcelona

# REFORMA LA TEVA LLAR

*T'ho fas o t'ho fem?*

**20%**  
descompte

BRICOLATGE  
MATERIALS I FERRETERIA

SERVEI DE  
PERSONALITZACIÓ

SERVEI DE  
TALL A MIDA

SERVEI DE  
FINANÇAMENT

ASSESSORAMENT  
TÈCNIC

REFORMES  
INSTAL·LACIONS I MANTENIMENT  
AMB OPERARIS PROPIS

IMPRESSIÓ  
GRÀFICA

SERVEI  
D'ENTREGA

# Miki Núñez i Sara Roy: un amor amb un inici inesperat i molta teràpia



Com es va conèixer una de les parelles més eixerides del panorama català? Tots dos ho han explicat sense filtres en una entrevista a 'L'eclipsi', el programa de Roger Escapa a 3Cat. I com passa sovint amb les bones històries, hi ha dues versions del mateix moment. La de Sara Roy és la més romàntica: "La meua família és del Pallars i sempre anem a les festes majors d'aquells pobles. Vaig anar amb les meves amigues al concert d'un grup que tenia un vocalista que cantava molt bé i era molt guapo, en Miki, i de sobte em vaig adonar que m'estava mirant". Ell, en canvi, ho recorda amb un punt més terrenal. En aquell moment encara no era conegut, estava fent càstings per 'Operación Triunfo', mentre que ella ja tenia certa popularitat gràcies a Macedònia. "La nostra banda la formàvem els matei-

xos amics, tots nois, des dels 12 anys, i recordo que dèiem que ens agradaria tocar amb elles algun dia. I recordo estar al concert i, de sobte, veure-la amb una dessuadora grisa. Li vaig dir al guitarrista que era la Sara".

Aquella nit no va passar res més. Ell tenia parella i la connexió va quedar en una mirada i poc més. El veritable inici arribaria mesos després, quan ell va sortir de l'acadèmia d'OT. "No sé per què, vaig voler comprovar si l'Amanda Seyfried em seguia... i si la Sara també. Va ser llavors quan vaig veure que m'havia comentat un story dient que era guai una cançó".

A partir d'aquí, Miki va intentar apropar-s'hi amb una excusa que ha acabat convertint-se en anècdota. Miki va intentar lligar amb ella i la va

La història entre els dos músics no respon als tòpics habituals de les parelles mediàtiques. Ni va començar amb una gran declaració ni amb una història idíl·lica de pel·lícula. De fet, els seus inicis són gairebé anecdòtics, però és precisament aquesta naturalitat el que ha acabat definint una relació sòlida que, sis anys després, continua creixent.

convidar a quedar per «compondre» junts. Aquest no era el seu objectiu, però ella ho va interpretar al peu de la lletra i van quedar a casa seva amb la mare present: «Aquesta no era el tipus de composició que volia fer», ha reconegut ell entre rialles.

La relació, però, va anar avançant. I ho va fer ràpid. Massa, segons ell mateix. "Potser la primera o la segona nit que vam passar junts", Miki li va dir "t'estimo". La resposta de Sara: un simple "gràcies"; encara avui li genera un somriure agrejolç: "Recordo estar l'endemà molt ratllat demanant-li perdó per si havia anat massa ràpid i ella dient-me que no passava res i que moltes gràcies". Sis anys després, tot ha canviat: "I ara li dic moltes vegades t'estimo", explica ella. La seva relació també ha hagut de conviure amb el soroll mediàtic. Especialment, amb els rumors constants sobre una suposada química entre Miki i Laura Escanes, amb qui comparteix projectes televisius. Lluny de negar-ho amb tensió, han optat per l'humor: "Juguem a alimentar el rumor entre tots perquè és divertit. La Laura i jo ens portem molt bé i no hi ha res imposat, de fet crec que fariem bona parella de veritat".

Sara Roy, per la seva banda, ho viu amb una serenitat absoluta: "Jo soc una persona zero gelosa i tinc 100% clar el que tinc amb ell. Sí que re-

cordo rebre una quantitat immensa de missatges preguntant-me si estava bé i jo sense entendre fins que vaig veure que els estaven 'shippejant'. Ho portem molt bé, però, no hem de donar explicacions". Una resposta que evidencia la confiança com a base de la seva relació. A les xarxes, de fet, el relat que predomina és un altre. Lluny de la polèmica, molts seguidors celebren la seva manera d'estimar: "Això és una parella sana!", "M'encanta aquesta noia! Amb seguretat i tan amorosa!", "Quina relació tan sana i tan tendra! Felicitats, per molts anys!". Comentaris que reforcen una percepció clara: la seva autenticitat connecta.

Però si hi ha un element que diferencia aquesta història és la manera com han gestionat els moments difícils. Com qualsevol parella, han tingut alts i baixos. La diferència és que han decidit apostar per la teràpia de parella com a eina clau per enfortir el vincle.

Ara, es troben en un dels seus millors moments. "Mai m'havia passat pensar que l'enamorament encara pot anar a més. Perquè no només som parella, també som companys de vida en absolutament tot". Sense artificis. Només dues persones que han crescut juntes, que s'han equivocat i que han après. Potser aquest és el veritable secret.

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**  
ASSEGURANCES

# REGENERA MEDICAL CENTER: a l'avantguarda en tractaments mèdics per a l'artrosi i les tendinitis

## Què és Regenera Medical Center?

Regenera Medical Center es fonamenta en el concepte pioner d'entendre la medicina, i en especial la pràctica de la reumatologia, desenvolupat pel distingit Dr. Juan Muñoz Ortego. El centre mèdic està especialitzat en Medicina Regenerativa Multidisciplinària i té la seva seu a Barcelona. Es basa en una atenció mèdica centrada en la millora de la qualitat de vida dels pacients mitjançant tractaments innovadors. L'enfocament del centre combina valors com la qualitat assistencial, el tracte personalitzat, el rigor científic, la innovació tecnològica i l'eficàcia clínica.

## Què entenem per medicina regenerativa i per què és important?

La medicina regenerativa és una disciplina mèdica d'avantguarda que té com a objectiu restaurar, protegir i regenerar cèl·lules, teixits o òrgans danyats. A diferència dels tractaments tradicionals, que sovint es limiten a alleujar els símptomes, aquesta especialitat busca activar els mecanismes naturals de reparació del cos, amb la finalitat de reduir la necessitat de cirurgies agressives i la dependència de fàrmacs. Els ràpids avenços tecnològics en aquest àmbit fan necessària una actualització constant del coneixement, amb un esperit crític propi de la medicina basada en l'evidència científica.

## Quins tipus de tractaments innovadors ofereix Regenera Medical Center?

El centre ofereix una àmplia cartera de serveis, entre els quals destaquen:

- **Plasma ric en plaquetes (PRP), factors de creixement i citocines**, utilitzats per tractar el dolor articular, l'artrosi, les tendinitis i les lesions

esportives, amb l'objectiu d'afavorir la reparació dels teixits danyats.

- **Viscosuplementació biocompatible**, que ajuda a millorar la funció articular, especialment en casos d'artrosi i desgast articular.
- **Tecnologia híbrida**, que combina PRP amb àcid hialurònic d'alta gamma, augmentant l'eficàcia gràcies a una acció sinèrgica.
- **Acupuntura mèdica i neuromodulació**, per al control del dolor i la reducció de la sensibilització.
- **Fisioteràpia i osteopatia funcional**, fonamentals per a la recuperació i la rehabilitació, evitant recaigudes i noves lesions.
- **Nutrició regenerativa**, integrada en plans personalitzats per millorar l'estat funcional i metabòlic del pacient.

## Quines patologies o problemes de salut es poden tractar en aquest centre?

L'equip de Regenera Medical Center està especialitzat principalment en el tractament de:

- **Artrosi**, especialment de genolls, mans i malucs.
- **Tendinitis** d'espatlla, colze, trocànter o altres localitzacions.



- **Dolor lumbar, cervical o dorsal crònic**.
- **Lesions esportives i traumàtiques** que es beneficien de protocols regeneratius amb la finalitat d'evitar cirurgies i accelerar el retorn a l'activitat física.

A més, el seu enfocament integral inclou altres processos musculoesquelètics i de dolor crònic que poden abordar-se amb teràpies combinades i personalitzades, com ara l'osteoporosi i les artritis.

## Què diferencia Regenera Medical Center d'altres centres mèdics?

La seva visió es basa en un model d'atenció centrat en el pacient, amb un clar enfocament multidisciplinari. Això implica escoltar activament el pacient, comprendre els seus objectius i establir decisions compartides sobre els tractaments. L'equip està format per professionals de referència amb experiència en reumatologia, traumatologia esportiva, rehabilitació, infermeria, fisioteràpia, osteopatia, acupuntura mèdica i dietètica-nutrició, fet que permet oferir plans integrals totalment personalitzats.

## Quina és la filosofia de treball del centre?

Regenera Medical Center aposta per una medicina centrada en la persona, on la relació metge-pacient és fonamental. El tracte és proper i personalitzat, amb un diagnòstic complet i plans terapèutics adaptats a cada situació individual. La visió de l'equip és integrar ciència, tecnologia i humanització per oferir tractaments realment eficaços.

## Quina importància tenen la investigació científica i la docència en aquest centre?

L'equip mèdic es manté actiu

en la difusió dels avenços clínics i en la incorporació de nous coneixements científics als seus protocols. Actualment formen part d'un estudi multicèntric pioner a Espanya en el tractament del dolor amb Medicina Regenerativa. Són membres fundadors i coordinadors dels grups de recerca i treball en Medicina Regenerativa de la Societat Espanyola de Reumatologia i de la Societat Espanyola Multidisciplinària del Dolor.

A més, dirigeixen i coordinen programes formatius i títols d'especialització en Medicina Regenerativa, i imparteixen cursos de formació continuada per a metges a nivell internacional en tècniques d'ecointervencionisme.

L'actualització científica constant en aquestes tecnologies reforça el compromís de tot l'equip, liderat pel Dr. Juan Muñoz Ortego, amb una medicina regenerativa d'avantguarda, sempre en benefici dels pacients.



## REGENERA MEDICAL CENTER

C./Balmes 441, local 2

Barcelona

Tlf i Whatsapp: 625662554

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

# REGENERA

MEDICAL CENTER

## ESPECIALISTES EN TRACTAMENT MÈDIC ARTROSI I TENDINITIS



### 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:



# La Salle-URL, l'ecosistema de coneixement que impulsa talent amb impacte des de l'humanisme tecnològic

En un context marcat per canvis constants, impulsats per la tecnologia i la transformació digital, les enginyeries es consoliden com una de les vies formatives universitàries amb més projecció i sentit. La Salle Campus Barcelona, membre fundador de la Universitat Ramon Llull, és pioner en la impartició d'estudis universitaris d'Enginyeria a Catalunya. Els seus graus en aquest àmbit connecten amb un ecosistema de coneixement que integra tecnologia i humanisme, i que permet als estudiants aprendre des de la pràctica, en contacte amb l'empresa i amb una mirada global. Des d'aquest plantejament, La Salle-URL forma enginyers amb una sòlida base tècnica que, a més, l'apliquen amb criteri per generar un impacte real en la societat.

## Una trajectòria de més de seixanta anys que és garantia d'excel·lència

Enguany, La Salle-URL celebra el 60è aniversari dels seus estudis en Enginyeria, sent pionera a Catalunya en formació universitària en Enginyeria de Telecomunicacions. Des de llavors, sempre ha estat a l'avantguarda. Aquesta trajectòria s'inscriu en una història encara més llarga. El campus acumula més de cent anys d'experiència formativa en tecnologies i enginyeries, des dels primers estudis de peritatge industrial a inicis del segle XX fins a convertir-se, el 1979, en el primer centre de Catalunya en impartir l'especialitat d'Imatge i So.

Aquesta evolució reflecteix una constant: la capacitat d'anticipar-se als canvis. La Salle-URL ha estat també pionera en Enginyeria Multimèdia i ha ampliat la seva oferta a disciplines com l'Animació & VFX i les Arts Digitals, estudis que s'imparteixen també des de l'Escola Tècnica Superior

d'Enginyeria La Salle-URL, sempre en connexió amb l'evolució tecnològica i les demandes del mercat. Avui, amb graus en Intel·ligència Artificial i Enginyeria de la Salut, el campus continua adaptant la seva proposta formativa per respondre als reptes, mantenint una relació estreta amb el teixit empresarial.

## Contacte amb el món empresarial i aprenentatge a través de la pràctica

El model educatiu de La Salle-URL es fonamenta en l'aprenentatge pràctic i el treball per projectes, amb una connexió directa amb el món empresarial. Els futurs enginyers treballen des del primer moment en reptes reals, sovint en equips transdisciplinaris amb companyes i companys de les altres àrees de coneixement del campus: Arquitectura, Business & Management i Filosofia. Aquesta aproximació, més enllà de consolidar els coneixements tècnics, permet a l'alumnat desenvolupar competències clau com el treball en equip i la capacitat d'anàlisi, fonamentals en el dia a dia de la pràctica professional.

Aquest entorn es veu reforçat per infraestructures de primer nivell, com l'IASlab, un laboratori de referència al sud d'Europa en recerca transdisciplinària i arts digitals. També per la relació constant amb empreses a través d'iniciatives com el Corporate Board Council, el Consell d'Empreses de La Salle-URL, del qual en formen part més d'una trentena d'institucions líders dels seus sectors i que permet al campus alinear els continguts formatius amb les necessitats reals del teixit productiu. "El resultat és una formació connectada amb el present i orientada al futur", explica Josep M. Santos, director general de La Salle-URL.

## Un ecosistema que multiplica oportunitats

Més enllà de les aules, La Salle-URL posa al servei dels estudiants un ecosistema de coneixement per afavorir el seu desenvolupament com a professionals i, sobretot, com a persones. El campus integra recerca, innovació i emprenedoria, tot connectant l'alumnat amb startups, empreses i projectes tecnològics a través de La Salle Technova, el parc d'innovació de La Salle Campus Barcelona. Alhora, fomenta una mirada global amb programes internacionals, estades a l'estranger i experiències que permeten desenvolupar competències globals i rebreix en qualsevol entorn professional.

Aquesta combinació d'habilitats pràctiques, connexió amb el món empresarial i dimensió internacional, basada en una experiència formativa transdisciplinària i en l'humanisme tecnològic, es tradueix en un alt índex d'ocupabilitat dels graduats, que en el cas d'Enginyeria frega el 100 %. Això representa una garantia per a les famílies dels joves universitaris, ja que la inversió en una formació d'excel·lència es tradueix en oportunitats reals de futur. A més, el campus també impulsa un programa de beques que reconeix el potencial dels estudiants i facilita l'accés a la universitat. Durant el curs 2025-2026, el 48 % de l'alumnat de La Salle-URL ha estudiat becat, reforçant així el compromís del campus amb la meritocràcia i la igualtat d'oportunitats.

## Formar enginyers amb criteri per a un món complex

En un món en què la tecnologia evoluciona a gran velocitat, des de La Salle-URL es creu que la formació ja no pot limitar-se a l'adquisició de coneixements tècnics.

"Cal formar professionals capaços d'interpretar la complexitat, de prendre decisions amb criteri i d'entendre l'impacte social de la seva feina. Aquest és el sentit de l'humanisme tecnològic que defineix el model de La Salle-URL, una manera d'entendre la tecnologia com una eina al servei de les persones i de la societat", explica la Dra. Guiomar Corral, directora de l'Escola d'Enginyeria La Salle-URL.

Pel que fa a l'oferta formativa en Enginyeria, La Salle-URL imparteix graus en àmbits clau com els Sistemes Audiovisuals i de Telecomunicació, l'Enginyeria Electrònica amb menció en Robòtica, l'Enginyeria Informàtica, Multimèdia amb menció en videojocs i l'Enginyeria Telemàtica, així com el grau en Disseny i Creació de Productes Interactius.

Així, estudiar Enginyeria a La Salle-URL va més enllà d'adquirir una formació tècnica. Els futurs i futures enginyers que estudien al campus formen part d'un ecosistema que acompanya l'alumnat en el seu creixement personal i professional, que els connecta amb oportunitats reals i que els prepara per afrontar amb solvència els reptes d'un món en transformació constant i per construir un futur amb criteri, propòsit i impacte.

**LA SALLE CAMPUS  
BARCELONA  
UNIVERSITAT  
RAMON LLULL**

Sant Joan de La Salle, 42  
08022 Barcelona  
+34 932 902 405  
[www.salleurl.edu](http://www.salleurl.edu)

# laSalle

UNIVERSITAT RAMON LLULL

# Open Day

## Graus Universitaris

21 DE MAIG, 18:30 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](https://salleurl.edu)

# Barcelona acull la 53a edició del Trofeu de Vela Conde de Godó

## La ciutat mira al mar

Barcelona torna a mirar al mar amb una de les cites clàssiques del calendari esportiu. Del 15 al 31 de maig, la ciutat acull la 53a edició del Trofeu de Vela Conde de Godó, una regata internacional que converteix el litoral en escenari de competició d'alt nivell.

Organitzat pel Real Club Náutic de Barcelona, l'esdeveniment es desplega en tres caps de setmana amb formats diferents. Del 15 al 17 de maig competeixen els monotips J70; del 22 al 24 arriba la BCN Race Offshore, amb proves d'altura per a creuers ORC; i del 28 al 31 es disputen les regates finals per a les classes ORC i ORC Open. "Tres caps de setmana. Tres formats. Un repte al mar de Barcelona." Aquesta



La nova edició desplega regates durant tres caps de setmana amb proves d'altura i les millors tripulacions del circuit mediterrani.

és la idea que defineix una competició que posa a prova estratègia, tècnica i resistència en aigües obertes.

El trofeu és puntuable per al Circuit Mediterrani de Vela 2026, fet que garanteix la presència d'algunes de les

millors tripulacions del panorama actual. Més enllà de la competició, l'esdeveniment reforça el paper de Barcelona com a ciutat vinculada al mar i a la vela d'elit.

L'edició anterior, la 52a, ja va confirmar aquest creixement amb una alta participació i una organització destacada. El president del club, Jordi Puig, ho resumia així: "La Copa Amèrica va posar el focus en el nostre esport, i això ha impulsat la participació i l'interès per la vela".

Amb més de cinquanta anys d'història, el Trofeu de Vela Conde de Godó continua evolucionant sense perdre la seva essència. Una cita clau per seguir el pols de la vela al Mediterrani. ■

## DESTINOS EXTRAORDINARIOS



OBLU SELECT SANGELI



EXPERIENCIAS ÚNICAS  
DISEÑADAS A MEDIDA  
PARA VIAJEROS  
EXIGENTES

[www.2polstravelagency.net](http://www.2polstravelagency.net)

Tel. 93 024 85 95    WhatsApp 654 75 09 31

**2POLIS**  
TRAVEL AGENCY

Carrer Mallorca, 565  
Barcelona

# 'Supermerc'ART' arriba a L'illa Diagonal per apropar l'art contemporani a la ciutat

## Supermerc 'ART

1a edició

DEL 13 AL 31 DE MAIG



### SUPERMERC'ART DE L'ILLA

Art modern i fotografia contemporània per gaudir i per comprar

Ariadna Arnés • Beatriz Echaniz • Cristina Blanch • Cristina Cabané • Eduardo Query • Francesc Artigau  
Juanjo Sáez • Koko Che Jota • Lara Lars • Magda Ćwik • Makaria • María Torrón-tegui • Mariona Espinet  
Marta Ballvé • Mercè Pont • Merche Gaspar Caro • Miguel Olivares • Natalia Eyre • Olympia Studio • Oriol Mora  
Perico Pastor • Ricard Molina • Rhiannon Cackett • Sandra Modrego • Sena Cifuentes • Sofia Franco  
Susana Soto • Tomás Pariente • Vall Karsunke • Vanessa Linares • Víctor Rakosnik

obert, on els visitants podran passejar, descobrir artistes i adquirir obra gràfica, il·lustració i fotografia fora dels circuits expositius convencionals.

### Un mirada plural i vibrant sobre l'art contemporani actual

La mostra reunirà obres de diferents disciplines i sensibilitats artístiques —des de la pintura i el dibuix fins a tècniques mixtes i fotografia oferint un recorregut ampli per diversos llenguatges i esdevenint un punt de trobada entre estils, generacions i pràctiques creatives

L'espai expositiu comptarà amb una escenografia d'inspiració industrial i modular, amb estructures metàl·liques obertes que afavoriran una experiència de visita lliure, propera i dinàmica.

Entre els artistes participants destaquen noms consolidats com Francesc Artigau i Perico Pastor que conviuen amb altres creadors que completen una proposta creativa i enriquidora com Makaria, Mariona Espinet, Marta Ballvé, Juanjo Sáez, Natalia Eyre, Ricard Molina o Víctor Rakosnik, entre d'altres. La imatge del cartell d'aquesta primera edició ha estat creada per l'artista Vall Karsunke.

### Artistes participants:

**Ariadna Arnés, Beatriz Echaniz, Cristina Blanch, Cristina Cabané, Eduardo Query, Francesc Artigau, Juanjo Sáez, Koko Che Jota, Lara Lars, Magda Cwik, Makaria, María Torrón-tegui, Mariona Espinet, Marta Ballvé, Mercè Pont, Merche Gaspar Caro, Miguel Olivares, Natalia Eyre, Oriol Mora, Perico Pastor, Ricard Molina, Rhiannon Cackett, Sandra Modrego, Sena Cifuentes, Sofia Franco, Studio Olympia, Susana Soto, Tomás Pariente, Vall Karsunke, Vanessa Linares i Víctor Rakosnik.**

## 'SUPERMERC'ART' A L'ILLA DIAGONAL

**Dates:** del 13 al 31 de maig de 2026

**Lloc:** Plaça Anglesola – L'illa Diagonal

**Adreça:** Avinguda Diagonal, 557, Barcelona

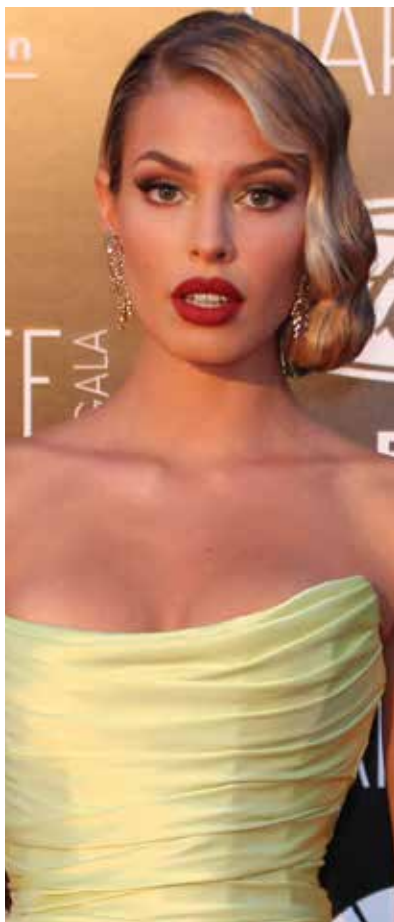
**Horaris:**

- Dilluns a divendres: de 13.30 h a 20.30 h
- Dissabtes: de 12.30 h a 20.30 h
- Diumenges i festius: de 12.30 h a 19.30 h

**Entrada lliure**

Del 13 al 31 de maig, **L'illa Diagonal** acollirà la primera edició de **'Supermerc'ART'**, una exposició i venda col·lectiva que reunirà un total de 30 artistes de reconeguda trajectòria i projecció emergent amb l'objectiu d'apropar l'art contemporani al gran públic en un entorn quotidià i accessible.

Ubicada a la plaça Anglesola del centre comercial, la proposta transformarà aquest espai en un enclavament cultural



## La famosa esportista que entrena Goicoechea i Timofeeva per a 'La travessa VIP'

“No et toquis la cara amb aquests guants, l’skincare”, Goicoechea enamora el públic amb la seva autenticitat.

La nova edició de La travessa VIP ja està en marxa i una de les parelles que més curiositat desperta és la formada per Jessica Goicoechea i Natalia Timofeeva. Sense fer gaire soroll inicialment, totes dues han començat a demostrar que la seva participació va molt més enllà

de la simple experiència televisiva: volen competir, i ho volen fer preparades.

El reality de TV3, que es gravarà a Mallorca, exigeix resistència física, però també habilitats específiques en esports d’aventura com l’escalada o el treball en entorns naturals exigents. Conscients d’això, Goicoechea i Timofeeva han fet un pas clau: entrenar-se amb Núria Picas, una de les grans referents de l’esport català i mundial en disciplines de muntanya.

L’elecció no és menor. Picas representa la resistència, la disciplina i la gestió de l’esforç en situacions límit, tres factors que seran determinants al concurs. I l’entrenament, tal com s’ha pogut veure a xarxes, ha estat a l’altura de les expectatives: intens, tècnic i sense concessions.

El moment més destacat l’ha

protagonitzat Timofeeva, que després d’una sessió especialment exigent ha acabat entre llàgrimes. L’esforç físic, sumat a la pressió i a la duresa dels exercicis, han deixat clar que la preparació està sent real. Lluny de ser una imatge negativa, reforça la idea que la parella s’està implicant al màxim i que no es pren el repte a la lleugera.

En acabar, Núria Picas la va abraçar, en un gest que resumeix bé l’essència de l’entrenament: exigència, però també suport i acompanyament. Perquè en La travessa VIP, la fortalesa mental serà tan important com la física.

Paral·lelament, Jessica Goicoechea ha mantingut el seu estil propi fins i tot enmig de la duresa. En un moment del vídeo, advertia la seva amiga: “No et toquis la cara amb aquests guants, l’skincare”, i afegia amb ironia: “Impor-

tància a l’important”. Una escena que aporta lleugeresa i que reflecteix la complicitat entre totes dues.

Aquest equilibri entre disciplina i naturalitat pot ser una de les seves grans armes. D’una banda, una preparació rigorosa amb una esportista d’elit; de l’altra, una relació propera que pot ajudar-les a gestionar la convivència i la pressió del concurs.

Amb el compte enrere en marxa, Goicoechea i Timofeeva aposten per una preparació exigent, amb una figura com Núria Picas, que les situa en una posició competitiva clara. Ara, tot dependrà de com traslladin aquest treball al terreny real. Però si alguna cosa han demostrat és que no hi van a provar sort: hi van a competir. I això, en un format com ‘La travessa VIP’, ja és un avantatge important. ■

# ESCANEJAT PROFESSIONAL DE FOTOGRAFIES I ÀLBUMS A DIGITAL



Comparteix els teus records!



Laboratori especialitzat en vídeo, àudio i cinema des de 1983  
Santaló, 133 · [www.videolab.es](http://www.videolab.es) · 93 200 54 00

visita'ns!!





## El fenomen Rosalía: un reconeixement històric com a ‘Dona de l’any 2026’

El fenomen Rosalía fa temps que va deixar de ser una promesa per convertir-se en una realitat global. Ara, aquest camí suma un nou reconeixement majúscul: la catalana ha estat nomenada “Dona de l’any 2026” per la revista Billboard, un guardó que recollirà a Miami en el marc de la gala de ‘Mujeres Latinas en la Música’. No és només un premi; és la confirmació definitiva del seu impacte.

Amb 33 anys, Rosalía ha aconseguit el que semblava improbable: portar una proposta artística arriscada i personal a l’èxit massiu. El seu últim disc, ‘LUX’, ha estat el punt d’inflexió. Un treball que barreja tradició i avantguarda amb una ambició clara, i que ha connectat tant amb la crítica com amb el gran públic.

Des de Billboard ho resumeixen així: “Rosalía ha desafiat els límits de la música en

espanyol fusionant tradició i avantguarda amb una visió artística innovadora que ha captivat audiències a tot el món”. Una definició que explica per què el seu projecte funciona: no es limita a seguir tendències, les crea.

Les xifres avalen aquest discurs. ‘LUX’ va debutar liderant diverses categories: Top Latin Albums, Classical Crossover i World Albums; i va arribar al número 4 del Billboard 200. Un èxit transversal que confirma que Rosalía ja no pertany només a una escena, sinó a una dimensió global.

### Una líder mundial

Però el seu impacte va més enllà de la música. “El seu últim àlbum reafirma el seu estatus com una força cultural, generant conversa global i consolidant la seva reputació com una líder creativa i visi-

“Rosalía ha desafiat els límits de la música en espanyol amb una visió artística innovadora que ha captivat a tot el món”, expliquen des de Billboard.

onària”. Rosalía ha construït un univers propi que influeix en la moda, l’estètica i la manera d’entendre el pop actual.

La seva última gira ha estat una altra prova d’aquesta dimensió. Concerts plens, múltiples dates en grans recintes i una connexió amb

el públic que va més enllà del directe convencional. El seu espectacle és experiència, és relat i és identitat.

A tot això s’hi suma una trajectòria sòlida a les llistes: set números 1 a Latin Airplay i nou entrades al Billboard Hot 100. No és un èxit puntual, és una carrera sostinguda en el temps.

Per això, el reconeixement té una lectura clara: “Reconèixer-la com a ‘Dona de l’any’ és celebrar una trajectòria d’excel·lència artística, així com el seu impacte cultural i les noves possibilitats que continua obrint per a les dones en la música”. Rosalía no només triomfa, també obre camí.

■ La Torre De Barcelona

# ¿Cómo reducir el gasto de combustible hoy en día? Hablamos con Neumáticos Turini



En un momento en el que el precio de la gasolina vuelve a estar en el punto de mira —marcado por tensiones internacionales y reajustes del mercado energético—, cada repostaje se nota más que nunca. Sin dramatismos, pero con realismo: conducir hoy cuesta más. Por eso, desde La Torre hemos querido acudir a quienes mejor conocen nuestros coches y nuestras rutinas: los profesionales de confianza del barrio. En Sant Gervasi, ese nombre es *Turini*. Hablamos con Ernesto Gilberga, gerente de Neumáticos *Turini*, para que nos dé claves prácticas —de esas que sí marcan la diferencia— y nos ayude a optimizar el consumo de gasolina ahora que se acercan las salidas de fin de semana y los viajes de verano.

## Ernesto, con el precio del combustible al alza, ¿por dónde empezamos si queremos gastar menos?

Por lo básico. Un coche bien mantenido consume menos.

Filtros limpios, aceite en buen estado y una revisión a tiempo hacen que el motor funcione de forma eficiente. Cuando todo está en orden, el coche rinde mejor... y gasta menos.

## ¿Los filtros influyen tanto?

Mucho. Un filtro de aire sucio obliga al motor a esforzarse más, y eso aumenta el consumo. Lo mismo con el de aceite. Mantenerlos en buen estado es una forma directa de ahorrar.

## De cara a primavera-verano, ¿qué revisión recomendarías?

Una revisión pre-vacacional: cambio de filtros si toca, niveles, frenos y aire acondicionado. Si el aire no funciona bien, el coche consume más porque el sistema trabaja forzado. Tenerlo a punto mejora el confort... y también el consumo.

## Hablamos mucho de neumáticos, pero no son lo único importante.

Exacto. Los neumáticos son clave, pero forman parte de un conjunto. Por ejemplo, la presión correcta es fundamental: si es baja, aumenta la resistencia y el consumo. Y también hay que respetar el cambio de neumáticos según la temporada. Usar neumáticos de invierno en verano acelera su desgaste y reduce su eficiencia.

## ¿Qué papel juegan otros elementos como frenos o amortiguadores?

Son igual de importantes. Unos amortiguadores en mal estado hacen que el coche pierda estabilidad y que los neumáticos no trabajen bien, lo que obliga al motor a compensar y aumenta el

consumo. Y con los frenos pasa algo parecido: si no responden correctamente, la conducción deja de ser fluida. Al final, cuando todo el coche funciona en equilibrio, el rendimiento mejora y el gasto se optimiza.

## Más allá del mantenimiento, ¿algún consejo práctico?

Evitar peso innecesario en el coche, revisar la ITV y llevar todo en regla —como la luz de emergencia— para evitar multas. Ahorrar también es evitar gastos innecesarios.

## Si tuvieras que resumir en tres puntos clave cómo ahorrar gasolina...

- Revisión completa del vehículo
- Neumáticos en buen estado y con la presión correcta.
- Mantener todos los elementos en condiciones óptimas, desde filtros hasta amortiguadores.

En un contexto en el que el precio del combustible marca el ritmo, hay decisiones que sí están en nuestra mano. Cuidar el coche, anticiparse a las revisiones y confiar en profesionales cercanos como *Turini* no solo alarga la vida del vehículo: también protege el bolsillo.

Ahora ya lo sabes, el ahorro puede empezar en tu taller de siempre.

# Turini

C. Calvet 73-75 - 08021 BCN  
T. 932 096 733 | turini.com

## QUE EL PREU DE LA GASOLINA NO ET FRENÍ

A Neumàtics TURINI t'ajudem a mantenir el teu vehicle en les millors condicions perquè rendeixi al màxim i consumeixi el mínim.

I recorda: si ja ets client, pots gaudir del nostre servei gratuït de revisió periòdica de l'estat dels neumàtics i ajust de pressions.

RECARREGA D'AIRE CONDICIONAT · MUNTATGE DE NEUMÀTICS D'ESTIU (MUNTATGE 5 ESTRELLES) · CUSTÒDIA NEUMÀTICS · SISTEMES DE TRANSPORT: **DISTRIBUIDOR OFICIAL THULE** · REVISIÓ GENERAL, PRE-ITV I ALINEACIÓ

# El debut de l'any al Festival de Cannes

Aina Clotet s'estrena com a directora amb 'Viva', una història sobre una dona que, després de superar un càncer, decideix capgirar la seva vida. Amor, desig i por a la solitud es barregen en un relat molt intens i molt humà.

**“El film competirà a la Setmana de la Crítica, aparador de les noves grans veus del cinema”**

El salt d'Aina Clotet darrere la càmera ja és una realitat. Després d'anys com una de les actrius més sòlides del panorama català i estatal, Clotet debuta com a directora amb 'Viva', una pel·lícula que competirà a la Setmana de la Crítica del Festival de Cannes. Un pas que la situa en l'aparador internacional més exigent del cinema.

La Setmana de la Crítica és una de les seccions paral·leles més prestigioses del certamen francès, centrada a descobrir noves veus. És el lloc on es detecten els talents que marcaran el futur del cinema.

El film, escrit per la mateixa Clotet juntament amb Valentina Viso, es defineix com una comèdia “agredolça”. Una etiqueta que ja apunta cap a un dels seus punts forts: la capacitat de combinar emoció i contradicció sense caure en simplificacions. La història gira al voltant de la Nora, una dona que, després de superar un càncer de mama, decideix reprendre el control de la seva vida.

Aquest punt de partida és clau. 'Viva' no parla només de superació, sinó de què passa després. Nora s'enfronta a nous reptes professionals,



**Clotet ja havia destacat al festival Canneseries el 2023, on va guanyar el premi a millor actriu per la sèrie 'Això no és Suècia', una producció que també codirigia.**

revisa la seva relació amb en Tom, la seva parella de sempre, i es deixa portar pel desig que sent per en Max, un home més jove i lliure. Un triangle que no busca el conflicte fàcil, sinó explorar les tensions internes d'una dona que vol viure sense filtres.

Quan en Max marxa a l'estranger, la història accelera. Nora inicia una cursa emocional marcada per una por molt concreta: quedar-se sola i afrontar el vertigen de la mort. És aquí on la pel·lícula troba el seu nucli: una reflexió sobre el desig de viure, sobre la fragilitat i sobre les decisions que es prenen quan el temps es percep d'una altra manera.

El fet que la pel·lícula estigui rodada en català també és rellevant. No només per una qüestió lingüística, sinó perquè reforça l'autenticitat del relat i el situa dins una

tradició cinematogràfica que aposta per la proximitat i la veritat emocional.

Clotet no només dirigeix, sinó que també interpreta la protagonista. Aquesta doble funció li permet construir el personatge des d'una comprensió profunda, sense distància. Al seu costat, noms com Guillermo Toledo, Naby Dakhli i Marc Soler completen un repartiment que aporta solidesa al projecte.

La Setmana de la Crítica del 2026 inclourà set llargmetratges, cinc dels quals són òperes primes. 'Viva' arribarà amb una idea clara: explicar una història íntima amb ambició universal. I ho fa des d'un lloc honest, sense artificis. En un festival com Cannes, això sovint és el que marca la diferència.

**La Torre De Barcelona**

# Pintar la nostre llar també es cuidar-nos



**EduPintors** som una empresa de pintors professionals amb més de 15 anys d'experiència. Treballem la zona de Barcelona i Sant Cugat. Pintem cases, pisos, negocis i comunitats de veïns. Només treballem amb productes de la màxima qualitat i donem un tracte personalitzat a cadascun dels nostres clients.

**Passió per la feina** es la nostra filosofia emmarcada en sis pilars: Treball dinàmic, empatia, pulcritud, qualitat, transparència i comunicació.

Filosofia que apliquem a cadascun dels nostres clients sense distincions. Una valoració de 4,9 a Google, amb bones paraules per part dels clients, avala la nostra feina.

Seguim un mètode rigorós que es basa a escoltar el que demana el client per cobrir les seves necessitats. Cada client es un món. Tenim les eines que ens ho faciliten i els coneixements i experiència que es requereix per oferir un **servei modern de pintura**. Donem molta importància a la gestió i,

abans de cada obra, realitzem un pressupost acurat, concretem una data exacte d'execució i ens hi adaptem.

A l'hora de realitzar el treball de pintura ho fem de forma **ordenada i polida**. Per començar i més important, es protegir tots els vostres mobles i objectes susceptibles de ser tacats. Sense un bona preparació no hi ha un bon acabat de pintura.

Quan pintem la nostre vida no només aconseguim una **millora estètica** de l'espai sinó que també és una forma de higienitzar las superfícies.

Una casa ben pintada també **beneficia molt la salut tant física com mental**. Les parets en bon estat protegeixen contra la humitat i el moho, millorant la qualitat de l'aire i evitant al·lèrgies. A més a més, la psicologia del color influeix en l'estat d'ànim, ajuda a reduir l'estrès i aporta tranquil·litat.

Us heu plantejat alguna vegada la quantitat de coses que es poden pintar? Hi ha la idea que bàsicament les parets. Però les possibilitats de millorar la imatge de casa nostra és molt gran. Portes, finestres, estanteries, mobles de jardí, falsos sostres, portes ascensor, portes de jardí, façanes, terres, baranes..... etc. **Tot un món de millora.**

Nosaltres treballem sobre **totes les superfícies** possibles, com son pladur, guix, fusta, ferro i pedra, i ho fem amb l'aplicació de diversos materials com pintura plàstica, esmalt, vernís, lasur o impermeabilitzant. Amb l'increment del teletreball, passem més temps a casa i la demanda de feines de pintura està en augment per tal s'aconseguir aquesta millora estètica de què us parlàvem. Els mesos d'hivern també són un bon moment per pintar. Avui en dia la pintura és un sector on s'està **desestacionalitzant** la demanda.

Haveu pensat quan temps fa que no pinteu? **Ara es un bon moment** per plantejar-se un canvi d'imatge o simplement tornar a donar vida a les vostres parets i sostres.



ESCANEEJAM

## EDUPINTORS

C/Avda Mas Fuster 75  
08197 Valldoreix  
T. (+34) 656.38.17.61  
Info@edupintors.com  
www.edupintors.com/

LA TEVA LLAR EN MANS DE **PINTORS PROFESSIONALS**

 **EduPintors**  
SANT CUGAT



ESCANEEJAM

[www.edupintors.com](http://www.edupintors.com)  [edupintors](https://www.instagram.com/edupintors)  656 38 17 61



## El mètode Mascó: divina als 58

Judit Mascó fa dècades que és sinònim d'elegància i coherència. Però més enllà de la seva trajectòria en la moda, la model s'ha convertit també en un referent de benestar i estil de vida saludable. Amb 56 anys, manté una forma física envejable gràcies a una rutina basada en l'equilibri, la constància i una idea molt clara: cuidar-se no és una obligació, sinó una manera de viure.

Lluny de les fórmules màgiques o les modes extremes, Mascó aposta per una combinació d'hàbits que es poden sostenir en el temps. Alimentació senzilla, activitat física variada i benestar emocional formen el seu triangle essencial. "El truc està en què la manera de cuinar sigui el més senzilla possible, oblidar-se dels fregits i les grans salses".

Una declaració que resumeix perfectament la seva filosofia: simplificar per guanyar qualitat de vida.

Però si hi ha un element clau en el seu dia a dia és el moviment. La seva rutina esportiva no respon a un únic mètode, sinó a una combinació intel·ligent de disciplines que treballen el cos de manera global. Tal com explica: "Faig ioga, pilates, exercicis cardiovasculars i des de fa quatre anys, també practico Total Barre".

Aquesta selecció no és casual. El ioga, per exemple, ocupa un lloc central en la seva rutina. No només pels beneficis físics, com la flexibilitat o l'equilibri, sinó també per la connexió mental que aporta. Mascó ha mostrat interès per pràcti-

ques com el Bikram o el Hot Yoga, sessions exigents que es fan en ambients de calor i que obliguen a treballar la concentració. En un ritme de vida accelerat, aquest espai de pausa és clau. El pilates, en canvi, li permet treballar des de dins. És una disciplina centrada en el "core", la zona central del cos, que millora la postura, aporta estabilitat i tonifica de manera progressiva. És, en molts sentits, el complement perfecte per a l'ioga: més control, més força i menys impacte.

El tercer pilar és el cardio. Caminades a bon ritme, sessions dinàmiques o entrenaments dirigits formen part d'aquesta part de la seva rutina. No es tracta només de cremar calories, sinó de guanyar energia, millorar la

capacitat pulmonar i mantenir una bona salut cardiovascular. És una eina funcional, adaptada a les necessitats reals del cos. A tot això s'hi suma el Total Barre, una disciplina que combina elements del ballet, el pilates i l'ioga. Moviments controlats, treball isomètric i activació global del cos defineixen aquest entrenament, cada cop més popular. En el cas de Mascó, és una manera d'afegir intensitat sense perdre el control ni el respecte pel cos.

Més enllà de l'exercici estructurat, la model manté un estil de vida actiu. Caminar, estar a l'aire lliure o esquiar a l'hivern formen part del seu dia a dia. Petits hàbits que sumen i que, segons ella mateixa defensa, tenen tant valor com qualsevol sessió d'entrenament. ■



Construccions i Reformes

# CONSTRUÏM ELS TEUS SOMNIS

REFORMES PARCIAIS I INTEGRALS, OBRA NOVA I REHABILITACIÓ

*Assessorament, passió i professionalitat al teu servei.*

# Barcelona, Capital Mundial de l'Arquitectura: impacte en l'habitatge



La designació de Barcelona com a Capital Mundial de l'Arquitectura 2026 reforça el debat sobre el model de ciutat i l'habitatge.

Al mateix temps, la ciutat impulsa projectes de transformació urbana amb l'objectiu d'equilibrar densitat, espai públic i sostenibilitat, en un context de creixement limitat del sòl.

## L'arquitectura, més enllà dels edificis

La Capital Mundial de l'Arquitectura 2026 amplia el focus: no es tracta només de dissenyar edificis, es tracta de pensar com es construeix la ciutat i com s'hi viu.

Barcelona serà Capital Mundial de l'Arquitectura el 2026, un reconeixement que situarà la ciutat al centre del debat internacional sobre com han d'evolucionar les ciutats i quin paper té l'arquitectura en la vida quotidiana. Aquest nomenament arriba en un context marcat per la pressió

en l'accés a l'habitatge. El mercat del lloguer i la compra continua tensionat, amb dificultats creixents per trobar opcions assequibles.

Per això, el debat arquitectònic a Barcelona va estretament lligat a les polítiques d'habitatge i a la capacitat

real de generar espais habitables per a la ciutadania.

En aquest escenari, guanya pes la rehabilitació del parc existent. Una part important dels habitatges necessita millores en eficiència energètica, accessibilitat i adaptació a noves formes de viure.

Barcelona es presenta com un cas complex, on conviuen patrimoni, innovació urbana i pressió residencial. Un equilibri que marcarà el debat sobre el model de ciutat en els pròxims anys. ■



diagonal

MUDANCES i GUARDAMOBLES

*“Perquè cada família és única i cada mudança també ho és”*

[www.mudanzasdiagonal.com](http://www.mudanzasdiagonal.com) / [info@mudanzasdiagonal.com](mailto:info@mudanzasdiagonal.com) / T. +34 936 724 484

# Especial Immobiliaries



# Els petits errors que poden complicar la venda d'un habitatge

Conversem amb el director d'Habitatges en Venda de FORCADELL, Raúl Prieto, sobre què cal tenir en compte abans de posar un pis al mercat.

## Molts veïns es plantegen vendre, però no sempre saben per on començar. Què acostumeu a trobar-vos?

Ens trobem sovint amb propietaris que tenen dubtes absolutament raonables: quin és el valor real del seu habitatge avui, si és un bon moment per vendre o quins passos haurien de seguir abans de treure'l al mercat. A Sarrià-Sant Gervasi hi ha habitatges amb molt potencial, però és clau saber interpretar bé factors com la finca, l'estat del pis, l'orientació, la llum, la ubicació exacta i, sobretot, identificar quin tipus de comprador pot encaixar millor amb aquell immoble.

## Un dels temes que genera més debat és el preu. És habitual equivocar-se aquí?

Sí, i és perfectament comprensible. El propietari coneix molt bé el valor emocional del seu habitatge, però el comprador acostuma a fer comparatives constants. En una zona com aquesta, petits detalls —com disposar de terrassa, plaça d'aparcament, l'alçada del pis, la llum natural o l'estat de la finca— poden influir notablement en la percepció de valor. Per això és fonamental sortir al mercat amb un preu coherent i ben ajustat des del primer moment.

## I això té conseqüències?

Sí. Quan un habitatge surt al mercat, el primer impacte és determinant. Els compradors actius detecten de seguida les novetats i les comparen amb altres opcions similars. Si el pis es publica amb un preu desajustat, pot perdre aquesta força inicial i acabar requerint

ajustos posteriors, sovint quan l'interès ja ha disminuït.

## Hi ha propietaris que opten per vendre pel seu compte. Quina és la vostra visió?

És una opció possible, però vendre bé un habitatge implica molt més que publicar un anunci. Requereix saber filtrar les visites, diferenciar entre curiosos i compradors reals, defensar correctament el valor de l'immoble, gestionar les ofertes amb criteri i tenir tota la documentació a punt. Un bon acompanyament professional no només evita pèrdues de temps, sinó que també aporta seguretat i millora la capacitat de negociació.

## La presentació del pis també és un factor important?

Moltíssim. Avui dia, el comprador decideix en qüestió de segons si un habitatge li interessa o no. A la Zona Alta, a més, el nivell d'exigència és especialment elevat: la qualitat de les fotografies, la llum, l'ordre dels espais, una bona presentació i una descripció acurada poden marcar clarament la diferència entre captar l'atenció o passar desapercebut.

## Cal fer grans reformes abans de vendre?

No necessàriament. Sovint no es tracta de fer grans inversions, sinó d'intervenir amb criteri. Ordenar, despersonalitzar, optimitzar la il·luminació, fer petits retocs com pintar o posar en valor elements diferencials —com un safareig, una terrassa o unes bones vistes— pot marcar una gran diferència. Al final, es tracta de presentar l'habitatge en la seva millor versió possible.



## Hi ha algun error que es repeteixi especialment?

Sí, el més habitual és començar sense una visió clara. Posar un habitatge al mercat sense haver definit bé el preu, el perfil de comprador, tenir la documentació preparada, cuidar la presentació o establir una estratègia de negociació pot complicar tot el procés. En canvi, una venda ben planificada des de l'inici acostuma a ser més ordenada, més àgil i amb menys imprevistos.

## Quines particularitats té vendre un habitatge a Sarrià-Sant Gervasi en comparació amb altres zones de Barcelona?

És un mercat amb una demanda molt definida i exigent, on el perfil de comprador està força segmentat. Hi trobem, per exemple, famílies que busquen proximitat a escoles de prestigi, compradors que valoren especialment la tranquil·litat de l'entorn, o perfils que prioritzen elements com finques senyorial, terrasses, places d'aparcament o bones connexions. En aquest context, no tots els habitatges s'han de comunicar de la mateixa manera. És essencial entendre quin és el públic potencial de cada immoble i saber destacar aquells atributs que realment el fan diferencial i competitiu dins del mercat.

## Quin seria el primer pas recomanable per a algú que s'ho està plantejant?

El primer pas és obtenir una valoració realista i ben fonamentada. No es tracta només de saber "quant podria valer" l'habitatge, sinó d'entendre el perquè: amb quins comparables es justifica, quin recorregut pot tenir al mercat i quina és la millor estratègia per posar-lo a la venda. Disposar d'aquesta informació aporta seguretat i permet prendre decisions amb molta més tranquil·litat.

Abans de posar un habitatge a la venda, conèixer-ne el valor real i les opcions disponibles pot ser clau per afrontar el procés amb més seguretat i millors expectatives. Comptar amb professionals que coneixen bé el mercat local, com és el cas de FORCADELL, també pot ajudar a prendre decisions més informades i ajustar millor l'estratègia de venda des del primer moment.

### FORCADELL

C/ Muntaner, 500 – 08022  
Barcelona (Barcelona)  
934 965 408  
info@forcadellsantgervasi.cat  
www.forcadell.cat

# ARA ÉS EL MOMENT DE VENDRE

**Hi ha compradors actius buscant habitatges  
com el seu. Aprofiti l'oportunitat!**

*Gestió integral i assessorament  
personalitzat.*



**Valori  
el seu immoble  
gratuitament**

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





# Wow!

## PERICO PASTOR

NOVA EXPOSICIÓ  
I NOU ESPAI ARTÍSTIC  
A L'EIXAMPLE DE BARCELONA  
A PARTIR DEL 19 DE MAIG



**PREMIUMHOUSES**  
Excellence in Real Estate

Oficines a Catalunya:  
[premiumhouses.com](http://premiumhouses.com)

#### **Barcelona**

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

#### **Mataró**

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

#### **Tarragona**

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

#### **Sitges**

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

#### **St. Andreu de Llavaneres**

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

#### **Alella**

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

#### **Sant Pol de Mar**

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

#### **Private Office Barcelona**

Av. Diagonal  
T. +34 673 893 806

# Les millors propietats del Maresme

OBRA / NOVA  
TEIÀ



**Teià.** Luxosa casa de disseny contemporani, amb vista mar. En 3 plantes, lluminosa, gym i Pk 5. **Ref. PH103202**

Preu	Mida	Parcel·la	Habitacions	Bany
4.900.000 €	594 m <sup>2</sup>	764 m <sup>2</sup>	6	5



**St Andreu de Llaveneres.** Amplia casa amb vista mar. Molt lluminosa, ascensor, terrasses i Pk 3. **Ref. PH102758**

Preu	Mida	Parcel·la	Habitacions	Bany
3.500.000 €	963 m <sup>2</sup>	2.228 m <sup>2</sup>	7	7



**Sant Vicenç de Montalt.** Casa amb espectaculars vistes mar. Sala polivalent, ascensor, terrasses i Pk 4. **Ref. PH103396**

Preu	Mida	Parcel·la	Habitacions	Bany
2.800.000 €	425 m <sup>2</sup>	1.065 m <sup>2</sup>	5	5

OBRA / NOVA  
ARENYS DE MAR



**Arenys de Mar.** Ampli i elegant balcó sobre la mar amb vistes increïbles al port. Molta llum, tranquil·litat i Pk 3. **Ref. PH103797**

Preu	Mida	Parcel·la	Habitacions	Bany
2.650.000 €	478 m <sup>2</sup>	637 m <sup>2</sup>	4	5

OBRA / NOVA  
PREMIÀ DE DALT



**Premià de Dalt.** Casa moderna i eficient en 2 plantes. Sala polivalent, despatx i piscina desbordant. Pk 2. **Ref. PH101554**

Preu	Mida	Parcel·la	Habitacions	Bany
2.200.000 €	364 m <sup>2</sup>	753 m <sup>2</sup>	4	4



**Sant Iscle de Vallalta.** Finca històrica amb 2 masies del s. XVIII. Confort en ple parc natural. Pk 6. **Ref. PH103506**

Preu	Mida	Parcel·la	Habitacions	Bany
1.349.000 €	1.170 m <sup>2</sup>	180.000 m <sup>2</sup>	6	5



**Sant Pol de Mar.** Casa de 3 plantes en ubicació molt assolada i amb vistes a la mar. Té golfes amb terrassa. **Ref. PH103627**

Preu	Mida	Parcel·la	Habitacions	Bany
1.100.000 €	343 m <sup>2</sup>	526 m <sup>2</sup>	5	4



**Arenys de Munt.** Casa amb encant en ple centre. Amplis espais, privacitat, molta llum, vistes mar. Pk 2. **Ref. PH103790**

Preu	Mida	Parcel·la	Habitacions	Bany
900.000 €	335 m <sup>2</sup>	1.000 m <sup>2</sup>	9	4



**Mataró.** Casa centenària amb murals, sostres alts i bigues de fusta tallades a mà. Molt de potencial. **Ref. PH101981**

Preu	Mida	Parcel·la	Habitacions	Bany
560.000 €	368 m <sup>2</sup>	194 m <sup>2</sup>	4	3



**PREMIUM HOUSES**  
Excellence in Real Estate



[premiumhouses.com](https://premiumhouses.com)



Per a més informació zona Maresme: + 34 93 540 22 22

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

# Encara llogues el teu pis pel teu compte? Avui, el risc és més alt que mai



En els darrers anys, i fins i tot mesos, les regulacions en matèria d'habitatge han evolucionat de manera constant. Limitacions de preus en zones tensionades, noves obligacions informatives, requisits legals en els anuncis, certificats energètics, cèdules d'habitabilitat, drets de tanteig i retracte, topalls en l'increment del lloguer o el nou IRAV per a les

actualitzacions... La llista és llarga i continua creixent.

Tot plegat dibuixa un escenari on qualsevol error, per petit que sigui, pot comportar sancions importants. Molts propietaris, amb la millor intenció, es troben desbordats davant d'aquest volum de normatives i tràmits. El que abans era un procés relativament senzill,

avui pot convertir-se en una font de problemes si no es gestiona correctament.

Per això, comptar amb una bona agència immobiliària ja no és només recomanable: s'ha tornat imprescindible. Un assessor professional no només coneix la normativa vigent, sinó que n'està al dia i sap com aplicar-la a cada cas concret. Això permet llogar amb tranquil·litat, evitant errors i anticipant riscos.

## Llogar sense assessorament ja no és una opció: és un risc.

Però l'acompanyament no es limita a la seguretat jurídica. També és clau per optimitzar el rendiment de l'immoble. Fixar correctament el preu, escollir el tipus de lloguer més adequat (habitual o temporada), seleccionar bé els inquilins, garantir el cobrament o aplicar les actualitzacions que corresponen són decisions que marquen la diferència. Sense una estratègia clara, és fàcil perdre rendibilitat o assumir riscos innecessaris.

A més, cada propietat i cada situació requereixen una planificació específica. No és el mateix preparar un pis per vendre que per llogar, ni gestionar un contracte

de llarga durada que un de temporal. Una agència amb experiència sap analitzar cada cas i definir la millor estratègia, adaptada als objectius del propietari i al context del mercat.

En definitiva, avui es pot llogar amb seguretat, sí, però difícilment sense acompanyament professional. Delegar la gestió en una bona agència no és només una qüestió de comoditat: és protegir el patrimoni, complir la normativa i assegurar el màxim rendiment sense preocupacions.

**A Comfi Homes som especialistes en l'assessorament i la gestió de processos de lloguer, venda i optimització del patrimoni.** Si vols fer-ho amb seguretat i tranquil·litat, pots contactar amb nosaltres sense compromís.

### 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



## Claredat en cada pas. Seguretat en cada decisió.

*"T'acompanyem de principi a fi.  
Sense dubtes, sense riscos."*

- Anna B., Directora  
& Co-Fundadora de Comfi.

Venda · Lloguer · Inversió · Administració d'habitatges

esade

registre d'agents immobiliaris  
de Catalunya  
MIR 2021

api

# La teva llar, a les millors mans del barri

T'ACOMPANYEM PERQUÈ TOT EL PROCÉS SIGUI CLAR, SEGUR I SENSE PREOCUPACIONS



Valoració honesta de l'immoble



Estratègia a adaptada a cada propietat



Assessorament legal



Gestionen completa de principi a fi

PENSES A VENDRE O LLOGAR?

Parlem amb calma. Sense compromís.  
Amb total transparència.

  **699 21 67 48**



Clients satisfets, la millor garantia

 **4.9/5**  
Google  
Reviews ★★★★★

# Entrevista a Regina Lahoz, directora general de Cafur Serveis Immobiliaris



Situada al cor de l'Eixample de Barcelona, Cafur Serveis Immobiliaris és una firma amb gairebé un segle d'història estretament vinculada a l'evolució de la ciutat. Des de 1930, ha sabut adaptar-se als canvis del mercat mantenint una constant: posar sempre les persones al centre del servei. Parlem amb Regina Lahoz, directora general des de fa prop de deu anys, al capdavant d'un equip de gairebé 50 professionals.

## CAFUR és una empresa familiar de gairebé 50 persones. Què suposa liderar una estructura així?

Dirigir una organització d'aquest volum és un repte apassionant. Vinc del món del dret, on assessorava empreses del sector immobiliari, i fa uns anys vaig incorporar-me a l'empresa familiar per treballar al costat del meu pare, que la va liderar durant més de quatre dècades. Quan ell va faltar, vaig assumir la direcció amb la responsabilitat de preservar el seu llegat i, alhora, impulsar una evolució necessària. Avui treballam amb una mirada clara: innovar sense perdre l'essència.

## Com ha evolucionat CAFUR en aquesta etapa?

El mercat immobiliari està en transformació constant, i nosaltres hem après a conviure-hi. El nostre objectiu és trobar l'equilibri entre el que sempre ens ha definit i el que el client actual necessita. Això implica incorporar tecnologia, optimitzar processos i adaptar els canals de comunicació, però sense renunciar al tracte personal. Apostem per una evolució que millori l'eficiència, mantenint intacta la proximitat.

## Com s'explica que CAFUR continuï activa des de 1930?

Ho resumiria en dos factors. El primer, tenir molt clar qui som i què oferim, amb transparència i coherència. El segon, haver estat capaços de complir expectatives any rere any. Aquest és un sector de persones, no de propietats. Entendre les necessitats

de cada client és essencial per gestionar correctament el seu patrimoni. La millor prova és la confiança de clients de segona i tercera generació.

## Què diferencia CAFUR dins del sector?

Som una empresa amb una trajectòria sòlida i una visió global del patrimoni. Acompanyem el client amb un enfocament 360° en tot allò que afecta els seus actius immobiliaris: des de la gestió fins a la compravenda o el lloguer, incloent-hi els aspectes legals, fiscals i comercials. "Amb tu per tot" no és només una idea, és una manera de treballar.

## Què valora especialment el client que confia en vosaltres?

Valora, a parts iguals, l'expertesa i la proximitat. El client busca professionals amb capacitat tècnica i recursos, però també una relació clara, directa i de confiança. A CAFUR escoltem, analitzem i construïm solucions conjuntament amb cada client. Aquesta combinació és clau per generar relacions duradores.

## El sector immobiliari sovint té una percepció irregular. Com es construeix la confiança?

La reputació es construeix amb coherència i constància. Treballant bé cada dia, sent transparents i actuant amb responsabilitat. És cert que és un sector amb barreres d'entrada baixes, però això reforça encara més la importància de la professionalització. Nosaltres

ens centrem en fer bé la nostra feina i mantenir-nos fidels als nostres valors.

## El client percep realment el valor d'un servei immobiliari professional?

Aquest és un dels grans reptes del sector. La nostra responsabilitat és reduir al màxim la distància entre el valor real que aportem i la percepció del client. Ho fem a través de propostes eficients, rigoroses i adaptades a cada situació. Comprar o vendre un habitatge és una de les decisions més importants a la vida d'una persona, i el nostre paper és aportar seguretat, criteri i acompanyament en tot el procés.

## Com abordeu un context de mercat cada vegada més exigent i canviant?

Ens trobem en un entorn més complex, on cada operació requereix una anàlisi molt més precisa. Per això, a CAFUR treballam des d'una perspectiva totalment personalitzada, entenent cada situació en profunditat i definint l'estratègia més adequada en cada cas.

En moments com aquests, el valor del servei professional es fa més evident: aportem criteri, seguretat i capacitat d'acompanyament perquè el client prengui decisions amb tranquil·litat.

## Serà un moment difícil per a totes les empreses del sector?

Serà exigent per a aquells que no estiguin preparats. Per a les

empreses sòlides i amb criteri, pot ser també una oportunitat. En moments d'incertesa, el client busca seguretat i professionals capaços d'estar a l'alçada. És aquí on es posa realment a prova el valor de cada companyia.

## Quin paper juga la digitalització en el futur de CAFUR?

És fonamental. Estem invertint en tecnologia i nous canals de comunicació per millorar l'eficiència i adaptar-nos als hàbits dels clients. Ara bé, aquesta transformació només té sentit si es fa mantenint la nostra identitat. La tecnologia és una eina; el valor real continua sent el tracte personal, la proximitat i la confiança.

## Encara hi ha poques dones liderant empreses immobiliàries. Com ho valoreu?

És cert que encara som minoria, tot i que cada vegada hi ha més dones en posicions de responsabilitat. Més enllà del gènere, crec en la suma de talent. El sector està evolucionant ràpidament i necessita lideratges diversos, capaços d'aportar visió, rigor i adaptabilitat.

### CAFUR

Carrer de Balmes, 30, LOCAL,  
Barcelona

33 18 23 74

[www.cafur.es](http://www.cafur.es)



Més de 90 anys  
gestionant patrimoni  
a Barcelona

Experiència que  
protegeix el teu valor



Carrer de Balmes, 30, LOCAL,  
Barcelona  
933 18 23 74  
[www.cafur.es](http://www.cafur.es)



# Peraire: Compromís, Història i Determinació al Cor del nostre Barri

En el sector immobiliari, com a la vida, el que perdura no és el que es ven, sinó la confiança que es construeix. Aquest maig, mes de renovació, a Peraire obrim les nostres portes i la nostra història per explicar qui som i per què entenem el nostre ofici com un servei al benestar de les famílies.

## Un nom amb ànima: L'herència de la Florentina

Darrere de cada empresa hi ha un origen lligat a la memòria del cor. El nostre nom no és fruit de l'atzar ni d'una freda estratègia; és un homenatge a la Florentina Peraire, la meua àvia. Una dona feta a si mateixa, nascuda en la humilitat del Pirineu, que em va criar i em va inculcar els valors de l'esforç, la integritat i la paraula donada.

El cognom Peraire (o paraire) té una arrel que ens defineix millor del que imaginàvem. Històricament, el paraire era l'artesà que preparava la llana amb cura abans de ser teixida. Era una figura essencial d'intermediació, un pont entre la matèria primera i el producte acabat.

Avui ens sentim els "peraires" del segle XXI. De la mateixa manera que aquells artesans preparaven els draps amb minuciositat, nosaltres cuidem i gestionem el patrimoni dels nostres veïns. Aquesta casualitat ens omple d'orgull: la nostra feina és mitjançar amb cura perquè el resultat final —la llar de les persones— sigui impecable.

## Adaptació i Resiliència: La Identitat de Peraire

Peraire ha sabut consolidar-se evolucionant sense perdre la seva essència. No som simplement una agència; som un equip que entén que la qualitat és un hàbit. La nostra identitat es basa a fer les coses bé, amb rigor i transparència, com a referent de fiabilitat al sector.

Davant els canvis jurídics i la nova Llei d'Habitatge, no ens hem quedat de braços plegats. Dediquem recursos a trobar solucions creatives per a cada propietari i llogater. Per a nosaltres, cada cas és únic; cada habitatge té ànima i cada operació les seves particularitats. El tracte humà és el nostre gran valor afegit.

## Seguretat Jurídica i Coneixement Local

Tenim una màxima clara: sabem què busca el venedor, què necessita el comprador, què inquieta l'arrendador i què espera el llogater. Però, sobretot, sabem traduir aquests desitjos al complex marc jurídic actual. La nostra prioritat és evitar que els clients caiguin en moviments il·licits o fora de normativa.

Apliquem la llei al peu de la lletra per responsabilitat. Protegir totes les parts és l'única via per evitar conflictes futurs. Molts es pregunten si és un bon moment per vendre; la resposta és un rotund sí, però la diferència entre una venda "corrent" i una d'excel·lent resideix en el treball invisible: l'estratègia prèvia, el coneixement del barri i la capacitat d'aportar valor real a la propietat.

## Una Història de Persones: del Mercat de Sant Gervasi al Carrer Bertran

Peraire no va néixer d'un pla de negoci fred, sinó de la unió de professionals que compartíem una visió crítica envers les pràctiques immobiliàries heretades dels anys 90. Volíem deixar enrere l'agressivitat comercial buida per centrar-nos en la professionalitat. Per a nosaltres, la tecnologia no és una barrera per distanciar-nos del client, sinó una eina per apropar-nos més a la seva realitat.

La nostra història va començar a la Plaça Joaquim Folguera núm. 5, just davant

del mercat de Sant Gervasi. Allà, en David Oter, la Maricarmen Carbonell, en Marc Mañá, en Marc Llobet i en Joan García vam posar la primera pedra del que avui és Peraire. En aquest camí de nou anys ens va acompanyar la Helena Orbeal, a qui des d'aquestes línies volem enviar una forta abraçada i els nostres millors desitjos en el seu nou projecte professional; sempre serà part de la nostra història.

I si parlem d'història i de barri, no podem oblidar la part més humana del nostre dia a dia. Volem retre un petit homenatge a en Justo Grande, el conserge del nostre edifici, que es va jubilar el passat 10 d'abril. En Justo és d'aquelles persones que fan que el món sigui un lloc millor: amb el seu humor, els seus acudits i la seva actitud sempre disposada, ens va treure un somriure cada matí. Gràcies, Justo, per tots aquests anys; et desitgem tota la felicitat que et mereixes en aquesta nova etapa.

Peraire ha crescut de forma orgànica, incorporant "professionals de raça" que comparteixen la nostra passió, com la Maricarmen Caamaño, en Josep Escalona, la Hanane Houzi, la Julia Wörner i en Frank Alonso. A més, comptem amb una xarxa de col·laboradors que completen el nostre ecosistema: en Diego Pinar i en Manel Ceballos a l'àrea de Retail; en Jordi Sánchez i l'Alejandro Soldevilla en arquitectura; la Natalia Perciva en finançament; i en Carlos Quijije, en Marcelo Baires i en Pedro González en obres i manteniment. Junts, formem un equip capaç de donar resposta a qualsevol necessitat relacionada amb la llar. Avui, des de la nostra oficina al carrer Bertran 18, continuem treballant a peu de carrer. No som un número de telèfon en un call-center; som veïns treballant per a veïns.

## Filosofia i Serveis 360°

La nostra màxima és senzilla: no treballem per volum, sinó per excel·lència. Vivim de la recomanació de clients satisfets que han trobat en nosaltres la transparència i l'ètica que avui escassegen. En un entorn digitalitzat, el tracte personal és la nostra firma innegociable.

Les nostres valoracions no depenen d'un algorisme, sinó de sistemes que combinen Big Data amb l'experiència diària del carrer. Oferim un màrqueting d'avantguarda: Tours Virtuals 3D, vídeos i renders per visualitzar el potencial de cada espai. Gestionem patrimonis i arrendaments de forma integral, des del primer cafè fins a la signatura i la postvenda. A Peraire, res queda a l'aire.

## Un Futur que Construïm Junts

De cara al futur, ens sentim en el nostre millor moment. Combinem la saviesa de l'experiència amb l'energia de la joventut. No aspirem a ser els més grans, sinó a ser millors cada dia.

Et convidem a conèixer-nos. Si penses a vendre, llogar o només vols informar-te sobre el mercat al teu carrer, passa't per Bertran 18. Estarem encantats d'ajudar-te i, per descomptat, el cafè corre del nostre compte.

Joan García Alonso, fundador de Peraire.

### PERAIRE SERVEIS IMMOBILIARIS

Carrer de Bertran, 18, Baixos

08023, BARCELONA

+34 930 157 153

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

[info@peraireinmobiliaria.com](mailto:info@peraireinmobiliaria.com)

el que opinen els nostres clients

★ 4.8/5

**Peraire**  
serveis immobiliaris

**Mercat de Sant Gervasi**



**LA TEVA PROPIETAT  
MEREIX COMPROMÍS.  
TU MEREIXES  
TRANSPARÈNCIA.**

**A PERAIRE, AMBDUES SÓN INNEGOCIABLES.**

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

**Fes una valoració  
estimada del teu  
immoble en 5'**

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



**Carrer de Bertran, 18, Baixos, 08023 Barcelona**

**peraireinmobiliaria.com | info@peraireinmobiliaria.com**

**☎ (+34) 930 157 153**

Segueix-nos a les xarxes:



# Finques Giramon: Més de 15 anys dedicats a la gestió, lloguer i venda de Propietats

Parlem amb els responsables de Finques Giramon, referent a la zona per conèixer-ne la trajectòria, entendre els reptes actuals de l'habitatge i descobrir per què la confiança continua sent el pilar fonamental per gestionar el patrimoni dels nostres veïns.

## Com va néixer la idea de crear Finques Giramon i quin buit buscaven omplir al mercat immobiliari de Barcelona als seus inicis?

- **Transparència:** Un dels seus pilars des del primer dia per evitar la desconfiança habitual en el sector immobiliari.
- **Gestió Integral:** Més enllà de la simple compravenda, van apostar per la gestió de patrimoni i l'assessorament en tràmits tècnics com cèdules d'habitabilitat i certificats energètics.
- **Atenció Personalitzada:** Buscaven diferenciar-se pel tracte directe, acompanyant el client en tots els aspectes de l'operació, des de la valoració gratuïta fins al tancament del contracte.

## Fa anys que són al sector: Com ha canviat la manera de gestionar patrimonis des que van començar fins a l'era digital d'avui?

La gestió de patrimonis ha viscut una transformació radical, passant d'un model basat en la confiança personal, el paper i la comunicació telefònica, a un ecosistema totalment digital, personalitzat i basat en dades en temps real.

A principis del segle XXI, l'assessorament era un procés lent, amb visites físiques a sucursals i reports en paper, mentre que el 2026, la tecnologia no només ha agilitzat el procés, sinó que ha democratitzat l'accés a serveis d'inversió d'alt nivell.

- **Abans:** L'objectiu principal era gairebé exclusivament la rendibilitat financera.
- **Ara:** Les noves generacions exigeixen que les

seves inversions siguin sostenibles i tinguin un impacte social positiu.

Malgrat aquesta revolució, l'expert humà segueix sent essencial per a la planificació complexa i la gestió emocional del client, actuant ara en un model híbrid: tecnologia per a la feina operativa i la persona per a l'estratègia i el tracte personal

## Si mirem enrere, quin és el valor fonamental que s'ha mantingut intacte a Finques Giramon des del primer dia?

Si mirem enrere des de la seva fundació el 2008, el valor fonamental que s'ha mantingut intacte a **Finques Giramon** és l'oferta d'un **servei immobiliari seriós, transparent i personalitzat**.

Aquest compromís ha definit la seva trajectòria durant més de 15 anys, centrant-se en els següents aspectes clau:

- **Transparència total:** Sense "lletra petita" i amb comunicació clara en cada pas de la gestió.
- **Atenció personalitzada:** Adaptació a les necessitats de cada propietari per optimitzar el rendiment dels seus immobles.
- **Professionalitat i legalitat:** Treball rigorós conforme a la legalitat vigent, avalat com a agents immobiliaris de Catalunya.

Aquest enfocament ha permès a l'empresa garantir operacions àgils i segures des del primer dia.

## Com definirien l'estat actual de la vivenda al nostre districte en comparació de la resta de Barcelona?

- **Característiques:** Es considera una zona residencial prime, amb grans zones verdes, centres educatius i sanitaris de prestigi.
- **Diferenciació:** A diferència del centre (Ciutat Vella) o

zones més denses (Eixample), Sarrià ofereix un ambient més tranquil, amb habitatges més grans, àtics i cases, la qual cosa justifica la seva prima de preu.

**En resum:** Sarrià-Sant Gervasi el 2026 es manté com una "bombolla" d'alt preu dins de Barcelona, desvinculada de la mitjana de preus de la ciutat, on la qualitat de vida i la ubicació mantenen els preus en màxims històrics.

## Des de la vostra oficina a Riera de Cassoles, quina és la principal preocupació que els transmeten els veïns quan entren per la porta?

- **Inseguretat i Incivisme:** És el neguit més repetit segons les enquestes de serveis municipals. Recentment, s'han registrat denúncies específiques per problemes de convivència i salubritat en alguns carrers, així com queixes per la presència de centres de menors que alguns veïns vinculen a la percepció d'inseguretat al barri.
- **Trànsit i Mobilitat:** L'Avinguda de la Riera de Cassoles és una artèria clau que pateix sovint un "sobreesforç" de trànsit, especialment els caps de setmana a causa de les pacificacions d'altres vies properes com el carrer Gran de Gràcia. Els veïns traslladen el seu cansament pel caos en la mobilitat i l'absorció inusual de vehicles.
- **Manteniment i Neteja:** Tot i ser un dels districtes que, en conjunt, presenta menys queixes oficials a la Sindicatura de Greuges, el manteniment de l'espai públic, la degradació de l'arbrat
- **Preus i expulsió:** Hi ha una por latent a la pèrdua del comerç de proximitat i a que els joves no puguin quedar-se al barri per l'alt cost de l'habitatge

**Per a un veí que està pensant a vendre el seu pis: Quins petits canvis o reformes revaloren més un habitatge en**

## aquesta zona de Barcelona? Quin és l'error més comú que cometen els propietaris en intentar llogar o vendre pel vostre compte al barri?

L'error més comú i greu que cometen els propietaris que intenten llogar o vendre per compte propi (particular) al barri de l'Eixample i a Barcelona en general, especialment amb el mercat actual de 2026, és **fixar un preu de sortida poc realista**, generalment per sobre del valor de mercat.

Això sovint es deu a la sobrevaloració emocional de la pròpia llar o a una mala interpretació de la situació actual del mercat.

A més d'aquest error principal, els propietaris solen cometre altres fallades clau:

- **Filtre deficient d'inquilins:** En el cas de lloguer, no verificar la solvència de l'inquilí (ingressos, contracte laboral, referències) comporta un alt risc d'impagaments, agreujat per la nova regulació de preus.
- **Mala presentació de l'habitatge:** No preparar el pis per a les visites (neteja, ordre, millors estètiques o home staging) o fer fotografies de baixa qualitat, la qual cosa redueix l'interès dels potencials compradors/llogaters.

Finques Giramon deixa clar que en el sector immobiliari el factor humà continua sent el millor actiu. La confiança, el tracte personal i la capacitat d'entendre les necessitats del client segueixen marcant la diferència, fins i tot en un entorn cada cop més digitalitzat

### FINQUES GIRAMON

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

finquesgiramon  
info@finquesgiramon.com



**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**

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



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

# Reformes per revaloritzar el teu pis

Quines reformes realment augmenten el valor d'un pis el 2026 i quines no compensen? Dissenys neutres, eficiència energètica... El mercat és molt exigent i entendre què busca el comprador és clau per vendre millor.

## “Reformar sense criteri pot acabar costant milers d'euros en el preu final”

Reformar un pis ja no és només una qüestió estètica. A la zona alta de Barcelona, on el mercat és exigent i competitiu, cada decisió té un impacte directe en el valor final. El 2026, les tendències apunten cap a un canvi clar: menys espectacularitat i més sentit. “Els compradors valoren molt positivament el confort, l'estalvi energètic i el valor de mercat”.



## Cuines i banys: el centre de tot

Continuen sent les estances clau. Una reforma ben executada en aquests espais pot augmentar el valor d'un immoble fins a un 10 %. Les cuines obertes al saló, amb illa central, i els banys amb dutxes àmplies i materials resistents són les opcions més buscades. No es tracta només de disseny, sinó de funcionalitat i durabilitat.

Els materials també marquen diferència. Porcellànics de gran format, superfícies compactes i fustes tractades aporten una imatge actual i, alhora, garanteixen resistència a llarg termini.

Un dels grans canvis dels últims anys és la preferència per distribucions obertes. “Els ambients diàfans resulten més atractius per la

*Les cuines i els banys actualitzats són les reformes amb més retorn real en el mercat actual.*

*En canvi, acabats massa personals o solucions poc pràctiques poden reduir l'interès dels compradors i dificultar la venda, fins i tot en zones amb alta demanda.*

seva amplitud i lluminositat”. En molts pisos clàssics de la zona alta, amb passadissos llargs i estances tancades, eliminar barreres és una de les reformes amb més retorn. La llum natural s'ha convertit en un actiu clau. Obrir espais o substituir parets per vidre pot transformar completament la percepció d'un pis.

El 2026, l'eficiència energètica ja no és un extra, és un requisit. Finestres amb doble o triple vidre, bon aïllament i sistemes com l'aerotèrmia o la il·luminació eficient són elements que els compradors tenen molt en compte. Aquest tipus de millores no només redueixen costos, sinó que posicionen millor l'habitatge al mercat.

Petits canvis, gran impacte  
No totes les reformes requereixen grans obres.  
Pintar amb tons neutres,

renovar terres o millorar la il·luminació pot canviar completament la percepció d'un espai. “Una decoració neta, cuidada i adaptable permet que qui visita l'habitatge s'imagini habitant-la”. Els detalls compten: canviar manetes, llums o cortines és una inversió mínima amb un retorn visual immediat.

## El que ja no funciona

També hi ha reformes que perden valor. Sistemes de domòtica massa complexos o acabats molt personals poden limitar l'interès dels compradors. La tendència és clara: solucions pràctiques, fàcils d'utilitzar i estèticament neutres. El 2026, revalorar un pis no és gastar més, sinó decidir millor. Entendre què busca el comprador és la clau per convertir una reforma en una inversió real. ■



**NAIA  
INVEST**

REAL ESTATE

## **VOL VENDRE EL SEU LOCAL? EXPERTS EN LOCALS COMERCIALS**

Ganduxer 20, Barcelona  
Telèfon: 933 283 845

[info@naiainvest.com](mailto:info@naiainvest.com)  
[www.naiainvest.com](http://www.naiainvest.com)



Dispossem d'una àmplia cartera d'inversors interessats en comprar el seu local

# Acceso a la vivienda de los jóvenes: un análisis generacional y sectorial

## El cambio de paradigma generacional

Hablar del mercado inmobiliario y el acceso a la vivienda requiere no solo conocimientos, sino también cierto escepticismo ante los porcentajes y cuantías que solemos leer. Afirmar que **un tercio de los jóvenes** necesita ayuda de sus padres para acceder a una vivienda —ante la falta de ahorro lógica por una escasa y poco remunerada experiencia laboral— puede ser discutible, pero, punto arriba o punto abajo, es la realidad. Es imposible que jóvenes de entre 25 y 35 años hayan podido desarrollar ahorros suficientes para adquirir una vivienda sin poner en peligro la calidad de vida a la que tienen derecho, dejando al margen los sacrificios que ya hicimos nosotros en los años 80 y 90.

Pertenezco a una generación a la que el mercado le **permitía adquirir una vivienda** con una inmovilización económica equivalente a 4 ó 5 años de salario anual, especialmente si eras un profesional libre. Posteriormente, resolvimos en ocasiones **las necesidades de vivienda de nuestros padres** en una sociedad donde los alquileres eran relativamente accesibles y **los grandes tenedores** de entonces (Cajas de ahorros, compañías de seguros, patronatos, etc.) tenían un **mercado acento social**: descapitalizaron sus patrimonios para ofrecerlos en compra a sus arrendatarios.

Nada tiene que ver aquello con el actual panorama, en el que **nuestros hijos** deben resolver el acceso a una vivienda como **herramienta de emancipación y realización personal y familiar**. Nos encontramos, por tercera vez, intentando acceder a una vivienda ya no solo como un derecho constitucional, sino como un derecho natural: primero fue la nuestra, luego la de nuestros padres y hoy la de nuestros

hijos. Ciertamente, esta vez es mucho más difícil.

## El problema real: La financiación, no solo el precio

Quizás esto suene a “herejía”: el problema esencial ahora, no es ni el precio de la vivienda ni su escasez sino la **falta de financiación**. Tras muchos años dedicados al sector inmobiliario, he visto etapas de todo tipo desde la década de los 80: burbujas, booms y periodos de “normalidad”.

He residido y vivido, “profesionalmente”, entre Pamplona y Barcelona en los últimos 30 años. En Navarra, por ejemplo, muchos de los problemas que hoy afectan a Cataluña no se dieron porque funcionó de manera casi perfecta el acceso y la promoción de la vivienda social y protegida, junto a un mercado de compraventa y alquiler equilibrado. Por ello, me resulta increíble el análisis que efectúan determinados políticos. Llevo años sosteniendo que pueden resolver los problemas por tener el arma más poderosa: **la confección de marcos normativos**.

Pero para crear estos marcos, deben escuchar a los profesionales experimentados que conocen el derecho comparado. Es llamativo que ya no existan convenios entre entidades bancarias y gobiernos (central o autonómicos) como los de los años 80, 90 o 2000, que ofrecían, para los planes cuatrianuales de vivienda, y entre otras ayudas:

- Intereses bonificados.
- Subvenciones a fondo perdido.
- Desgravación por inversión en vivienda habitual.

Estas herramientas permitían a los jóvenes entrar en el mercado con posibilidad de éxito. Hoy, las entidades bancarias se jactan de ofrecer créditos

a 30 o 35 años, pero eso no es un mérito del banco, sino del “joven valiente” que se lanza a comprar. Lo adecuado sería **que las instituciones aportaran avales y ayudas directas** para que los padres, próximos a su jubilación, no tuvieran que volver a sacrificarse económicamente, y lo indispensable y obligado sería **que las entidades financieras pagaran** el “justo peaje social” por lo que de la sociedad reciben y ayudaran a los jóvenes con créditos “especiales” que les permitan acceder a la vivienda, y no estamos hablando de intereses bajos o ausencia de comisiones, **sino que entiendan otras formas de promoción como la aut-promoción** y la promoción/adquisición de una vivienda por este sistema que, créanlo, **podría resolver**, si hubiera financiación, **una gran parte del problema y sin ningún riesgo para la entidad**.

## El cuello de botella: Administración y burocracia

Desde el punto de vista de la oferta, es un hecho admitido que se construye muchísimo menos por tres razones principales, entre muchas:

- **Lentitud en la calificación urbanística.**
- **Ineficacia administrativa en la concesión de licencias.**
- **Inestabilidad política** en los ayuntamientos, donde el departamento de urbanismo suele ser el primer afectado.

En nuestro despacho gestionamos licencias en más de media docena de Ayuntamientos de Cataluña (por prudencia que entenderán, citamos solo la comarca) y los datos son alarmantes. En uno de ellos, Valles Oriental, entre 2016 y 2017, una licencia para dos casas pareadas tardaba dos meses; en 2018 pasó a cuatro meses; y para las presentadas

en 2025, las esperas superan ya los 12/15 meses. **El resultado puede ser la inviabilidad** de la promoción por el cansancio de los compradores, el disparo en los costes de materiales y la falta de constructoras dispuestas a trabajar sin márgenes claros y cansados de tener su maquinaria preparada para una licencia que nunca llega. **En el camino los gestores dejamos credibilidad y energía.**

Además, existe una disparidad agotadora de criterios entre municipios. Mientras que en un municipio (Valles Occidental) puedes empezar a trabajar al día siguiente de obtener la licencia, en otro (Baix Empordà), debes esperar a que el ayuntamiento fije el día del acta de replanteo según su disponibilidad, lo que retrasa más el inicio de obra.

## El suelo y la distribución territorial

El suelo no es el problema, es la solución. Tenemos suelo, lo que falta es un **marco normativo común** que agilice su calificación y que en los procesos de concesión de licencia se imponga la opción del silencio administrativo. No quieren asumir riesgos porque saben que los tienen mientras funcionen como lo vienen haciendo.

**Barcelona tiene poco suelo** y está absorbido por grandes sociedades inmobiliarias, pero en el “cinturón” existen poblaciones con solares suficientes y adecuados para la promoción, y son **municipios bien comunicados donde el precio de la vivienda es entre un 30% y un 50% más bajo que en la capital**. Esto justifica el traslado residencial fuera de la ciudad, lo cual, aunque genera problemas de tráfico, a menudo aporta una mayor calidad de vida según las preferencias familiares (entornos más rurales vs. urbanos).

**Conclusión:** En Cataluña se necesitan aproximadamente

25.000 viviendas anuales para nuevos hogares. No se está construyendo ni de lejos esa cantidad y, lo que es peor, no se están facilitando las fórmulas financieras ni administrativas para paliar esta situación.

## ALTERNATIVAS. CRÍTICA A LA GESTIÓN PÚBLICA DEL SUELO Y VIVIENDA

### Más allá de la promoción convencional

No hablo solo de promotores, cuyo legítimo objetivo de beneficio no discuto, sino de otras fórmulas como la autopromoción, cooperativas y comunidades de propietarios (no en Propiedad Horizontal). Existe una evidente **falta de imaginación de los operadores políticos** para recuperar superficies destinadas a vivienda. Ninguna de estas opciones es la panacea, pero juntas representan porcentajes que no solo generan vivienda nueva, sino que benefician a otros sectores, como el de los mayores/seniors.

Por ejemplo, en Barcelona, aproximadamente un 75% de los mayores de 65 años utilizan viviendas que superan sus necesidades de superficie o están infrautilizadas. Muchas están en edificios con barreras arquitectónicas o sin rehabilitar. Una fórmula política de cesión de dichas superficies resolvería dos problemas:

- Crearía viviendas pequeñas (30-40 m<sup>2</sup>) pero dignas para jóvenes. El COAPI lo sugiere.
- Dotaría a los edificios de actualizaciones constructivas y funcionales para

los propietarios senior que ceden el espacio.

### La incapacidad política y el bloqueo normativo

Aquí chocamos nuevamente con la **incapacidad política para generar marcos constructivos** resolutivos. Para un profesional, es evidente que hoy esto es imposible por las limitaciones de densidad y los ratios urbanísticos limitativos. Falta una entidad que, una vez creado el marco legal, **gestione los procesos con agilidad y eficacia**.

La reducción del tipo impositivo del ITP para menores de 35 años es un alivio insuficiente. Debería aplicarse una verdadera **discriminación positiva** en otras cargas e impuestos, ya que las ayudas actuales son mínimas frente al coste total de la inversión.

A nivel estatal, la Ley del Suelo de 2015 ha sufrido intentos de reforma para obtener suelo finalista, pero la **falta de consenso parlamentario** ha dejado todo en "agua de borrajas". Mientras tanto, no se explota la **capacidad normativa de las Comunidades Autónomas y Ayuntamientos**. Un marco autonómico o local bien estudiado evitaría la invasión de competencias estatales y obligaría a los partidos políticos a retratarse: ¿qué partido se opondría a **ayudar a los jóvenes** sin asumir un enorme coste político y de credibilidad?

### Soluciones parciales frente al "todo o nada"

Debemos huir del error

constante del "todo o nada". Existen **soluciones parciales** que aliviarían la presión sobre la vivienda social:

- **Flexibilidad en volúmenes:** Ser más generosos con los **derechos de "levantar"**, utilizando sistemas industrializados (Pladur ha diseñado fórmulas "ad hoc") que permiten ampliar edificios mientras se rehabilitan básicamente. Programas **FAC (Fachadas/ envoltorio energético-Ascensor-Cubierta/aislamiento)**
- **Reconversión de locales:** Las exigencias técnicas actuales y las ordenanzas locales hacen casi imposible obtener cédulas de habitabilidad en locales o antiguas oficinas. No defendemos viviendas tercermundistas, pero pedimos que las Administraciones incluyan a **profesionales técnicos y jurídicos en sus órganos de análisis** (no de decisión) para aportar soluciones reales sin merma de la juridicidad de las modificaciones legales y técnicas.

### El pequeño promotor y el olvido del mundo rural

Se priva de voz al pequeño promotor porque **su aportación parece pequeña, pero es fundamental a nivel local**. Asimismo, el mundo rural podría atraer a jóvenes adquirentes, pero su urbanismo es restrictivo y burocrático; para la administración, construir en suelo no urbanizable sigue siendo sinónimo de especulación y trampa.

### La parálisis institucional: El caso de la Generalitat

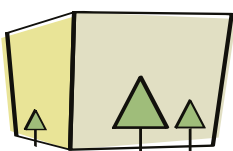
El actual Presidente de

**la Generalitat** encargó, en sus primeras actuaciones, a un profesional de reconocido prestigio, algo similar a un "Libro Blanco" del sector para abordar la falta de oferta estructural de vivienda. Poco sabemos de su resultado. Aunque se prevé movilizar recursos públicos para vivienda protegida, todavía no hay resultados, pero eso no será más que una parte del análisis.

Pasarán la legislatura enrocados en análisis agotador sobre la burbuja, el boom y la escasez de suelo, sin centrarse en la **capacidad normativa de los políticos** y las instituciones para resolver problemas mediante un debate multidisciplinar. **La administración debe dejar de escudarse en un supuesto marco administrativo inamovible.**

**Conclusión:** No es simple esquematizar un **Libro Blanco**, pero debemos responder: ¿qué marco legislativo es razonable para aumentar la oferta sin limitar la propiedad privada ni nuestra calidad de vida? ¿Es racional la inversión actual en vivienda pública o existen alternativas en la iniciativa privada (no grandes promotoras)?, ¿Se justifica que esas inversiones financieras menoscaben el erario público frente a otras prioridades (sanidad, educación, etc.)?. **Es hora de que la política dé respuestas concretas o rebata estas propuestas con argumentos, no con "más de lo mismo"**.

Alfonso Moncosí  
Abogado / API



NEW EDIFIKA

**Despacho jurídico-inmobiliario, consultoría y gestión de promociones 30 años de experiencia**



#### BUSCAMOS ADMINISTRATIVO/A COMERCIAL

Formación profesional. Usuario en Microsoft Office, experiencia mínima 1 año preferible en el sector inmobiliario.



#### BECARIO

Licenciatura/diplomatura en derecho/ empresariales/ económicas o similar. Usuario en Microsoft Office.

Ofrecemos **formación especializada** de nivel, remuneración fija y complementos, empleo estable, horario flexible y parcialmente no presencial. Ubicación: Sarria, Sant Gervasi.

Remitir C.V. a : [info@newedifika.net](mailto:info@newedifika.net) o whatsapp

#### PALAMOS APARTAMENTO OBRA NUEVA



**Ubicación:** Palamos centro (Girona). Zona Plaça dels Arbres  
**Superficie construida:** 63,55m<sup>2</sup>

- Parking y piscina comunitaria
- Equipamiento completo
- Certificado energético "A"
- Posibilidad de personalización
- 238.000 €

# Comprar o llogar a prop de la Diagonal: avantatges i realitat del mercat

Preus elevats, poca oferta i alta demanda defineixen un dels eixos més tensionats de Barcelona, amb un accés cada cop més limitat



Comprar o llogar a prop de la Diagonal de Barcelona no és només una decisió immobiliària: és una aposta per una de les zones més tensionades i estratègiques de la ciutat. L'eix de l'avinguda travessa barris com l'Eixample, les Corts o Sarrià-Sant Gervasi, concentrant habitatge, activitat econòmica i serveis. Però també concentra una realitat clara: preus elevats, oferta limitada i decisions cada cop més complexes.

## Un mercat amb pressió constant

Barcelona arriba al 2026 amb un mercat marcat per la falta d'oferta i una demanda sostinguda. Això es tradueix en preus alts tant en compra com en lloguer, especialment en zones ben connectades com la Diagonal. En aquests entorns, cada immoble que surt al mercat genera interès immediat i redueix el marge de negociació. Aquesta pressió no és puntual. És estructural. La combinació de poca construcció nova, demanda internacional i interès inversor manté els preus en nivells elevats, especialment en eixos consolidats.

La compra continua sent l'opció més sòlida per a qui pot assumir-la. Viure a prop de la Diagonal implica accedir a un entorn amb serveis,

connexions i una demanda estable, factors que ajuden a mantenir el valor del pis amb el temps. “La demanda continua creixent, impulsada per l'interès nacional i internacional i l'escassetat d'habitatge disponible”.

A més, aquest tipus d'ubicació té un component estratègic: és difícil que perdi atractiu. Per això, molts compradors veuen aquests actius com una inversió segura, més enllà de l'ús residencial. El principal inconvenient és l'entrada. Preus alts, finançament exigent i un esforç econòmic elevat fan que comprar sigui una opció limitada a determinats perfils.

## Llogar: flexibilitat amb costos elevats

Davant d'aquest escenari, el lloguer guanya pes, però tampoc és senzill. A prop de la Diagonal, els preus se situen entre els més alts de la ciutat i l'oferta és reduïda. Això obliga a decisions ràpides i sovint a acceptar condicions menys flexibles.

Tot i la regulació de zones tensionades, el problema de fons continua sent la manca d'habitatge disponible. “La manca d'oferta continua sent el principal factor que condiciona el mercat del lloguer”. Això explica per què, malgrat

Comprar o llogar? No hi ha una resposta única. Comprar té sentit per a qui busca estabilitat i pot assumir la inversió. Llogar ofereix flexibilitat, però amb menys control i més incertesa.

les mesures, els preus es mantenen elevats.

En paral·lel, han aparegut alternatives com el lloguer temporal o el flex living, especialment en zones properes a la Diagonal. Són opcions pensades per a estades curtes o perfils internacionals, però amb un cost sovint superior al lloguer tradicional.

## L'efecte Diagonal

Més enllà del mercat, la Diagonal té un valor propi. És un eix que connecta negocis, universitats, zones residencials i transport públic. Viure-hi a prop implica reduir temps de desplaçament i tenir accés directe a serveis. Aquesta combinació explica per què la demanda es manté alta. No és només una ubicació, és una manera de viure la ciutat.

El que passa a la Diagonal no és un cas aïllat. És un reflex del mercat global de Barcelona. En barris com Gràcia, Poblenou o Sants, la pressió també és elevada, tot i que amb preus més accessibles. Això genera un efecte desplaçament: quan una zona es torna inaccessible, la demanda es mou cap a altres barris, incrementant-hi els preus.

Aquest fenomen està redibuixant el mapa immobiliari de la ciutat. Zones tradicionalment més assequibles han guanyat interès, mentre que els eixos consolidats, com la Diagonal, es mantenen com a referència.

Un dels factors que més condiciona el mercat actual

és la falta estructural d'oferta. Barcelona porta anys amb un ritme de construcció molt inferior a la demanda real, especialment en zones consolidades. Això genera un efecte directe: cada nou habitatge que surt al mercat es ven o es lloga ràpidament, sovint amb poca capacitat de negociació. L'escassetat d'habitatge disponible continua sent un dels principals reptes del mercat immobiliari a la ciutat.

A aquesta manca d'oferta s'hi suma un canvi en el perfil del comprador i del llogater. Després de la pandèmia, s'ha consolidat una demanda més exigent, que prioritza espais amplis, llum natural i qualitat de vida. Això ha fet que zones ben connectades, però més tranquil·les, com les que envolten la Diagonal, guanyin encara més pes. No es busca només ubicació, sinó un equilibri entre ciutat i confort.

Finalment, cal tenir en compte l'impacte de la regulació. Les mesures per controlar el preu del lloguer o limitar determinats usos han tingut efectes mixtos: han moderat algunes pujades, però també han reduït l'oferta disponible en certs segments. Això ha contribuït a fer el mercat més selectiu i competitiu, especialment en zones amb alta demanda. En aquest context, tant comprar com llogar requereix cada cop més informació, rapidesa i capacitat d'adaptació.

■ La Torre De Barcelona

# LA TRANQUIL·LITAT DE SABER QUE ENS ENCARREGUEM DE TOT



Carrer València 42. Barcelona - 08015

**93 162 34 35**

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

[info@hvilamari.com](mailto:info@hvilamari.com)

# Per què la zona alta continua sent una de les més demandades de Barcelona?

La zona alta de Barcelona continua sent, any rere any, una de les àrees més sol·licitades del mercat immobiliari. No és només una qüestió de preu o exclusivitat, sinó d'un conjunt de factors que, combinats, ofereixen una proposta difícil de replicar a la resta de la ciutat.

El primer element clau és l'equilibri entre ciutat i tranquil·litat. Barris com Sarrià, Pedralbes o les Tres Torres permeten viure a pocs minuts del centre, però amb una sensació de calma poc habitual. Carrers amplis, menys densitat i la presència de zones verdes configuren un entorn més habitable. Ofereix un equilibri perfecte entre la proximitat al centre urbà i la possibilitat de gaudir d'un entorn més serè.

La zona combina un factor difícil de replicar: tranquil·litat a pocs minuts del centre amb habitatges amplis i serveis de primer nivell.

Aquest entorn es combina amb una oferta de serveis de primer nivell. Escoles internacionals, clíniques privades, comerç de qualitat i restauració consolidada formen part del dia a dia. No és casualitat que moltes famílies i perfils internacionals optin per aquesta zona: resol necessitats pràctiques sense renunciar a qualitat de vida.

El tipus d'habitatge també marca la diferència. A la zona alta predominen pisos amplis, amb terrasses, bona orientació i edificis amb pocs veïns. Els habitatges desta-

quen per la seva arquitectura de luxe i acabats d'alta qualitat. En un moment en què l'espai i la llum han guanyat pes, aquest tipus de producte encaixa perfectament amb la demanda actual. La seguretat i la privacitat són altres factors determinants. És una de les zones amb millor percepció de seguretat de la ciutat, amb edificis que sovint incorporen consergeria o accessos controlats. Per a molts compradors, aquest element és tan rellevant com la ubicació o el preu. A tot això s'hi suma un factor clau: la inversió. Invertir a la zona

alta de Barcelona és, sens dubte, una decisió intel·ligent per a aquells que volen revaloritzar el seu patrimoni. És un mercat que resisteix millor les fluctuacions i que manté una demanda constant, tant nacional com internacional.

Finalment, hi ha un component menys tangible, però igual d'important: la percepció. La zona alta continua associada a prestigi, estabilitat i qualitat de vida. I en un mercat cada cop més competitiu, aquesta imatge pesa.

En conjunt, no hi ha un únic motiu que expliqui la seva demanda, sinó la suma de tots. Ubicació, serveis, tipologia d'habitatge i valor d'inversió. Un model que, de moment, continua funcionant. ■



**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**

**Qcaf** | Sede i de Guàrdia de l'Administració de les Finques de Barcelona - Llobregat

Col·legi ICDC

# 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) ENTREGADA.

**900 11 00 22 • [neinorhomes.com](https://neinorhomes.com)**

# Doprocat impulsa la nova generació de dones del món alimentari

En un moment en què el món rural busca noves oportunitats per créixer sense perdre l'essència, Doprocat continua consolidant-se com una xarxa imprescindible per donar visibilitat a les dones productores de Catalunya. L'entitat impulsa projectes liderats per dones que treballen des de la proximitat, la sostenibilitat i el compromís amb el territori, demostrant que una altra manera de produir i consumir és possible.

Les productores de Doprocat connecten sostenibilitat, innovació i territori per fer créixer el món rural a Catalunya.



Durant els darrers anys, les productores catalanes han esdevingut agents clau per mantenir viu el teixit agroalimentari i social del país. Des de petites explotacions agrícoles fins a iniciatives d'elaboració artesanal, cada projecte aporta valor al territori i contribueix a generar una

economia més justa i arrelada. Doprocat acompanya aquestes iniciatives oferint eines de promoció, espais de networking i suport per impulsar els negocis liderats per dones.

Aquesta primavera de 2026, l'associació posa el focus en la nova generació de producto-

res que aposten per combinar tradició i innovació. Moltes d'elles incorporen pràctiques responsables, recuperen varietats locals i treballen per reduir el malbaratament alimentari, connectant el passat amb les necessitats del futur. Més enllà de la producció, Doprocat també reivindica

el paper transformador de les dones dins les comunitats rurals. Les seves iniciatives generen ocupació, creen xarxes de suport i contribueixen a fixar població al territori. Donar veu a aquestes dones és també apostar per un model alimentari més conscient, sostenible i humà. ■

# APIAC reforça l'economia local amb aliments catalans sostenibles



APIAC promou el consum de proximitat i dona suport als productors que impulsen l'economia local catalana cada dia.

Aquest maig de 2026, l'associació també destaca el paper de l'economia circular dins el sector agroalimentari. Molts productors catalans treballen amb processos que busquen reduir residus, aprofitar recursos locals i minimitzar l'impacte ambiental de la producció i la distribució dels aliments. Aquestes pràctiques contribueixen a crear un sistema més eficient i alineat amb els nous reptes ambientals i socials.

En un moment en què el consum responsable guanya pes dins la societat catalana, APIAC continua reivindicant la importància de reforçar l'economia local a través dels aliments de proximitat. L'entitat treballa per donar suport als productors del territori i per fomentar un model alimentari

que prioritzi la sostenibilitat, la qualitat i el vincle directe entre qui produeix i qui consumeix.

Cada compra de producte local té un impacte directe sobre el territori. Apostar per aliments elaborats a Catalunya contribueix a mantenir viu el teixit econòmic rural, afavo-

reix la continuïtat de petites explotacions i ajuda a preservar oficis i coneixements tradicionals que formen part de la identitat gastronòmica catalana. APIAC posa en valor aquesta realitat i impulsa iniciatives que promouen un consum més conscient i compromès amb l'entorn.

APIAC defensa que consumir productes de proximitat no és només una decisió alimentària, sinó també una manera de reforçar les comunitats locals, generar activitat econòmica, construir un futur més sostenible per al territori català i reforçar el comerç local. ■

# Acceptar una herència sense riscos: què diu el Codi civil de Catalunya



En el marc del dret civil català, l'acceptació de l'herència constitueix un dels moments més rellevants del procés successori. Lluny de ser un simple tràmit, es tracta d'una decisió amb implicacions jurídiques i patrimonials de gran abast per a la persona cridada a succeir. La regulació vigent, continguda al Codi civil de Catalunya, configura un sistema equilibrat que permet a l'hereu optar entre diferents formes d'acceptació en funció del risc que estigui disposat a assumir.

## La naturalesa de l'acceptació: un acte voluntari amb efectes jurídics rellevants

Quan es produeix la mort del causant, s'obre la successió i es determina qui són les persones cridades a heretar. Tanmateix, en el dret català, aquesta crida no comporta per si sola l'adquisició automàtica de l'herència: és necessari que el cridat manifesti la seva voluntat d'acceptar-la.

El Codi civil de Catalunya configura l'acceptació com un acte voluntari del cridat a succeir. Un cop produïda, té caràcter generalment irrevocable i desplega els seus efectes des del moment de la mort del causant. La doctrina la qualifica d'acte unilateral, atès que depèn exclusivament de la voluntat de l'hereu.

Cal destacar, igualment, que l'acceptació no pot ser parcial ni sotmesa a condició: l'hereu assumeix íntegrament la posició

jurídica del causant, amb tots els seus elements actius i passius.

## Formes d'acceptació: expressa i tàcita

L'acceptació pot ser expressa o tàcita. L'acceptació expressa es formalitza mitjançant una declaració clara de voluntat, habitualment en document públic o privat, i aporta seguretat jurídica.

Per contra, l'acceptació tàcita es produeix quan el cridat realitza actes que impliquen necessàriament la voluntat d'acceptar l'herència. Són exemples típics la disposició de béns hereditaris, el cobrament de crèdits del causant o l'exercici d'accions com a hereu. En canvi, els actes de mera conservació o administració provisional no impliquen acceptació.

## Acceptació pura i simple: plena responsabilitat patrimonial

L'acceptació pura i simple és la forma ordinària. Mitjançant aquesta, l'hereu se subroga en la posició jurídica del causant, assumint tant els seus drets com les seves obligacions.

La seva característica essencial és la responsabilitat il·limitada: l'hereu respon dels deutes de l'herència no només amb els béns heretats, sinó també amb el seu propi patrimoni. Aquesta circumstància pot comportar riscos significatius en cas d'insolvència del cabal hereditari o d'existència de deutes desconeguts.

Per aquest motiu, aquesta modalitat només és recomanable quan es té un coneixement suficient de la composició de l'herència.

## Acceptació a benefici d'inventari: limitació de responsabilitat

El dret civil català preveu l'acceptació a benefici d'inventari. Aquesta figura permet a l'hereu limitar la seva responsabilitat als béns de l'herència, evitant que el seu patrimoni personal es vegi afectat.

El seu funcionament exigeix la formació d'un inventari complet i fidel del cabal hereditari en els termes legalment establerts. Aquesta modalitat comporta la separació de patrimonis i imposa a l'hereu deures d'administració ordenada de l'herència, amb especial atenció als drets dels creditors i legataris.

Des d'una perspectiva pràctica, es tracta d'una opció especialment prudent en situacions d'incertesa sobre la situació econòmica del causant.

## Terminis i interpel·lació a l'hereu

El Codi civil de Catalunya no estableix un termini general per acceptar o repudiar l'herència. No obstant això, preveu mecanismes que permeten a qualsevol interessat requerir el cridat perquè es pronuncï.

En aquests casos, el cridat disposa d'un termini per manifestar si accepta o repudia l'herència. Si no ho fa dins el termini legal, la llei estableix les conseqüències corresponents, evitant així situacions d'indefiniició prolongada.

## Una decisió amb impacte patrimonial

Acceptar una herència implica assumir una posició jurídica completa, amb drets però també amb obligacions. La diferència entre acceptar pura i simplement o fer-ho a benefici d'inventari pot determinar si

l'hereu preserva o compromet el seu patrimoni personal.

És recomanable que qualsevol persona cridada a una herència sol·liciti assessorament especialitzat abans d'acceptar-la, amb l'objectiu d'avaluar les implicacions jurídiques i econòmiques de la decisió, incloses les fiscals.

La pràctica professional aconsella dur a terme una anàlisi detallada de l'herència abans de prendre qualsevol decisió, incloent-hi la verificació de deutes, càrregues i possibles responsabilitats.

El dret civil català ofereix instruments adequats per gestionar el risc successori, però la seva eficàcia depèn d'una actuació informada i prudent.

## Planificació i assessorament: claus per prevenir riscos i conflictes

Més enllà del moment de l'acceptació, una part significativa dels conflictes successoris es pot evitar mitjançant una adequada planificació prèvia.

Des d'una perspectiva preventiva, l'atorgament de testament permet ordenar la successió amb claredat, reduir la incertesa jurídica i minimitzar conflictes entre hereus.

En definitiva, tant en la fase de planificació com en la d'acceptació, el suport d'un professional especialitzat en dret successori resulta clau per garantir decisions segures i ajustades als interessos patrimonials i familiars en joc.

**ROMAGUERA EDO  
ADVOCATS,  
ESPECIALISTES EN  
HERÈNCIES**

Av. Diagonal 363, 2n 1a B

T. +34 648 80 35 52  
info@romaguera-edo.com

[www.romaguera-edo.com](http://www.romaguera-edo.com)

# Intensius d'estiu a la zona alta

Aprofita les teves vacances per dominar idiomes amb els cursos més complets de Sarrià i Sant Gervasi. Trobaràs opcions per a infants i adults, des de casals fins a cursos de preparació de les certificacions oficials.

## “Cursos intensius d'idiomes a la zona alta de Barcelona durant l'estiu”

L'arribada de les vacances és el moment escollit per molts barcelonins per superar, finalment, la barrera dels idiomes. La zona alta de Barcelona es converteix en un pol educatiu on la qualitat i la metodologia avançada permeten avançar en poques setmanes el que es trigaria mesos a aconseguir durant el curs escolar.

Per a les famílies que busquen conciliar aprenentatge i diversió, els casals d'estiu són una opció habitual. FunTalk, situat al carrer de la Immaculada, ofereix aquest 2026 una experiència única titulada 'My Place in Space'.

Els infants d'entre 3 i 12 anys poden inscriure's per setmanes, gaudint d'una immersió total en anglès a través de tallers de cuina, experiments científics, manualitats i jocs a l'aire lliure. És una manera divertida d'aprendre on l'idioma es converteix en una eina de comunicació real.

També a Sarrià, Kids&Us utilitza el seu reconegut mètode basat en l'adquisició de la llengua materna per oferir campaments i tallers temàtics que s'adapten a cada etapa del desenvolupament infantil, des de nadons fins a adolescents.

Pels qui tenen l'objectiu de certificar el seu nivell,



**Sarrià i Sant Gervasi concentren una oferta intensiva d'idiomes per a totes les edats: casals immersius, cursos per a certificacions oficials i programes expressament dissenyats per avançar nivells durant l'estiu.**

el British Council de Sant Gervasi ofereix programes intensius com el 'Summer Plus' i cursos específics de preparació per als exàmens de Cambridge, com el First (B2) i l'Advanced (C1).

Aquestes opcions són ideals per a joves d'entre 12 i 17 anys que volen obtenir un títol oficial en temps rècord. A més, el centre disposa del servei de menjador a les instal·lacions de l'Escola Augusta, facilitant la logística familiar.

D'altra banda, Aston School es defineix com una "smart school" compromesa amb el servei personalitzat. Ubicada al passeig de Manuel Girona, se centra a millorar la fluïdesa mitjançant professors nadius i bilingües de perfils diversos. Els seus cursos intensius de juliol estan dissenyats tant per a exàmens oficials com per a la carrera professional,

amb grups reduïts que optimitzen l'aprenentatge tant presencial com online.

L'oferta a la zona no es limita a l'anglès. L'Institut Français, amb un segle de trajectòria a Barcelona, proposa intensius de francès per a totes les edats amb modalitats presencials flexibles.

Els alumnes poden gaudir també de la seva gran oferta cultural, com sessions de cinema o la seva mediateca. Així mateix, el Goethe-Institut és la parada obligatòria per a l'alemany, amb cursos superintensius al juliol que concentren 50 hores lectives en només dues setmanes per a alumnes a partir de 16 anys.

■ La Torre De Barcelona

# ACTIVITATS D'ESTIU

Obertes a l'alumnat de l'Escola, amics i familiars!



CONSULTA  
EL PROGRAMA  
D'ACTIVITATS  
ESCANEJANT  
AQUEST CODI



**3** Escola  
Betània Patmos

# Santa Dorotea: La importància de l'autonomia

Com escola salesiana, la formació integradora de les persones és fonamental per nosaltres, i entenem que la nostra tasca és acompanyar als infants i joves durant el seu procés maduratiu perquè esdevinguin persones adultes autosuficients amb iniciativa i confiança per dur a terme els seus projectes personals i professionals. Per aconseguir-ho, plantejarem una proposta que té continuïtat al llarg de la trajectòria educativa de l'alumnat. El nostre compromís és facilitar les eines necessàries des de que comencen amb tot just 3 anys i seguir treballant de manera gradual, dissenyant per a cada etapa els recursos i metodologies que s'adaptin millor al seu ritme maduratiu, fins que acaben l'ESO amb 16 anys i esdevenen adolescents lliures amb confiança i seguretat.

L'autonomia ha d'estar present en tots els àmbits de la vida i a totes les edats. Quan més aviat comencin a ser conscients de la necessitat d'autogovernar-se, abans podran començar a fer les coses sense ajuda i abans seran menys dependents de les persones adultes.

Per a cada nivell els aspectes a treballar són diferents. Quan parlem d'educació infantil,

sobretot ens centrem en els hàbits d'higiene, ordre i treball. A la mainada se li confereix seguretat treballant rutines on hi ha inclosos aquests aspectes i és important que comencin a canviar el "no puc" per "ho intento". Per exemple, se'ls atorga el compromís de complir amb un càrrec setmanal, se'ls demana que gestionin el material d'aula o que intentin fer la feina sense por a equivocar-se. També se'ls ajuda a entendre l'error com a part natural de l'aprenentatge i com a oportunitat de créixer.

Pel que fa als nens i nenes de primària, seguim aquesta tasca però ens ocupem d'altres vessants que tenen més a veure amb donar noves responsabilitats. En aquestes edats ja són capaços d'entendre que hi ha coses que han de fer per ells mateixos i que és pel seu bé. Per exemple, se'ls demana que revisin l'agenda abans de marxar a casa per saber què s'han d'emportar, que es preparin la motxilla tenint en compte les activitats que tenen durant el dia, que portin l'equipació d'educació física quan toca o que tornin les circulars signades a l'escola. També treballem l'autonomia des del punt de vista acadèmic. Han d'assumir el compromís de fer-se càrrec

de buscar la informació de la part que els toca quan treballen un projecte o per equips cooperatius, estar al dia amb els aprenentatges de les diferents àrees i tenir el material necessari en bones condicions.

La programació i control del temps i espai personal és un factor clau, per això els podem facilitar suports visuals que compreguin i els ajudin a gestionar-se com taules, agendes i graelles amb pictogrames, controladors de temps i llistes de coses a fer.

Durant tota aquesta etapa és fonamental fer un acompanyament gradual, ajudant-los en un primer moment a dur a terme aquestes tasques, i retirant a poc a poc el suport fins que assoleixen cert grau d'autonomia. Assumir que de vegades poden equivocar-se o descuidar les seves responsabilitats, també forma part de l'aprenentatge.

Aconseguir que la jovenalla pugui autogestionar-se, millorarà la seva autoestima i la seguretat en ells mateixos, els anirà fent cada vegada més independents i tindran certa llibertat i confiança a la hora de prendre les decisions que els pertocuin.

Amb el jovent d'educació secundària, el full de ruta canvia. A l'adolescència l'autonomia ajudarà a pensar, afavorirà la seva capacitat de concentració i desenvoluparà la seva força de voluntat i capacitat d'esforç per assolir les seves fites. Tanmateix permetrà adaptar-se millor a situacions noves i a lluitar adequadament per allò que desitgen. Ajudarà a que siguin conscients, a entendre els límits i a ser responsables de les conseqüències dels seus actes. Des de les diferents matèries, treballem per a que siguin capaços de donar les seves opinions lliurement, defensant-les amb respecte, acceptant quan algú té un parer diferent i debatre amb assertivitat i coherència.

Altrament treballem l'organització eficient del seu horari i les seves tasques, que siguin capaços de desenvolupar tècniques pròpies d'estudi o que tinguin la iniciativa i la inquietud de començar a preocupar-se pel seu futur laboral.

Quan arriben als 16 anys, la majoria de joves han d'escollir l'itinerari que volen seguir un cop acabada l'educació obligatòria. Per això, durant els últims anys d'aquesta etapa, hi ha tot un procés d'orientació que els informarà de les seves opcions i guiarà en la presa de decisió. La seva maduresa, seny i reflexivitat per ponderar les seves alternatives dependran en gran mesura de l'autonomia i confiança que haurem anat treballant al llarg del seu creixement.



## COL·LEGI SANTA DOROTEA

Passeig Sant Joan Bosco, 24  
08017 Barcelona

T. 93 203 28 92  
sarria@salesianes.org

[www.salesianes.cat](http://www.salesianes.cat)

Educació Infantil · Primària · ESO · Batxillerat (adscrit)

# 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



Sarrià · Barcelona  
COL·LEGI SANTA DOROTEA  
**Salesianes**



salesianes.cat     93 203 28 92 / 619 920 564

 Pg. Sant Joan Bosco, 24 - 08017 Barcelona



## Sarrià-Sant Gervasi impulsa l'educació intercultural a les escoles

Sarrià-Sant Gervasi fa un pas endavant en el foment de la convivència amb la incorporació d'una nova eina educativa orientada a avançar cap a una educació intercultural als centres del districte. Segons ha informat l'Ajuntament de Barcelona, aquesta iniciativa s'emmarca en l'estratègia municipal per reforçar la mirada intercultural dins del sistema educatiu i donar resposta a la diversitat creixent present a les aules.

### Cap a l'educació intercultural

Els centres educatius del districte disposen ara de nous recursos i orientacions per treballar la diversitat cultural des d'una perspectiva inclusiva i transversal. L'objectiu és facilitar la incorporació de la interculturalitat en el dia a dia de l'aula, afavorint la convivència, el respecte mutu i el reconeixement de les diferents

realitats que conviuen en l'entorn educatiu.

Aquesta eina s'alinea amb el treball que ja desenvolupen els equips especialitzats en llengua, interculturalitat i cohesió social, que donen suport als centres educatius en la gestió de la diversitat i en la construcció d'entorns educatius més inclusius. El seu paper és clau per acompanyar el professorat en la incorporació d'aquesta mirada en la pràctica educativa quotidiana.

Més enllà dels materials i recursos concrets, la proposta posa el focus en integrar la interculturalitat de manera transversal en el funcionament dels centres. Es tracta d'incorporar aquesta perspectiva dins del projecte educatiu de cada escola, evitant que es limiti a accions puntuals o activitats aïllades que no tinguin continuïtat en el temps.

El districte presenta una nova eina educativa per treballar la diversitat cultural als centres i fomentar la convivència des de les aules

Els recursos estan pensats per facilitar la feina del professorat, amb dinàmiques, propostes i materials adaptables a diferents etapes educatives. D'aquesta manera, es promou un treball continuat basat en el diàleg, l'empatia i el pensament crític, elements clau per a la convivència i la cohesió dins de la comunitat educativa.

### Acompanyament i compromís amb la comunitat educativa

La iniciativa també reforça el suport als equips docents, amb eines i espais d'acompanyament per abordar situacions complexes i promoure entorns educatius més cohesionats. Aquest suport busca enfortir la capacitat dels centres per generar espais segurs i respectuosos per a tot l'alumnat.

Amb aquesta iniciativa, Sarrià-Sant Gervasi referma el seu compromís amb una educació connectada amb la realitat social del territori, on la diversitat es treballa des del coneixement compartit, el respecte i la convivència, i es converteix en una oportunitat d'aprenentatge col·lectiu.

 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](mailto:info.santignasi@fje.edu)

[www.santignasi.fje.edu](http://www.santignasi.fje.edu)

Amb el suport



# IA a les aules de Barcelona

## “La intel·ligència artificial trans-forma com s’ensenya i s’aprèn a la ciutat”

La incorporació de la intel·ligència artificial (IA) a les aules de Barcelona ja és una realitat present en molts centres educatius. Aquest 2026, diverses escoles i instituts de la ciutat estan introduint eines digitals avançades, sovint dins del marc d'estratègies públiques de digitalització educativa, amb l'objectiu de millorar els processos d'ensenyament i aprenentatge. Un dels impactes més clars de la IA és la possibilitat d'adaptar els continguts al ritme i nivell de cada alumne. Plataformes

educatives digitals, ja presents en molts centres, permeten oferir exercicis amb diferents nivells de dificultat i fer un seguiment del progrés. Aquest tipus d'eines, tot i que no sempre són IA avançada, sí que incorporen sistemes d'anàlisi de dades que ajuden a detectar mancances i reforçar aprenentatges de manera més individualitzada.

### El nou paper del professorat

L'ús d'aquestes tecnologies no substitueix el docent, sinó que transforma la seva funció. El professorat continua sent essencial per interpretar els resultats, acompanyar l'alumnat i fomentar habilitats com el pensament crític o la creativitat. A més, les administracions educatives han im-



pulsat programes de formació digital per ajudar els docents a integrar aquestes eines a l'aula amb criteri pedagògic.

Iniciatives i marc institucional A Catalunya, el desplegament de la competència digital als centres educatius s'emmarca en plans institucionals que promouen l'ús responsable de la tecnologia. Barcelona, en particular, participa en projectes d'innovació educativa i digitalització que inclouen la introducció progressiva d'eines basades en dades i automatització. Aquestes iniciatives busquen garantir un accés equilibrat i reduir desigualtats entre centres.

Tot i els avenços, encara hi ha reptes importants. No tots els centres disposen dels mateixos recursos tecnològics, fet que pot generar diferències en l'accés a aquestes eines. A més, l'ús de plataformes digitals planteja qüestions sobre la protecció de dades de l'alumnat i la necessitat de garantir entorns segurs. També existeix un debat educatiu so-

bre fins a quin punt aquestes tecnologies poden influir en el desenvolupament de competències bàsiques. Especialistes en educació insisteixen en la importància de combinar l'ús d'eines digitals amb metodologies que fomentin l'autonomia i la reflexió.

### Una transformació en curs

La presència de la IA a les aules no és homogènia ni total, però sí creixent. Més que una revolució immediata, es tracta d'un procés gradual d'adaptació. Les escoles que estan incorporant aquestes eines ho fan, majoritàriament, de manera progressiva i vinculada a objectius pedagògics concrets.

Barcelona es troba en aquest procés de canvi, amb iniciatives que combinen innovació i prudència. El repte passa per integrar la tecnologia de manera que aportï valor real a l'aprenentatge, sense perdre el paper central de la comunitat educativa. ■

# 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](mailto:info.santignasi@fje.edu)

[www.santignasi.fje.edu](http://www.santignasi.fje.edu)



# Pantalles i infància: el cost ocult

La hiperconnectivitat en la infància obre un debat creixent sobre com l'exposició primerenca a pantalles pot influir en l'atenció, la creativitat, el llenguatge i el desenvolupament emocional dels infants.

## “Experts alerten de l'impacte de les pantalles en el desenvolupament infantil”

La imatge és cada vegada més habitual: infants interactuant amb pantalles abans fins i tot d'haver après a escriure. Durant anys, la tecnologia es va associar a progrés i innovació educativa, però actualment aquest relat s'està matisant a partir de l'evidència científica. Diversos experts en educació adverteixen que l'exposició precoç a dispositius digitals pot influir en aspectes com l'atenció, la memòria o la regulació emocional. Segons la psicòloga Maria Castells, de Highlands School Barcelona, el cervell infantil és especialment sensible als estímuls de recompensa immediata: “Cada notificació activa circuits que reforcen la conducta i dificulten la tolerància a l'espera”.

## El declivi de la lectura, la imaginació i la creativitat

Un dels impactes menys visibles de la hiperconnectivitat es troba en la creativitat i el pensament abstracte. Davant d'estímuls tancats i predefinits, el joc lliure, la lectura o la narració d'històries permeten que l'infant construeixi imatges mentals pròpies.

En aquesta línia, Lucía Paredada, coordinadora de Secundària a Highlands School



*L'ús de dispositius per calmar o entretenir infants pot limitar el desenvolupament de l'autoregulació emocional. El joc lliure, la lectura i la interacció directa amb adults són elements essencials per afavorir una maduració cognitiva i afectiva equilibrada.*

Barcelona, assenyalava: “Quant tot ve donat, no hi ha espai per imaginar”. I afegeix que s'està observant com disminueix la capacitat de pensament abstracte, la lectura profunda i l'escriptura reflexiva. També apunta que diversos estudis mostren que la comprensió lectora i la retenció d'informació són més elevades en formats físics que digitals.

## El gir inesperat dels sistemes més digitalitzats

Alguns sistemes educatius altament digitalitzats han començat a revisar el seu model. El cas de Finlàndia és un dels més citats: després d'anys d'aposta per la digitalització educativa, els resultats en comprensió lectora han mostrat un descens progressiu, fet que ha obert un debat sobre el paper dels dispositius a les aules i la reintroducció de materials físics.

Més enllà de l'àmbit acadèmic, la hiperconnectivitat també incideix en la dimensió social. La interacció cara a cara és essencial per al desenvolupament emocional, ja que permet aprendre a interpretar gestos, emocions i conflictes.

La tecnologia no es planteja com un element a eliminar, sinó com una eina que requereix criteri pedagògic. El repte és trobar l'equilibri entre el seu ús i el desenvolupament d'habilitats essencials en les primeres etapes.

Cada vegada més centres educatius, com Highlands School Barcelona, aposten per introduir la tecnologia de manera progressiva, prioritzant primer el desenvolupament sensorial, motor i social.

■ La Torre De Barcelona



Cambridge Assessment  
International Education  
Cambridge International School

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



# Formació tecnològica per a joves: robòtica i programació a Barcelona

Barcelona ha consolidat una oferta creixent de formació tecnològica per a joves amb programes i espais que apropen la robòtica i la programació a diferents edats. L'objectiu és fomentar competències digitals des de la pràctica i impulsar vocacions tecnològiques.

L'Ateneu de Fabricació Digital de Barcelona Activa és un dels referents de la ciutat. És un espai obert on infants i joves experimenten amb impressió 3D, electrònica i robòtica com Arduino o Micro:bit.

## STEAM i futur digital

L'American Space Barcelona impulsa activitats STEAM amb tallers de Scratch i iniciatives com Technovation Girls, que fomenten la participació

Barcelona impulsa la formació tecnològica per a joves amb programes de robòtica i programació que fomenten la creativitat i les competències digitals.



femenina en tecnologia. Codelearn introdueix la programació amb metodologia gamificada per a joves de 7 a 18 anys. A través de reptes, Minecraft i Python, treballen el pensament computacional.

El programa STEAMcat de la Generalitat impulsa

les vocacions científiques des de l'escola i promou la igualtat d'oportunitats. Barcelona Activa ofereix programes com Projectes Singulars, orientats a la inserció en sectors digitals.

Aquestes iniciatives comparteixen un enfocament comú:

l'aprenentatge pràctic. La tecnologia es treballa des de l'experimentació, desenvolupant pensament lògic, creativitat i resolució de problemes.

**La Torre De Barcelona**

## CLASES REGULARES DE CERÁMICA



Únete a nuestra comunidad artística donde crearás con tus manos, 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

## CASAL TORNO TEENS



¡Regala a tu hijo/a una experiencia creativa, divertida y sin pantallas! Se sumergirán en el mundo de la cerámica, aprendiendo a usar el torno y el modelado, creando sus propias piezas y decorándolas a su estilo.

### Horarios:

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

Escríbenos aquí



\* Del 6 al 10 de julio

\* Lunes a viernes de 10-14h

\* **Grupo reducido: máximo 6 teens** (de 12-17 años)

Escríbenos para info



Sin prisa y con alma

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

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

# Aprenentatge actiu i comunitat: una proposta per a la gent gran de Barcelona



Les Aules d'Extensió Universitària per a la Gent Gran de Barcelona (AUGG BCN UB) constitueixen un espai viu de coneixement, convivència i creixement personal adreçat a persones majors de 55 anys amb inquietuds culturals i ganes de continuar aprenent al llarg de la vida.

Amb una programació àmplia i diversa. S'organitzen conferències setmanals de temàtica

variada, presencials i online, que permeten als participants accedir a continguts de qualitat amb flexibilitat. A més, les AUGG BCN UB ofereixen cicles temàtics específics, tallers, sortides culturals i viatges, ampliant així les oportunitats d'aprenentatge i descoberta.

Durant el mes de juliol, les AUGG BCN UB s'organitzen les Aules d'Estiu, una proposta intensiva que es desenvolupa al llarg de tres. Aquesta iniciativa esdevé una excel·lent porta d'entrada per a totes aquelles persones que vulguin conèixer de primera mà el tipus d'activitats que s'hi organitzen i l'ambient participatiu que les caracteritza.

Més enllà de la transmissió de coneixements, les AUGG BCN UB fomenten la participació activa, l'intercanvi d'idees i

la creació de vincles entre els assistents, esdevenint un punt de trobada enriquidor per a la gent gran de la ciutat. Aquesta iniciativa contribueix a mantenir una vida intel·lectual activa i a reforçar el paper de les persones grans com a membres actius de la societat.

Amb la mirada posada en el proper curs, les Aules d'Extensió Universitària per a la Gent Gran de Barcelona ja es preparen per donar la benvinguda a nous participants. El període d'inscripció per a nous socis s'obrirà a principis del mes de juny, una oportunitat excel·lent per sumar-se a aquest projecte i gaudir d'una oferta cultural de qualitat en un entorn proper i estimulant.

Totes aquelles persones interessades estan convidades

des a informar-se i a formar part d'aquesta comunitat que aposta pel coneixement, la curiositat i l'aprenentatge continu. Ho podem fer presencialment a les seves oficines o per la web.

No deixeu passar l'oportunitat: el millor moment per començar és ara!

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

C. Casanova, 36, entresol 2<sup>a</sup>, 08011, Barcelona

93.451.60.40

info@auggbcn-ub.org

[www.auggbcn-ub.org](http://www.auggbcn-ub.org)



# 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

## INSCRIPCIONS OBERTES AL JUNY!

C. Casanova, 36 entresol 2a, 08011 Barcelona  
93 451 60 40 [www.auggbcn-ub.org](http://www.auggbcn-ub.org)





# Art i cultura per a infants

Sarrià-Sant Gervasi, un dels districtes amb més tradició educativa de Barcelona, concentra una oferta notable d'activitats extraescolars creatives. L'art, el teatre i la música formen part d'aquest ecosistema i s'han consolidat com a espais que poden complementar el desenvolupament infantil més enllà de l'aula.

## Exploració i aprenentatge

En l'àmbit de les arts plàstiques, diversos espais educatius aposten per metodologies basades en l'experimentació. Iniciatives com Little Makers treballen el que es coneix com a "art de procés", un enfocament pedagògic on el valor recau en l'experiència creativa més que en el resultat final.

Aquest tipus de pràctiques afavoreixen que els infants explorin materials, prenguin decisions i desenvolupin autonomia en un entorn sense expectatives tancades. Altres centres del districte, com l'Escola Traç o espais creatius familiars, ofereixen activitats artístiques regulars que combinen formació i joc.

## Teatre: expressió i relació amb els altres

El teatre infantil és una de les disciplines amb més presència en l'oferta extraescolar del barri. Centres com el Centre de Sarrià proposen activitats adaptades a diferents edats, des del joc dramàtic fins a formats més estructurats com el teatre musical o de text en etapes adolescents. Diverses recerques en educació artística indiquen que

el teatre pot contribuir al desenvolupament d'habilitats com la comunicació, l'escolta activa i el treball en equip. També es considera una eina que pot facilitar l'expressió emocional en un entorn segur i guiat. L'experiència escènica davant d'un públic, com la que ofereix el Teatre de Sarrià, pot ser un repte formatiu que ajuda a treballar la confiança i la gestió de la por escènica.

## Desenvolupament cognitiu

La música ocupa un lloc destacat dins les activitats creatives infantils. En l'àmbit de la neuroeducació, diferents estudis han relacionat la pràctica musical amb possibles beneficis en habilitats com l'atenció, la memòria de treball o la coordinació,

especialment quan es manté de manera continuada.

El Cor Infantil del Centre de Sarrià és un exemple d'espai on els infants s'introdueixen al cant coral a partir dels primers anys d'escolarització. Aquest tipus d'activitats combina escolta, ritme i treball col·lectiu en un entorn lúdic, afavorint la cooperació i l'aprenentatge compartit.

Més enllà de la disciplina concreta, aquestes activitats poden contribuir al desenvolupament de competències emocionals, socials i creatives durant la infància, sempre dins d'un acompanyament adequat i adaptat a cada etapa.

 La Torre De Barcelona

# PINTA CERÁMICA

— *Do it Yourself*

Un plan creativo en  
Barcelona para despertar  
su imaginación

## Casales Creativos

Diseñados especialmente  
para despertar su  
creatividad y el talento  
artístico.

Ofrecemos un **ambiente  
seguro, divertido y lleno de  
inspiración**: nuestros  
talleres están supervisados  
por nuestro equipo MOOD.

Disponible en **VERANO**

**Julio y Agosto**

11:00 a 13:00 hs



Cada día  
aprenderán nuevas  
técnicas. Incluye  
merienda de galletas  
y Cacaolat



Desarrollo de habilidades: fomentamos la creatividad, la concentración  
y la paciencia a través del arte.



INFORMACIÓN

Abiertos de : Lunes a Domingo



Estamos ubicados muy  
cerca de **plaza molina y  
Sant Gervasi**



# Benestar digestiu a l'estiu: com evitar la indigestió amb petits hàbits

La calor i els canvis de rutina poden afectar la digestió. Ajustar alguns hàbits ajuda a reduir molèsties

L'estiu comporta canvis en la rutina que sovint passen desapercibuts, però que tenen un impacte directe en la digestió. Menjar fora de casa amb més freqüència, alterar els horaris o fer àpats més abundants és habitual durant aquests mesos. Aquest conjunt de factors pot afectar especialment les persones amb més sensibilitat gastrointestinal.

## Per què la digestió es pot veure afectada

Les altes temperatures influeixen en el funcionament del cos, que prioritza regular la temperatura interna. Aquest procés pot fer que la digestió sigui una mica més lenta. A més, durant l'estiu és freqüent que els àpats siguin més irregulars i, en alguns casos, més rics en greixos o

A l'estiu, la hidratació i uns hàbits alimentaris més lleugers poden ajudar a millorar la digestió i evitar molèsties.

menys equilibrats, sobretot en trobades socials o durant les vacances. Aquesta combinació pot traduir-se en símptomes com inflor, sensació de pesadesa, acidesa o digestions més lentes del que és habitual.

## Hàbits que ajuden a cuidar la digestió

Mantenir una bona hidratació és un dels aspectes més rellevants en aquesta època de l'any. Beure aigua de manera regular ajuda el sistema digestiu a funcionar amb normalitat i pot prevenir el restrenyiment. La calor també incrementa la pèrdua

de líquids, fet que reforça la importància d'aquest punt. Pel que fa a l'alimentació, incorporar fruites, verdures i aliments frescos facilita la digestió, mentre que reduir el consum de fregits o plats molt grassos pot ajudar a evitar sensacions de pesadesa, especialment després dels àpats principals.

La manera de menjar també té un paper important. Fer-ho amb calma i mastegar bé els aliments facilita el procés digestiu. Durant les vacances o en contextos socials, és habitual menjar més ràpid o sense parar atenció,

i això pot acabar afectant la digestió sense que en siguem conscients.

Mantenir una certa regularitat en els horaris dels àpats ajuda a estabilitzar el ritme digestiu, fins i tot en períodes de descans. Els canvis constants poden provocar desajustos que es manifesten en forma de molèsties gastrointestinals. El descans, al seu torn, també influeix en el benestar general i en el funcionament del sistema digestiu.

Ecoltar els senyals del cos és fonamental. Si apareixen molèsties recurrents com inflor, acidesa o digestió lenta, pot ser útil revisar els hàbits diaris. Quan els símptomes es mantenen en el temps, és recomanable consultar professionals de la salut per descartar possibles alteracions.

# Reguany de pes després de Cirurgia Bariàtrica: avaluació i opcions Terapèutiques Endoscòpiques

La cirurgia bariàtrica, incloent-hi el Bypass gàstric en Y de Roux la Gastrectomia en màniga (Sleeve Gastrectomy), constitueix una de les estratègies més eficaces per al tractament de l'obesitat i les seves comorbiditats. No obstant això, s'estima que entre un 20–30% dels pacients presenten reguany de pes a mitg-llarg termini. El reguany de pes és un fenomen multifactorial que pot implicar factors anatòmics, metabòlics i conductuals. La identificació d'una causa anatòmica subjacent permet plantejar intervencions dirigides, especialment mitjançant tècniques endoscòpiques mínimament invasives.

## Com avaluem als pacients en la Clínica ServiDigest?

Realitzem una valoració integral i multidisciplinària que inclou:

- Història clínica detallada
- Avaluació digestiva, metabòlica, dietètica i conductual
- Endoscòpia digestiva alta per a valorar:
  - Grandària de l'anastomosi (bypass)
  - Volum del reservori gàstric
  - Dilatació de la màniga gàstrica
  - Descartar contraindicacions



Dra. Lissette Batista Pérez  
Especialista en Aparell Digestiu de Clínica ServiDigest de Barcelona  
Unitat d'Obesitat-Endoscòpia Bariàtrica de  
Clínica ServiDigest de Barcelona  
Servei d'Endoscòpia Digestiva-Departament d'Aparell Digestiu  
Col·legiada núm. 47355 del CoMB

Disposem de dues alternatives endoscòpiques per al reguany de pes postcirurgia bariàtrica: **Tractament Endoscòpic en Bypass Gàstric: TORe (Transoral Outlet Reduction) i Tractament endoscòpic en Sleeve Gastrectomy: Resuturing endoscòpic (re-sleeve endoscòpic)**

## 1. Tractament Endoscòpic en Bypass Gàstric: TORe (Transoral Outlet Reduction)

### Quines són les indicacions del TORe?

- Reguany de pes després de bypass gàstric
- Evidència endoscòpica de dilatació de l'anastomosi gastro-\*yeyunal

### Com és la Tècnica del TORe?

El procediment TORe es realitza per via endoscòpica sota anestèsia. Consisteix en la col·locació de sutures endoscòpiques a nivell de l'anastomosi gastro-yeyunal amb l'objectiu de reduir el seu diàmetre.

### Mecanisme d'acció

- Disminució del buidatge gàstric
- Increment de la sacietat precoç

- Reducció de la ingesta calòrica

### Quins són els avantatges d'aquest procediment?

- Procediment mínimament invasiu
- Absència d'incisions quirúrgiques
- Baixa taxa de complicacions
- Estada hospitalària curta amb recuperació ràpida

### Quins resultats s'obtenen amb el mètode TORe?

- En les sèries clíniques s'estima una pèrdua aproximada del 15% del pes corporal total
- Millora del control de l'apetit
- Impacte positiu en malalties metabòliques associades

## 2. Tractament endoscòpic en Sleeve Gastrectomy: Resuturing endoscòpic (re-sleeve endoscòpic)

### Quines són les indicacions del Resuturing endoscòpic

- Reguany de pes després de gastrectomia en màniga
- Evidència de dilatació de la cavitat gàstrica

### Com és la tècnica del Resuturing endoscòpic?

Aquest procediment es realitza per via endoscòpica i sota anestèsia. Mitjançant sutura endoscòpica es realitzen plicatures de l'estómac, reduint el seu volum i restaurant la configuració tubular inicial.

### Mecanisme d'acció

- Reducció de la capacitat gàstrica
- Increment de la sacietat
- Disminució de la ingesta calòrica

### Quins resultats s'obtenen amb el Resuturing endoscòpic?

- Pèrdua de pes (8%-15% del pes total) clínicament significativa

- Millora en el control de la ingesta
- Alternativa a la cirurgia

### Seguiment postprocediment

Després de la intervenció endoscòpica, s'estableix un programa de seguiment de dos anys amb què aconseguim la pèrdua de pes necessària, gràcies als resultats de la tècnica i als canvis nutricionals i d'hàbits de vida establerts per l'equip multidisciplinari especialista en aparell digestiu, endoscòpia, endocrinologia, nutrició i psicologia clínica.

El reguany de pes després de cirurgia bariàtrica és freqüent i d'etiologia multifactorial. En aquest context, tècniques com el TORe i el resuturing endoscòpic constitueixen alternatives eficaces i segures que poden evitar la necessitat de cirurgia revisional en pacients seleccionats.

*En la Clínica ServiDigest tenim àmplia experiència en el maneig del reguany de pes després de cirurgia bariàtrica mitjançant tècniques endoscòpiques avançades. El nostre equip multidisciplinari permet una adequada selecció de pacients i un seguiment integral, optimitzant els resultats clínics.*

*Clínica ServiDigest de Barcelona és un centre de referència en obesitat i metabolisme, amb una sòlida trajectòria en recerca clínica i en l'aplicació de teràpies innovadores, la qual cosa ens posiciona com a líders en l'abordatge mínimament invasiu d'aquestes patologies.*

### CLÍNICA SERVIDIGEST

Departament de Metabolisme, Nutrició i Obesitat

Balmes, 334

08006, BARCELONA

93 415 34 64 - 93 545 09 90

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

[www.nutricio.es](http://www.nutricio.es)

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

# Una bona prevenció per gaudir de salut auditiva

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

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

Les pròtesis auditives han evolucionat molt durant els darrers anys i ara són més eficaces i més desenvolupades, tècnicament i estèticament. La tecnologia digital s'aplica amb èxit en els audiòfons. "A més d'adaptar-se als diferents ambients sonors de cada moment, els audiòfons digitals permeten mantenir el volum de soroll a un nivell que no resulta molest, 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 )

tància de buscar els indicis que existeix una pèrdua d'audició, i demanin o animin a rebre un diagnòstic i tractaments adequats perquè aquests poden ajudar-los a millorar la seva audició i la seva sociabilització d'una forma 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](http://www.onacustica.net)





ONAcústica



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

Ronda Prim 67 - 69 - Mataró

Av. Pres. Companys 67 - Badalona

93 211 50 85

93 799 98 92

93 715 14 05



www.onacustica.net

# El sol de primavera: com protegir la pell abans de l'arribada de l'estiu

L'exposició solar augmenta a la primavera i és important adaptar els hàbits de protecció.



La radiació UV a la primavera ja pot causar danys acumulatius a la pell, per això la protecció solar és important abans de l'estiu.

la primavera és habitual relaxar els hàbits de protecció, però la radiació UV ja pot provocar danys cutanis.

Els especialistes en dermatologia recorden la importància de mantenir la protecció solar durant tot l'any, independentment de la temperatura o de l'estació.

## Hàbits de protecció bàsics

L'ús de fotoprotector és una de les mesures més efectives per reduir l'impacte de la radiació solar. Es recomana aplicar-lo en zones exposades com la cara, el coll i les mans, i repetir l'aplicació en cas d'exposició prolongada.

Aquesta protecció s'ha de complementar amb altres mesures com l'ús de gorres o barrets, ulleres de sol amb filtre UV i la recerca d'ombra durant les hores de major intensitat solar.

Aquest conjunt d'hàbits contribueix a reduir l'im-

pacte acumulatiu del sol sobre la pell.

La protecció solar no té només un component estètic, també és una qüestió de salut. L'exposició prolongada sense protecció s'associa a l'envelliment prematur de la pell, l'aparició de taques i un increment del risc de lesions cutànies.

Incorporar aquests hàbits de manera constant permet protegir la pell de forma progressiva i reduir els efectes acumulats de la radiació al llarg del temps.

La primavera és un bon moment per introduir o reforçar la protecció solar dins la rutina diària. Anticipar-se a l'estiu facilita la creació d'hàbits sostinguts que tenen un impacte directe en la salut de la pell a llarg termini.

■ La Torre De Barcelona

Amb l'arribada de la primavera, augmenten les hores de sol i el temps a l'aire lliure. Tot i que les temperatures encara no són elevades, la radiació ultraviolada ja té una intensitat suficient per afectar la pell si no es prenen mesures de protecció.

## Una exposició progressiva amb efecte acumulatiu

La pell té memòria. Els efectes de la radiació solar s'acumulen amb el pas del temps, encara que no sempre siguin visibles de manera immediata. Durant

## ¿Has probado muchas cosas y sigues sin entender qué está pasando en tu salud?

A través del **Método Salmaia** observo cómo está funcionando tu organismo y qué ajustes pueden ayudarte a recuperar equilibrio físico y emocional.

### Un enfoque diferente:

- ✓ **sin diagnósticos** invasivos
- ✓ **sin protocolos** estándar
- ✓ centrado en **comprender** qué está sosteniendo el **desequilibrio**



- ✓ acompañamiento individual
- ✓ método no invasivo
- ✓ sesiones online

Lee el marco de trabajo y reserva tu sesión en:

[www.salmaiasalud.es](http://www.salmaiasalud.es)

# PREPARA la teva pell



FARMÀCIA  
GEMMA HERNÁNDEZ MIQUEL  
*La teva farmàcia de confiança.*

PER ALS ESDEVENIMENTS  
D'AQUESTA TEMPORADA!

Casaments, comunions, bateigs...  
Llueix la teva millor versió!



NETEJA



HIDRATA



PROTEGEIX



A la farmàcia t'ajudem!

## FARMÀCIA GEMMA HERNÁNDEZ MIQUEL

Aconseguix la teva  
targeta VIP!



Descobreix tots els nostres serveis:



Preparació medicació  
personalitzada



Servei  
d'ortopèdia



Medició de risc  
cardiovascular



Test de colesterol,  
triglicèrids i glucosa



Proves de  
detecció precoç



Col·locació  
d'arracades



Assessorament  
dietètic i nutricional



Fórmules  
magistral



Homeopatia i  
Flors de Bach



Diagnòstic d'mogenètic  
personalitzat

Major de Sarrià, 70 · 08017 BARCELONA



932 030 864



693 811 679



www.farmaciamahernandez.cat

Segueix-nos per estar  
sempre al dia!



# L'augment dels diagnòstics d'autisme: causes i possibles explicacions



L'augment dels diagnòstics d'autisme s'explica sobretot per una millor detecció, criteris més amplis i més sensibilització social.

En els darrers anys s'ha observat un augment dels diagnòstics de trastorn de l'espectre autista (TEA) en la població infantil i adulta. Aquest increment ha generat interès i preguntes sobre les causes, però els experts coincideixen que no es tracta necessàriament d'un aug-

ment real dels casos, sinó de diversos factors combinats.

Una de les principals explicacions és la millora en la detecció i el coneixement del trastorn. Actualment, els professionals disposen de més eines diagnòstiques i protocols més precisos, cosa que

permet identificar casos que abans podien passar desapercebuts o ser classificats de manera diferent.

A més, els criteris diagnòstics s'han ampliat amb el temps, incorporant un ventall més gran de manifestacions dins de l'espectre

autista. Això ha contribuït a reconèixer perfils més diversos, incloent-hi casos més lleus o menys evidents.

Un altre factor rellevant és l'augment de la sensibilització social i educativa. Famílies, escoles i professionals estan més informats, cosa que facilita la detecció precoç i la derivació a especialistes. Aquest context afavoreix que més persones arribin a un diagnòstic. Els experts remarquen que no hi ha una única causa que expliqui aquest increment, sinó una combinació de factors mèdics, socials i educatius. Per això, és important interpretar aquestes dades amb prudència i evitar conclusions simplistes.

■ La Torre De Barcelona

## 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

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

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



**Josep M. Clemente**  
Clínica Dental

[cldental.es](http://cldental.es)

General Mitre 190, Barcelona

932 11 12 11

# Barcelona acull un nou assaig amb teràpia CAR-T impulsat pel VHIO

Barcelona continua consolidant-se com un dels principals pols de recerca biomèdica del sud d'Europa. En aquest context, el Vall d'Hebron Institute of Oncology (VHIO) participa en el desenvolupament i impuls de línies d'investigació amb teràpia CAR-T, una de les estratègies més innovadores en el tractament del càncer.

La teràpia CAR-T (receptors d'antígens quimèrics) és un tipus d'immunoteràpia avançada que consisteix a modificar genèticament els limfòcits T del pacient perquè puguin reconèixer i atacar cèl·lules tumorals. Aquest enfocament ha demostrat resultats prometedors en alguns tipus de càncer hematològic, especialment en casos on altres tractaments no han estat efectius.

El VHIO impulsa un assaig amb teràpia CAR-T, una immunoteràpia avançada que investiga noves opcions en el tractament del càncer

## Medicina personalitzada

La investigació amb CAR-T forma part de l'evolució cap a la medicina personalitzada, en què els tractaments s'adapten a les característiques específiques de cada pacient. Centres com el VHIO treballen amb l'objectiu de millorar les opcions terapèutiques disponibles i avançar en nous abordatges clínics.

Barcelona disposa d'un ecosistema sanitari i científic que facilita aquest tipus de recerca, amb hospitals de

referència, centres d'investigació i equips multidisciplinaris especialitzats. Aquesta col·laboració entre professionals clínics i investigadors és essencial per al desenvolupament de noves teràpies. Els assajos clínics són una peça clau en el progrés de la recerca oncològica. Permeten avaluar noves estratègies terapèutiques en condicions controlades i amb seguiment mèdic, contribuint a generar evidència científica sobre la seva eficàcia i seguretat.

En el cas de la teràpia CAR-T, la recerca continua avan-

çant amb l'objectiu d'ampliar-ne l'aplicació i millorar-ne els resultats. Tot i els avenços, es tracta de tractaments complexos que requereixen infraestructures especialitzades i equips amb experiència.

Amb iniciatives de recerca com aquestes, Barcelona reforça el seu paper com a referent en oncologia i investigació clínica a nivell europeu. Centres com el VHIO contribueixen a la transferència del coneixement científic cap a la pràctica assistencial. La investigació en teràpia CAR-T representa una de les línies més prometedores en el tractament del càncer. L'impuls des de centres especialitzats permet avançar cap a una medicina més precisa i adaptada a cada pacient. ■



## 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...?

Organitzem sessions gratuïtes amb dermo conselleres per a valoracions professionals de la pell i recomanació cosmètica personalitzada.

Truca'ns i informa't.



# Nutrició i benestar: tendències actuals de la dieta mediterrània

La dieta mediterrània continua sent un dels patrons alimentaris més reconeguts per la seva relació amb el benestar i la salut. Més enllà d'una llista d'aliments, es tracta d'un estil de vida basat en productes frescos i en una manera de menjar que prioritza l'equilibri.

Aquest model alimentari es fonamenta en el consum de fruites, verdures, llegums, cereals integrals, peix i oli d'oliva. En els darrers anys, però, s'ha adaptat a noves necessitats i tendències, incorporant més consciència sobre la sostenibilitat i l'origen dels aliments.

Aquesta evolució ha reforçat el valor dels productes de temporada i de proximitat, així com la reducció del



La dieta mediterrània combina aliments frescos, hàbits saludables i una mirada actual centrada en l'equilibri i el benestar.

consum d'aliments ultraprocessats. També ha guanyat pes una mirada que posa l'accent en la qualitat global de la

dieta més que en restriccions estrictes. Un dels aspectes diferencials de la dieta mediterrània és que no es limita a

la nutrició. Inclou hàbits com menjar amb calma, compartir els àpats i mantenir una vida activa. Aquest conjunt de factors contribueix a una millor relació amb el menjar i al benestar general.

Diversos estudis han associat aquest patró alimentari amb beneficis per a la salut cardiovascular i metabòlica, així com amb una millor qualitat de vida. Tot i això, els experts recorden la importància d'adaptar-lo a les necessitats individuals.

La dieta mediterrània es manté com una referència en nutrició i benestar, combinant tradició i adaptació als nous temps. Més que una moda, és un model que posa el focus en l'equilibri, la qualitat i els hàbits saludables. ■

**dentium**  
CLÍNICA DENTAL

Una buena sonrisa no se improvisa

Mallorca 100, Barcelona | 635 233 501 | @clinicadentium

# La falsa urgència del dia a dia: vivim corrent, però és realment necessari?

El ritme accelerat s'ha normalitzat, tot i que no respon a necessitats reals ni sostenibles.

La sensació d'urgència sovint no respon a necessitats reals, sinó a hàbits que condicionen la nostra manera de viure el temps.



Vivim en una societat marcada per la pressa. Les agendes plenes, les responsabilitats acumulades i la sensació

d'haver d'arribar a tot han convertit la urgència en una constant del dia a dia. Sovint, però, aquesta velocitat no

respon a necessitats reals, sinó a una dinàmica interioritzada que condiciona la manera com es gestiona el temps, les prioritats i fins i tot la percepció del que és important.

## Quan tot sembla urgent (i no ho és)

Respondre ràpid, avançar tasques, no deixar res per després. Aquest funcionament s'ha normalitzat fins al punt de semblar imprescindible, però moltes d'aquestes urgències són fruit d'hàbits, expectatives o pressions externes que s'han anat incorporant sense qüestionar-se.

Quan tot sembla urgent, es fa més difícil distingir entre allò que és realment important i allò que pot esperar. Aquesta confusió pot generar una sensació constant de pressió, una dificultat per prioritzar i una experiència del temps més fragmentada. El resultat és una sensació de "no arribar a tot", fins i tot quan s'està fent molt.

Més enllà de les tasques visibles, hi ha una càrrega invisible que condiciona gran part del dia: organitzar, anticipar, coordinar i resoldre petites decisions constants. Aquesta

activitat mental sostinguda contribueix a la sensació d'urgència, encara que no sempre hi hagi una pressió externa immediata.

Amb el temps, aquest ritme pot provocar fatiga mental, irritabilitat, dificultat per concentrar-se o problemes per desconnectar. No es tracta només de la quantitat de coses que es fan, també de la sensació que no hi ha espai per aturar-se o processar.

## Rebaixar el ritme sense renunciar a tot

Revisar la relació amb el temps implica replantejar com s'afronten les demandes habituals. Prioritzar de manera més clara, simplificar decisions o acceptar que no tot requereix immediatesa pot ajudar a reduir la pressió interna.

També poden ser útils petites accions com introduir pauses reals al llarg del dia, evitar la disponibilitat constant o repartir millor certes càrregues. Són ajustos petits, però amb impacte en la percepció global del ritme.

■ La Torre De Barcelona






## 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.

Segueix-nos a:

lafarmaciadetarradellas   
LaFarmaciadeTarradellas   
@FarmTarradellas 

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

# 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](mailto:info@residenciasolarium.com)

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

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

## La seva nova llar

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



## Garantia de seguretat Covid-19

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

# Al·lèrgies de primavera: com afrontar els símptomes a la ciutat

A la primavera, en entorns urbans com Barcelona, és habitual que augmentin els símptomes d'al·lèrgia a causa de la major presència de pol·len a l'aire, la contaminació atmosfèrica i els canvis de temperatura. Aquesta combinació pot afectar especialment les persones més sensibles o amb antecedents de problemes respiratoris.

## Factors que empitjoren les al·lèrgies

En zones urbanes, la contaminació pot actuar com a factor que empitjora la situació, ja que irrita les vies respiratòries i pot intensificar la resposta al·lèrgica. Això fa que símptomes com la congestió nasal, els esternuts, la picor d'ulls, el llagrimatge i la sensació de cansament siguin més freqüents o més intensos. En alguns casos, també poden



La primavera incrementa el pol·len i, en entorns urbans, la contaminació pot intensificar els símptomes d'al·lèrgia com la congestió i la picor d'ulls.

aparèixer molèsties a la gola o dificultat respiratòria lleu, especialment en persones amb asma o sensibilitat respiratòria.

## Com reduir els símptomes

Per reduir l'impacte d'aquests símptomes, es poden adoptar alguns hàbits preventius. És

recomanable ventilar la llar en hores de menor concentració de pol·len, com a primera hora del matí o després de la pluja, i evitar mantenir les finestres obertes durant llargs períodes en dies amb alta presència de pol·len. També és útil mantenir una bona higiene personal, com canviar-se de roba en arribar a casa i rentar-se la cara o els cabells per eliminar restes de pol·len.

## Tractament i prevenció

Quan els símptomes són més intensos o persistents, pot ser necessari recórrer a tractaments com els antihistamítics, sempre sota indicació de professionals sanitaris i evitant l'automedicació. En general, amb prevenció i hàbits adequats es pot reduir notablement l'impacte de les al·lèrgies primaverals i millorar el benestar durant aquesta època de l'any. ■

Fira  
**àpat**

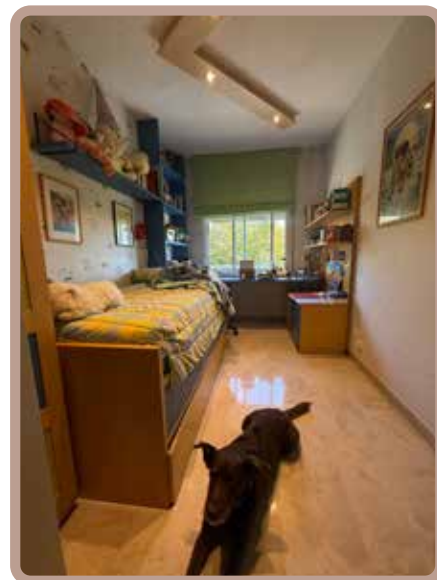
# Vina a Fira Àpat

[www.fira-apat.cat](http://www.fira-apat.cat)

**Transformo qualsevol espai de casa teva en 3 dies. Sense obres ni embolics.**

**Restyling d'un espai des de 390€**

*DecobySu*



**Hi ha una estança a casa teva que fa temps que vols canviar i sempre ho deixes per més endavant?**

No sóc un estudi d'interiorisme ni una empresa de reformes.

Sóc la Susanna, de DecobySu, **especialista en gestió i estilisme d'espais domèstics**, i treballo només amb industrials de confiança per transformar el teu en pocs dies.

**M'adapto al teu pressupost** i t'aconsejo en què val la pena invertir i en què no.

M'expliques com t'agradaria que fos, et presento opcions i ho faig realitat: pintura, lluminació, tèxtils, petites reparacions, compres i muntatge.

Organitzo i deixo l'estança a punt perquè només hakis d'entrar-hi i gaudir-la.

**"Tu poses l'espai. Jo faig la resta."**

666 596 321 · hola@decobysu.com · @decobysu  
www.decobysu.com



# On compres el teu descans ho canvia tot: l'experiència marca la diferència

## El descans, una decisió que va més enllà del producte

Quan parlem de descans, sovint es simplifica a l'elecció d'un matalàs. Però, des d'un punt de vista tècnic, el descans és un sistema complex on intervien múltiples factors: suport, adaptabilitat, materials, transpirabilitat, ergonomia i interacció amb la base. Aquest conjunt és el que determina si el cos es recupera correctament durant la nit.

Per això, reduir la compra a preu o sensació immediata pot portar a decisions errònies. El cos no respon només a una primera impressió, sinó a com aquest sistema treballa durant hores, mantenint una correcta alineació de la columna, afavorint la relaxació muscular i evitant punts de pressió.

Durant la nit es produeixen processos essencials per al benestar: recuperació física, regulació del sistema nerviós i descans mental. Quan el sistema de descans no és l'adequat, aquests processos es poden veure alterats. I aquí és on la diferència entre comprar en un lloc o un altre es fa evident.

## El punt crític: la interpretació de les necessitats del cos

No tots els punts de venda tenen la capacitat d'analitzar què necessita realment cada persona. Factors com el pes, la morfologia, la posició de descans, possibles molèsties musculars, problemes cervicals o lumbaris i la sensació tèrmica, condicionen completament l'elecció d'un sistema de descans.

Sense una correcta interpretació d'aquests elements, és fàcil triar una solució inadequada: un matalàs massa ferm, massa tou o poc transpirable. El resultat pot ser un descans fragmentat, tensions en despertar o cansament malgrat haver dormit moltes hores.

A Palau del descans, el procés d'assessorament parteix d'aquesta anàlisi de la mà de professionals experts. No es tracta de mostrar opcions, sinó d'entendre cada cas i prescriure una solució adaptada. El coneixement acumulat durant quatre generacions permet detectar necessitats que sovint passen desapercibudes i recomanar amb precisió.

## Selecció amb criteri: menys producte, més precisió

En un mercat saturat d'opcions, ampliar el catàleg no sempre és sinònim de qualitat. De fet, pot generar confusió i dificultar la decisió del client. El criteri tècnic consisteix a seleccionar sistemes que compleixen estàndards reals: estabilitat estructural, durabilitat, capacitat d'adaptació progressiva, independència de llits i regulació tèrmica.

Per això, a Palau del descans es treballa amb una selecció concreta de marques premium especialitzades, com Tréca Paris, Simmons, Dimaflex, Dorelan, Smattex, Astral Nature, Dunlopillo, entre d'altres. No es tracta de tenir-ho tot, sinó de tenir allò que realment aporta valor.

Aquest enfocament garanteix que cada producte hagi estat validat pel seu comportament real,

evitant decisions basades únicament en percepcions o tendències.

## Ergonomia i suport: la clau d'un descans reparador

Un bon sistema de descans ha de mantenir l'alineació de la columna vertebral, distribuir correctament els punts de pressió i permetre una relaxació muscular completa. Quan això no passa, apareixen tensions, microdespertars i una recuperació incompleta.

Materials, fermesa i adaptació han de treballar conjuntament. No es tracta de si un matalàs és més tou o més ferm, sinó de si respon correctament a les necessitats del cos en cada zona. Espatlles, malucs, zona lumbar i cervicals no exerceixen la mateixa pressió ni necessiten la mateixa resposta.

La base també forma part del sistema. Un matalàs de qualitat necessita una estructura adequada per oferir el seu màxim rendiment.

## Durabilitat i comportament amb el temps

Un altre factor diferencial és el comportament del sistema de descans a llarg termini. Els equips de baixa qualitat tendeixen a perdre suport i estabilitat en poc temps, cosa que pot alterar la postura i afectar progressivament el descans.

En canvi, un sistema ben construït manté les seves propietats durant anys, assegurant una experiència constant i fiable. Aquesta estabilitat és fonamental per garantir un descans de qualitat sostingut en el temps.

Per això, escollir només pel preu inicial pot resultar poc

eficient. El valor real està en el rendiment i la durabilitat.

## On compres determina com descansaràs

La diferència no és només el producte. És el procés. És la capacitat d'analitzar, interpretar i recomanar amb criteri. És entendre que el descans no s'improvisa.

També és la possibilitat de provar, comparar i validar sensacions en un entorn especialitzat, amb l'acompanyament de professionals que tenen el comportament real dels materials i sistemes de descans.

A Palau del descans, comprar un matalàs no és una venda ràpida. És un procés d'assessorament pensat per trobar la millor solució per a cada persona. Aquesta és la diferència entre comprar descans i escollir-lo amb criteri.

Perquè un bon descans no es nota només durant la nit. Es nota en com et lleves i en com vius el teu dia.

### 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

info@palaudeldescans.com

www.palaudeldescans.com



**DIMAFLE(X)**

## Llits articulats intel·ligents. El descans que s'adapta a tu

Tecnologia, ergonomia i recuperació avançada en una nova generació de descans

Els llits articulats intel·ligents transformen la manera de descansar gràcies a una combinació de tecnologia avançada, confort personalitzat i sistemes pensats per millorar la recuperació física i el benestar diari. Fabricats amb **estructures sòlides, làmines flexibles i sistema de micromolles**, permeten adaptar cada posició al teu cos amb màxima precisió, afavorint una correcta postura, millorant la circulació i reduint la pressió muscular.

Incorporen **posició Zero Gravity**, inspirada en la tecnologia utilitzada per la NASA, que eleva lleugerament cames i esquena per alleujar la pressió sobre la columna i afavorir una sensació de relaxació profunda. També disposen de **sistema intel·ligent antironcs**, capaç de detectar els roncs i elevar suaument la zona del capçal per millorar la respiració i la qualitat del son. La seva **tecnologia smart** permet monitoritzar el descans i integrar dades biomètriques amb dispositius **Garmin**, analitzant pulsacions, qualitat del son, respiració o nivells d'estrès per optimitzar la recuperació física, convertint-se en una solució ideal per a esportistes i persones que busquen un descans realment reparador. A més, el **sistema de massatge integrat** ajuda a relaxar la musculatura, estimular la circulació i afavorir la conciliació del son.

**Un descans intel·ligent pensat per recuperar millor, descansar millor i viure millor cada dia.**

[palaudeldescans.com](http://palaudeldescans.com)

# Com aprofitar la llum natural en pisos de la zona alta (i sense reformes)

Per què molts pisos amb llum acaben sent foscos: errors de distribució i materials.

“És important que les finestres estiguin totalment lliures”, un detall clau que sovint es passa per alt i condiciona molt la llum.

A la zona alta de Barcelona, molts pisos tenen un privilegi evident: orientació, vistes i grans finestres. Però no sempre això es tradueix en interiors lluminosos. Distribucions antigues, passadissos llargs o materials foscos poden limitar l'entrada de llum natural. La clau no és només tenir llum, sinó saber-la aprofitar.

## La base: colors i materials que sumen

El primer pas és evident, però sovint mal aplicat. “Els tons clars ajuden a reflectir la poca llum que entra, ampliant-la”, mentre que els foscos l'absorbeixen. Parets, sostres i fins i tot terres han de jugar a favor. En pisos de la zona alta, on sovint hi ha parquet fosc, una solució efectiva és incorporar catifes clares en punts estratègics per equilibrar la lluminositat.

Els materials també importen. Superfícies brillants, taules de vidre o detalls metàl·lics ajuden a multi-

plicar la llum existent sense necessitat d'obres.

## Deixar passar la llum

Molts pisos d'aquesta zona tenen compartimentacions clàssiques. Si hi ha marge per reformar, obrir espais és una de les decisions més efectives. Els espais oberts són genials per aconseguir sensació d'amplitud i claredat. Cuina i sala d'estar connectades permeten que la llum d'un sol punt arribi molt més lluny.

Si no es vol perdre privacitat, una alternativa és substituir parets per tancaments de vidre. Mantens la separació, però deixes circular la llum.

Finestres, el punt clau Sembla bàsic, però sovint no es compleix: les finestres han d'estar netes i lliures d'obstacles. Mobles davant o cortines massa gruixudes bloquegen la llum. És important que les finestres estiguin sense obstacles i no tinguin objectes davant. Les cortines



translúcides són una aposta segura. Permeten l'entrada de llum mantenint la privacitat, especialment en carrers més exposats de barris com Sarrià o Sant Gervasi.

## Miralls i ordre

Un altre recurs clau és treballar amb la il·luminació artificial com a complement. En pisos amb orientacions menys favorables, és important crear diferents punts de llum que imitin la llum natural. Aposar per tons càlids i llums indirectes ajuda a generar una sensació més homogènia.

Els miralls també són un aliat clau. Situats davant o a prop d'una finestra, reboten la llum i amplien visualment l'espai. No és només decoració, és estratègia.

Finalment, un factor sovint ignorat: l'ordre. Un espai carregat de mobles i objectes bloqueja la llum i genera sensació de foscor. Un interior net i equilibrat sempre sembla més lluminós.

■ La Torre De Barcelona

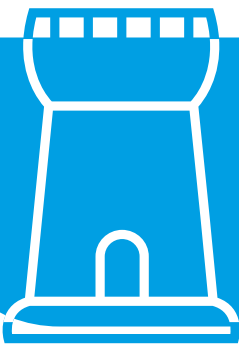


ABAYS

-CORTINES-TENDALS-PROTECCIÓ SOLAR-

**Abays** és una empresa que desenvolupa la seva activitat en el món de les cortines, els tendals i la seva protecció solar. Gràcies a la qualitat de les nostres teixits i sistemes dissenyats a Europa oferim un producte exclusiu. Personalitzem les teves cortines perquè s'adaptin perfectament a les teves finestres així com tendals i 'screens' de protecció solar

Ronda General Mitre, 116 · 08021 Barcelona · 932 117 331  
abaysbcn@gmail.com · [www.abaysbcn.com](http://www.abaysbcn.com)



# JO TAMBÉ VAIG FER EGB A LA ZONA ALTA



## Records, anècdotes i nits mítiques d'una generació que va créixer sortint de festa a Up&Down

Aquest espai neix per recollir records, moments nostàlgics i anècdotes divertides de la Zona Alta durant l'època de l'EGB. Un punt de trobada per recordar com era el barri, els costums, els llocs mítics i aquelles històries que encara avui ens fan somriure.

També vol ser un espai viu per compartir recomanacions i parlar d'aquells locals que han marcat generacions: bars, restaurants, discoteques, cinemes o qualsevol racó especial que formi part de la memòria col·lectiva de la Zona Alta, tant d'ahir

com d'avui. Moments que començaven molt abans de sortir de casa, entre miralls, música a tot volum i la il·lusió d'una nit que prometia ser especial.

Perquè la Zona Alta no només es recorda pels seus carrers, sinó també pels llocs on vam quedar, sortir, celebrar i créixer.

### Nits mítiques, música i records de la discoteca Up&Down.

En aquells anys en què sortir de festa era gaire-

bé un ritual d'estrena, la discoteca Up&Down era un dels punts de trobada més emblemàtics. Les nits començaven amb grups d'amics que s'arreglaven com si fos un esdeveniment important: hombreres ben marcades, texans alts, camises obertes o vestits cuidats fins al detall.

Entrar a la discoteca significava passar a un altre món: llums, música i aquella sensació de llibertat pròpia dels primers plans d'adolescència. Era un lloc on tot semblava més gran del que realment era, on es comen-

çaven a viure les primeres nits llargues, les primeres històries i els primers records que avui encara es recorden amb un somriure.

I tu, quina discoteca de la Zona Alta recordes amb més nostàlgia?

La Torre De Barcelona

# Opcions per menjar saludable a Sarrià-Sant Gervasi

Opcions fresques i equilibrades per menjar fora de casa sense renunciar a la qualitat ni a una alimentació conscient

A Sarrià-Sant Gervasi creixen les opcions per menjar saludable fora de casa amb propostes fresques, de proximitat i equilibrades que s'adapten al ritme diari sense complicacions.

Menjar fora de casa s'ha consolidat com una pràctica habitual a Barcelona. Les jornades laborals, la mobilitat i la fragmentació dels horaris han fet que dinar o sopar fora diverses vegades per setmana sigui una realitat freqüent. En aquest escenari, l'alimentació quotidiana es veu condicionada per la manca de temps i la necessitat de solucions ràpides. Això ha incrementat l'interès per opcions que permetin mantenir un cert equilibri nutricional sense requerir planificació prèvia.

L'entorn de Sarrià-Sant Gervasi ha anat incorporant progressivament establiments i formats que responen a aquesta demanda. Espais com el Mercat de Galvany concentren una oferta que combina producte fresc amb preparacions llestes per consumir, com llegums cuïts, plats preparats o opcions basades en ingredients poc processats, facilitant resolucions d'àpats en temps reduït.

En paral·lel, diversos establiments de restauració han adaptat les seves cartes cap a propostes més lleugeres i flexibles. Restaurants com Wynwood Café incorporen bowls, torrades i plats simples elaborats amb matèria primera fresca.

Aquest tipus d'oferta respon a una tendència creixent: la demanda de formats que permetin menjar fora amb una composició nutricional més controlada, sense perdre agilitat ni accessibilitat.

Quan el consum fora de casa és freqüent, la qualitat de l'alimentació no depèn tant d'un àpat concret com de la repetició de petites decisions. La selecció de plats amb presència de verdura, la incorporació de llegums o la reducció d'aliments altament processats són alguns dels factors que condicionen l'equilibri global de la dieta. També es detecten patrons com la combinació de plats principals amb opcions més lleugeres, o el fet de compartir racions per ajustar quantitats. Aquest tipus de comportaments, repetits al llarg de la setmana, tenen un impacte acumulatiu rellevant en el perfil alimentari global.

Sarrià-Sant Gervasi reflecteix un canvi progressiu en la manera d'entendre el menjar fora de casa. La convivència entre mercats, restaurants de cuina tradicional i propostes més contemporànies facilita un ventall ampli d'opcions que s'adapten a diferents nivells de temps, pressupost i preferències.

En aquest context, espais com Monocrom aposten per una cuina catalana contemporània centrada en el producte i en elaboracions senzilles, amb presència destacada de verdura i producte de temporada. Al mateix temps, propostes com Koryo introdueixen formats de cuina internacional o combinacions d'arròs, verdures i proteïna que permeten estructurar àpats complets.

Aquest ecosistema alimentari reflecteix una evolució cap



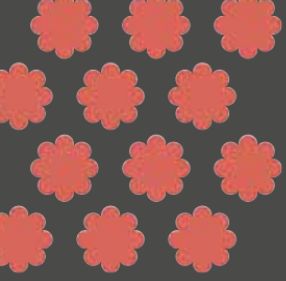
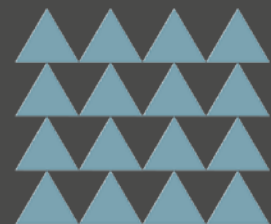
a models més flexibles, on el menjar fora de casa s'integra com una part estructural de la vida urbana. La tendència apunta cap a una normalització de decisions alimentàries més conscients, compatibles amb ritmes de vida accelerats i amb una menor capacitat de planificació prèvia.

En conjunt, la combinació d'oferta de mercats, restauració i formats híbrids facilita que menjar de forma equilibrada fora de casa sigui cada vegada més accessible, sense necessitat de modificacions profundes en l'organització del dia a dia. ■

SUPERMERCAT

plusfresc:

de Lleida



Mira el vídeo



Cireres del nostre productor de Seròs, Oriol Teixidó. Les cireres arriben dels seus camps a les nostres botigues en menys de 24h!

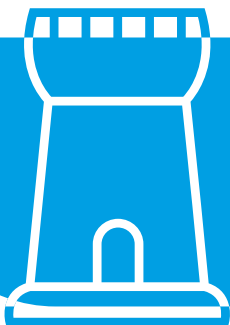
segueix-nos a



plusfresc.cat

Via Augusta, 188   
Carrer de Teodora Lamadrid, 21

**8** ESTABLIMENTS  
A BARCELONA



# JUGA I DESCOBREIX

Posa't a prova i descobreix curiositats de la Zona Alta

/ SOPA DE LLETRES /

## “Sabors de la zona alta”

Hem amagat noms de restaurants emblemàtics de la Zona Alta dins d'aquesta sopa de lletres. Seràs capaç de trobar-los tots?

Paraules a trobar (horitzontal, vertical i diagonal):

- Via Veneto
- Hisop
- Casa Paloma
- Dos Torres
- Bar Mut
- Flash Flash
- La Balsa

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

/ QUIZ /

## Quant en saps de la zona alta de Barcelona?

Posa't a prova amb aquestes preguntes. Només les persones que coneixen bé el barri aconseguiran la màxima puntuació!


- Quin d'aquests barris té una identitat històrica pròpia anterior a la seva incorporació a Barcelona?
  - Sarrià
  - Les Tres Torres
  - La Bonanova
- Quin d'aquests edificis es troba al districte de Sarrià-Sant Gervasi?
  - CosmoCaixa
  - Museu Picasso
  - MACBA
- Quin d'aquests carrers té un origen històric vinculat a un antic camí rural?
  - Carrer Major de Sarrià
  - Via Augusta
  - Passeig de Sant Gervasi
- Quin d'aquests edificis de Pedralbes NO és estrictament medieval, tot i la seva aparença històrica?
  - Monestir de Pedralbes
  - Reial Monestir (claustre)
  - Pavellons Güell
- Quin d'aquests factors va influir més en la consolidació de la Zona Alta com a àrea residencial?
  - La proximitat al port
  - L'arribada de línies ferroviàries i tramvies
  - La concentració d'indústria tèxtil

RESULTATS:

**0-2 respostes correctes** Encara tens molt per descobrir... però això només acaba de començar!

**3-4 respostes correctes** Coneixes bé la Zona Alta. Vas pel bon camí!

**5 respostes correctes** Ets un/a autèntic/a expert/a del barri.

Consulta les respostes correctes al nostre perfil d'Instagram:  @latorredebcn

/ SABIES QUE...? /

## Sabies que Sarrià va ser un municipi independent?

Durant molts anys, Sarrià va ser un municipi independent, amb vida pròpia, comerços locals i una forta identitat de poble. No va ser fins a l'any 1921 que es va annexar a Barcelona.

Tot i el pas del temps, encara avui es poden percebre rastres d'aquest passat: carrers amb estructura de vila, places amb ambient tranquil i una manera de viure el barri que molts veïns consideren única dins la ciutat. No és estrany sentir expressions com: "Baixo a Barcelona", una manera de parlar que reflecteix aquesta identitat pròpia que encara perdura.



Passejar per Sarrià és, en certa manera, fer un petit viatge a una Barcelona més pausada i amb essència pròpia.


**I tu, ho sabies?**

Sí

No

Descobreix més històries com aquesta a les nostres xarxes socials!

 La Torre de Barcelona  @latorredebcn

 @latorredebarcelona

/ RECOMANACIONS DE L'EQUIP DE LA TORRE /

## Braves, vermut i ambient de barri: el Bar Tomàs continua sent un clàssic infal·lible.



/ EL RACÓ DEL MES SEGONS ELS VEÏNS /

Aquest mes hem preguntat als veïns de la Zona Alta una cosa molt concreta: "Quins bars i restaurants del barri recomanes?"

Hem recollit diferents opinions, racons habituals i descobriments personals que reflecteixen la gran varietat gastronòmica del barri.

La Zona Alta no només es viu als carrers, sinó també als seus espais gastronòmics, que formen part de la seva identitat quotidiana

**I tu, quin bar o restaurant recomanes del teu barri?**

*Espai per escriure resposta:*

Visita les nostres xarxes socials i descobreix el vídeo amb les recomanacions dels veïns. També hi pots deixar la teva opinió o suggeriment als comentaris.

 @latorredebcn

 @latorredebarcelona

/ NOVETAT /

## Novetat! Ens trobaràs també a TikTok

Estrenem canal per descobrir la Zona Alta d'una manera diferent: amb recomanacions, racons amagats i veus reals del barri. Segueix-nos a TikTok: [@latorredebarcelona](https://www.tiktok.com/@latorredebarcelona)

# 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](http://www.latorredebarcelona.com)

## 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**

ANUNCIA'T AQUÍ  
93 418 19 19



## EDUPINTORS

EduPintors som una empresa de pintors professionals amb més de 15 anys d'experiència. Treballem la zona de Barcelona i Sant Cugat del Vallès. Donem tracte personalitzat i fem pressupostos sense compromís. Fem estimacions de preu on line

**Eduard Civit**  
**656.38.17.61**  
**Info@edupintors.com**  
**www.edupintors.com**

LLAR



## Neinor Homes

Neinor és l'única plataforma amb una oferta de 360°, cobrint tota la cadena de valor del negoci promotor i de lloguer. A més, complementa la seva activitat amb una divisió de serveis que compta amb coneixements amplis en gestió urbanística, promoció delegada i construcció.

**info@neinorhomes.com**  
**900 11 00 22**  
**neinorhomes.com**

IMMOBILIÀRIES



## 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 ·**  
**ayrtonrubi@gmail.com**

LLAR



## 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**

CREATIVIDAD



## Revolution Martial Arts Balmes

En Revolution Martial Arts Balmes enseniamos 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**

ESPORTS



## 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**

LLAR



## 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 pedaleres. 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**

**GUITARRES**

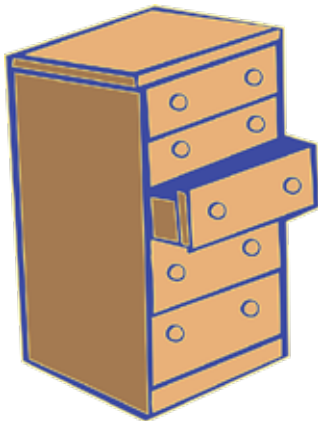


## Psicòloga Mediadora Familiar i Social

Teniu conflictes interpersonals? parella, fills propis o de noves unions, germans, amistats, 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**

**MEDIACIÓ**



## VACIADO DE PISOS BCN

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

**Sr. Manel T 653.53.23.75**

**LLAR**



## 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**

**ESPORTS**



## 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**

**LLAR**



## NEW EDIFIKA

30 años de experiencia en Catalunya y Navarra. Promociones actuales en Pareds 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.

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

**IMMOBILIÀRIES**



## 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**

**SALUT**

# 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 – Clinica Sagrada Familia	Century XXI Córcega	Forcadell Sant Gervasi	My English House Les Corts
Ajuntament Les Corts	Chiropractics First	Forn Catafal	Oliver Escofet Sarrià
Ajuntament Sarria Sant Gervasi	Claso Audiologia Balmes	Forn Sarrià 100	Onacústica Centre Auditiu
Ajuntament Sarria- Sant Gervasi Oficina Atenció Ciutadana	Claso Audiología Valencia	Galeries Sarrià	Ortopedia Mejia Lequerica
Antaki Ferrán Agullo	Clinic Technology	Hepler Bone	Padel Tibidabo
Antaki Pau Casals	Clinica Del Remei	Hla Hospitales	Pasarella 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	Clínica 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 Sarria	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 Día Actiu	Estanc Teodora la Madrid	Mercat Galvany	Teatre Sarria
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



C/ Copèrnic, 30-32  
08021 Barcelona

93 362 49 10

informacio@residencialaugustapark.com



C/ Veleta d'Arquer, 30-34  
08017 Barcelona

93 254 05 70

reservas@bellesguardpark.com

# Un servei residencial de luxe ★★★★★

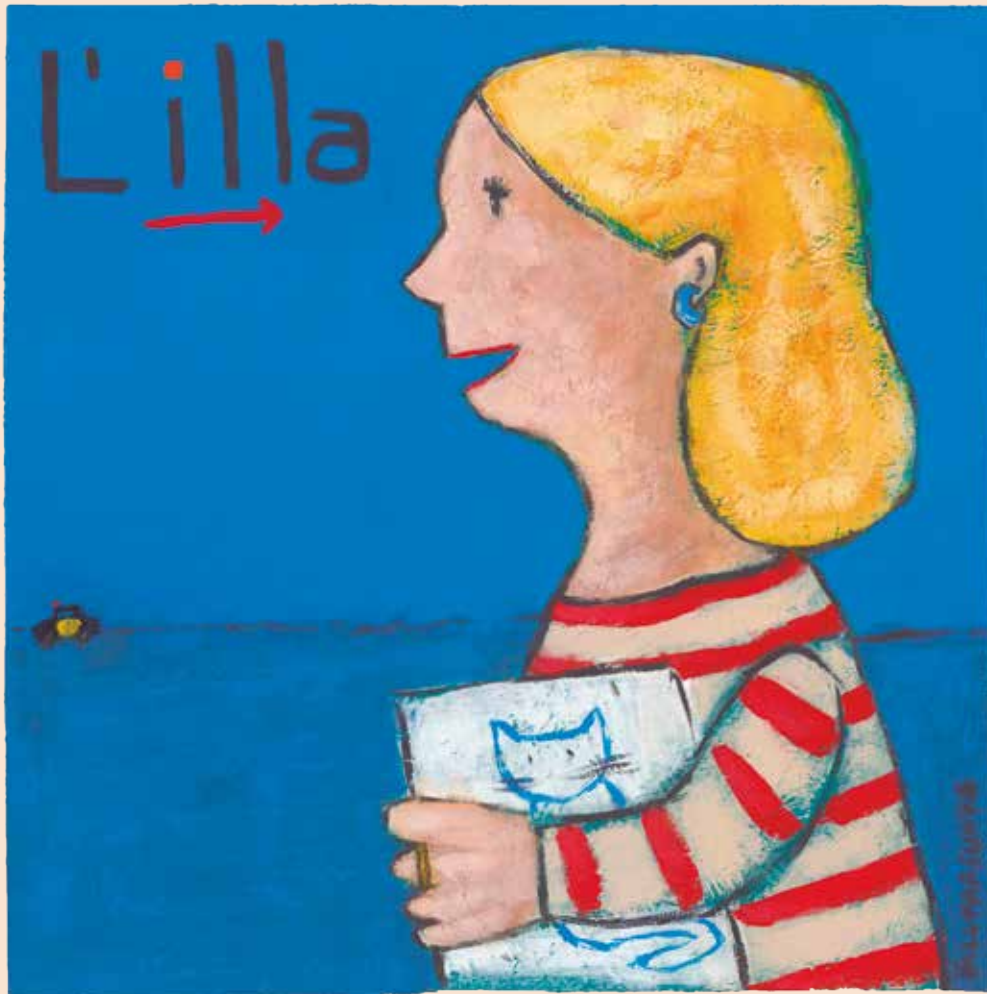
- Servei sanitari
- Piscina d'hidromassatge
- Animació sociocultural
- Perruqueria
- Restaurant amb cuina pròpia
- Servei religiós



# Supermerc 'ART

1a edició

DEL 13 AL 31 DE MAIG



## SUPERMERC'ART DE L'ILLA

Art modern i fotografia contemporània per gaudir i per comprar

Ariadna Arnés • Beatriz Echaniz • Cristina Blanch • Cristina Cabané • Eduardo Query • Francesc Artigau  
Juanjo Sáez • Koko Che Jota • Lara Lars • Magda Ćwik • Makaria • María Torrónategui • Mariona Espinet  
Marta Ballvé • Mercè Pont • Merche Gaspar Caro • Miguel Olivares • Natalia Eyre • Olympia Studio • Oriol Mora  
Perico Pastor • Ricard Molina • Rhiannon Cackett • Sandra Modrego • Sena Cifuentes • Sofia Franco  
Susana Soto • Tomás Pariente • Vall Karsunke • Vanessa Linares • Víctor Rakosnik



L'illa