

OCI, CULTURA, COMERÇ I RESTAURACIÓ DE PROXIMITAT



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

Juny - Del 15 de juny al 15 de juliol 2026

Viu el barri, viu l'estiu

| Torna la pista olímpica de gel a Barcelona

| Shakira: himne del mundial 2026

| Revetlla de Sant Joan: tradicions i rituals

| **Especial Gent Gran**



www.latorredebarcelona.com



LA TRANQUIL·LITAT DE SABER QUE ENS ENCARREGUEM DE TOT



SUMARI



18

BARRI

4 L'àrea infantil dels jardins de Vil·la Amèlia serà totalment accessible.

BARRI

8 Torna el gel a BCN.

CULTURA

10 Sant Gervasi recupera el seu palau ocult.

CULTURA

12 Tornen els espectacles familiars, musicals i culturals al Turó Park.

CULTURA

18 Sant Joan als anys noranta.

FAMOSOS

28 Pedroche aposta pel pilates.



28

FAMOSOS

30 Shakira posa ritme al Mundial.

GENT GRAN

42 Les Corts recupera el Casal de Salut per a gent gran aquest estiu.

GENT GRAN

54 Vida activa per a sèniors.

GENT GRAN

64 Escollir residència: per on començar?

SALUT

66 L'oli d'oliva, salut en cada gota.

ALIMENTACIÓ

88 El sector agroalimentari guanya presència digital a les xarxes.



54



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

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

Proper Número
CUIDA'T

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

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



Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència

L'àrea infantil dels jardins de Vil·la Amèlia serà totalment accessible

La reforma forma part del gran pla d'inversions de Sarrià-Sant Gervasi fins al 2027.

Barcelona continua ampliant les àrees infantils accessibles després d'actuacions similars als jardins d'Emili Mira o Doctor Roig i Raventós.

Els jardins de Vil·la Amèlia, a Sarrià-Sant Gervasi, faran un pas important cap a l'accessibilitat total. L'Ajuntament de Barcelona ha iniciat al maig les obres de renovació de l'àrea de jocs infantils amb un objectiu clar: eliminar barreres arquitectòniques i convertir l'espai en una zona inclusiva perquè tots els infants hi puguin jugar en igualtat de condicions.

La reforma no serà només estètica. El projecte preveu adaptar completament l'espai als nous elements de joc accessibles i incorporar estructures pensades perquè nens i nenes amb diferents capacitats físiques o sensorials puguin compartir experiències sense limitacions. Una de les peces més destacades serà el "Cuc Sensorial", una estructura que actuarà alhora com a guia i com a element lúdic, incorporant estímuls visuals, tàctils i de moviment.

A més dels nous jocs, també s'instal·larà nou mobiliari

urbà i es milloraran els recorreguts interiors per facilitar la mobilitat dins dels jardins. La previsió és que el nou espai estigui completament acabat l'agost del 2026.

La transformació de Vil·la Amèlia forma part d'un projecte molt més ampli impulsat al districte de Sarrià-Sant Gervasi, que viu la inversió pública més gran de la seva història. L'Ajuntament destinarà més de 100 milions d'euros fins al 2027 per renovar espais públics, millorar equipaments i avançar en accessibilitat i sostenibilitat.

En aquest context, els espais verds i les àrees infantils s'han convertit en una de les prioritats del districte. En els últims mesos ja s'ha creat una nova àrea de jocs totalment accessible als jardins d'Emili Mira, mentre que també estan en marxa remodelacions als jardins Doctor Roig i Raventós i altres zones verdes com la Tamarita, Can Sentmenat o el Castell de l'Oreneta.



La renovació dels jardins de Vil·la Amèlia també respon a un canvi de model urbanístic que Barcelona està aplicant progressivament als barris: crear espais públics més inclusius, accessibles i pensats per a totes les edats. En paral·lel a les zones de joc, el districte està impulsant ampliacions de voreres, eliminació de pals i cablejat aeri, nous recorreguts accessibles i millores de mobilitat a zones com Vallvidrera o el Tibidabo.

Amb aquesta reforma, Barcelona reforça una idea

cada vegada més present en l'urbanisme modern: que els espais infantils no només han de ser bonics o segurs, sinó també accessibles per a tothom, independentment de les seves capacitats.

La Torre De Barcelona

PALAMOS APARTAMENTO OBRA NUEVA



Ubicació: Palamos centro (Girona). Zona Plaça dels Arbres
Superfície construïda: 63,55m²

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



BUSCAMOS ADMINISTRATIVO/A COMERCIAL

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

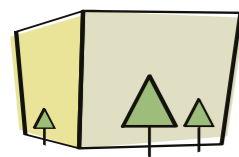


BECARIO

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

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

Remitir C.V. a : info@newedifika.net o whatsapp



NEW EDIFIKA

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

Barcelona, CP: 08006 - Tfno. 747 231 026

Serveis de la Zona Alta

ADVOCATS

Blay Blanc35
Romaguera EDO65

AJUNTAMENTS

Ajuntament Les Corts9

ASSOCIACIONS

Apiac20
Doprocat88

AUDICIÓ

Onacústica.....48-49

CENTRES COMERCIALS

Illa Diagonal96

DENTISTES

J Clemente Clínica Dental ..69
Dentium70

ESCOLES

Betania Patmos75
Santa Dorotea.....76-77
Escola Sil.....78-79
Jesuïtes Sarrià
Sant Gervasi81

ESPORTS

Intue Pilates31
Glow Pilates.....68

EXTRAESCOLARS

Kumon83
British Council73

FARMÀCIES

Farmàcia Serra Mandri.....55
Farmàcia Samaranch58
Farmàcia
Gemma Hernandez63
Farmàcia Galvany71
Farmàcia Tarradellas72

FIRAS

Fira ÀPAT32

GENT GRAN

Aules D'Extensió
Universitària28
Fundacio Pere Tarres.....53

IMMOBILIÀRIES

Vilamarí2
New Edifika4
Fincas Carbonell14
Premium Houses22-23
Comfi Homes.....27
Forcadell.....33
Neinor Homes40
Peraire85
Cafur.....86

LLAR

Mudanzas Diagonal26
Surclau.....34

METABOLISME I NUTRICIÓ

Servidigest.....17
Servidigest.....67

MOTOR

Turini24-25

OCI

Coptering13
Aclam.....15
Videolab29
Moodcolors30

REFORMES I DECO

Servei Estació36-37
EduPintors84
Palau del Descans.....87

RESIDENCIES

Mirador de Gràcia42-43
Caser Residencial.....45
Domus VI.....47
Solarium Residència50-51
Residència el Meu Jardí52
Edelweiss57
Augusta Park
& Bellesguard59
La Vostra Llar60
Centre de dia Magnolia61

SALUT

Gamonals Medical.....21
Regenera
Medical Center.....95

SUBASTES

Subarna11
Barcelona Auctions19

SUPERMERCAT

Plus Fresc.....89

VIATGES

2pols.....82

#TuEtsElBarri

/CULTURA/

Monument als jugadors del FC Barcelona

El Monument als jugadors del FC Barcelona forma part del paisatge simbòlic de Les Corts, vinculat a la història esportiva de la ciutat. És un element que recorda la relació entre el districte i el club, i que s'ha integrat com a referent dins l'espai públic i la memòria col·lectiva.

Inaugurat l'any 1968 com un homenatge de la ciutat als futbolistes que havien defensat la samarreta blau-grana, aquest conjunt escultòric de Josep Viladomat no és només una fita artística de bronze i pedra, sinó un autèntic node de nostàlgia. Per als veïns de Les Corts, la peça evoca l'època daurada de l'antic estadi, aquell camp mític on Ladislau Kubala feia aixecar els espectadors dels seus seients. Veure la silueta de l'escultura retallada contra el cel del barri és fer un viatge directe a un futbol en blanc i negre, de botes de cuir i passió de barri, que va posar les bases del fenomen global que és el club avui dia.

/RECOMANACIONS/



Plaça de la Concòrdia

La Plaça de la Concòrdia és un dels espais més representatius de Les Corts, punt de trobada habitual del veïnat. Combina activitat comercial, restauració i vida quotidiana, i actua com a centre neuràlgic del barri. És un espai viu que reflecteix el dinamisme i la identitat del districte.

/RACONS/



Jardins de William Shakespeare

Els Jardins de William Shakespeare ofereixen un espai verd tranquil dins del teixit urbà de Les Corts. Pensats per al passeig i el descans, són un punt de respir enmig de la ciutat. La seva configuració afavoreix la desconexió i el gaudi de l'entorn natural en un context plenament urbà.

/CURIOSITATS/

Monument als Repatriats

El Monument als Repatriats és un element commemoratiu que forma part del patrimoni urbà del districte. Recorda un episodi històric vinculat a la memòria col·lectiva de la ciutat i s'integra dins el paisatge de Les Corts com a espai de record i reconeixement. La seva presència connecta història i espai públic en un entorn de vida quotidiana. El Panteó dels Repatriats d'Ultramar es va construir per sepultar els cossos dels soldats que havien lluitat a la Guerra de Cuba i les Filipines i que havien mort al Sanatori de la Creu Roja de Barcelona. El nombre d'inhumacions figura a la placa de la darrera cripta. En total el monument alberga les restes de 732 soldats dintre les quals, es desconeix la identitat dels set últims. Tot i així la inscripció de la Federació de Repatriats amb data 28 novembre 1904 cita 726. A l'interior de la primera cripta, a la làpida commemorativa, s'esmenta un total en 734 i en el document a dalt al·ludit, l'Ajuntament parla de 722 cadàvers.



/CULTURA/

Jardins de la Tamarita

Els Jardins de Tamarita són un dels espais verds més tranquils del barri i un lloc ideal per passejar, descansar o fer una pausa dins del ritme de la ciutat.

La combinació d'arbres, zones d'ombra i camins interiors crea un entorn agradable en qualsevol moment del dia. És un d'aquests racons que conviden a desconnectar sense sortir del barri i que esdevenen un petit refugi de calma en plena zona urbana.

/CURIOSITATS/

Torre Amat de Sarrià

La Torre Amat de Sarrià és un dels espais patrimonials que millor reflecteixen la història del barri i la seva evolució. Forma part del nucli antic i conserva la memòria d'un Sarrià que, abans de formar part de Barcelona, tenia una identitat pròpia més propera a la d'un poble.

És un element arquitectònic que ajuda a entendre com ha canviat el territori, el teixit urbà i la vida veïnal al llarg del temps.



El Garden Barcelona

El Garden Barcelona és un restaurant del districte que ofereix una proposta gastronòmica en un entorn cuidat i agradable. S'ha consolidat com un espai de restauració que combina cuina i ambient tranquil, i forma part de l'oferta de proximitat del barri.



Bodega Pàdua

Amb una proposta de cuina senzilla, casolana i de proximitat, s'ha convertit en un punt de trobada habitual per a veïns i veïnes del barri. L'ambient proper i la continuïtat del projecte al llarg dels anys fan que sigui molt més que un restaurant: és part del dia a dia i de la vida social del barri.



Plaça de Sant Vicenç

La Plaça de Sant Vicenç de Sarrià és un espai central del nucli antic que combina activitat veïnal i valor històric. És un punt de trobada habitual i de pas per al veïnat, que manté viva la identitat del barri. La seva configuració urbana reflecteix la continuïtat entre el passat històric de Sarrià i la seva realitat actual.



Torna el gel a BCN

Barcelona torna a tenir pista de gel. Després de tres anys sense cap espai estable dedicat al patinatge sobre gel, la ciutat recupera una de les activitats més emblemàtiques de l'hivern amb la reobertura d'una nova instal·lació olímpica vinculada al projecte de l'Espai Barça. La pista, situada al carrer Carles Ferrer i Salat, al districte de les Corts, obre aquest maig convertida en l'única pista de gel permanent de tota la ciutat.

La reobertura té un component gairebé simbòlic. Durant dècades, patinar sobre gel havia estat un dels plans clàssics de Barcelona, especialment després de l'èxit del mític Skating del carrer Roger de Flor i de l'antic Palau de Gel del Barça. Però el tancament del Skating el 2021 i la transformació temporal del Palau

de Gel en museu blaugrana van deixar Barcelona sense cap espai fix per practicar aquest esport o simplement passar-hi una tarda diferent.

Ara, aquesta absència s'acaba amb una infraestructura molt més moderna i pensada tant per a l'esport professional com per al públic general. La nova pista compta amb una superfície olímpica de 1.800 metres quadrats (30 metres d'amplada per 60 de llargada) i compleix tots els requisits per acollir entrenaments i competicions d'hoquei gel i patinatge artístic.

Però una de les grans apostes del projecte és precisament obrir-se més enllà de l'elit esportiva. La instal·lació funcionarà pràcticament tot el dia, des de les set del matí fins a la mitjanit, amb l'objectiu

de convertir-se també en un espai de lleure per a famílies, escoles, grups d'amics i aficionats al patinatge.

La nova pista arriba també per acabar amb el que molts practicants definien com "l'exili del gel". Durant aquests tres anys, els aficionats al patinatge havien de desplaçar-se fora de Barcelona o esperar les pistes temporals de Nadal instal·lades en centres comercials o places puntuals. Amb aquesta reobertura, la ciutat recupera un equipament que va molt més enllà de l'esport: recupera una part de la seva memòria urbana i de la seva oferta d'oci.

El nou espai forma part del gran projecte de transformació de l'Espai Barça, però el club ha volgut que la pista tingui també una funció de

servei de ciutat. La convivència entre competició i ús ciutadà és, de fet, un dels eixos principals del disseny de l'equipament.

La ubicació, molt a prop del Camp Nou, també reforça la idea de convertir aquesta zona de les Corts en un nou centre esportiu i social de Barcelona. I ho fa amb una proposta poc habitual en una ciutat mediterrània: recuperar el gel com a espai quotidià.

Perquè, malgrat el sol, les terrasses i la platja, Barcelona continua mantenint una relació especial amb el fred. I aquesta nova pista vol demostrar que encara hi ha lloc per a un clàssic que semblava desaparegut.

■ La Torre De Barcelona

Ja és aquí el Festival Circorts 2026

El festival de circ aterrarà l'11 de juny al centre cívic Tomasa Cuevas – les Corts i del 12 al 14 de juny al carrer de Benavent, la plaça de les Ceràmiques Vicens i els jardins de Bacardí.



Durant quatre dies, el Circorts desplegarà una programació per a tots els públics amb propostes d'acrobàcia, malabars, equilibri i humor, consolidant-se com una de les cites culturals destacades del districte. Enguany hi participaran companyies de Catalunya, Andalusia, les Illes Balears i el Quebec.

Els espectacles, que ompliran el carrer de Benavent, la plaça de les Ceràmiques Vicens i els jardins de Bacardí, es distribuïran en diversos espais diferenciats: l'Escenari Gran, l'Espai Guingueta, l'Espai Bosquet i l'Espai Tallers, a més d'una zona de descans i restauració amb furgoteques.

El Circorts, que manté el seu compromís amb l'accessibilitat, incorporarà també interpretació en llengua de signes, subtítolació en directe, audiodescripció i visita anticipativa tàctil perquè el circ arribi a tothom de manera accessible, propera i participativa.

Quatre dies d'espectacles

El festival començarà dijous 11 al centre cívic Tomasa Cuevas – les Corts obrint la seva programació amb la implicació directa del territori amb els tallers de circ i la mostra dels tallers de teles de l'espai d'adolescents Jovecardí i, de la mà de les alumnes dels tallers avançats del centre Cívic Tomasa Cuevas – les Corts, el Cabaret Queer: Sang blava Sang roja. Seguirà divendres 12 de juny, ja al carrer Benavent, amb la tradicional cantada de l'himne del Circorts, a càrrec de La Tresca i la Verdesca amb la participació de les escoles Lavinia i Paideia. La jornada inaugural inclourà també *Espai Vital*, del Duo Laos, una proposta acrobàtica sobre una plataforma giratòria, i *Domte*, de Nacho Flores, una peça que navega la transformació del protagonista per mitjà de música d'inspiració mitològica.

Dissabte 13 de juny serà el torn d'espectacles com *Street Sale*, de Los Colgados, que combina clown i acrobàcia aèria; IO, de Marc Filigrana, centrat en el *pole wheel*; l'humor de Malabarian on the Rox; i els artefactes sobre rodes del Professor Karoli amb *L'home roda*. També s'hi podrà veure *Re.Cuerda*, de Luichi Leal, una proposta que va guanyar el premi Circorts al festival Circada 2025.

Diumenge 14 de juny iniciarà amb l'espectacle itinerant *Agegantats*, de Cosinsart, que recorrerà diferents espais del districte; tot seguit podrem gaudir de *Novetats Roseta* amb *Novetats Roseta*, de Roseta Gelats, un espectacle que barreja equilibri sobre teles, emoció i crítica social. Continuarà amb *Securitas Service*, de Traslal2; *Transhumància artificial 3.9*, d'Agus Margarit; i la proposta participativa per a tota la família *El circ dels impossibles*, del Mag Stigman. El tancament anirà a càrrec de Streetfools i el seu *Banana Flup*, premi a la Millor Estrena de Fira Tàrrrega 2025.

Activitats paral·leles

El festival inclourà també l'espectacle itinerant *Encartonats*, de Cosinsart: una proposta visual de gran format que recorrerà diferents espais del districte. A més, La Jarra Azul dinamitzarà l'Espai Tallers amb activitats d'iniciació a disciplines circenses. Com ja és tradició, el públic podrà votar el millor espectacle del festival en el marc del premi Circorts 2026, que es lliurarà diumenge en un acte obert a l'Espai Bosquet. La programació completa es pot consultar al web del Districte de les Corts.

 **Ajuntament de Barcelona**

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

Sant Gervasi recupera el seu palau ocult

Barcelona invertirà 7,5 milions per rehabilitar la històrica finca Muñoz Ramonet. El projecte obrirà al públic una selecció de 268 obres de Goya, El Greco, Tiziano o Fortuny després de quaranta anys de litigis.

“El palauet es convertirà en la futura seu de l’Acadèmia del Cinema Català”

Barcelona vol recuperar una de les seves joies patrimonials més desconegudes i convertir-la en un gran centre cultural obert a la ciutadania. L’Ajuntament ha aprovat inicialment el projecte per rehabilitar la històrica finca Julio Muñoz Ramonet, al carrer Muntaner, amb una inversió prevista de 7,5 milions d’euros. L’objectiu és transformar aquest emblemàtic palauet de Sant Gervasi en un espai expositiu que permeti mostrar al públic obres de grans mestres com Goya, El Greco, Tiziano o Fortuny.

Una lluita de 40 anys

La reforma arriba després de dècades de litigis i bloquejos judicials al voltant de l’herència de Julio Muñoz Ramonet, un influent empresari vinculat al franquisme i a l’estraperlo que va deixar a la ciutat una espectacular col·lecció artística amb la condició que fos accessible per a tothom. Però la disputa entre l’Ajuntament i les filles del magnat ha retardat durant gairebé quaranta anys l’obertura pública d’aquest llegat.

Ara, Barcelona fa finalment el pas definitiu per activar un projecte que va molt més enllà d’un museu convencional. La Fundació Muñoz Ramonet planteja un espai “mixt i



Els visitants podran veure quadres de grans mestres europeus i entrar dins un dels pocs testimonis arquitectònics que encara expliquen com vivia una part de l’elit econòmica de la postguerra.

flexible”, amb usos culturals diversos i una exposició permanent situada a la primera planta del palauet. Allà s’hi mostraran aproximadament 268 obres seleccionades entre el miler de peces que formen la col·lecció original.

Burguesia franquista

El valor del projecte, però, no és només artístic. La mateixa finca és considerada una peça excepcional del patrimoni barceloní. L’edifici, obra de l’arquitecte Enric Sagnier, conserva intactes moltes de les estances nobles originals: el gran rebedor, la sala de música, el menjador o la biblioteca privada.

La rehabilitació es planteja com una intervenció “quirúrgica i respectuosa”, mantenint paviments, sostres i decoracions històriques per preservar l’atmosfera de luxe

i ostentació de la burgesia franquista dels anys quaranta i cinquanta.

El projecte també inclou la rehabilitació de la Torre Avenir, l’altre edifici que forma part de la finca. Aquest espai es convertirà en la nova seu de l’Acadèmia del Cinema Català i acollirà activitats vinculades a la música clàssica i antiga, així com concerts de petit format. Les obres d’aquesta segona fase començaran aquest mateix setembre i estaran acabades el 2027.

La reforma de la finca Muñoz Ramonet representa també una operació estratègica per reforçar l’oferta cultural de Barcelona fora dels grans circuits turístics habituals. La ciutat recupera així un espai històric pràcticament inaccessible durant dècades i el transforma en un nou pol cultural en ple Sant Gervasi. ■

SUBARNA

Fund. 1982

SUBASTA
PRESENCIAL
DE JUNIO

Jueves 19 de junio a las 16.00h
Exposición del 9 al 18 de junio



VENDA SUS OBRAS DE ARTE Y JOYAS AL MEJOR PRECIO

Relojes - Joyas - Antigüedades - Diseño - Pintura - Escultura

Vaciamos
casas, pisos
y colecciones

Expertos en
joyas y
diamantes

Gestión de
herencias con
discreción

Subastas
presenciales
y online

LLÁMENOS Y VENIMOS. TASACIONES GRATIS

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

Tornen els espectacles familiars, musicals i culturals al Turó Park



El Turó Park continuarà omplint-se de música, teatre i activitats familiars durant tot aquest juny i juliol amb una de les programacions culturals a l'aire lliure més consolidades de Barcelona. Després d'un inici de temporada marcat pels concerts, els espectacles infantils i l'actuació de la Banda Municipal de Música de Barcelona, el cicle entra ara en les seves setmanes centrals amb propostes gratuïtes pensades per a tots els públics.

a les grans ciutats. Una de les cites destacades arriba el 6 de juny amb la tradicional trobada de sardanes al migdia, una proposta que reforça la voluntat del cicle de mantenir viva la cultura popular catalana en espais públics i oberts. La jornada continuarà a la tarda amb Cors al Turó, una trobada coral que omplirà els jardins de repertori popular i música en directe en un ambient molt participatiu.

Programa familiar

La programació familiar continuarà sent un dels grans eixos del cicle. El 13 de juny arribarà 'Pintamúsica', un espectacle sensorial conduït per Berta Ros, Gisela Juanet i Lorena Lloró que combina música, pintura i moviment per estimular els infants a través dels colors i els sons. És una proposta especialment pensada per als més petits,

El parc de Sant Gervasi es transformarà cada dissabte en un gran escenari cultural a l'aire lliure amb concerts, màgia, titelles i activitats pensades per compartir en família. També inclourà les actuacions de Víctor Arbelo, havaneres amb Xicranda, trobades corals i espectacles infantils participatius. La programació aposta per artistes locals, cultura de proximitat i formats accessibles per a totes les edats.

amb una posada en escena molt visual i interactiva.

Una setmana després serà el torn de 'El conillet que volia pa de pessic', de Cacauet Teatre, una companyia molt vinculada al circuit de teatre familiar català i coneguda pels seus espectacles de titelles amb humor i valors educatius. El juliol, la programació continuarà amb màgia familiar a càrrec del Mag Ferbuch i amb Coser y cantar, de Teloncillo Teatre, una companyia amb una llarga trajectòria dins les arts escèniques infantils i reconeguda per la seva combinació de música, poesia visual i humor.

Música per gaudir

La música continuarà tenint un paper protagonista. Després dels concerts inicials d'Aina de Silva (molt vinculada als sons mediterranis i a la cançó d'autor contemporània) i de The Swing Cavaliers, que van transformar el parc en una improvisada pista de swing i jazz clàssic, el cicle encara reserva diverses cites destacades.

El 27 de juny arribaran les havaneres de Xicranda, una de les formacions habituals del repertori mariner català, mentre que el 18 de juliol actuarà Víctor Arbelo, cantant i compositor conegut especialment pel seu pas per Operación Triunfo i pel seu estil intimista i emocional. El tancament de la programació

anirà a càrrec de Set de So, amb una proposta d'animació musical molt orientada al públic familiar.

A més, el cicle consolida una aposta cultural que Barcelona està reforçant en diversos districtes: descentralitzar l'activitat cultural i apropar-la als barris. En lloc de concentrar tots els grans esdeveniments al centre o en grans recintes, proposades com la del Turó Park busquen convertir places, jardins i parcs en espais de trobada cultural quotidiana. Això també permet donar visibilitat a companyies familiars, músics locals i formats més petits que sovint queden fora dels grans circuits comercials.

El cicle del Turó Park confirma una tendència cada vegada més visible a Barcelona: recuperar els espais públics com a centres culturals de proximitat. En un moment en què gran part de l'oferta cultural passa per grans festivals aquesta proposta aposta per una experiència completament diferent. Una fórmula senzilla, però cada vegada més valuosa en una ciutat que sovint viu accelerada.



Escola de Pilots

NASCUT
PER
VOLAR

Fes el primer pas a cabina i descobreix el teu camí com a pilot d'helicòpter.

A Coptering formem **pilots d'helicòpter** amb **instructors certificats, flota pròpia i exigents estàndards de seguretat europeus**, entrenant des del primer dia en entorn aeri real amb enfocament i projecció professional.



Experiència real des del primer vol



Fes de la teva passió una carrera



Una professió exclusiva



100% inserció laboral al sector

Descobreix com se sent pilotar un helicòpter real amb el teu **Vol d'Iniciació** i pren els comandaments per primera vegada, **sense necessitat d'experiència previa.**



CODI: LA TORRE



coptering.com



648 440 979



Aeroport de Sabadell, Barcelona

Balloon Story: un món de fantasia ple de milers de globus de colors



“Són globus reciclables”, destaca l’organització. Tota l’exposició està creada amb làtex natural i els materials es reutilitzen en acabar l’experiència.

figures mundials de l’art amb globus i responsable d’instal·lacions internacionals a ciutats com Las Vegas o Nova York.

Més de 150 artistes internacionals

Una de les grans curiositats de Balloon Story és que les escultures estan creades sense estructures metàl·liques visibles. Més de 150 artistes internacionals han participat en el muntatge utilitzant globus dins d’altres globus per construir figures gegants i formes impossibles. Després del seu pas per Austràlia i els Estats Units, on ja ha superat els 800.000 visitants, l’exposició busca ara conquerir Barcelona amb una fórmula tan simple com efectiva: colors, fantasia i espais pensats per fotografiar-se. ■

Barcelona s’ha convertit en la primera ciutat europea que acull Balloon Story, una experiència immersiva gegant creada amb més de 600.000 globus reciclables. Instal·lada a l’Espai Inmersa del Poblenou, la proposta ja apunta a convertir-se en un dels grans fenòmens visuals de l’estiu.

Fenomen mundial

L’exposició ocupa més de 4.000 metres quadrats i transforma l’espai en un univers ple d’escultures inflables, túnels interactius, piscines de boles i escenaris pensats tant per a famílies com per als amants de les xarxes socials.

Selves tropicals, el fons marí, el Pol Nord o animals gegants conviuen amb referències a Barcelona i a Gaudí en una experiència completament immersiva. “No és només una exposició de globus”, remarquen els organitzadors. Darrere del projecte hi ha Jeremy Johnston, una de les grans

Per què encara necessitem espais culturals físics?

Vivim envoltats de contingut, però cada vegada trobem més a faltar espais reals. Llocs on escoltar música sense presses, mirar, conversar i compartir temps amb altres persones. Espais

que no només programin cultura, sinó que permetin viure-la.

Les petites i mitjanes sales culturals tenen avui un paper essencial perquè

mantenen viva una manera propera, humana i viva d’entendre l’art. En una època marcada per la immediatesa i el consum ràpid, aquests espais ens obliguen a aturar-nos, prestar atenció i tornar a sentir la cultura com una experiència compartida.

Potser per això continuem buscant llocs així.

A Aclam Club ho vivim cada setmana. Cada artista, cada conversa i cada trobada ens recorda que la cultura necessita presència. I que encara hi ha persones amb ganes de viure-la d’aquesta manera.

I el millor és que això continua. Et vindria de gust perdre’t en el groove elegant de The Soulful Trio? Descobrir

l’energia de Cosimo & The Hot Coals? Viure la 3a edició del nostre Cicle Flamenc amb El Mati o deixar-te portar pel piano inconfundible de Lluís Coloma?

Diferents maneres d’entendre la música, però una mateixa idea de fons: crear moments que només tenen sentit quan es comparteixen en un mateix espai i en un mateix instant.

ACLAM

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





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

Qcat | Segle XXI de Guàrdia de l'Ordre i de la Qualitat
Societat d'Administració de Finques de Barcelona - Lda.

api Col·legi d'Associació d'Agents Immobiliaris
N. 3017/BCN

registre d'agents immobiliaris de Catalunya
alcat 1445

Administrador Finques Col·legiat
Num.: 1.969

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

EL TEU ESPAI CULTURAL PER DESCOBRIR

Més de 1.100 m² al cor de l'Eixample

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



DESCOBREIX LA NOSTRA PROGRAMACIÓ:

ESCANEA EL QR

CARRER DEL CONSELL DE CENT, 201, LOCAL · 08011 BARCELONA
TEL. 633 56 72 45 · CLUB@ACLAM.CAT | WWW.ACLAMCLUB.CAT · @ACLAMCLUB



7 discoteques de Barcelona, entre les 100 millors del món

El grup Costa Este situa set locals al prestigiós rànquing internacional, impulsat per l'èxit de BORIS, el nou club de la zona alta

L'èxit del nou club evidencia un canvi dins la nit barcelonina. Després d'anys marcats pels grans formats turístics, el sector està apostant per experiències més cuidades, més selectes i menys massificades

Costa Este continua reforçant el seu domini dins la nit barcelonina i ara també a escala internacional. El grup català ha aconseguit situar set dels seus locals dins la nominació de The World's 100 Best Clubs 2026, el prestigiós rànquing elaborat per la International Nightlife Association (INA), una de les grans referències mundials del sector de l'oci nocturn.

La notícia confirma el pes que el grup ha adquirit durant els últims anys dins la indústria global dels clubs. OPIUM Barcelona, OPIUM Madrid, OPIUM Marbella, XCESS Puerto Banús, Bling Bling, KU Barcelona i BORIS formen part de la selecció d'aquest any, convertint Costa Este en un dels grups amb més presència dins el rànquing internacional.

La joia de la Zona Alta Però si hi ha un nom que ha sorprès especialment aquesta edició és BORIS. La nova discoteca de la zona alta de Barcelona, inaugurada l'octubre del 2025, ha aconseguit entrar al radar internacional abans fins i tot de celebrar el seu primer aniversari. Un fet molt poc habitual en un sector dominat per clubs amb dècades d'història i grans estructures internacionals darrere.

BORIS ocupa l'espai de l'antiga Bacarrà, un local històric de la nit barcelonina situat al carrer Bori i Fontestà. Però el projecte no és només una renovació estètica. Representa també el relleu generacional

dins Costa Este. El club està liderat per Ramón i Jorge Bordas, segona generació de la família empresària, que han apostat per un model de local molt diferent del concepte massiu associat tradicionalment a l'oci nocturn.

“Modern, elegant i exclusiu” La seva proposta busca seduir especialment el públic de trenta i quaranta anys amb una fórmula basada en “un ambient modern, elegant i exclusiu”. El disseny del local juga amb velluts, acabats daurats, il·luminació molt cuidada i una estètica inspirada en els clubs premium europeus. El símbol del local, una clau coronada formada per una doble B, reforça aquesta idea d'exclusivitat i discreció que el grup ha volgut convertir en la identitat de BORIS.

Costa Este arriba a aquest reconeixement en un dels seus millors moments empresarials. El grup controla alguns dels locals més mediàtics de Barcelona i de l'Estat, especialment OPIUM Barcelona, considerat una de les grans icones de la nit europea. De fet, en l'última edició de The World's 100 Best Clubs, OPIUM Barcelona va aconseguir la novena posició mundial, consolidant-se també com la millor discoteca de Barcelona segons DJ Mag.

La transformació de l'antiga Pacha en KU Barcelona també ha reforçat recentment el posicionament del grup. El local, inspirat en la mítica KU d'Eivissa dels anys vuitanta, ha recuperat una marca històrica



vinculada a l'època daurada de la nit mediterrània i l'ha reinterpretat per al públic actual.

En paral·lel, Costa Este també ha expandit la seva presència més enllà dels clubs tradicionals amb espais híbrids com Bastian Beach, on música electrònica, restauració premium i experiència lifestyle

conviu en un mateix format. Aquesta capacitat d'adaptar-se als nous hàbits de consum és una de les claus que expliquen el creixement del grup i la seva consolidació com un dels grans noms de la nit europea.

■ La Torre De Barcelona

QUIN ÉS EL MILLOR TRACTAMENT PER PERDRE PES?

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

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

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

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

TRACTAMENTS ENDOSCÒPICS A CLÍNICA SERVIDIGEST

Baló Intragàstric Endoscòpic (BIE)

Gastroplàstia Restrictiva Endoscòpica (Mètode Apollo)

TRACTAMENTS QUIRÚRGICS A CLÍNICA SERVIDIGEST

Gastrectomia vertical-Sleeve
Gastrectomy

Bypass Gàstric

Derivació Biliopancreàtica amb Encreuament Duodenal (Switch Duodenal)

SADI-by-pass duodè-ileal

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



Clínica ServiDigest
CENTRE MEDICOQUIRÚRGIC

APARELL DIGESTIU, METABOLISME, NUTRICIÓ I OBESITAT

més informació a www.servidigest.com Balmes, 334 08006 - BARCELONA 935 450 990 - 934 153 464

Sant Joan als anys noranta

Molt abans dels petards i les revetlles, aquesta festa estava plena de rituals pagans relacionats amb el foc, l'aigua i la màgia



La nit de Sant Joan continua sent una de les celebracions més especials i estimades de Catalunya. Cada 23 de juny, platges, places i carrers s'omplen de petards, fogueres i coques per donar la benvinguda a l'estiu. Però darrere d'aquesta festa popular que avui molts associen a música, cava i revetlles, s'hi amaga una tradició ancestral carregada de simbolisme, rituals i creences màgiques.

Sant Joan coincideix amb el solstici d'estiu, el moment en què el dia és més llarg i la nit més curta de l'any. Molt abans del cristianisme, les cultures paganes ja celebraven aquesta data perquè creien que el sol arribava al seu punt màxim de força. El foc es convertia llavors en un element de protecció i renovació. Encendre fogueres servia simbòlicament per donar energia al sol i espantar els mals esperits.

El foc com a símbol

Encara avui, el foc continua sent el gran protagonista de la revetlla. Les fogueres mantenen viu aquest esperit de renaixement col·lectiu, tot i que moltes de les tradicions antigues s'han anat transformant amb el temps. Abans, per exemple, era habitual cremar objectes vells, mobles o trastos acumulats durant l'any com a símbol de deixar enrere

el passat i començar una nova etapa. Una de les tradicions més emblemàtiques és la Flama del Canigó. Cada any, la matinada del 22 al 23 de juny, centenars de voluntaris distribueixen aquesta flama arreu dels Països Catalans per encendre les fogueres de Sant Joan. El foc neix al cim del Canigó, al Pirineu, i s'ha convertit en un símbol de cultura, llengua i identitat compartida.

Herbes, rituals i protecció

Però Sant Joan no només era foc. També era una nit profundament vinculada a la natura i a la màgia. Antigament es creia que les plantes collides aquella nit adquirien propietats especials. Moltes famílies recollien herbes aromàtiques i medicinals com romani, ruda, hipèric, fonoll o marialluisa per preparar remeis, ungüents o amulets protectors durant la resta de l'any.

De fet, una de les tradicions més antigues consistia a fumar les cases amb plantes aromàtiques per "netejar-les" de males energies. També era habitual penjar rams a portes i finestres com a protecció simbòlica davant dels mals esperits o la mala sort. En moltes zones rurals, la nit de Sant Joan es considerava una frontera màgica entre mons visibles i invisibles.

Les fogueres, la Flama del Canigó o els banys al mar continuen vius, però moltes altres tradicions ancestrals vinculades a la màgia, les herbes i la protecció s'han anat perdent amb el pas dels anys.

Creences populars

L'aigua tenia també un paper central dins aquests rituals. Encara avui moltes persones mantenen el costum de banyar-se al mar la nit de Sant Joan, però antigament aquest gest tenia un significat molt més profund. Es creia que l'aigua d'aquella nit tenia propietats curatives i purificadores. En algunes tradicions populars, saltar set onades a mitjanit assegurava salut, fertilitat i bona sort per a l'any següent.

També existien rituals d'endevinació. Algunes persones observaven figures creades amb cera dins l'aigua, trenquen ous dins gots o miraven el reflex de la lluna per intentar predir el futur. Eren pràctiques molt vinculades a una societat rural i supersticiosa que vivia molt més connectada amb els cicles naturals.

Festes ancestrals

Algunes celebracions tradicionals encara mantenen intacte aquest esperit ancestral. És el cas de les Falles d'Isil, al Pallars Sobirà, reconegudes per la UNESCO com a Patrimoni Immaterial de la Humanitat. La festa consisteix en el descens nocturn dels fallaires des de la muntanya amb torxes enceses fins arribar al poble, on encenen una gran foguera i ballen fins a la matinada.

A la Val d'Aran també es conserva la Crema deth Haro, una tradició mil·lenària vinculada als rituals de purificació del foc. En aquest cas,

el protagonista és un gran tronc plantat a la plaça del poble que crema durant la nit de Sant Joan i que es manté exposat fins a l'any següent.

Com ha canviat la revetlla?

Tot i això, la manera de viure Sant Joan ha canviat molt. Les revetlles actuals estan marcades sobretot pels petards, els sopars amb amics, els festivals i les celebracions a la platja. La coca de Sant Joan i el cava continuen sent imprescindibles, però molts dels rituals antics s'han anat perdent o han quedat reduïts a l'àmbit folklòric. També ha canviat la relació amb el foc. Les restriccions mediambientals, la preocupació pels incendis forestals i la regulació dels petards han modificat alguns costums tradicionals. Moltes fogueres populars han desaparegut o s'han convertit en actes més controlats i organitzats pels ajuntaments.

Però malgrat tots aquests canvis, Sant Joan continua conservant una cosa molt poderosa: la sensació col·lectiva que aquella nit és diferent. Potser avui ja no creiem que les herbes tinguin poders màgics ni que l'aigua curi mals d'ull. Però encara continuem reunint-nos al voltant del foc, mirant el cel il·luminat pels petards i celebrant, gairebé sense adonar-nos-en, un ritual que fa segles que acompanya l'arribada de l'estiu. ■

BarcelonaAuctions

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



Emili Grau Sala (1911 - 1975). Hipódromo, París. Circa 1971

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

CONTÁCTENOS HOY

Valoración gratuita y sin
compromiso

932 021 000 · 625 143 967

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

Què mengem de veritat? El boom del producte de proximitat a ciutat

En els darrers anys, el consum de producte de proximitat ha experimentat un creixement sostingut a les ciutats. Factors com la preocupació per la salut, la sostenibilitat i la traçabilitat dels aliments han modificat la manera com els consumidors prenen decisions.

El producte de proximitat es defineix, de manera general, com aquell aliment produït i distribuït en un radi geogràfic reduït, amb circuits curts entre productor i consumidor. Aquest model busca reduir intermediaris i reforçar el vincle amb el territori.

A Catalunya, iniciatives institucionals i programes de promoció del sector agroalimentari han impulsat aquest tipus de consum, especialment en



El consum de proximitat guanya pes a les ciutats, impulsat per salut, sostenibilitat i consciència alimentària.

mercats municipals, fires i cooperatives de consum. També a escala europea, la Comissió Europea promou estratègies

alineades amb el Pacte Verd i la sostenibilitat alimentària. El creixement del producte de proximitat respon també a

una major sensibilitat envers la qualitat dels aliments i el seu impacte ambiental. Els consumidors valoren cada cop més l'origen, els mètodes de producció i la reducció de la petjada de carboni associada al transport.

Tot i això, els experts recorden que "proximitat" no sempre és sinònim de sostenibilitat absoluta, ja que factors com la temporada, el tipus de producció o el consum energètic també influeixen en l'impacte final del producte.

En aquest context, el debat sobre què mengem i d'on prové allò que consumim s'ha convertit en una qüestió central dins la reflexió sobre alimentació urbana.

■ La Torre De Barcelona

Què passa quan els productors catalans treballen junts?

Quan els productors agroalimentaris treballen en xarxa, el resultat va més enllà de la suma de projectes individuals. Entitats com APIAC representen aquesta idea de col·laboració entre professionals del sector que comparteixen reptes similars: comercialització, visibilitat i adaptació a un mercat cada vegada més competitiu.

Treballar conjuntament permet compartir experiències i coneixement, però també obre la porta a solucions que serien més difícils d'assolir de manera individual. Des de la millora dels canals de distribució fins a la creació d'estratègies comunes de promoció, la cooperació es converteix en una eina de reforç per al sector.

La col·laboració entre productors catalans permet sumar recursos, guanyar visibilitat i enfortir el sector agroalimentari.

Més visibilitat i millor accés al mercat

Un dels principals beneficis d'aquest tipus d'organitzacions és la visibilitat. Els productors petits i mitjans sovint tenen més dificultats per arribar al consumidor o per competir en canals més amplis. Quan s'organitzen en col·lectiu, poden guanyar presència i reforçar el relat del producte de proximitat. El treball conjunt no elimina els reptes, però permet afrontar-los amb més recursos. La burocràcia, els costos

de producció, la digitalització o la necessitat d'adaptació a noves normatives són qüestions recurrents al sector.

Quan els productors es coordinen, poden optar a projectes, formacions o línies de suport que individualment serien més difícils de gestionar. També es generen espais de debat que ajuden a identificar necessitats comunes i buscar solucions compartides.

Una xarxa que reforça el territori

Més enllà de l'aspecte econò-

mic, aquestes xarxes tenen un impacte directe en el territori. Afavoreixen la continuïtat de projectes rurals, reforcen el teixit productiu local i contribueixen a mantenir viva l'activitat agroalimentària arreu de Catalunya.

El treball en xarxa també ajuda a preservar la identitat dels productes i a posar en valor la feina del sector primari, cada vegada més connectat amb la comunicació, la sostenibilitat i la innovació.

Iniciatives com APIAC representen una manera d'entendre el sector basada en la cooperació, la professionalització i la connexió entre persones que comparteixen un mateix entorn de treball.

■ La Torre De Barcelona

Transformar la teva salut des de la intel·ligència biològica

Gamonals Medical, som una clínica, professional de la salut, especialitzats en Medicina Integrativa; Especialistes a recuperar la teva homeòstasi, l'equilibri vital del nostre organisme. Nosaltres apostem per una medicina que mira cap al futur: més acurada, més personalitzada i centrada en la biologia individual de cada persona.

Un Compromís

Gamonals Medical neix amb el compromís d'oferir un enfocament honest, rigorós i adaptat a les necessitats de cada persona. Apostem per una atenció centrada en el pacient, on l'escolta activa, l'anàlisi detallada i la personalització són pilars fonamentals de la nostra feina. Una medicina que busca comprendre les causes dels desequilibris abans que limitar-se a tractar-ne les conseqüències, integrant el coneixement científic, la nutrició clínica, la medicina preventiva i els hàbits de vida per acompanyar cada persona en la millora de la seva salut i benestar.

Una tecnologia de Avantguarda

A través de la nostra tecnologia d'avantguarda, Bio resonància "Mora ®" coneixem a l'instant l'estat actual del teu cos:

- Testos òrgans
- Microbiota

- Inflamació
- Vitamines, Aminoàcids i Oligoelements
- Metalls pesants i tòxics mediambientals
- Agents patògens: virus, bacteris i paràsits, etc.

Aquest estudi proporciona una informació clau sobre l'estat actual de l'organisme; Permet identificar com es troba la persona en aquell moment i quines són les seves prioritats fisiològiques, oferint una visió global que ajuda a orientar les estratègies de salut de manera personalitzada.

Un mètode. Una medicina que escolta analitza i actua

A Gamonals Medical entenem que la salut és molt més que l'absència de malaltia o la difícil convivència amb la malaltia crònica. Per això, hem desenvolupat el Mètode Gamonals, un enfocament que integra ciència, prevenció i educació en salut per ajudar a cada persona a comprendre millor el seu organisme i prendre decisions més conscients sobre el benestar, a més a més d'infinitat de protocols i eines per millorar els símptomes de les malalties cròniques.

Un protocol, que transcendeix més enllà de la ciència, arribant també a sostenir-se, en una filosofia de salut basada en la consciència sobre els

riscos per a la meua salut, la prevenció, la personalització i la capacitat de l'organisme per recuperar l'equilibri.

Medicina de prevenció: Anticipar-se a la malaltia, potenciar la salut

La medicina preventiva representa un dels pilars fonamentals de la salut moderna.

El seu objectiu no és únicament tractar malalties quan apareixen, si no anticipar-s'hi mitjançant la identificació primerenca de factors de risc, desequilibris funcionals i hàbits que puguin comprometre la salut a mitjà i llarg termini. En una societat on les malalties cròniques i els trastorns relacionats amb l'estil de vida cada vegada són més freqüents, la prevenció adquireix un paper protagonista. Alimentació, descans, activitat física, gestió de l'estress, exposició a tòxics ambientals i equilibri metabòlic són factors que influeixen de manera directa a la nostra salut i que poden ser optimitzats abans que apareguin símptomes o patologies.

Pla estratègic

Per això, després de l'avaluació inicial, desenvolupem un Pla d'Acció Personalitzat, dissenyat per respondre a les necessitats específiques de cada organisme i establir un full de ruta clar cap al benestar.



A Gamonals Medical també abordem la malaltia crònica des d'una perspectiva integral, personalitzada i orientada a recuperar l'equilibri de l'organisme. No només es tracta d'alleujar símptomes, si no identificar els factors que contribueixen al manteniment de la malaltia i desenvolupar estratègies que permetin millorar la qualitat de vida, la funcionalitat i el benestar global de la persona.

GAMONALS MEDICAL

C/ Raset 29, Baixos

08021 Barcelona

T. 937 038 355

hola@gamonalsmedical.com

www.gamonalsmedical.com

Gamonals[®]
Medical

Transformant la teva salut des de la intel·ligència biològica.

www.gamonalsmedical.com

T. 937 038 355

hola@gamonalsmedical.com

Noticias PremiumHouses



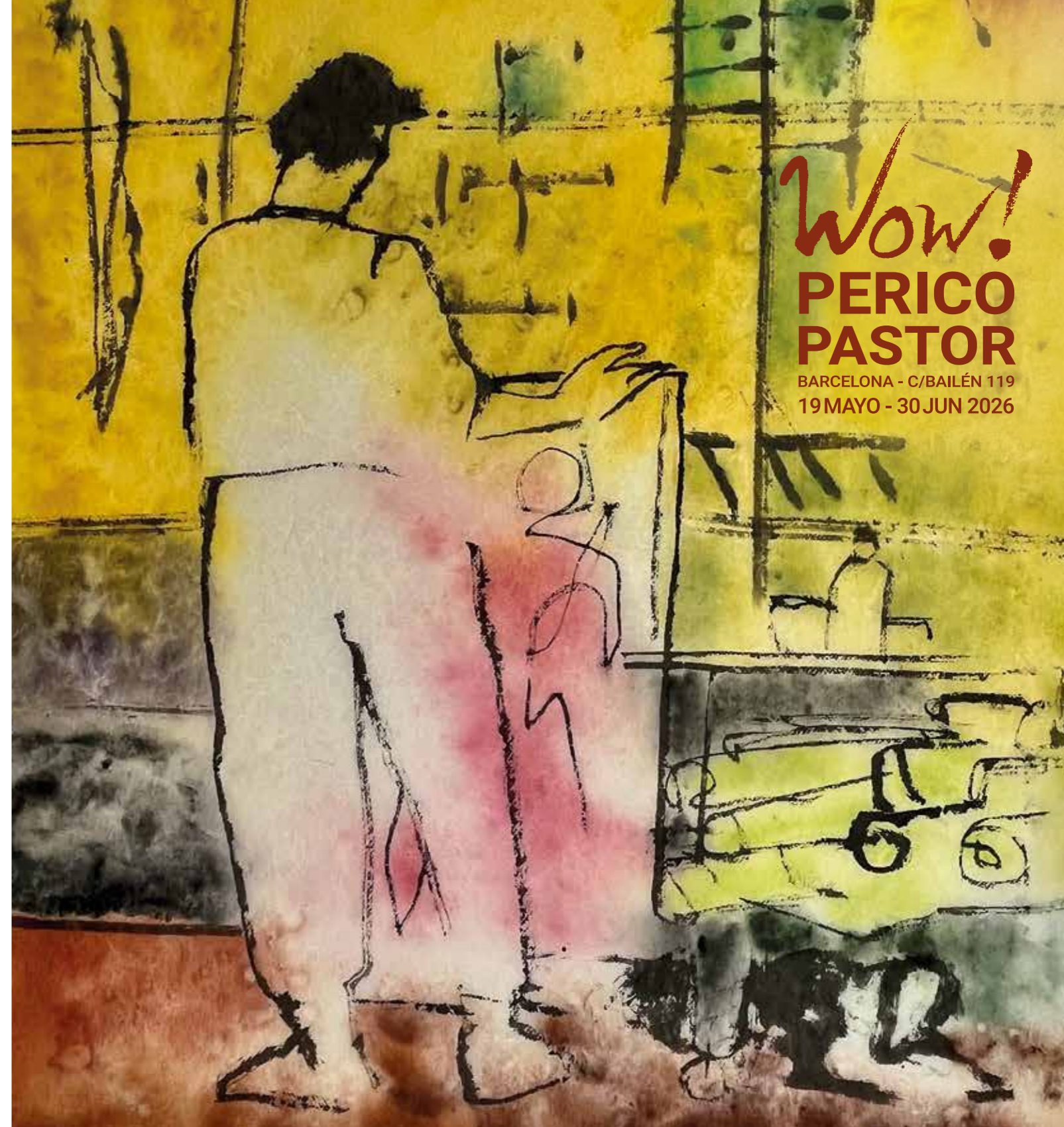
PremiumHouses abre un nuevo espacio dedicado al Arte en la Derecha del Eixample

La inmobiliaria internacional de lujo catalana, después de 5 años realizando exposiciones en su Oficina de Sant Andreu de Llavaneres, abre un nuevo espacio en el cual todos sus clientes y amigos podrán tomar contacto directo con una amplia oferta de Arte moderno y contemporáneo. No es una galería al uso, ni un atelier, ni un studio, ni tampoco un showroom, es una propuesta mucho más personalizada en la cual cada cliente será atendido y asesorado de manera exclusiva y con cita previa, en este nuevo espacio privado o bien en su propia casa.

Este espacio, bajo el nombre de PremiumArt, está operativo desde el día 19 de mayo y presenta en su Sala Principal una muestra de 29 obras recientes del reconocido pintor catalán Perico Pastor (la Seu d'Urgell 1953).

PremiumArt, así se llama el nuevo espacio, forma parte de las actividades previstas con motivo del 20 th aniversario de PremiumHouses, pero nace para convertirse en un nodo de emociones donde el Arte y el savoir-faire inmobiliario se fusionan para elevar el estilo y dar alma a los espacios y mejorar nuestras vidas. PremiumHouses y PremiumArt ya están andando juntas, pero no mezcladas, para satisfacer mejor a todos nuestros clientes y amigos.

Cada primero de mes, en la Sala Principal se cambiará la exposición, alternando artistas consolidados con artistas emergentes de acreditado talento. El Arte moderno y contemporáneo será lo más habitual en todas las exhibiciones, si bien no se cierra ninguna puerta a cualquier Arte plástica de calidad. Le esperamos, estaremos encantados de atenderle.



Wow!
**PERICO
PASTOR**
BARCELONA - C/BAILÉN 119
19 MAYO - 30 JUN 2026



PREMIUMART
Art Improves our Lives

premiumart.art  [premiumart.art](https://www.instagram.com/premiumart.art)

Nos podrá encontrar de martes a sábado en: **Calle Bailén, 119 Bajos, 08009 Barcelona**

Para más información o pedir cita previa: info@premiumart.art · T. +34 93 235 00 19

También puede conseguir información de PremiumArt en cualquiera de nuestras 8 oficinas



PREMIUMART
Art Improves our Lives

premiumart.art

 [premiumart.art](https://www.instagram.com/premiumart.art)

Para más información y cita previa: + 34 93 235 00 19

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

Más seguridad y menos riesgos: así funcionan las nuevas balizas conectadas

Durante años, el triángulo de emergencia ha sido un imprescindible en cualquier coche. Pero las normas cambian y, con ellas, también la forma de señalar una avería o una incidencia en carretera. Para entender cómo funcionan las nuevas balizas V-16 y por qué suponen un avance en seguridad vial, desde La Torre hablamos con Jordi Gilberga, vinculado al desarrollo y distribución de este tipo de dispositivos.

Jordi, mucha gente sigue pensando que la baliza es simplemente una luz... ¿es así?

Esa es una de las confusiones más habituales. No es solo una luz intermitente. Las nuevas balizas conectadas incorporan tecnología que permite comunicar la incidencia de forma anónima a la plataforma DGT 3.0 y a los sistemas de información conectados, sin necesidad de bajar del coche.

¿Por qué se sustituye el triángulo tradicional?

Principalmente por seguridad. Colocar un triángulo obliga a salir del vehículo y caminar por la vía, y eso puede ser muy peligroso. La baliza

se coloca desde el interior o junto al vehículo en pocos segundos y reduce ese riesgo.

¿Qué diferencia hay entre una baliza homologada y otras que se venden por internet?

Aquí hay que ser prudentes. No todas las balizas son válidas. Las homologadas incorporan conectividad certificada y cumplen los requisitos exigidos. Muchas veces se piensa que es una simple linterna, pero hablamos de un dispositivo electrónico preparado para funcionar durante años.

¿La baliza avisa realmente a otros conductores?

Exacto. Y ahí está precisamente la gran diferencia. La baliza no solo ilumina

y señala visualmente la incidencia, sino que comunica de forma anónima la ubicación del vehículo detenido a la plataforma DGT 3.0 y a los sistemas de información conectados. Eso permite que otros usuarios de la vía puedan ser avisados con antelación del vehículo estacionado o de la incidencia que encontrarán durante la circulación, aumentando el tiempo de reacción y reduciendo riesgos.

Jordi, además de la señal luminosa, cada vez oímos hablar más de balizas conectadas y aplicaciones vinculadas. ¿Qué papel juegan?

La baliza homologada ya funciona por sí sola y envía la señal a la DGT sin necesidad de móvil ni configuraciones complicadas. Pero algunas incorporan además aplicaciones vinculadas que permiten añadir servicios complementarios muy interesantes.

¿Qué tipo de servicios?

Algunas aplicaciones vinculadas permiten añadir servicios complementarios, como consultar el estado del dispositivo, gestionar determinada información del vehículo

o acceder a funciones de asistencia y seguridad adicionales. Pero lo importante es entender que la baliza homologada ya funciona por sí sola y no necesita móvil para cumplir su función principal.

Y para terminar y aclarar este tema, Jordi, que todavía genera cierta confusión... ¿Las balizas son ya obligatorias?

Sí. Desde 2026, las balizas V-16 conectadas y homologadas son el sistema obligatorio de señalización para vehículos inmovilizados en carretera y sustituyen a los triángulos tradicionales. El objetivo es sencillo: mejorar la seguridad y evitar que el conductor tenga que bajar del coche para señalar una incidencia.

La seguridad también evoluciona. Y aunque a veces las nuevas normativas generan dudas, lo importante es entender que detrás de estos cambios hay un objetivo sencillo: reducir riesgos y hacer la carretera más segura para todos. Al final, prevenir sigue siendo la mejor forma de conducir con tranquilidad.



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



Turini

Vine a canviar els 4 pneumàtics + fer una revisió general abans del 15 de juliol de 2026, i t'emportaràs una baliza homologada de regal (obligatòria des d'inicis del 2026).

A més, com sempre, gaudiràs dels nostres serveis gratuïts:
SERVEI TRIMESTRAL D'INFLAT + REVISIÓ DE NIVELLS DE LÍQUIDS

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



BALIZA DE REGAL!

Quan Martina Klein no aguantava a Àlex Corretja

Martina Klein i Àlex Corretja formen avui una de les parelles més estimades del panorama català. Ella, model, presentadora i empresària, argentina d'origen però catalana d'adopció. Ell, extenista barceloní que va arribar al número dos del rànquing ATP i que ara és una de les veus més respectades del tennis internacional. Fa més de quinze anys que comparteixen vida i família, però la seva història d'amor no va començar precisament amb un flechazo.

La parella ha revelat que, abans d'enamorar-se, van viure diverses situacions força incòmodes. "La guspira va saltar en el moment que havia de saltar, que no va ser la primera vegada que ens vam conèixer", explica Corretja.

"Ah... Ara sí que te'n recordes de mi, no?", li va deixar anar Martina Klein a Corretja durant un lliurament de premis.

Una de les primeres trobades va ser a TV3, quan Martina Klein començava a treballar com a becària al programa Les 1000 i una de Jordi González. Corretja hi va acudir com a convidat en plena etapa d'èxit esportiu. "Ella era becària i jo vaig anar al programa com a entrevistat", recorda. Però Klein puntualitza amb ironia: "Com a estrelleta".

La situació encara es va tensar més temps després, durant uns premis relacionats amb L'Oréal. Corretja, que era ambaixador de la marca, havia de lliurar-li un premi a Martina

Klein com a millor model de la passarel·la Cibeles. Quan la va saludar amb naturalitat, ella li va deixar anar una frase que ell encara recorda perfectament: "Ah... Ara sí que te'n recordes de mi, no?". Una resposta que evidenciava que aquella primera impressió no havia estat especialment bona.

Tampoc va funcionar un trajecte en cotxe després d'una festa a Barcelona. Tots dos vivien a Sant Cugat i Corretja es va oferir a portar-la a casa. Però el viatge va ser qualsevol cosa menys romàntic. "El trajecte va ser el moment més

'soso'... No em donava conversa", recorda Klein entre rialles. Ell ho justifica assegurant que en aquell moment tenia parella i que tots dos estaven molt tallats. "No ens vam tirar la canya, no vam tirar fitxes".

Amb el temps, però, la relació va canviar completament. Avui formen una família amb la seva filla en comú, l'Èrica, i els fills de relacions anteriors. Corretja defineix Martina com "una persona molt carinyosa, molt propera a les seves amigues, i sobretot, una gran parella". Ella encara va més enllà: "És una fora de sèrie total, en totes les facetes, com a parella, com a pare, com a professional. He escollit molt bé".

■ La Torre De Barcelona



 **comfi.**

La teva llar, en mans de confiança.

Més de 20 anys ajudant propietaris a vendre, llogar i administrar amb tranquil·litat i seguretat.

“

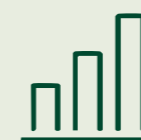
T'acompanyem de principi a fi. Sense dubtes, sense riscos.

Anna B.

Directora & Cofundadora de Comfi



Valoració honesta de l'immoble



Estratègia a adaptada a cada propietat



Assessorament legal



Gestió completa de principi a fi

PENSES A VENDRE O LLOGAR?

Parlem del teu habitatge sense compromís.

  **699 21 67 48**



Clients satisfets, la millor garantia

 **4.9/5**

★★★★★

★★★★★

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



20+ anys d'experiència



Carrer Provença 325



hola@comfihomes.es

Pedroche aposta pel pilates: "Porto quatre classes i ja noto canvis"



Els experts coincideixen que, després d'un segon embaràs, és habitual notar menys força al core i una recuperació més lenta de l'abdomen i el sòl pelvià.

"Arriba un moment en què la panxa torna a ser com abans de tenir fills? O després del segon embaràs oblida't de la panxa que tenies?". Aquesta mateixa pregunta ha compartit Cristina Pedroche a les xarxes, connectant amb moltes dones que han passat per la maternitat. La pre-

sentadora ha explicat que, tot i sentir-se bé físicament i mantenir una rutina esportiva molt activa, encara nota que no ha recuperat del tot la força abdominal.

"Jo sé que estic súper bé, perquè m'ho treballo molt", assegura. Però també reco-

neix que hi ha una part del cos que encara no respon com abans: l'abdomen. Per això ha decidit incorporar el pilates a la seva rutina, com a eina per recuperar estabilitat i musculatura profunda.

Pedroche explica que no fa classes convencionals, sinó

entrenaments individualitzats amb una fisioterapeuta especialitzada. "Lògicament, jo no estic per fer una classe de pilates sense que em vegi una persona de forma específica", comenta. La professional li corregeix la postura, la respiració i l'activació abdominal per evitar exercicis que puguin generar més pressió o empitjorar la debilitat muscular.

Així i tot, Pedroche assegura que ja comença a notar resultats. "Ja porto quatre o cinc classes i noto que l'abdomen va contestant i reaccionant com volem", explica satisfeta. També admet que el pilates és molt més exigent del que sembla: "Veig la gent a Instagram fent-ho i sembla fàcil, i després m'hi poso jo i dic: d'on treuen la força?". ■

Rodatges per a esdeveniments que mereixen ser recordats



Captura l'essència del teu esdeveniment i transforma cada moment en una experiència memorable.

A VideoLab, com a laboratori especialitzat en vídeo, àudio i cinema, sabem que cada esdeveniment és únic i irrepetible. Un congrés, una presentació de marca, un concert, una conferència o una celebració especial estan plens de moments que mereixen ser viscuts i recordats amb la màxima qualitat audiovisual. Per això, posem tota la nostra experiència i creativitat al servei de cada producció.



Ens encarreguem de realitzar rodatges professionals per a tota mena d'esdeveniments, cuidant cada detall perquè el resultat final transmeti emoció, dinamisme i professionalitat. Treballem amb equips de gra-

vació d'alta qualitat i un equip tècnic especialitzat per captar l'ambient, les persones i els instants més importants.

- Cobertura multicàmera: Gravem des de diferents punts de vista per no perdre cap detall i oferir un resultat visual complet i atractiu.
- Edició i postproducció professional: Muntem el contingut amb ritme i coherència visual, incorporant música, grafismes i retocs perquè el vídeo tingui un acabat modern i impactant.
- Contingut per a xarxes socials: Adaptem els vídeos en diferents formats perquè puguis compartir els millors moments del teu esdeveniment a Instagram, TikTok, LinkedIn o qualsevol plataforma digital.

- Streaming i enregistrament en directe: Oferim solucions per retransmetre esdeveniments en viu i arribar a una audiència molt més àmplia.

A VideoLab transformem els teus esdeveniments en contingut audiovisual que connecta amb el públic i manté viu cada record. Visita'ns al carrer Santaló i descobreix com podem donar vida al teu proper projecte.

VIDEOLAB

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



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



RODATGES PER A ESDEVENIMENTS QUE MEREIXEN SER RECORDATS



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

visita'ns!!



Shakira posa ritme al Mundial: 'Dai Dai' serà l'himne oficial



La cançó barreja anglès, castellà i altres idiomes, amb una tornada pensada per convertir-se en viral: "Dale, vamos", repetit en diverses llengües.

Shakira torna a posar banda sonora a un Mundial. La cantant colombiana ha presentat 'Dai Dai', la cançó oficial del Mundial 2026 que se celebrarà entre els Estats Units, Mèxic i el Canadà. Ho ha fet al costat del cantant nigerià Burna Boy i del president de la FIFA, Gianni Infantino, en

un acte que confirma el pes de l'artista dins l'univers futbolístic després d'èxits globals com Waka Waka o La La La.

Per a Shakira, però, aquest Mundial tindrà un significat especial. "Crec que serà el més especial de tots", ha assegurat. La cantant explica que

aquesta edició busca deixar "un llegat important" per a nens vulnerables sense accés a una educació de qualitat. Per això, ha anunciat que destinarà el 100% dels beneficis de la cançó al Fons d'Educació de la FIFA, amb l'objectiu de recaptar 100 milions de dòlars durant el torneig.

Musicalment, 'Dai Dai' manté l'essència festiva i global que ha convertit Shakira en una icona dels Mundials. El tema també inclou referències directes a llegendes del futbol com Pelé, Maradona, Beckham o Kaká, però també mencions destacades a Espanya i a Andrés Iniesta.

La colombiana també serà una de les grans protagonistes de la final del Mundial 2026, que inclourà per primera vegada un espectacle musical al descans, a l'estil de la Super Bowl. Compartirà cartell amb Madonna i el grup sud-coreà BTS en una aposta de la FIFA per convertir la final en un gran esdeveniment global de cultura pop.

■ La Torre De Barcelona

Mood
C O L O R S

PINTA CERÁMICA
—Do it Yourself

Pinta el teu benestar

A **Mood Colors** creiem que mai no és tard per crear, aprendre i gaudir.

Vine a pintar ceràmica en un espai pensat per a tu.

- Connecta amb la calma i millora el teu benestar emocional.
- Coneix gent nova i gaudeix d'una bona companyia.
- No cal experiència, només ganes de gaudir.

Oberts de dilluns a diumenge

Estem situats molt a prop de la plaça Molina i de Sant Gervasi.



Pack
Pinta en Casa
Disponible desde:

18€



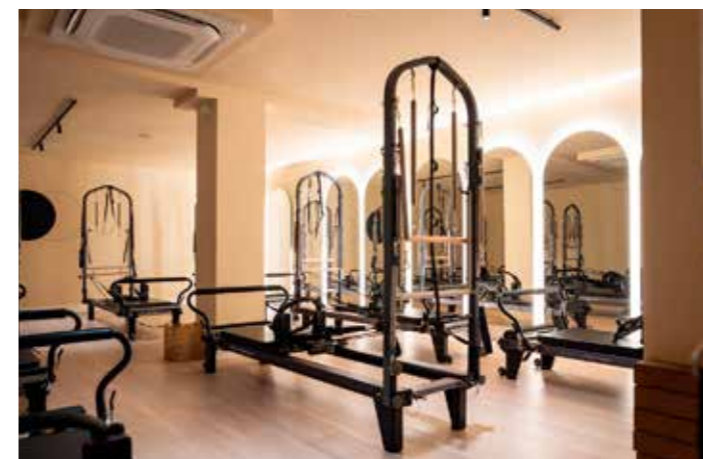
www.mood-colors.com

happy@mood-colors.com

@moodcolors.bcn

+34 646 925 040

Intué pilates studio: tus nuevos vecinos de Sarrià-Sant Gervasi



Bienvenida a Intué.
Tu primera clase corre de nuestra cuenta: escanea el QR y mándanos un "Hola, vengo de La Torre" para reservar



¡Hola, vecinos! Somos INTUÉ Pilates Studio y hemos abierto las puertas en la calle Beethoven 13 con una idea muy clara: crear un espacio donde cuidarse, moverse y reconectar

formen parte del día a día del barrio. Queremos conoceros, que vengáis a descubrirnos y que sintáis el estudio como una extensión de vuestra casa.

Bajo la filosofía "Find your inner power", en INTUÉ entendemos el Pilates como mucho más que un entrenamiento. Nuestro enfoque combina el fortalecimiento físico, la mejora postural y la flexibilidad con la calma y la conexión interior que solo el movimiento consciente puede ofrecer. Cada clase es una oportunidad para descubrir tu potencial y salir más fuerte, alineado y en armonía contigo mismo.

El estudio cuenta con diferentes salas y equipos de última generación —Reformer, torre, silla y barril— para que disfrutes del movimiento como más te apetezca, en grupo o de forma personalizada. Nuestra propuesta se articula en tres tipos de sesiones de Reformer: INTUÉ REFORMER, la clase principal, un entrenamiento integral de fuerza, flexibilidad y postura; MINDFUL REFORMER, una sesión suave y consciente para soltar el estrés y mejorar la movilidad; y HEAT REFORMER, una clase dinámica que suma cardio y tonificación para quienes buscan reto y energía. Todas duran 50 minutos y se adaptan a cualquier nivel.

A esta oferta sumamos las clases personales y dúo, diseñadas y adaptadas al objetivo individual de cada uno y llevadas a cabo

en un espacio exclusivo. Y por último, BARRE, una disciplina elegante y potente que fusiona ballet, Pilates y entrenamiento funcional para esculpir todo el cuerpo con movimientos precisos y llenos de energía.

Pero INTUÉ es mucho más que clases. Hemos cuidado cada rincón para que el estudio sea un refugio dentro del barrio: espacios tranquilos donde tomar un té, responder un mail o charlar con amigas antes o después de la sesión. Un equipo de entrenadores certificados acompaña cada experiencia, adaptándola al ritmo y los objetivos de cada alumno.

Estamos muy ilusionados de formar parte de Sarrià-Sant Gervasi. Si pasas por Beethoven 13, entra a saludarnos: nos encantará enseñarte el estudio y que descubras cómo el Pilates puede cambiar tu día a día.

INTUE PILATES

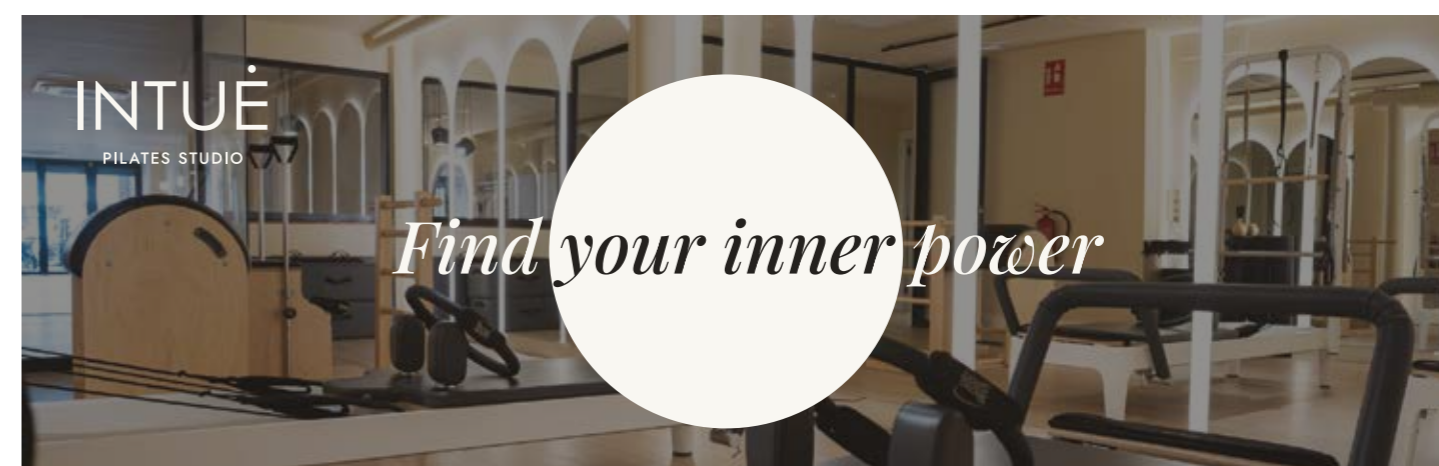
Carrer de Beethoven, 13,
08021 Barcelona

Telefono: 937865727

Whatsapp: 678 44 21 28

www.intuepilates.com

info@intuepilates.com



Tel: 937865727

Whatsapp: 678 44 21 28

www.intuepilates.com

info@intuepilates.com

Marc Márquez i com gestionar les diferències salarials en parella

Marc Márquez no només competeix contra els millors pilots del món. També ha hagut d'aprendre a gestionar una realitat cada vegada més habitual: les diferències econòmiques dins la parella. I ho ha fet amb una naturalitat poc freqüent al món celebrity. El vuit vegades campió del món de MotoGP ha explicat recentment com organitza les despeses amb la seva parella, Gemma Pinto.



El pilot conviu amb la seva parella des de fa un any i assegura que els diners no són un problema entre ells.

ra que, tenint uns ingressos molt superiors, no té sentit dividir les despeses de manera estrictament igualitària. Per

ell, forçar aquest repartiment podria generar incomoditat o una sensació d'injustícia.

Això no significa que Gemma Pinto no aporti res a la relació. Segons explica el mateix pilot, ella assumeix altres despeses del dia a dia com sopars, viatges, hotels o plans compartits. La clau, diu, és trobar un equilibri natural sense convertir la convivència en una comptabilitat constant.

Márquez també destaca que, en una relació amb diferències econòmiques importants, és fonamental que ningú se senti inferior o dependent de l'altra persona. Per això defensa una convivència basada en el respecte, la comunicació i l'adaptació a la realitat de cadascú.

■ La Torre De Barcelona

FIRA ÀPAT: què hi ha darrere d'un producte català de qualitat

Fira ÀPAT s'ha consolidat com un dels espais de referència dedicats a la promoció del producte agroalimentari català. L'objectiu és posar en valor el treball dels productors locals i apropar al consumidor la realitat del sector alimentari del territori.

Darrere d'un producte català de qualitat hi ha una cadena de processos que combina tradició, control i certificació. Molts dels aliments que es presenten a la fira compten amb segells oficials com les Denominacions d'Origen Protegides (DOP) o les Indicacions Geogràfiques Protegides (IGP), reconegudes per la Unió Europea i gestionades amb supervisió institucional.

Aquests distintius garanteixen l'origen del producte i

El producte català de qualitat es basa en proximitat, certificacions oficials i un model productiu vinculat al territori i la sostenibilitat.



estableixen estàndards de qualitat vinculats al territori, la producció i els mètodes d'elaboració. A Catalunya, organismes com Prodeca o el Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació treballen en la promoció d'aquests valors dins del sector agroalimentari.

Més enllà dels segells, el concepte de qualitat també està relacionat amb la sostenibilitat, la reducció de la petjada ambiental i la preservació del teixit productiu local. En aquest sentit, la proximitat entre productor i consumidor és un dels eixos que Fira ÀPAT posa en relleu.

El visitant pot trobar des d'olis, vins i formatges fins a productes transformats que reflecteixen la diversitat gastronòmica del territori català, amb una clara aposta per la identitat local i la qualitat.

■ La Torre De Barcelona

VENGUI EL SEU HABITATGE AMB GARANTIES

Gestió integral, assessorament expert i accés a compradors qualificats

Maximitzi el valor del seu immoble amb una estratègia de venda eficaç.

Valori el seu immoble gratuïtament



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

Entre el Mediterrani i els penya-segats: el racó on Jordi Cruz sempre torna

Aquest petit poble mariner és el mateix que va inspirar Serrat per escriure 'Mediterráneo'.

Platges, camins entre boscos i restaurants davant del mar... El xef ha convertit aquest poble gironí en un refugi lluny dels focus.

Entre carrers blancs, cales tranquil·les i penya-segats sobre el Mediterrani, hi ha un lloc on Jordi Cruz sempre acaba tornant. El xef de MasterChef ha convertit Calella de Palafrugell, a la Costa Brava, en un dels seus refugis familiars preferits. Hi estiuja sovint amb la seva parella, Rebecca Lima, i el seu fill Noah, buscant una calma allunyada del ritme intens dels restaurants i la televisió.

Aquest petit poble mariner de l'Empordà conserva encara l'essència de la Costa Brava més tradicional. Cases blanques davant del mar, barques a la sorra i les famoses Voltes de Port Bo, els porxos històrics que s'han convertit en una de les imatges més icòniques del litoral català. Un espai amb història: Calella de Palafrugell va començar a créixer al segle XVIII gràcies als pescadors i al comerç marítim, i avui continua mantenint una identitat molt vinculada al mar.

Però el poble no és només paisatge. També és cultura i música. Aquí se celebra des del 1966 la popular Cantada d'Havaneres i, molt a prop, el Festival de Cap Roig, que cada estiu reuneix grans artistes internacionals davant del Mediterrani. Elton John, Sting, Rosalía o Lady Gaga hi han actuat en els últims anys.

Calella també està profundament connectada amb Joan Manuel Serrat. El cantautor hi va passar llargues temporades als anys setanta i va trobar-hi inspiració per compondre part del mític disc Mediterráneo. Un detall que reforça encara més el magnetisme d'aquest racó de la Costa Brava.

Cruz hi troba precisament això: desconnexió, natura i una manera de viure molt més pausada. El xef ha convertit aquest poble gironí en un espai íntim per compartir temps amb la família. La tria de Calella com a santuari familiar no és cap casualitat;



respon a aquest desig tan barceloní de buscar el silenci que la gran ciutat ens nega. El camí de ronda que serpenteja cap a Llafranc o les petites joies com la cala d'El Canadell es converteixen, durant les setmanes d'estiu, en l'escenari on la parella veu créixer el petit Noah, aliens als flaixos de les catifes vermelles i al ritme vertiginós dels platós de televisió. És la màgia d'un poble que, malgrat el seu prestigi internacional, sap protegir la intimitat dels qui el trien per desconnectar de tot. El xef se suma així a una llarga

llista d'artistes, intel·lectuals i creadors que han trobat en la llum daurada d'aquest litoral la inspiració o, simplement, la pau necessària per tornar a començar.

I és que Calella de Palafrugell té aquella combinació difícil de trobar: bellesa mediterrània, història, cultura i silenci. Un lloc on tot sembla anar una mica més lent.

■ La Torre De Barcelona



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

CADA HABITATGE TÉ EL SEU PROPÍ NIVELL DE SEGURETAT

SOL·LICITA LA TEVA ASSessorIA GRATUÏTA

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

Assessorament en Seguretat Residencial
WWW.ASESORIASEGURIDADRESIDENCIAL.COM

WhatsApp 603 384 352

Blay Blanc
Abogados

Tel: 93.459.47.11
Email: blayblanc@blayblanc.com

Edifici en venta a la Plaça del Sortidor de Poble-sec

2.975.000€

La teva llar segura

Aturem el cop de calor



Elements de seguretat per al bany



Il·luminació



Baranes de seguretat



Canvi de banyera per dutxa



Targeta Club 65



Aire condicionat amb i sense unitat externa



Ventiladors de sostre, de columna i de taula



Làmines solars



Estors, cortines i tendals



 serveiestacio.com

Aragó, 270-272 · T 933 932 410

SERVEI ESTACIÓ
FERRETERIA, BRICOLATGE I REFORMES

Bricolatge Reformes Pintura Ferreria Electricitat Il·luminació

Ventilació Estors, cortines i catifes Neteja i desinfecció



JO TAMBÉ VAIG FER EGB A LA ZONA ALTA

La nit de Sant Joan que mai oblidarem

Records, fogueres i rituals d'una generació

Hi havia nits a la Zona Alta que semblaven d'una altra dimensió. La nit del 23 de juny era la nit. Dies abans, els nens del barri recollien cartons, mobles vells i qualsevol cosa que pogués cremar. Els pares miraven amb un ull tancat. Les mares deien "no t'acostis gaire". I tots, és clar, s'acostaven tot el que podien.

La foguera era l'excusa perfecta per quedar-se fins tard al carrer, menjar coca de Sant Joan fins que feia mal la panxa i sentir aquella llibertat única que només existia a l'estiu quan s'era petit. Una generació sencera va créixer entre flames, petards i olor de juny. I aquella nit, any rere any, sempre tornava.

Els 6 rituals sagrats de Sant Joan al barri

01 Cremar el negatiu

Escriure en un paper tot allò dolent de l'any i llençar-lo a les flames. Un ritual purificador que els adults feien amb serietat i els nens amb curiositat.

04 El bany a mitjanit

Quan el rellotge marcava les dotze, entrar al mar era obligatori. L'aigua freda de juny i les rialles dels amics formaven part del mateix ritual.

02 Saltar la foguera

El moment de valentia de la nit. Com més gran era la foguera, més gran era la llegenda. Les mares cridaven des de la finestra. Ningú feia cas.

05 Els petards

Trons, carretilles i bombetes comprats a l'estanc dies abans. Un tresor que calia fer durar tota la nit i que sempre s'acabava massa aviat.

03 Les ones del mar

Set ones calia saltar per tenir bona sort tot l'any. A la Barceloneta, centenars de barcelonins complien el ritual amb els peus mullats i un somriure.

06 La coca de Sant Joan

De crema o de fruites, sempre de la pastisseria del barri. La compraven els pares però se l'acabaven els nens. Sense discussió possible.

Recordes quan... — Marca les que et sonin

- ... saltaves la foguera i la mare et cridava des de la finestra.
- ... tiraves un petard i sorties corrents abans que explotés, i sempre hi havia un valent que esperava fins al final.
- ... et posaves davant de la foguera fins que la cara cremava i no et podies moure.
- ... la coca de la pastisseria del barri era la millor del món i l'endemà esmorzaves les restes amb llet.
- ... compraves una bossa de petards a l'estanc i els feies durar tota la setmana.
- ... els grans brindaven amb cava i tu beviess el teu got de taronjada com si fos el mateix.



La foguera era el cor de la nit. Com més gran, millor.

Els castells de focs il·luminaven el cel de Barcelona cada 23 de juny.

La coca de crema de la pastisseria del barri.

Trons i carretilles: el so inconfusible de la nit.

Set ones per tenir sort tot l'any. Tradició catalana.

Les fogueres de Sant Joan a la Zona Alta tenien una **personalitat pròpia**. Cada carrer, cada plaça, cada generació guarda les seves imatges. Aquí, alguns dels moments que definien la nit més màgica de l'any.

Quiz EGB – Especial Sant Joan

Quant en recordes de la nit gran?

- 01** Quin era el sobrenom popular dels petards petits que feien un 'tac' fort?
a) Trons de paper b) Bombetes c) Coets de mà d) Carretilles
- 02** On es compraven els petards de Sant Joan als anys 80?
a) A la farmàcia b) Al quiosc c) A l'estanc d) Al mercat



PARTICIPA AL QUIZ

Aquelles nits de Sant Joan eren molt més que una foguera. Eren l'olor del juny, la llibertat de l'estiu que s'acostava, les primeres converses fins a la matinada.

Perquè la Zona Alta no és només un lloc. És la memòria compartida d'una generació que va créixer entre flames, coques de coca i olor de pólvora.

Ara és el moment de posar a prova aquests records amb el nostre Quiz EGB de Sant Joan. **Quantes n'encertaràs?**

I tu, quin record de Sant Joan al barri no pots oblidar?

Cases adossades d'obra nova

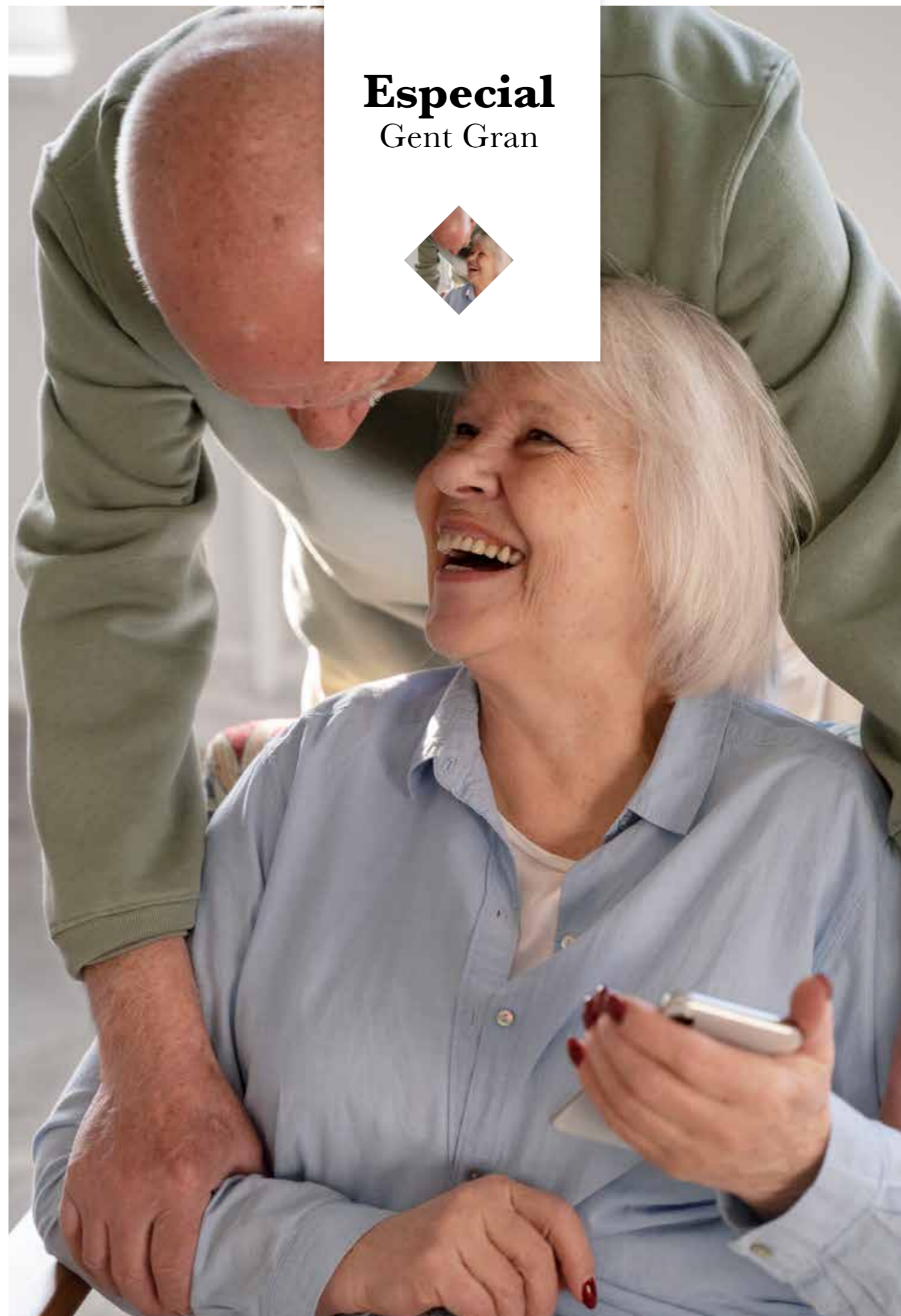
4 dormitoris i 4 banys



Jardí privat | Piscina* | Àmplies terrasses | Garatge

900 11 00 22 • neinorhomes.com

Especial
Gent Gran



Mirador de Gràcia obre les portes al barri: xerrades, comunitat i un nou espai de trobada

En un barri com Gràcia, on la vida comunitària forma part de la seva essència, cada nou espai que suma complicitats i genera trobada es converteix en una oportunitat. Aquest és precisament l'esperit amb què neix Mirador de Gràcia, un centre residencial per a gent gran de FIATC Residències situat al costat del Parc de Collserola que vol anar molt més enllà del concepte tradicional de residència.

Amb un model d'atenció centrat en la persona, que posa al centre l'autonomia, el benestar i el respecte a la individualitat, Mirador de Gràcia es concep com un espai obert, actiu i connectat amb el seu entorn. I és per això que impulsa una iniciativa pensada no només per a les persones residents i les seves famílies, sinó per a tot el barri: un cicle de xerrades gratuït i obert a tothom.

Xerrades per compartir, aprendre i connectar

El cicle de xerrades de Mirador de Gràcia neix amb una idea molt clara: apropar continguts útils i interessants en un format accessible i participatiu. Amb sessions periòdiques, cada trobada se centra en una temàtica concreta —salut, benestar, cultura, sostenibilitat o actualitat— i compta amb la parti-

cipació de persones expertes que aporten coneixement i una mirada pràctica.

Però més enllà del contingut, el que fa especial aquesta proposta és l'experiència: són espais pensats perquè les persones assistents puguin intervenir, preguntar i compartir. Un format proper que afavoreix la conversa, l'intercanvi d'idees i la creació de vincles.

Aquestes xerrades esdevenen així un punt de trobada real entre persones residents, familiars i veïns i veïnes, contribuint a mantenir viu el contacte amb l'entorn i a reforçar el teixit social del barri. Perquè a Mirador de Gràcia es té molt clar que formar part d'una comunitat és essencial en totes les etapes de la vida.

Un centre obert que vol formar part del dia a dia del barri

Amb aquesta iniciativa, Mirador de Gràcia fa un pas més en la seva voluntat de ser un espai integrat a la vida de Gràcia. No es tracta només d'oferir activitats, sinó de generar presència, proximitat i relació.

En un entorn on sovint costa trobar propostes accessibles i de qualitat que convidin

a participar sense barreres, aquest cicle de xerrades es presenta com una alternativa oberta, flexible i fàcil d'incorporar a la rutina. No cal inscripció prèvia ni compromís: simplement ganes de venir, escoltar i compartir.

Les sessions ja celebrades — amb temes tan diversos com l'agricultura de proximitat a Collserola, la salut a la primavera o la cura de les plantes— han tingut molt bona acollida i reflecteixen aquesta voluntat de connectar amb interessos reals i quotidians. En aquesta línia, el calendari continua amb noves propostes pensades per seguir dinamitzant el centre i obrir-lo al barri: el 13 de juny a les 12.00 h tindrà lloc un vermut musical amb música en directe de Mel's, el 30 de juny a les 18.00 h s'oferirà un taller-xerrada de mindfulness, i el 23 de juliol a les 18.00 h es durà a terme una classe de ioga. Tres oportunitats per apropar-se, participar i compartir en un entorn proper i acollidor.

Un nou espai de cafeteria els caps de setmana

I per reforçar encara més aquest vincle amb el barri, Mirador de Gràcia incorpora una novetat que convida a gaudir dels espais del centre

d'una manera propera i acollidora: Un servei de cafeteria disponible els dissabtes i diumenges de 10:30 a 13:30 h.

Aquest espai està pensat principalment per a familiars i persones residents, i es configura com un entorn agradable on compartir una estona tranquil·la, conversar i gaudir de petits moments del dia a dia.

Coincidint amb les activitats obertes que s'hi organitzen, també esdevé una oportunitat per conèixer el centre des de dins, en un ambient distès i proper. L'accés es realitza per carrer Josep Maria Jujol. Així, aquesta proposta reforça la voluntat de Mirador de Gràcia de ser un espai viu i connectat amb el seu entorn, promovent trobades i generant noves oportunitats de relació.

Vine a descobrir-lo

Tant si t'interessa assistir a una xerrada o com si simplement vols conèixer l'espai, Mirador de Gràcia t'obre les portes.

Pots consultar tota la programació a les xarxes socials del centre (@fiatcresidencias) i pròximament a la seva pàgina web (miradordegracia.cat) i triar aquelles sessions que més t'interessin. Cada trobada és una oportunitat per aprendre, participar i, sobretot, connectar.

Perquè Mirador de Gràcia no és només un centre residencial per a gent gran: és un espai que vol formar part del barri, créixer amb ell i convertir-se en un nou punt de trobada per a tothom.

MIRADOR DE GRÀCIA

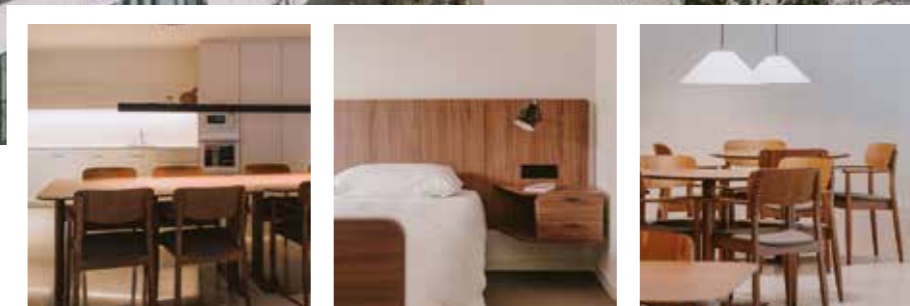
Carrer Vallpar, 33
08035 Barcelona.

T. 937 483 854
info@fiatcresidencias.com
www.miradordegracia.cat

LA MILLOR OPCIÓ PELS QUI MÉS ESTIMES

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA

ESTADES TEMPORALS, PERMANENTS I DE REHABILITACIÓ



*PREUS ESPECIALS PER A ASSEGURATS DE FIATC



Atenció 24h amb més professionals per resident



Programes de rehabilitació física i cognitiva inclosos



Espais únics i exclusius, sostenibles i amb molta llum natural



Pàrquing interior privat



MIRADOR DE GRÀCIA

Amb la garantia de
FIATC
ASSEGURANCES

Carrer Vallpar, 33 - 08035 Barcelona · 937 483 854 · www.miradordegracia.cat · info.mg@fiatcresidencias.com





Les Corts recupera el Casal de Salut per a gent gran aquest estiu

El districte de Les Corts torna a impulsar aquest estiu el Casal de Salut per a persones grans, una iniciativa comunitària gratuïta orientada a la promoció de la salut, la prevenció i el foment de l'envelliment actiu. Es tracta d'un projecte impulsat pels CAP Ernest Lluch i Montnegre, juntament amb els centres de serveis socials del districte. La proposta forma part del treball comunitari en salut que es desenvolupa amb l'objectiu d'apropar recursos i informació a la ciutadania.

El Casal de Salut es duu a terme en format de sessions setmanals, cada dimarts de 10.00 a 12.00 h, entre finals de juny i finals de setembre. Aquest calendari permet mantenir una activitat continuada durant l'estiu, un període en què es reforcen les accions de prevenció i acompanyament a les persones grans.

Durant els mesos d'estiu, les sessions es realitzen a la Biblioteca Montserrat Abelló. Al setembre, l'activitat es trasllada a la Biblioteca Miquel Llongueras, mantenint així la continuïtat del programa en diferents equipaments del districte. Les activitats són gratuïtes i no requereixen inscripció prèvia, fet que facilita l'accés obert a totes les persones interessades.

Salut i prevenció

El programa del Casal de Salut inclou xerrades i activitats divulgatives sobre diversos aspectes relacionats amb la salut i el benestar en la vida quotidiana. Entre els continguts habituals hi ha recomanacions per afrontar les onades de calor, pautes de primers auxilis, consells de seguretat a la llar i orientacions sobre l'ús dels medicaments. També s'hi treballen aspectes com l'alimentació

El Casal de Salut de Les Corts ofereix sessions per a persones grans amb xerrades i activitats sobre salut, prevenció, benestar i recursos durant l'estiu.

saludable i l'activitat física adaptada a les necessitats de les persones grans.

Un altre dels eixos del programa és el benestar emocional, amb especial atenció a la prevenció de la soledat no desitjada i a la importància de mantenir hàbits socials actius.

Acompanyament i participació

El Casal de Salut no es limita a la transmissió d'informació, també es planteja com un espai de trobada i convivència. Les sessions afavoreixen la participació activa de les persones assistents i fomenten la creació de vincles socials dins del barri.

Aquest tipus d'iniciatives s'emmarquen dins les polítiques de salut comunitària de la ciutat de Barcelona, que busquen reforçar el paper dels barris com a espais de cura, prevenció i suport mutu. A través d'aquestes activitats, es pretén millorar la qualitat de vida de les persones grans, oferint eines pràctiques per al seu dia a dia i promovent una major autonomia personal.

La Torre De Barcelona

Estancias temporales

Los cuidados, cuando los necesitas

Las estancias temporales en nuestras residencias son la solución ideal para necesidades puntuales de cuidados.

Dure lo que dure la estancia, en Caser Residencial ofrecemos calidad asistencial en un ambiente cálido y acogedor.

Encuentra tu residencia más cercana para estancias temporales

900 323 323

caserresidencial.es



Valoración inicial y seguimiento médico periódico.



Cuidados y tratamientos especializados (fisioterapia, terapia ocupacional, logopedia, psicología...)



Recuperación y mantenimiento funcional.



Rehabilitación neurológica.



Programas de actividades y talleres de memoria.



Cocina propia y menús caseros.



Servicios de peluquería, lavandería...



Preparados para ti

Claus pràctiques per millorar l'autonomia de les persones grans



L'autonomia en la vellesa no es perd de cop ni respon a un únic factor. És un procés que es va ajustant amb el temps, sovint de manera imperceptible, a partir de petits canvis que afecten la manera com es viu el dia a dia. Hi ha gestos que es mantenen durant anys, però d'altres que, amb el pas del temps, comencen a requerir més atenció o més temps. I és precisament en aquests detalls, que sovint passen desapercebuts, on es defineix gran part de la independència.

Amb els anys, la llar es converteix en el lloc on es concentra la rutina, on es repeteixen els gestos quotidians i on es construeix gran part de la seguretat personal. Per això, qualsevol petit canvi en aquest entorn pot tenir més impacte del que sembla. Una llum que no arriba bé a certs racons, un bany que no

està adaptat o un terra que rellisca no són problemes grans en aparença, però sí elements que poden condicionar la confiança amb què es fa el dia a dia. El que abans era automàtic —aixecar-se, caminar, moure's per casa— pot començar a generar una certa prudència.

En aquests casos, no cal pensar en grans reformes. Sovint, les millores més efectives són també les més senzilles: una millor il·luminació, espais més clars, eliminar obstacles innecessaris o incorporar punts de suport en zones clau.

El moviment i l'autonomia

El cos, amb el temps, no deixa de respondre, però ho fa d'una altra manera. I en aquest punt, el moviment es converteix en una peça clau.

Hi ha un moment en què l'autonomia deixa de ser una cosa que es dona per feta i passa a convertir-se en una part que cal cuidar amb més consciència. En la vellesa, poder continuar fent petites accions del dia a dia no és només una qüestió pràctica: és identitat, confiança i benestar emocional. L'entorn, els hàbits i la manera com acompanyem aquestes persones poden marcar de forma decisiva com viuen aquesta etapa.

No des del punt de vista de l'exercici estructurat, sinó des de la continuïtat del gest.

Caminar cada dia, mantenir petites activitats, aixecar-se, cuinar o fer encàrrecs senzills són accions que, sumades, sostenen la mobilitat. No es tracta de fer més, sinó de no deixar de fer. Aquesta constància, encara que sembli petita, té un impacte directe en la sensació de capacitat personal.

Perquè més enllà del moviment físic, hi ha una idea que pesa molt: la percepció de seguir sent capaç. Quan aquesta sensació es manté, l'autonomia també es manté. Quan es perd, tot tendeix a reduir-se. Hàbits quotidians que marquen més del que sembla. Amb el temps, els hàbits es van ajustant de manera subtil. Sense adonar-se'n, es beu menys aigua, es fan àpats més simples o es perd una certa regularitat en les rutines del dia. No són canvis radicals, però sí acumulatius. Aquestes petites variacions poden acabar afectant l'energia general, la sensació de benestar o fins i tot la motivació per mantenir-se actiu. Per això, conservar una mínima estructura quotidiana —menjar amb certa regularitat, hidratar-se bé i mantenir rutines previsibles— ajuda a sostenir el cos en el temps sense grans esforços.

L'autonomia depèn de les relacions

Hi ha una part de l'autonomia que no es veu a simple vista. No té a veure amb el moviment ni amb la salut física, sinó amb el vincle amb els altres. Conversar, sortir al carrer, participar en activitats o sentir-se escoltat té un efecte directe en el benestar emocional. Aquestes petites interaccions ajuden a donar sentit a la rutina.

En canvi, quan el contacte social es va reduint, el canvi no sempre és immediat, però sí progressiu. Es perd interès, es redueixen activitats i l'autonomia també es va afeblint.

Un dels aspectes més delicats en aquesta etapa és la manera com s'acompanya. Sovint, amb bona intenció, es tendeix a fer més del que cal, però això pot tenir un efecte contrari. Acompanyar no vol dir substituir. Vol dir facilitar, donar suport i respectar els ritmes. Deixar que la persona continuï decidint, encara que trigui més, o que faci les coses al seu ritme, és una manera de preservar la seva autonomia real. Perquè el que es protegeix no és només la funcionalitat, sinó també la identitat i la sensació de control sobre la pròpia vida.

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



DomusVi Bonanova

Atenció professional · Tracte familiar · Vida activa



C/ Calatrava, 83 - Barcelona | 932 53 49 40 · domusvi.es

Síntomas de pérdida auditiva en adultos: cómo detectarla a tiempo y mejorar la calidad de vida

La audición es uno de los sentidos más importantes para nuestra vida diaria. Gracias a ella podemos comunicarnos con otras personas, participar en actividades sociales, disfrutar de la música, conectar con el mundo que nos rodea. Sin embargo, con el paso de los años o debido a diversos factores, muchas personas experimentan una disminución progresiva de su capacidad auditiva sin ser plenamente conscientes de ello.

La pérdida auditiva es un problema de salud muy frecuente que afecta a millones de personas en todo el mundo. Según datos de **Organización Mundial de la Salud (OMS)** en España se estima que cerca de un millón de personas sufren algún tipo de trastorno auditivo, siendo las personas mayores de 65 años el grupo más afectado. Aproximadamente el 72 % de los casos se concentra en este segmento de población, **aunque la pérdida auditiva puede aparecer a cualquier edad.**

Uno de los principales problemas de esta afección es que suele desarrollarse de forma lenta y progresiva. En muchos casos, la persona se adapta gradualmente a la disminución de la audición y no percibe el problema hasta que las dificultades para comunicarse comienzan a afectar a su vida cotidiana. Por este motivo, **la detección precoz resulta fundamental** para evitar consecuencias mayores y mantener una buena calidad de vida.

Consecuencias de una pérdida auditiva no tratada

Muchas personas consideran que escuchar menos es simplemente una mo-

lestia asociada a la edad. Sin embargo, los estudios científicos han demostrado que una pérdida auditiva sin tratamiento puede tener repercusiones importantes tanto a nivel físico como emocional y social. Las dificultades para entender conversaciones generan frustración, inseguridad y un esfuerzo mental constante. Con frecuencia, la persona evita participar en reuniones familiares, encuentros con amigos o actividades sociales porque le resulta complicado seguir las conversaciones. Esta situación puede derivar progresivamente en aislamiento social y sentimientos de soledad.

Además, diversas investigaciones han relacionado la pérdida auditiva no tratada con un mayor riesgo de deterioro cognitivo, problemas de memoria, ansiedad, depresión y disminución de la autonomía personal. Cuando el cerebro recibe menos estímulos auditivos, ciertas áreas relacionadas con el procesamiento del lenguaje y la comunicación pueden verse afectadas con el paso del tiempo.

Señales de alerta: síntomas más frecuentes de pérdida auditiva

La pérdida auditiva puede manifestarse de distintas formas y sus síntomas suelen aparecer de manera gradual. Algunas de las señales más habituales son:

- Dificultad para seguir conversaciones cuando participan varias personas al mismo tiempo.
- Problemas para comprender diálogos en restaurantes, cafeterías, reuniones o lugares con ruido de fondo.
- Necesidad de aumentar considerablemente el

volumen del televisor, la radio o el teléfono móvil.

- Dificultad para entender conversaciones telefónicas.
- Confundir palabras similares o interpretar incorrectamente algunas frases.
- Sensación de cansancio mental tras conversaciones largas debido al esfuerzo que supone escuchar.
- Escuchar zumbidos, silbidos o ruidos persistentes en los oídos, conocidos como tinnitus o acúfenos.

Si alguno de estos síntomas se presenta de forma frecuente, es recomendable realizar una revisión auditiva completa para descartar cualquier alteración.

La importancia de la detección precoz

Las revisiones periódicas permiten identificar cambios en la capacidad auditiva incluso antes de que los síntomas sean evidentes. Por este motivo, los audiólogos recomiendan realizar revisiones auditivas de forma regular, **especialmente a partir de los 50 años.**

Revisiones auditivas: una medida preventiva esencial

A partir de los 50 años resulta especialmente recomendable realizar **audiometrías periódicas** en centros auditivos especializados. Estas pruebas son rápidas, indoloras y proporcionan información precisa sobre el estado de la audición.

Beneficios de los audífonos en personas con pérdida auditiva

Cuando existe una pérdida auditiva diagnosticada, los audífonos constituyen una solución eficaz para recuperar la capacidad

de comunicación y mejorar la calidad de vida. La tecnología auditiva ha avanzado enormemente durante los últimos años. Los audífonos actuales son discretos, cómodos y capaces de adaptarse automáticamente a diferentes entornos sonoros, permitiendo una escucha más natural.

Estudios científicos han demostrado que el uso de audífonos aporta importantes beneficios:

- Mejora la comprensión del habla en diferentes situaciones.
- Reduce el esfuerzo necesario para escuchar y seguir conversaciones.
- Incrementa la confianza personal y la autoestima.
- Favorece una mayor independencia en las actividades diarias.
- Facilita la participación en reuniones familiares y sociales.
- Disminuye el riesgo de aislamiento social.
- Contribuye a mantener la estimulación cerebral necesaria para preservar las funciones cognitivas.
- Ayuda a mejorar el bienestar emocional y la calidad de vida general.

ONACÚSTICA CENTRES AUDITIUS

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

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

Estalvia't fins a 2.800€ en audiòfons amb les ajudes **P.U.A. 2026**

A ONACÚSTICA Audiologia t'assessorem i ajudem a tramitar les ajudes pels teus audiòfons.

Demana'ns cita per informar-te de tot al 93 211 50 85 o visita'ns a c/ Balmes, 412, Barcelona.

*** les ajudes PUA son per les persones que tinguin reconegut un grau de discapacitat igual o superior al 33% abans de fer 65 anys.*

“Experts en Audiologia de Qualitat”

 **ONAcústica**
CENTRES AUDITIUS DE QUALITAT

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

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

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

www.onacustica.net

Un hogar con calidad y corazón: Residencia Solarium

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

Atención profesional y altamente cualificada

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

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

Entorno familiar y cocina propia

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

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



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

Actividades que estimulan cuerpo y mente

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

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

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

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

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

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

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

Una vida plena en la etapa de madurez

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

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

RESIDÈNCIA SOLÀRIUM

C. Ticià, 21, 08035 Barcelona.

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

T. 93 220 25 37

M. 630 156 948

info@residenciasolarium.com

www.residenciasolarium.com

RESIDÈNCIA SOLÀRIUM



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

T. 93 220 25 37 - 630 156 948

info@residenciasolarium.com

www.residenciasolarium.com

residenciasolarium



La seva nova llar

- Acompanyament per part d'un equip multidisciplinari
- 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

El rol essencial de la família en el benestar de les persones grans

La família té un paper molt important en el benestar de les persones grans. La comunicació, la presència i l'acompanyament diari ajuden a mantenir la salut emocional, la confiança i l'autonomia.

A mesura que passen els anys, les necessitats de les persones grans canvien. Algunes continuen mantenint una gran autonomia, mentre que d'altres necessiten suport en determinats moments. Parlar del rol de la família no significa assumir totes les responsabilitats ni estar disponible les 24 hores. Es tracta d'acompanyar, escoltar i crear un entorn on la persona se senti valorada i connectada amb els altres.

La soledat afecta significativament la qualitat de vida

L'acompanyament familiar ajuda a mantenir el benestar emocional i la qualitat de vida de les persones grans en el seu dia a dia.

durant la vellesa. Encara que una persona tingui cobertes les necessitats bàsiques, la manca de contacte humà pot generar tristesa i desmotivació. En aquest context, la família ajuda a mantenir els vincles afectius. Una visita, una conversa o compartir un àpat són gestos que tenen un impacte molt positiu.

Respectar la seva autonomia

Un dels errors més habituals és infantilitzar les persones grans. Encara que existeixin limitacions, és important

respectar les seves opinions i preferències. Deixar que participin en les decisions quotidianes, preguntar què necessiten i fomentar que continuïn fent activitats que els agraden contribueix a mantenir l'autoestima i la sensació d'utilitat.

Temps de qualitat

Les persones grans valoren especialment els moments senzills amb la família: fer una passejada, mirar fotografies antigues o cuinar plegats. Aquestes activitats reforcen els vincles emocionals.

Detectar canvis i cuidar el cuidador

La proximitat familiar permet detectar canvis físics o emocionals. Una falta d'energia persistent o canvis en els hàbits alimentaris poden indicar problemes. Quan una persona gran necessita més suport, és important repartir responsabilitats i demanar ajuda quan calgui.

El benestar de les persones grans no depèn només de l'estat de salut. Els petits gestos—escoltar amb atenció, dedicar temps i tenir presents les seves necessitats emocionals—tenen un gran valor. Acompanyar aquesta.

■ La Torre De Barcelona



El Meu Jardí
Residència

info@elmeujardi.com
www.elmeujardi.es

QR code

Residencia familiar asistida

- **Servicios asistenciales**
Atención sanitaria, 24 horas
Médico propio
RHS (responsable higiénico-sanitario)
Enfermera
Farmacia
Fisioterapia
Responsabilidad alimentaria
 - **Servicios sociales**
Psicólogo
Trabajadora social
Animación socio-cultural
Salidas lúdicas y acompañamientos
Jardines, actividades al aire libre
Gestión de plazas públicas
 - **Servicios de hostelería**
Servicio de habitaciones 24 horas
TV, conexión Internet
Cocina, platos de elaboración propia
Servicio de lavandería y planchado
Peluquería, Podología, Odontología (a pedido)
 - 25 plazas
1000 m2 de jardines
Carrer dels Quatre Camins 74
Sarrià-Sant Gervasi
- 931 726 492



La universitat després de la jubilació, un espai d'empoderament

La universitat és una institució ben coneguda pel seu paper rellevant a la societat. És un espai d'aprenentatge on, a partir de la docència i la recerca, es genera coneixement que contribueix al desenvolupament cultural, econòmic i social. El terme, prové del llatí *universitas*, que significava “totalitat” o “comunitat”, referint-se a la comunitat de mestres i estudiants. Actualment, l'associem amb la preparació per a una carrera professional, això no obstant, la universitat és molt més que això. Les **persones que formen part** dels programes universitaris **experimenten un fort sentiment de pertinença**: formar part d'una comunitat que mira el món des de la curiositat, la reflexió i l'aprenentatge compartit. És per això que ens preguntem: **la universitat és per a totes les edats i etapes de la vida?**

Existeixen diversos grups poblacionals per als quals la institució universitària té un valor molt significatiu. Aquest, és el cas de les persones grans que, lluny de caure en la desafecció universitària, escapen de l'estereotip que associa la universitat exclusivament amb les persones joves, participant-hi activament. Precisament aquest espai d'aprenentatge vital i acadèmic, que proporciona l'adquisició de nous coneixements i fomenta una autopercepció positiva, reforça la pròpia identitat. També té un efecte directe en la imatge del conjunt de la societat envers

les persones grans, prevenint l'edatisme i trencant amb visions estereotipades de l'envelliment. Els **programes universitaris per a sèniors, com el de la Facultat d'Educació Social i Treball Social Pere Tarrés-URL**, suposen una iniciativa orientada a fomentar, entre altres coses, el trencament d'aquests estereotips.

És per això que, **diversos estudis relacionen l'aprenentatge al llarg de la vida amb una millor qualitat de vida**, no només per l'estimulació cognitiva que es produeix en participar en un programa universitari, sinó perquè també **permet mantenir la participació social, la conversa i l'intercanvi d'experiències**. En aquest sentit, continuar aprenent és una forma d'adaptar-se als canvis socials i vitals propis de la longevitat. De la mateixa manera, la inclusió d'estudiants de més de seixanta anys a les universitats, esdevé de vital importància per a la salut dels mateixos centres de docència i recerca. **La mirada que aporta l'experiència vital de les persones grans, té un valor immens als debats de l'aula i als espais de construcció de coneixement**, esdevenint així, autèntics ponts intergeneracionals.

Per altra banda, ens trobem en un context en què **l'esperança de vida ha augmentat** considerablement, i amb aquest canvi també hem de plantejar **noves**



formes d'envellir de forma activa, saludable i significativa. Aquest plantejament ha d'evitar caure en la visió de la persona gran que “consumeix activitats”, per tal de continuar trobant espais que ens despertin curiositat, motivació i ganes de continuar vinculats al món que ens envolta.

L'aula universitària no és només un espai de transferència de coneixement. També és un espai des d'on construïm comunitat, noves coneixences i vincles socials; **un entorn on rebem debat, tolerància i aprenentatges** que aborden les temàtiques més rellevants de la nostra societat. I és per aquest motiu que, en la cerca del sentit vital, aquest tipus d'espais poden esdevenir llocs de trobada des d'on vincular-nos a activitats que **fomenten l'aprenentatge al llarg de la vida i l'empoderament de les persones**. Especialment en una etapa vital on, ben sovint, la jubilació pot generar canvis importants en

les rutines, els vincles socials o fins i tot en la pròpia identitat personal. Accedir a estudis universitaris un cop iniciada l'etapa de jubilació també representa una **oportunitat per activar espais vitals**, mantenir la curiositat, cercar sentit vital i continuar formant part activa de la societat des de la curiositat, el pensament crític i les ganes de continuar aprenent.

Carles Pineda
Coordinador de Gent Gran de la Fundació Pere Tarrés

FACULTAT D'EDUCACIÓ SOCIAL I TREBALL SOCIAL PERE TARRÉS - URL

Santaló 37, 08021 Barcelona
Tel. 626 051 596
admissions@peretarres.org
peretarres.url.edu

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



FUNDACIÓ PERE TARRÉS
UNIVERSITAT RAMON LLULL

FACULTAT D'EDUCACIÓ SOCIAL I TREBALL SOCIAL

LA FACULTAT DE L'EXPERIÈNCIA

PROGRAMA UNIVERSITARI DE GENT GRAN EN HUMANITATS I ACCIÓ SOCIAL

ACTIVITATS:

- Sortides al teatre
- Dinars amb companys/es
- Visites a Barcelona
- Cinefórum

QR code

INSCRIU-T'HI!



Vida activa per a sèniors

Mantenir-se actiu a la tercera edat és una manera senzilla i molt útil de cuidar la salut i el benestar. No cal fer grans esforços ni seguir rutines complicades. Sovint, el que més ajuda és mantenir petits hàbits constants i adaptar l'activitat al ritme de cada persona.

Caminar una estona cada dia és una de les opcions més recomanables. Una passejada pel barri o anar a comprar a peu ajuda a mantenir la mobilitat i a evitar passar massa hores assegut. També accions quotidianes com pujar escales, aixecar-se sovint de la cadira o fer petits desplaçaments dins de casa sumen més del que sembla, especialment quan es mantenen en el temps. A més de caminar, hi ha altres activitats molt adequades per a persones grans.

La gimnàstica suau, els estiraments, el ioga adaptat o el tai-txi permeten treballar el cos de manera progressiva i respectuosa.

Quan aquestes activitats es fan en grup, el benefici va més enllà de l'exercici físic. El fet de compartir espai amb altres persones aporta motivació, constància i també una sensació d'acompanyament que sovint és determinant per mantenir l'hàbit.

La ment també necessita moviment

Mantenir-se actiu no té a veure només amb el cos. La ment també necessita estímuls regulars. Llegir, fer mots encreuats, aprendre coses noves, participar en tallers o utilitzar dispositius digitals són maneres senzilles

de treballar la memòria i la concentració sense pressió.

Al mateix temps, compartir temps amb altres persones, participar en activitats de barri o anar a un casal de gent gran ajuda a trencar la rutina i a reduir la sensació de soledat. Aquest contacte social també activa la ment, perquè obliga a conversar, recordar i interactuar de manera constant.

Petits hàbits que ajuden molt. Més enllà de les activitats organitzades, els petits gestos del dia a dia tenen un impacte molt important. Dormir prou, mantenir una alimentació variada, beure aigua amb regularitat i sortir a prendre l'aire són hàbits que contribueixen a sentir-se millor. També és bona idea mantenir rutines més

o menys estables i reservar espais per al descans.

Cada persona té unes necessitats diferents, i per això és important trobar un ritme que sigui sostenible i realista. L'objectiu no és fer moltes coses, sinó trobar un equilibri entre moviment, estímuls mentals i vida social que es pugui mantenir.

La tercera edat pot ser una etapa molt activa si es cuiden aquests pilars. L'envelliment actiu es construeix amb passos petits però constants, que amb el temps acaben tenint un impacte en la salut, l'energia i la manera com ens relacionem amb l'entorn..

■ La Torre De Barcelona

La cosmètica natural i ecològica que comprem és real?



La cosmètica natural i ecològica s'ha convertit en un producte cada vegada més demandat. La gent vol cuidar-se de forma més natural i cuidar també de l'entorn i la sostenibilitat.

Apareixen marques que venen el concepte natural, però moltes vegades no ho és. La cosmètica natural i ecològica

ha de complir amb uns requisits molt concrets.

Les matèries primeres que utilitza (d'origen vegetal, mineral o animal), han de procedir de fonts naturals i estar obtingudes de manera sostenible i respectuosa amb el medi ambient.

Els processos d'elaboració del

cosmètic han de preservar les propietats naturals dels ingredients, evitant els processos que puguin desnaturalitzar els seus principis actius.

Tots els processos han de ser sostenibles, minimitzant l'impacte ambiental, tant en la producció de les matèries primeres com en l'impacte del procés de fabricació.

Lliure d'ingredients químics sintètics. No ha de tenir parabenos, sulfats (com el SLS i SLES), silicones, fragàncies sintètiques, derivats del petroli (com a parafina o vaselina), ingredients transgènics (OGM)

Prioritza l'ús de materials reciclables, biodegradables o reutilitzables per als envasos.

Per a garantir el compliment d'aquests i altres requisits,

existeixen entitats oficials que s'encarreguen del seu control i atorguen les certificacions. El segell de certificació ha d'aparèixer en l'etiquetatge del producte. Ens assegura que el que estem comprant és cosmètica ecològica real.

Alguns dels segells més reconeguts que pots trobar: Ecocert, COSMOS Organic/Natural, Nature, Bio.inspecta, Bio Vida Sana, CPAEN-NN-PEK, BDIH.

SERRA MANDRI FARMACIA

Avinguda Diagonal, 478
08006 – Barcelona

T. 93 416 12 70

T. 630 45 26 75

www.farmaciaserra.com



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...?

Tenim una secció exclusiva de cosmètica amb més de 30 marques i una secció de cosmètica natural amb les millors marques BIO certificades

Creatina: clau per a l'envelliment

La creatina no és només per a esportistes joves. Cada vegada més estudis mostren que aquest suplement pot ajudar les persones grans a mantenir la massa muscular, la força i fins i tot la salut cognitiva.

“La creatina pot ajudar les persones grans a conservar força i autonomia”

Quan pensem en creatina, sovint ens ve al cap la imatge d'un gimnàs ple de joves aixecant peses. Però la ciència ha ampliat considerablement el perfil de qui pot beneficiar-se d'aquest suplement. Les persones grans, en particular, s'estan convertint en un dels grups que més podrien treure profit de la creatina, i els motius van molt més enllà del rendiment esportiu.

A partir dels 50 anys, el cos comença a perdre massa muscular de manera progressiva, un procés conegut com a sarcopènia. Aquesta pèrdua afecta directament la mobilitat, l'equilibri i la capacitat de fer activitats quotidianes com pujar escales, carregar bosses o aixecar-se d'una cadira. La creatina, que actua com a font d'energia ràpida per a les cèl·lules musculars, pot ajudar a frenar aquest deteriorament quan s'acompanya d'exercici de resistència.

Diversos estudis han demostrat que les persones grans que combinen la suplementació amb creatina amb entrenament de força guanyen més massa muscular i milloren més la seva força que les que fan exercici sense el suplement. A més, la creatina pot reduir el temps de recuperació després d'un esforç físic, cosa que permet entrenar



Les persones grans que combinen creatina i exercici de resistència guanyen més massa muscular que les que entrenen sense suplement. A més, pot tenir efectes positius sobre la memòria. Això sí, qui tingui problemes renals ha de consultar el metge abans de prendre-la.

amb més freqüència i consistència. Però els beneficis no s'aturen al cos. El cervell també utilitza creatina com a font d'energia, i algunes investigacions apunten que la suplementació podria tenir efectes positius sobre la memòria i la funció cognitiva en persones grans, especialment en aquelles que segueixen dietes baixes en carn o peix, fonts naturals de creatina.

Quant a la seguretat, la creatina és un dels suplementes més estudiats del mercat i es considera segura per a la majoria d'adults sans. La dosi habitual oscil·la entre 3 i 5 grams diaris de monohidrat de creatina. Tot i això, les persones amb problemes renals preexistents han de consultar el seu metge abans de començar-ne el consum, ja que el ronyó és l'òrgan encarregat d'eliminar la creatinina, el producte de degradació de la creatina.

Un altre aspecte a tenir en compte és la hidratació. La creatina fa que els músculs retinguin més aigua, de manera que és fonamental augmentar la ingesta de líquids per evitar possibles molèsties. A més, és recomanable optar per marques que hagin passat controls de qualitat i certificació, i introduir el suplement de manera gradual per valorar com respon l'organisme.

En resum, la creatina pot ser un aliat valuós per a les persones grans que volen mantenir la seva força, autonomia i qualitat de vida. Sempre, però, amb el suport d'un professional de la salut i integrada en un estil de vida actiu i equilibrat.

■ La Torre De Barcelona

Més vida als anys: El canvi de paradigma de l'activitat física als Centres Residencials Edelweiss



Durant dècades, la imatge associada a les residències de la tercera edat era la de sales de descans silencioses, dominades pel repòs i un ritme de vida pausat. Es considerava que, arribada una certa edat, el cos demanava treva. Avui, la ciència i la praxi diària han capgirat aquest concepte. Fer-se gran no és sinònim d'aturar-se; el moviment és vida. Amb aquesta premissa com a bandera, els **Centres Residencials Edelweiss** han fet una aposta ferma per la salut integral integrant en el seu equip interdisciplinari la figura del professional titulat en **Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (CAFE)**, transformant el dia a dia dels seus residents.

El model Edelweiss: Una recepta de salut anomenada "moviment"

L'objectiu a Edelweiss ja no és només sumar anys a la vida, sinó aportar qualitat, alegria i vitalitat a cadascun d'aquests anys. Però, com es gestiona l'activitat física en un entorn on conviuen patologies cròniques, realitats cognitives diverses i diferents graus de dependència?

La resposta no rau en fer moure els residents de qualsevol manera. Aquí és on marca la diferència el **graduat o llicenciat en CAFE** de l'equip d'Edelweiss. Aquest professional disposa de les eines científiques per avaluar, planificar i

dirigir exercicis adaptats a les necessitats reals i individuals de la gent gran, garantint la màxima seguretat, rigor i eficàcia.

“A les nostres llars, l'activitat física no és una simple opció d'oci; és una intervenció de salut no farmacològica clau per preservar l'autonomia dels nostres residents”, expliquen des de la direcció de Centres Residencials Edelweiss.

Del tòpic de la "gimnàstica" a l'entrenament funcional de força

A les sales d'Edelweiss s'ha deixat enrere el mite que la gent gran només pot fer estiraments lleus asseguts en una cadira. Tot i que la mobilitat és important, l'evidència demostra que el veritable motor de l'autonomia funcional és **l'entrenament de força, l'equilibri i la coordinació**.

La pèrdua de massa muscular (sarcopènia) és un dels grans enemics de la independència diària. El professional CAFE dels centres Edelweiss dissenya programes a mida que inclouen:

- **Treball de força adaptat:** Ús de bandes elàstiques, petits pesos i el propi cos per enfortir el tren inferior, facilitant accions quotidianes com aixecar-se del llit o d'una butaca sense ajuda.

- **Prevenió de caigudes:** Circuits d'equilibri i coordinació específics per aportar seguretat en la marxa, reduint dràsticament el risc d'accidents.

- **Capacitat cardiovascular:** Jocs dinàmics i rutes de marxa que milloren la salut del cor i la capacitat pulmonar.

El gran valor d'aquesta llicenciatura aplicada a Edelweiss és la capacitat **d'adaptació constant**. En una mateixa sessió, el professional és capaç d'ajustar la intensitat de l'exercici per a un resident amb mobilitat reduïda i, alhora, per a un altre amb inici de deteriorament cognitiu, buscant estímuls que també activin la ment i la memòria motriu.

Més enllà dels músculs: Somriures, autoestima i comunitat

Els beneficis d'aquest programa liderat per un especialista es noten de seguida en l'ambient dels centres. L'hora de l'activitat física a Edelweiss s'ha convertit en un dels moments més esperats del dia. És un punt de trobada que trenca el sedentarisme i fomenta la socialització. Els exercicis en grup generen complicitat, rialles i un fort sentiment de pertinença. A més, a nivell psicològic, el moviment ajuda a reduir l'ansietat i millora notablement l'estat d'ànim. Veure's capaç de completar un circuit

o de recuperar agilitat retorna als residents una cosa que té un valor incalculable: **l'autoestima, la seguretat en un mateix i la dignitat**.

Un compromís de futur

Amb la incorporació dels professionals de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport, els **Centres Residencials Edelweiss** reforcen el seu compromís amb l'excel·lència assistencial. El treball conjunt del CAFE amb l'equip de fisioteràpia, medicina i infermeria de la residència garanteix una atenció de 360 graus.

Invertir en professionals titulats per dirigir l'esport no és un luxe, és el camí cap a un envelliment actiu i digne. A les llars Edelweiss, el futur es construeix cada dia amb energia, passes fermes i la certesa que moure's és la millor manera de continuar gaudint de la vida amb plenitud.

EDELWEISS

C/ Algarves 23 08017
Barcelona

T. 934266767

T. 619 590 322

contacto@edelweiss.es

www.residenciasedelweiss.com

Com detectar i actuar davant la depressió en la gent gran

Segons dades de l'Organització Mundial de la Salut, més del 20% de les persones majors de 60 anys pateixen algun trastorn mental o neurològic, i la depressió és una de les patologies més freqüents i incapacitants en aquesta etapa de la vida. Tot i això, continua estant molt infradiagnosticada.

Per què costa tant detectar-la?

Una de les principals dificultats és que no sempre es manifesta amb tristesa evident. Moltes vegades apareix en forma d'irritabilitat, falta d'energia, problemes de son o pèrdua d'interès per activitats que abans generaven il·lusió. També pot provocar dolors físics sense causa aparent, problemes digestius o una sensació constant de cansament.

La depressió en la gent gran continua sent una de les malalties més invisibles, ja que sovint es confon amb "coses de l'edat".

En molts casos, la mateixa persona no identifica què li passa. I l'entorn tampoc. Frases com "és normal a la seva edat" o "des que es va jubilar està més apagat" poden acabar normalitzant situacions que necessiten atenció professional.

Els canvis vitals també tenen un gran impacte emocional. La mort de la parella, la solitud, la pèrdua d'autonomia, les malalties cròniques o el fet d'haver de deixar casa seva són factors que poden augmentar el risc de depressió. També hi influeixen

problemes de salut com el Parkinson, les malalties cardiovasculars, l'Alzheimer o el dolor crònic.

Senyals d'alerta

Els especialistes recomanen estar atents a canvis de comportament que es mantinguin durant almenys dues setmanes. Alguns dels signes més freqüents són l'aïllament social, la falta de motivació, els problemes per dormir, els canvis bruscos de gana o de pes i la dificultat per concentrar-se o prendre decisions.

També és important observar si la persona deixa de cuidar-se, abandona activitats que abans gaudia o verbalitza sentiments de culpa, inutilitat o desesperança. En casos més greus, poden aparèixer pensaments relacionats amb la mort o el suïcidi. Buscar ajuda professional és fonamental.

La prevenció també juga un paper clau. Mantenir una vida social activa, fer exercici físic, conservar rutines, participar en activitats comunitàries i cuidar l'alimentació ajuda a protegir la salut mental durant la vellesa.

Per això cada vegada més ciutats impulsen programes contra la solitud no desitjada, especialment durant l'estiu, quan moltes persones grans passen més hores soles. ■



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



SAMARANCH

FARMÀCIA

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

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

Vols fer-nos un encàrrec?  680 269 177

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

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

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



Comanda online



Seguix-nos

Els grans riscos de l'estiu: cops de calor i deshidratació en persones grans

Barcelona disposa de més de 200 refugis climàtics per protegir la població vulnerable.

Moltes vegades els primers símptomes passen desapercebuts o es confonen amb cansament, mareig o malestar general, fet que retarda l'actuació.

Cada estiu, les altes temperatures provoquen un augment de les urgències relacionades amb cops de calor i deshidratació, especialment entre les persones grans. I un cop de calor pot convertir-se ràpidament en una situació greu si no s'actua a temps. Les persones grans són especialment vulnerables perquè amb l'edat el cos perd capacitat per regular la temperatura i detectar la sensació de set. A més, moltes pateixen malalties cròniques o prenen medicaments (com diürètics o antidepressius) que poden augmentar el risc de deshidratació i dificultar la termoregulació.

Símptomes que no s'han d'ignorar

Els experts recomanen estar molt atents a senyals com rampes a les cames, esgotament intens, mal de cap, marejos, vòmits, febre o sensació de debilitat extrema. També poden aparèixer confusió,

somnolència o dificultats per reaccionar amb normalitat.

“Cal situar la persona afectada en un lloc fresc, refrescar-la i avisar el 112”, remarquen els serveis sanitaris davant qualsevol sospita de cop de calor. Moltes vegades, el risc augmenta perquè la persona viu sola o no és conscient que està començant a deshidratar-se. Per això les famílies i les persones cuidadores juguen un paper clau durant els episodis de calor intensa.

Com prevenir un cop de calor?

La prevenció continua sent la millor eina. Els professionals insisteixen que les persones grans han de beure líquids regularment encara que no tinguin set. També és important evitar l'alcohol, els menjars molt calents i les activitats físiques exigents durant les hores centrals del dia.

La roba lleugera, de cotó i colors clars ajuda a mantenir



millor la temperatura corporal. També es recomana evitar sortir al carrer al migdia i protegir-se amb gorres, ventalls o para-sols.

A casa, els experts aconsellen abaixar persianes quan toca el sol directe i obrir finestres durant la nit per afavorir el corrent d'aire. Els ventiladors i l'aire condicionat poden marcar una gran diferència, especialment durant les onades de calor.

Refugis climàtics

Barcelona disposa actualment d'una xarxa de més de 200

refugis climàtics distribuïts per tota la ciutat. Biblioteques, centres cívics i equipaments públics ofereixen espais refrigerats on moltes persones grans poden protegir-se durant les hores de més calor.

Els professionals també recomanen visitar cada dia les persones grans que viuen soles durant els episodis de temperatures extremes. Un simple control quotidià pot ajudar a detectar símptomes abans que la situació empitjori.

La Torre De Barcelona

Què tenim en comú un centre de dia i un improshow?

Primer hauríem d'intentar definir què és un **centre de dia**. Una de les respostes pot ser breu: Un centre de dia és un servei d'acolliment diürn que complementa l'atenció familiar i ajuda les persones grans a mantenir l'autonomia, la socialització i la qualitat de vida. Està adreçat especialment a persones amb deteriorament cognitiu, dificultats funcionals o dependència, però també a persones grans que volen mantenir-se actives i acompanyades fent activitats d'estimulació cognitiva, físiques (fisioteràpia i psicomotricitat), ocupacionals i lúdiques. I un altra resposta, molt més extensa i que sempre es quedarà curta per explicar tot el que fem i tot el que passa a un centre de dia: **En un centre de dia hi van persones grans amb necessitats diverses, la majoria tenen deteriora-**

ment cognitiu (problemes de memòria) o diversitat funcional (dificultats per caminar) o no volen o poden estar soles. Així doncs, des del centre haurem de valorar necessitats, quines capacitats estan preservades i afectades i quines expectatives tenen les persones usuàries i les seves famílies per establir un pla d'atenció individual. Aquesta mirada complexa afavoreix l'**atenció centrada en la persona**, acurada des que la persona entra per la porta fins que marxa al final del dia i durant tota la seva estada. Això implica diferents perfils professionals, com organitzem l'espai, com fem els grups de persones, quines activitats i quins continguts fem cada dia, com controlem l'entorn, com la il·luminació, la temperatura, el soroll am-

biental, el volum de la nostra veu, la llengua, les afinitats entre les persones usuàries i el més difícil, l'estat d'ànim de les persones, canviant al llarg del dia i dels dies i els canvis i evolució de les patologies. Hem d'estar com un **GPS**, valorant i actuant. Al fill d'un usuari que és actor, un dia li vàrem dir, cada dia tenim una funció de teatre diferent on en el mateix escenari el repartiment d'actors i actrius ens canvien el guió i gràcies a l'**observació i experiència** podem fer un **"IMPROSHOW"**, on professionals i persones usuàries podem fer tots els papers de l'auca. I ara tenim un actor nou, en Bobby, amb la **teràpia amb gossos de Recuérdame Alzheimer**, i això ha augmentat la sensació de caliu i vida i ha millorat la funció.

IMPROSHOW: espectacle de teatre on els actors no utilitzen cap guió previ, utilitzant el sentit de l'humor, el ritme i la rapidesa mental.



la magnòlia
CENTRE DE DIA

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

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

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

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



la vostra llar
Residències i centres de dia

931 206 153

lavostrallar.com

info@lavostrallar.com

Gràcia La Marina-Sants Monjuïc Les Dàlies-Horta-Guinardó
La Rambla-L'Hospitalet del Llobregat Clot Parc Güell



Residència o atenció domiciliària: quina opció és millor per a la gent gran?

Viure a casa permet mantenir autonomia i vincles emocionals, però no sempre és viable en situacions de dependència avançada.



Cada vegada més famílies es troben davant una decisió complicada quan una persona gran comença a perdre autonomia: continuar vivint a casa amb ajuda domiciliària o traslladar-se a una residència? És un debat emocional, però també social, econòmic i sanitari. I en una societat cada vegada més envellida, la pregunta apareix amb més freqüència que mai.

Durant els últims anys, les administracions públiques i molts experts han impulsat models d'atenció centrats en la permanència al domicili. El concepte de "desinstitucionalització" aposta perquè les persones grans continuïn vivint al seu entorn habitual el màxim temps possible, amb suport comunitari i serveis adaptats. Sobre el paper, sembla el model ideal. Però la realitat és molt més complexa.

Viure a casa: estabilitat i autonomia

Per a moltes persones grans, quedar-se a casa significa mantenir la seva autonomia. La llar és el barri, els records, les rutines i la sensació de control sobre la pròpia vida. Per això, quan l'estat de salut ho permet, l'atenció domiciliària pot oferir una gran qualitat de vida.

Aquest model permet adaptar les cures segons les necessitats de cada persona. Hi ha serveis d'ajuda per a la higiene, la preparació dels àpats, la neteja, la medicació o l'acompanyament emocional. També s'han desenvolupat sistemes de teleassistència, dispositius de control remot i serveis sanitaris a domicili que han fet créixer molt aquest model durant els últims anys.

A més, moltes famílies prefereixen evitar el trasllat a una residència perquè el vinculen emocionalment amb una pèrdua d'independència o amb un canvi massa traumàtic.

Els límits de l'atenció domiciliària

Però la permanència al domicili no sempre és viable. Especialment quan hi ha malalties neurodegeneratives, dependència severa o necessitat de supervisió continuada. Moltes persones grans viuen soles i tenen dificultats per fer activitats quotidianes bàsiques com cuinar, sortir al carrer o gestionar la medicació.

Segons dades recollides en estudis sobre malaltia crònica i envelliment, un percentatge important de persones grans amb problemes de salut no rep l'ajuda necessària. I entre les que viuen soles, moltes reconeixen sentir-se malament

La solitud no només afecta la salut mental, sinó també la física. La falta de supervisió pot retardar diagnòstics, empitjorar malalties o augmentar riscos com caigudes, deshidratació o errors amb la medicació.

emocionalment per aquesta situació. Aquí apareix un dels grans problemes invisibles de l'envelliment: la solitud. No només afecta la salut mental, sinó també la física. La falta de supervisió pot retardar diagnòstics, empitjorar malalties o augmentar riscos com caigudes, deshidratació o errors amb la medicació.

També hi ha un altre factor sovint ignorat: el desgast de les famílies cuidadores. Moltes persones assumeixen cures molt exigents durant anys, amb impacte emocional, físic i econòmic.

Quan la residència és imprescindible

En determinats casos, la residència deixa de ser una opció i es converteix en una necessitat. Sobretot quan la persona requereix vigilància permanent, atenció sanitària freqüent o suport continu durant les 24 hores del dia.

Les residències ofereixen una estructura difícil de reproduir a casa: professionals sanitaris, seguiment mèdic, fisioteràpia, activitats socials, alimentació adaptada i espais preparats per a situacions de dependència.

"Les residències continuen sent una necessitat imperativa per a moltes persones grans que requereixen cures intenses i vigilància continuada", remarquen alguns professionals del sector sociosanitari. Durant els últims anys, a més, moltes residències han

intentat transformar el model tradicional. Els nous centres busquen espais més petits, més personalitzats i més semblants a una llar, allunyant-se de la imatge freda i institucional del passat.

El debat econòmic també existeix

El cost és un altre dels grans factors que condiciona la decisió. Sovint es pensa que mantenir una persona gran a casa és més econòmic, però això no sempre és així. Quan la persona necessita moltes hores d'atenció diària, el cost de professionals a domicili pot arribar a superar el d'una plaça residencial. Alguns informes indiquen que, a partir de determinades necessitats de vigilància, l'atenció domiciliària intensiva esdevé més cara que una residència.

Això ha obert un debat sobre si els models de desinstitucionalització responen només a una aposta assistencial més humana o també a una necessitat de reduir despesa pública davant l'augment imparable de la població envellida.

Per això cada vegada més professionals defensen el concepte de "continu assistencial": entendre que les necessitats canvien amb el temps i que cada etapa requereix una resposta diferent. La pregunta real és quin és el model que permet viure amb més dignitat, més seguretat i menys solitud en cada moment de la vida. ■

TOT EL NECESSARI PER ANAR DE COLÒNIES



PREPARATS, SEGURS I TRANQUILS

PROTECCIÓ SOLAR
Protector solar d'alta protecció (SPF 50+), llavis amb SPF i crema aftersun.

REPEL-LENTS
Repel·lent de mosquits i after bite per alleujar picades.

PRIMERS AUXILIS
Termòmetre, tires, sèrum fisiològic, antisèptic, gases i benes.

SALUT DIGESTIVA
Per si hi ha canvis d'alimentació, no oblidis probiòtics o protector intestinal.

HIGIENE PERSONAL
Raspall i pasta de dents, desodorant, xampú, gel de bany i tovalloletes humides.

ROBA I CALÇAT
Roba còmoda, abric per a la nit, impermeable i calçat adequat.

HIDRATACIÓ
Ampolla d'aigua reutilitzable per mantenir-los sempre hidratats.

I NO OBLIDIS...
Llibreta, llanterna, crema per a la irritació per fregament i molta il·lusió!

CONSULTA'NS I T'AJUDAREM A PREPARAR EL SEU KIT DE COLÒNIES

FARMÀCIA GEMMA HERNÁNDEZ MIQUEL

Descobreix tots els nostres serveis:

- Preparació medicació personalitzada
- Servei d'ortopèdia
- Medició de risc cardiovascular
- Test de colesterol, triglicèrids i glucosa
- Proves de detecció precoç
- Col·locació d'arracades
- Assessorament dietètic i nutricional
- Fòrmules magistrals
- Homeopatia i Flors de Bach
- Diagnòstic dermatogenètic personalitzat



Major de Sarrià, 70 · 08017 BARCELONA

932 030 864 693 811 679

www.farmaciamahernandez.cat

Segueix-nos per estar sempre al dia!



Escollir residència: per on començar?

El tracte humà, la qualitat de les cures, la proximitat familiar o les activitats socials poden marcar la qualitat de vida d'una persona gran. Els experts recomanen no fixar-se només en el preu o les instal·lacions.

“El tracte humà i l'ambient familiar continua sent el factor més important”

Escollir una residència per a una persona gran és una de les decisions més difícils per a moltes famílies. Sovint arriba després d'una caiguda, una malaltia o una pèrdua d'autonomia que fa impossible mantenir la mateixa rutina d'abans. Però més enllà del factor emocional, els experts recorden que hi ha diversos aspectes clau que poden marcar completament la qualitat de vida de la persona resident.



La ubicació i l'entorn

Una de les primeres recomanacions és valorar la proximitat. Escollir una residència ben comunicada i propera a la família facilita les visites i ajuda a mantenir els vincles socials i emocionals. També és important observar l'entorn i comprovar si el centre està integrat dins la vida del barri o queda més aïllat.

Les instal·lacions també són importants, però no només per una qüestió estètica. Habitacions accessibles, espais còmodes, zones comunes agradables i bona il·luminació poden influir molt en el benestar quotidià dels residents.

El personal

Els experts insisteixen que la qualitat d'una residència depèn sobretot de l'equip humà. Per això recomanen fixar-se

Escollir un centre ben comunicat, proper a la família o integrat dins un entorn urbà facilita les visites i evita sensacions d'aïllament.

en el tracte dels professionals, la proximitat amb els residents i l'estabilitat de la plantilla. “No n'hi ha prou amb unes instal·lacions modernes; cal veure com es viu dins la residència”, remarquen professionals del sector. També és important comprovar si el centre disposa de personal sanitari, fisioterapeutes, suport psicològic i activitats adaptades als diferents nivells d'autonomia.

El model d'atenció

Cada vegada més centres aposten per models d'“atenció centrada en la persona”, que intenten respectar els hàbits, preferències i ritmes de vida de cada resident. Poder personalitzar l'habitació, mantenir rutines o decidir alguns horaris ajuda a preservar autonomia i dignitat. L'alimentació, les activitats socials i la higiene també són factors clau.

Tallers, exercici físic adaptat o espais de relació contribueixen a prevenir la solitud i el deteriorament emocional.

Més enllà de les cures

El cost econòmic i les possibles ajudes públiques també condicionen moltes decisions. Per això és recomanable informar-se sobre places concertades, serveis inclosos i llistes d'espera abans de prendre una decisió definitiva.

Els professionals recorden que entrar a una residència no significa abandonar una persona gran. En molts casos, és la millor manera de garantir seguretat, atenció especialitzada i qualitat de vida. Perquè al final, la pregunta més important no és només on viurà aquella persona, sinó com se sentirà en el seu dia a dia. ■

Herències, autonomia i protecció: la importància de planificar el futur



L'envelliment de la població és una realitat que planteja nous reptes socials, familiars i jurídics. Cada vegada vivim més anys i ho fem amb una major consciència de la importància de preservar la nostra autonomia i de garantir que les nostres decisions siguin respectades. En aquest context, qüestions com la planificació de l'herència o les mesures de suport a les persones amb discapacitat o amb necessitats d'assistència adquireixen una especial rellevància.

Malgrat això, continua existint una certa reticència a parlar d'aquests temes. Sovint s'associen exclusivament a la malaltia, a la dependència o a la mort, quan en realitat constitueixen eines de previsió que permeten afrontar el futur amb més tranquil·litat i seguretat. **Planificar no significa ser pessimista; significa prendre decisions de manera lliure i conscient mentre es té la capacitat per fer-ho.**

Una de les qüestions que genera més consultes és la successió hereditària. Encara avui hi ha moltes persones que no han atorgat testament o que desconeixen les possibilitats que ofereix la legislació catalana per adaptar la transmissió del patrimoni a les circumstàncies particulars de cada família. **Fer testament és un acte senzill que permet ordenar la successió, reduir els tràmits futurs i evitar, en molts casos, conflictes entre els hereus.**

Tanmateix, la planificació successòria moderna va molt més

enllà de decidir qui rebrà determinats béns. També permet reflexionar sobre les necessitats futures dels familiars i establir mecanismes que contribueixin a protegir-los. Aquesta qüestió és especialment important quan existeixen fills, germans o altres familiars amb discapacitat o que poden necessitar suport en la presa de decisions.

La societat ha evolucionat significativament en la manera d'entendre la discapacitat. Durant molts anys, els sistemes de protecció es basaven principalment en la substitució de la voluntat de la persona. Avui, en canvi, tant la normativa internacional com la legislació interna parteixen d'un principi diferent: **totes les persones tenen dret a exercir la seva capacitat jurídica i, quan sigui necessari, han de rebre els suports adequats per poder prendre decisions d'acord amb la seva voluntat, preferències i trajectòria vital.**

Aquest canvi de paradigma té conseqüències pràctiques molt importants. Les famílies ja no es plantegen únicament qui administrarà el patrimoni d'una persona vulnerable, sinó també com es pot garantir que aquesta mantingui el màxim nivell d'autonomia possible. Les mesures de suport tenen precisament aquesta finalitat: proporcionar ajuda quan sigui necessària, però sempre respectant la dignitat i l'autodeterminació de la persona.

Des d'un punt de vista successori, és habitual que els pares

es preguntin què passarà amb un fill amb discapacitat quan ells faltin. Aquesta preocupació és perfectament comprensible i, de fet, constitueix una de les principals motivacions per planificar adequadament una herència. Les eines jurídiques existents permeten adoptar solucions adaptades a cada realitat familiar, tenint en compte tant la protecció patrimonial com les necessitats personals de qui haurà de rebre els suports.

No existeixen fórmules universals. Cada família presenta unes circumstàncies específiques, un patrimoni diferent i unes necessitats particulars. Per això és tan important buscar assessorament especialitzat i abordar aquestes qüestions amb temps suficient. Les decisions preses amb previsió acostumen a ser més encertades i eviten situacions de tensió o incertesa en moments especialment delicats.

L'experiència professional demostra que **una part important dels problemes successoris no neixen de la manca de recursos econòmics, sinó de l'absència d'informació i planificació.** Quan les famílies coneixen les opcions disponibles poden prendre decisions més ajustades als seus objectius i transmetre als seus éssers estimats no només un patrimoni, sinó també seguretat i estabilitat.

Per aquest motiu, la divulgació jurídica resulta essencial. La ciutadania té dret a conèixer les eines que l'ordenament jurídic posa al seu abast per protegir els seus interessos i els de les persones que estima. **Amb aquesta vocació pedagògica, el nostre despatx, especialitzat en dret de successions, planificació hereditària i protecció patrimonial, desenvolupa activitats formatives dirigides a persones grans, familiars, professionals i entitats socials.**

Oferim xerrades i sessions informatives a residències, centres de dia, casals de gent gran, associacions i altres entitats

interessades a apropar aquests coneixements als seus usuaris. **L'objectiu és proporcionar informació clara, pràctica i accessible sobre qüestions que afecten directament la vida quotidiana de moltes famílies i que sovint generen dubtes o preocupació.**

A més, el nostre despatx manté un conveni de col·laboració amb l'Ajuntament de Barcelona relacionat amb la Targeta Rosa. En virtut d'aquest acord, les persones titulars d'aquesta acreditació poden accedir a descomptes en les consultes jurídiques, amb la finalitat de facilitar l'accés a un assessorament professional de qualitat.

Parlar d'herències i de mesures de suport és, en definitiva, parlar de futur. Però també és parlar de respecte, de responsabilitat i de cura envers les persones que ens envolten. La planificació jurídica permet anticipar situacions, protegir els interessos familiars i garantir que la voluntat de cada persona sigui escoltada i respectada. En una societat cada vegada més longeva, disposar d'informació rigorosa sobre aquestes qüestions és una eina de tranquil·litat que contribueix a viure el present amb més confiança i a afrontar el futur amb més serenitat.

Maria de Montserrat Romaguera i Edo, fundadora de Romaguera Edo Advocats.



**ROMAGUERA EDO
ADVOCATS,
ESPECIALISTES EN
HERÈNCIES**

Av. Diagonal 363, 2n 1a B,
08037 Barcelona

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

L'oli d'oliva, salut en cada gota

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria destaca que l'oli d'oliva verge extra conté compostos naturals amb efectes antiinflamatoris i protectors per al sistema cardiovascular i cerebral.

“L'oli d'oliva verge extra ajuda a protegir el cor i reduir inflamació”

L'oli d'oliva verge extra continua reforçant el seu paper com un dels aliments més beneficiosos de la dieta mediterrània. Segons la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, les darreres investigacions científiques indiquen que aquest producte no només té valor nutricional, sinó que també conté compostos bioactius amb efectes protectors sobre l'organisme.



Els efectes antiinflamatoris de l'oli d'oliva

Els especialistes assenyalen la presència de polifenols, substàncies antioxidants naturals que contribueixen a reduir la inflamació i a protegir les cèl·lules davant l'estrès oxidatiu. Entre aquests compostos destaquen l'oleocantal i l'oleuropeïna, relacionats amb efectes antiinflamatoris similars als d'alguns fàrmacs.

La inflamació crònica de baixa intensitat és considerada un dels factors associats al desenvolupament de malalties cardiovasculars, diabetis tipus 2, obesitat i algunes patologies tumorals. Per aquest motiu, els experts remarquen la importància de mantenir una alimentació equilibrada on l'oli d'oliva verge extra tingui un paper habitual.

Els experts en nutrició assenyalen que els polifenols presents a l'oli d'oliva verge extra contribueixen a reduir la inflamació crònica i l'estrès oxidatiu, dos factors relacionats amb malalties cardiovasculars, metabòliques i neurodegeneratives.

Protecció cardiovascular i salut cerebral

Els beneficis també s'estenen al sistema cardiovascular. L'alt contingut en àcid oleic, un greix monoinsaturat present de manera natural en l'oli d'oliva, ajuda a mantenir nivells saludables de colesterol i afavoreix la flexibilitat de les artèries. Diversos estudis relacionen el consum regular d'oli d'oliva verge extra amb una reducció del risc d'infart i d'accidents cerebrovasculars.

En paral·lel, la investigació científica continua estudiant el possible efecte protector d'aquest aliment sobre el cervell. Alguns treballs apunten que els antioxidants presents a l'oli podrien ajudar a frenar el deteriorament cel·lular associat a l'envelliment i a malalties neurodegeneratives com Alzheimer.

Els nutricionistes recorden que, per conservar millor les seves propietats, és recomanable consumir l'oli d'oliva verge extra principalment en cru, ja sigui en amanides, torrades o plats freds. Tot i que també es pot utilitzar per cuinar, l'excés de temperatura pot reduir part dels compostos antioxidants responsables dels seus efectes protectors.

Més enllà de la gastronomia, l'oli d'oliva verge extra s'ha consolidat com un dels grans símbols de la dieta mediterrània i d'un estil de vida vinculat a la prevenció i al benestar. La comunitat científica continua aprofundint en les seves propietats, mentre els experts insisteixen que la qualitat de l'alimentació continua sent un dels factors més determinants per a la salut a llarg termini.

■ La Torre De Barcelona

Esteatosis hepàtica: Quin paper té la dieta en el seu tractament?

L'esteatosis hepàtica, coneguda comunament com a fetge gras, és una de les alteracions hepàtiques més freqüents en l'actualitat. La seva prevalença ha augmentat de manera paral·lela al sobrepès i l'obesitat.

La bona notícia és que, en fases inicials, és reversible, i l'alimentació juga un paper clau tant en el tractament com en el pronòstic.

Què és l'esteatosis hepàtica i per què es produeix?

L'esteatosis hepàtica es produeix quan existeix una acumulació excessiva de greix en el fetge (més del 5% del seu pes), sense que hi hagi un consum elevat d'alcohol o una altra causa secundària clara.

Es distingeixen dos grans tipus que són l'Esteatosis Hepàtica no Alcohòlica (EHNA o NAFLD) i l'Esteatohepatitis no Alcohòlica (NASH) quan, a més de greix, hi ha inflamació i dany hepàtic. Aquesta última pot progressar a fibrosi i finalment en cirrosi, que és la fase més avançada del dany hepàtic i és irreversible.

Els mals hàbits dietètics i el sedentarisme poden ser desencadenants d'aquesta patologia. Fent un canvi en l'estil de vida, millorant la forma en la qual mengem i fent activitat física es pot revertir la situació i tornar a tenir un fetge sa i funcional.



Recomanacions dietètiques en l'esteatosis hepàtica

En l'abordatge nutricional de l'esteatosis hepàtica, l'alimentació ha de centrar-se a reduir l'acumulació de greix en el fetge i millorar la sensibilitat a la insulina, apostant per una dieta basada principalment en aliments frescos i mínimament processats.

Es recomana adaptar la dieta a cada cas perquè aquesta afavoreixi la pèrdua de pes, prioritzant verdures i hortalisses, cereals integrals o llegums i fonts de proteïna d'alta qualitat. És fonamental limitar el consum de sucres afegits i productes ultraprocesats, així com reduir les farines refinades i els greixos de mala qualitat, ja que afavoreixen la resistència a la insulina i l'acumulació de greix hepàtic.

Reduir sucres simples i fructosa.

- Refrescos i begudes amb sucres afegits (sucs, begudes vegetals...)
- Brioixeria i dolços en general, cereals refinats, sucre de taula, mel...

- Optar per lactis naturals sense sucres afegits.
- Limitar el consum de fruita a 2 peces al dia i mai consumir-la en forma de suc o líquid, encara que sigui natural.

Triar hidrats de carboni de qualitat

- Prioritzar integrals: arròs i pasta integrals, civada, quinoa.
- Incloure 2 racions de llegum a la setmana.
- Ajustar la quantitat pel que fa a activitat i objectiu de pes.

Proteïna suficient i de bona qualitat

- Peix blanc.
- Peix blau incloure-ho 3 vegades per setmana.
- Ous.
- Carns magres (pollastre, gall dindi, conill...)
- Millorar la qualitat dels greixos. Potenciar el consum de greixos saludables com:
- Oli d'oliva verge extra.
- Fruita seca.
- Peix blau.
- Alvocat.

I evitar el consum de greixos no saludables com:

- Carns vermelles o més grasses.
- Embotits.
- Brioixeria.
- Plats precuinats i menjar ràpid.

Igual d'important que l'alimentació és la pràctica d'activitat física.

S'ha de realitzar exercici aeròbic d'intensitat moderada (com caminar a pas lleuger, córrer, anar amb bicicleta o nedar) almenys 150 minuts per setmana. Incloure també exercicis de força 2 a 3 vegades per setmana.

L'activitat física contribueix a la reducció del greix hepàtic, millora la sensibilitat a la insulina i afavoreix el control del pes corporal.

Combinant una bona alimentació amb l'activitat física es pot millorar significativament el pronòstic de l'esteatosis hepàtica.

Una pèrdua de pes del 5-7% s'associa a una millora de l'esteatosis, perdudes iguals o superiors a un 10% s'associen a una reducció de la inflamació i la fibrosi.

- 5-7% del pes corporal = millora l'esteatosis
- ≥10% = pot millorar inflamació i fibrosi

És fonamental que l'alimentació sigui controlada i equilibrada en pacients amb esteatosis hepàtica. La pèrdua de pes ha de plantejar-se de manera progressiva i adaptada a cada cas individual. Per aconseguir-ho de manera segura i eficaç, es recomana sol·licitar cita amb un nutricionista, qui podrà establir un pla nutricional personalitzat que afavoreixi la reducció del greix hepàtic i la millora de l'estat metabòlic.

*Cristina Colomer Puig
Especialista en Nutrició humana i Dietètica
Departament de Metabolisme, Nutrició i Obesitat
de Clínica ServiDigest de Barcelona
Col·legiada CAT001311 del Col·legi de Dietistes i Nutricionistes de Catalunya*

CLINICA SERVIDIGEST

Departament de Metabolisme, Nutrició i Obesitat
Balmes, 334
08006, BARCELONA
93 415 34 64 - 93 545 09 90
www.servidigest.com
www.nutricio.es
www.especialistasobesidad.com

Barcelona estrena el CaixaResearch Institute per estudiar la immunitat



Barcelona suma un nou centre d'immunologia per impulsar la recerca i l'estudi del càncer, les infeccions i les malalties autoimmunes.

Barcelona incorpora un nou espai de referència en recerca biomèdica amb la posada en marxa del CaixaResearch Institute, impulsat per la Fundació "la Caixa". Es tracta d'un centre dedicat a l'estudi del sistema immunitari amb l'objectiu d'avançar en la comprensió de malalties com

el càncer, les infeccions o les patologies autoimmunes.

El projecte neix amb la voluntat de concentrar talent investigador i fomentar la col·laboració entre equips científics de diferents disciplines. L'enfocament se centra en la immunologia,

una àrea clau per entendre com el sistema immunitari protegeix l'organisme, com respon davant de diferents malalties i com aquest coneixement pot contribuir al desenvolupament de noves estratègies terapèutiques. El centre integra recerca bàsica i aplicada amb la voluntat

d'accelerar la transferència del coneixement científic cap a la pràctica clínica. Aquesta connexió amb l'àmbit sanitari i amb altres centres de recerca permet reforçar el vincle entre investigació i aplicació.

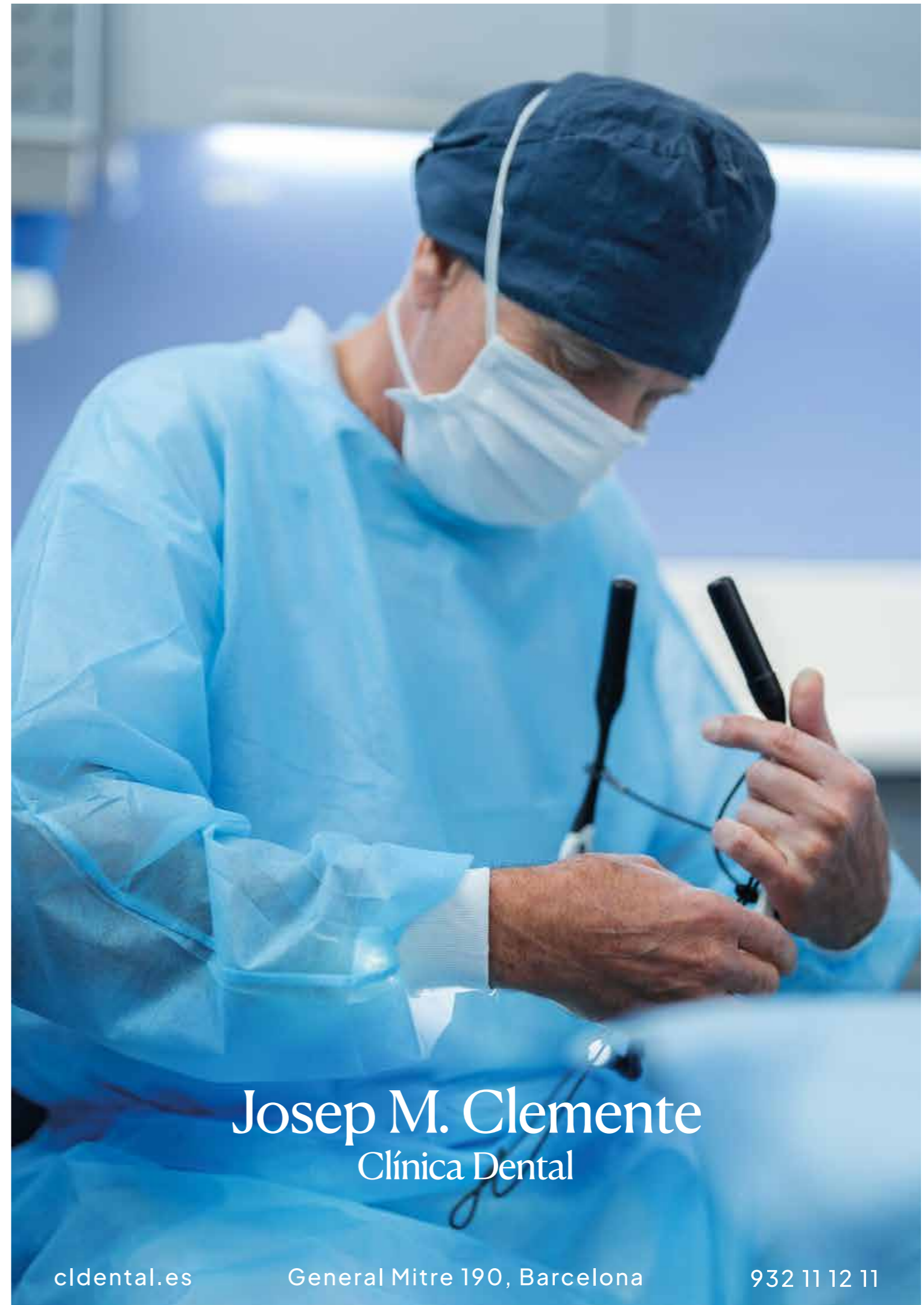
El CaixaResearch Institute forma part de l'estratègia de la Fundació "la Caixa" per impulsar la recerca biomèdica i reforçar la seva connexió amb l'ecosistema científic internacional. El projecte preveu establir col·laboracions amb institucions d'arreu del món i participar en xarxes científiques globals, amb la voluntat d'intercanviar coneixement i contribuir a l'avenç de la recerca en salut a escala global.

■ La Torre De Barcelona

glow pilates



Carrer de Sant Màrius, 43 Barcelona ☎ 658 70 33 30 @glowpilates_stgervasi



Josep M. Clemente
Clínica Dental

clidental.es

General Mitre 190, Barcelona

932 11 12 11

Mindfulness i meditació: moda passatgera o eina de salut mental

En els darrers anys, el mindfulness i la meditació han passat de pràctiques minoritàries a formar part del discurs habitual sobre salut mental i benestar. Però la pregunta continua oberta: es tracta d'una moda o d'una necessitat real?

Les investigacions científiques indiquen que aquestes tècniques poden tenir efectes positius mesurables en la reducció de l'estrès, l'ansietat i la ruminació mental. Programes estructurats com el Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), desenvolupat per Jon Kabat-Zinn, han estat estudiats en múltiples contextos clínics. Els resultats mostren millores moderades però consistents en la regulació emocional, la percepció de l'estrès i la qualitat del son en

El mindfulness pot ajudar a reduir estrès i millorar la regulació emocional, però no substitueix tractaments psicològics ni mèdics.



algunes persones. No es tracta d'una eina miraculosa, però sí d'un recurs complementari dins d'un abordatge més ampli de la salut mental.

Els especialistes insisteixen que el mindfulness no substitueix tractaments psicològics o psiquiàtrics quan són ne-

cessaris, sinó que pot actuar com a suport en la gestió emocional quotidiana.

La pràctica regular, encara que sigui breu, sembla ser un factor clau. No calen sessions llargues ni tècniques complexes: la constància té més impacte que la durada.

En aquest sentit, el mindfulness s'allunya de la idea de moda per consolidar-se com una eina d'autoregulació emocional amb suport científic creixent, especialment en entorns amb alts nivells d'estrès.

La Torre De Barcelona

alegría, diversión, fuerza, pasión, FELICIDAD, salud, disfrutar, autoconfianza

dentium
CLÍNICA DENTAL

Una buena sonrisa no se improvisa

Mallorca 100, Barcelona | 635 233 501 | @clinicadentium

Manchas en la piel: por qué aparecen y cómo tratarlas

La mancha que ves hoy no apareció de la noche a la mañana. Lleva años formándose, silenciosamente, cada vez que el sol incidió sobre tu piel sin protección, cada vez que una inflamación no se trató a tiempo o cada vez que un cambio hormonal dejó su huella.

Las manchas son una de las consultas más frecuentes en Farmacia Galvany. Y también una de las que más frustración generan, porque muchas personas llevan meses usando productos que no funcionan o que incluso pueden irritar más la piel.

La protagonista de todo este proceso es la melanina, el pigmento que fabrica la piel para protegerse frente a la radiación solar. El problema aparece cuando los melanocitos reciben estímulos excesivos o sostenidos —sol,

inflamación, hormonas, calor o luz visible— y producen más melanina de la necesaria o la distribuyen de forma irregular.

Así aparecen los lentigos solares, el melasma o la hiperpigmentación postinflamatoria. Aunque su origen sea diferente, todos tienen algo en común: el sol los empeora. Por eso, en pieles con manchas activas recomendamos fotoprotectores SPF 50+ y, preferiblemente, con color u óxidos de hierro, porque ayudan a proteger también frente a la luz visible.

La piel no se comporta igual a los 25 que a los 45 o a los 60. En mujeres jóvenes predominan las marcas postacné y las manchas hormonales asociadas a anticonceptivos. A partir de los 35 empieza a hacerse visible el sol acumu-

lado: tono irregular, pérdida de luminosidad y manchas más persistentes. En la madurez, la renovación celular se ralentiza y la barrera cutánea necesita tratamientos eficaces, pero respetuosos.

En Farmacia Galvany trabajamos protocolos personalizados con Oneceutic y Gemma's Dream Barcelona, formulados por Gemma Prudencio en Gems Beauty Lab, para abordar la mancha desde varios puntos: renovar, regular la producción de melanina, hidratar y proteger.

Protocolo de autocuidado de la piel para corregir manchas y aportar luminosidad:

Por la noche, una renovación exfoliante, hidratante con Glicolpeel Dtox, ayuda a mejorar textura, luminosidad y uniformidad.

El rolón ONE EYE CARE, regulador de la síntesis de melanina, un compuesto de activos despigmentantes para todo el año de día y noche.

Activos como alfa-arbutina, ácido kójico encapsulados, ácido tranexámico y niacinamida actúan sobre la cadena de la melanogénesis. Ideal para manchas y ojeras pigmentadas oscuras.

El último paso es imprescindible: One Diamond SPF

50+, en sérum o crema, con péptidos, células madre de arándano rojo, antioxidantes y tecnología vitamina D3-like.

La mejor rutina antimanchas no es la más agresiva, sino la más constante, personalizada y bien protegida del sol.

Si quieres saber qué necesita tu piel, reserva una cita con Gemma en Farmacia Galvany o on line.

Puedes consultar también si te gusta CHAT GPT, el GPT de consejo farmacéutico que ha hecho Gemma.

Gemma Prudencio Sancho
Farmacéutica cosmóloga
Farmacia Galvany

FARMACIA GALVANY

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

T. 93 200 1129 - 652 665 526

www.farmacialogalvany.com

info@farmaciagalvany.com

Innovación Chat GPT



Asistente experto en medicamentos y productos de parafarmacia
Por Gems Beauty s.l



FARMACIA GALVANY
GEMSBEAUTY
Cosmética avanzada:
La ciencia del rejuvenecimiento.



www.gemsbeautylab.com

Oasis BEAUTYLIFE en Galvany

CLICK & COLLECT

Reserva tu pedido y recógelo sin esperas.

Expertos en Dermofarmacia, Nutrición y Dietética, Aromaterapia.

@farmaciagalvany

652 66 55 26



Com cuidar la pell a partir dels 40 amb rutines senzilles i efectives

Rutines senzilles, hidratació i protecció solar per mantenir la pell sana i lluminosa.

Protecció solar diària, hidratació constant i actius com el retinol ajuden a mantenir la pell més ferma, lluminosa i saludable.

A partir dels quaranta anys, la pell comença a experimentar canvis visibles relacionats amb el pas del temps i les variacions hormonals. La producció de col·lagen disminueix, la renovació cel·lular es torna més lenta i poden aparèixer signes com la pèrdua de fermesa, la sequedat o les primeres taques. Tot i això, els experts coincideixen que no cal seguir rutines complexes per mantenir la pell cuidada i saludable.

La constància i la tria d'ingredients adequats són els factors més importants. Una rutina realista i fàcil de mantenir acostuma a donar millors resultats que l'acumulació de productes o tractaments difícils de seguir en el dia a dia.

Protecció i hidratació durant el matí

Al matí, la pell necessita sobretot protecció davant factors externs com la contaminació o la radiació solar.

La neteja ha de ser suau per evitar irritacions i preservar la barrera cutània.

Molts dermatòlegs recomanen incorporar antioxidants com la vitamina C, un actiu que ajuda a aportar lluminositat i a protegir la pell de l'estrès oxidatiu. Després, una crema hidratant amb ingredients com l'àcid hialurònic pot ajudar a retenir l'aigua i millorar l'aspecte de la pell.

El protector solar és considerat el pas més important de qualsevol rutina antiedat. Utilitzar protecció solar diàriament ajuda a prevenir l'envelliment prematur i l'aparició de taques provocades per la radiació ultraviolada.

La nit, moment de regeneració

Durant la nit, la pell entra en procés de reparació. Per això, és el moment en què molts especialistes recomanen



utilitzar actius renovadors com el retinol, un derivat de la vitamina A àmpliament utilitzat en dermatologia.

El retinol pot contribuir a millorar la textura de la pell i afavorir la producció de col·lagen, tot i que és recomanable introduir-lo de manera progressiva per evitar irritacions, especialment en pells sensibles.

Per completar la rutina nocturna, les cremes nutritives amb ceramides o pèptids ajuden a reforçar la barrera

cutània i mantenir la pell confortable mentre descansa.

Els especialistes recorden que els resultats no depenen de fórmules miraculoses, sinó de la regularitat i d'uns hàbits sostinguts en el temps. Dormir bé, mantenir una alimentació equilibrada i evitar el tabac també influeixen directament en l'aspecte i la salut de la pell.

■ La Torre De Barcelona

Viu l'experiència British Council aquest estiu!

Cursos d'anglès estiu 2026



Gaudeix de l'estiu amb nosaltres! ☀️

Projectes i activitats des dels 8 anys o preparació per als exàmens Cambridge des dels 12 anys



911 218 000 | hello@britishcouncil.es

La Farmàcia de Tarradellas

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

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

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

Segueix-nos a:

[lafarmaciadetarradellas](https://www.lafarmaciadetarradellas.com)
[LaFarmaciadeTarradellas](https://www.facebook.com/LaFarmaciadeTarradellas)
[@FarmTarradellas](https://www.instagram.com/FarmTarradellas)

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

Barcelona al mapa educatiu Forbes

El rànquing Forbes de les 100 millors escoles d'Espanya torna a situar diversos centres de Barcelona i el seu entorn entre les institucions educatives de referència per qualitat i projecte pedagògic.

“Nou centres de Barcelona figuren entre les millors escoles Forbes d'Espanya”

El sistema educatiu de l'entorn de Barcelona torna a tenir presència en una de les classificacions més consultades del sector. L'última edició del rànquing Forbes de les 100 millors escoles d'Espanya inclou nou centres de la província de Barcelona. El rànquing es basa en un anàlisi multivariable que té en compte aspectes com la qualitat docent, la incorporació de llengües estrangeres, la digitalització de les aules, les infraestructures i l'oferta d'activitats complementàries.

- Agora Barcelona International School (Sant Esteve Sesrovires)
- Highlands School Barcelona (Esplugues de Llobregat)
- British School of Barcelona (Castelldefels, Sitges i Barcelona)
- La Miranda (Sant Just Desvern)
- British College of Gavà (Gavà)
- Colegio Internacional SEK Catalunya (La Garriga)
- European International School of Barcelona (Sant Cugat del Vallès)
- St. George Barcelona (Barcelonès)
- St. Peter's School (Barcelonès)



Els centres reconeguts destaquen per metodologies innovadores, plurilingüisme i atenció al benestar de l'alumnat, en un ecosistema educatiu divers que combina escoles privades, concertades i internacionals amb projectes pedagògics actualitzats.

Els centres comparteixen una orientació internacional clara, amb l'anglès com a llengua principal en molts casos i convivència amb el català i el castellà. En alguns projectes, s'hi incorporen altres llengües com el francès, l'alemany o el xinès.

En els darrers anys, molts d'aquests centres han evolucionat cap a models d'aprenentatge més competencials, amb una presència creixent del treball per projectes, el treball cooperatiu i la integració d'eines digitals. Aquest enfocament busca reforçar competències com el pensament crític i la capacitat de resolució de problemes.

En paral·lel, alguns projectes educatius han incorporat línies específiques d'innovació tecnològica, amb iniciatives vinculades a entorns digitals avançats o a l'ús de tecnolo-

gia com a suport al procés d'aprenentatge.

Alguns centres han desenvolupat línies pròpies d'innovació educativa. La Miranda integra la tecnologia com a eix central del seu projecte, mentre que St. Peter's School incorpora iniciatives relacionades amb intel·ligència artificial. Altres centres, com el British School of Barcelona o St. George Barcelona, segueixen models d'inspiració britànica amb especial èmfasi en el pensament crític, el lideratge i l'aprenentatge pràctic dins i fora de l'aula.

La presència d'aquests centres al rànquing Forbes reflecteix un ecosistema on conviuen models educatius amb una clara orientació internacional i capacitat d'adaptació als nous reptes formatius.

■ 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



Escola Betània Patmos

I després de l'eso, què?

Aquesta és la gran pregunta que es fan els joves (i les seves famílies) conforme es van acostant al final d'aquesta etapa.

A la nostra escola Santa Dorotea, entenem que l'alumnat que acaba l'ESO ha de sortir de l'escolarització obligatòria tenint un projecte pel seu futur més immediat que pot ser: seguir estudiant un itinerari més acadèmic (batxillerat), de caire més professional (cicles formatius) o bé iniciar-se al món laboral.

És fonamental acompanyar aquesta rellevant transició des de l'escola per tal que no es faci de forma poc raonada i procurant evitar que resulti decebedora.

Fins que s'arriba a la decisió final es dona un llarg procés en el qual conflueixen diversos factors com ara: la trajectòria acadèmica, el propi autoconcepte, les relacions amb l'entorn (companys/es i professorat), les experiències personals, les expectatives de la família, els diversos referents...

Des de l'escola Santa Dorotea, establim un conjunt d'accions destinades a ajudar als i les joves a concretar el seu projecte acadèmic/

professional i a portar-lo a la pràctica amb opcions d'èxit. L'orientació acompanya a la jovenalla en un procés participatiu i reflexiu, que s'inicia ja al començament de l'etapa, per ajudar-los a identificar les seves capacitats, competències i interessos, i permetre'ls prendre decisions autònomes, clares i realistes. Així mateix, vetlla per mantenir la motivació que permet assegurar l'acreditació del títol i donar continuïtat als estudis post-obligatoris.

Es porten a terme un seguit d'activitats al llarg de l'etapa, tant de naturalesa individual com grupal, i es combinen accions puntuals amb un seguiment continuat del procés de definició del projecte personal. De forma més continuada, se n'ocupen els/tutors/es, però també participen al procés, l'orientadora, el professorat i d'altres agents externs, així com el/la mateix jove i la seva família.

Les activitats dirigides a l'orientació, tot i treballar-se al llarg de tota l'etapa, s'intensifiquen els dos darrers cursos de l'ESO. Algunes de les accions a nivell individual passen per les entrevistes d'acompanyament portades

a terme pel tutor/a amb l'alumnat, i d'altres en les que participa també la família. També poden realitzar-se entrevistes amb l'orientadora i amb altres agents que segueixen l'alumnat. El número d'entrevistes pot variar segons la necessitat.

Per altra banda, es realitzen tutories grupals creades pel propi equip de tutors/es en col·laboració amb el professorat dels Salesians, i d'altres, que formen part d'un programari digital concret especialment dissenyat per treballar l'orientació.

Es realitzen visites, xerrades, taules rodones (sobre el Batxillerat) i tallers (de diferents especialitats de Cicles Formatius). Per exemple, l'alumnat de 4t d'ESO fa una sortida de tot un matí a l'escola dels Salesians de Sarrià. Allà se'ls explica les diferències entre Cicles Formatius i Batxillerat. Després els que estan interessats en fer Batxillerat fan una taula rodona en la que diferents exalumnes de la nostra escola que estudien allà, els expliquen la seva experiència. Els nostres joves poden parlar lliurement i fer les preguntes que creguin oportunes als

batxillers que vulguin, en funció de l'especialitat que més els agradi.

Al mateix temps, els alumnes que estan interessats en fer Cicles Formatius poden participar a diferents tallers de les especialitats que fan allà, en funció de la seva preferència. En vers aquesta premissa, s'apunten prèviament i participen activament de l'activitat.

Als Salesians de Sarrià s'oferten els diferents batxillerats (social, científic, tecnològic, artístic i internacional) i molts cicles formatius tant de grau mitjà com de grau superior de diverses famílies professionals (informàtica, automoció, mecanització, electrònica, arts gràfiques, atenció a persones en situació de dependència...).

Nosaltres, les Salesianes som centre adscrit als Salesians, escola amb molts anys d'experiència. Aquesta associació ens permet fer un acompanyament conjunt molt acurat i un bon traspàs, garantint també una línia comú en quant a valors fonamentals en l'educació.

El fet que la majoria dels nois i noies esculli l'opció de continuar els seus estudis allà, fa més fàcil l'adaptació a la nova etapa. Ens satisfà gratament saber que tot el nostre alumnat segueix la seva formació personal, acadèmica i professional als estudis post-obligatoris i no es donen situacions d'abandonament escolar prematur.

COL·LEGI SANTA DOROTEA

Passeig Sant Joan Bosco, 24
08017 Barcelona

T. 93 203 28 92
sarria@salesianes.org
www.salesianes.cat

Educació Infantil · Primària · ESO · Batxillerat (adscrit)

Escola Santa Dorotea

L'alegria de créixer JUNTS



Preinscripcions curs 2026/27

Demana la teva entrevista personal

Escaneja el codi QR per accedir al formulari de reserves



Salesianes
Sarrià - Barcelona
COL·LEGI SANTA DOROTEA

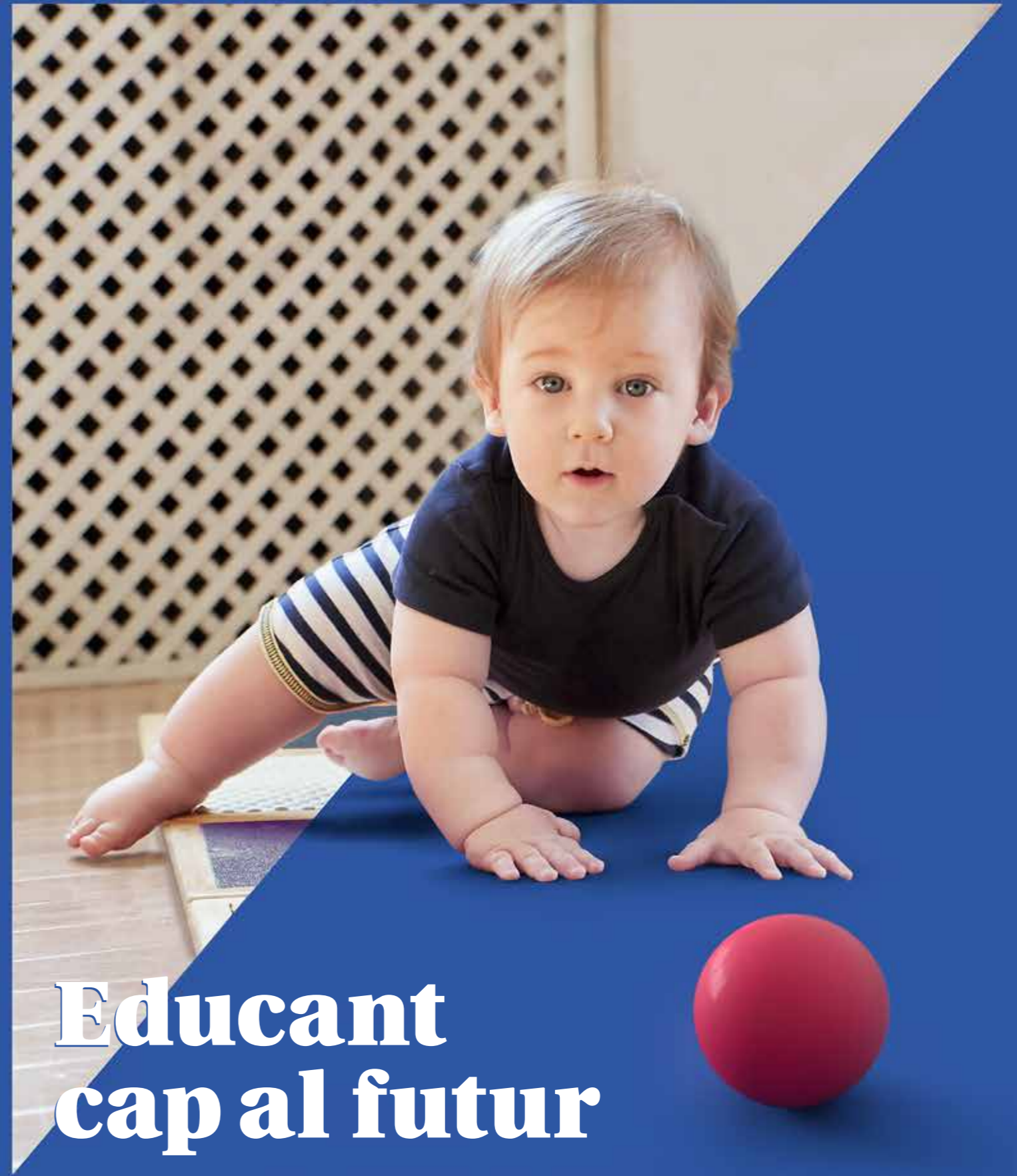


salesianes.cat     93 203 28 92 / 619 920 564

 Pg. Sant Joan Bosco, 24 - 08017 Barcelona

Ja és el moment!

El casal d'estiu, organitzat a l'escola **ofereix una experiència única i personalitzada per als vostres fills/es**, no sols per la varietat d'activitats i excursions, sinó per l'aprenentatge i la pràctica de l'anglès de manera divertida.



Educant cap al futur

Educació trilingüe, integral i molt propera
Infantil (0-6 anys), Primària, ESO i Batxillerat

Inscripcions per a Maternal (0-3 anys)
obertes tot l'any
93 212 67 54 — sil@colegiosil.com
www.colegiosil.com

L'ANGLÈS COM A LLENGUA VEHICULAR

Totes les activitats dels nostres casals es fan en anglès, afavorint una adquisició natural de l'idioma a través del joc, les aventures i la interacció amb els companys.

UNA GRAN AVENTURA AMB UN FIL CONDUCTOR

Tota la programació del casal incorpora el centre d'interès. Aquest any us proposem viure **The Great Summer Adventure**, un casal ple de joc, moviment, aigua i diversió, connectat per una gran història que ens acompanyarà setmana rere setmana.

PROGRAMA ADAPTAT A LA INFRAESTRUCTURA DE L'ESCOLA

Els programes d'activitats s'adapten a les infraestructures de l'escola, així que la diversió i l'aprenentatge estan assegurats. A més, ens encarreguem de tot: des de la planificació, fins a la gestió diària.

Quan la IA entra al joc

“Els mons virtuals evolucionen amb la incorporació de la intel·ligència artificial”

La indústria dels videojocs viu un procés de transformació progressiva amb la incorporació de la intel·ligència artificial en diferents fases del desenvolupament. Una tecnologia que ja forma part del dia a dia de molts estudis i que està començant a influir en la manera com es conceben, es dissenyen i es viuen els videojocs, des de les primeres idees fins a la interacció final amb el jugador.

En l'àmbit de la producció, la IA s'utilitza com una eina de suport que ajuda a agilitzar processos i a explorar noves direccions creatives. Permet generar esbossos visuals, prototips d'escenaris, variants de personatges o donar suport en determinades tasques de programació i disseny. Aquest ús no substitueix el treball creatiu, sinó que el complementa, i obre espai perquè els equips puguin centrar-se en la narrativa, la direcció artística i la construcció de l'experiència de joc.

Aquesta integració també està canviant la manera de treballar dins dels equips. Els processos són més iteratius i permeten provar idees amb més rapidesa, cosa que afavoreix l'experimentació. Això



és especialment rellevant en estudis independents, que poden accedir a eines que abans estaven reservades a grans produccions amb recursos més amplis.

Experiència de joc i noves interaccions

Alhora, la intel·ligència artificial està obrint noves possibilitats en la interacció dins dels videojocs. Alguns desenvolupaments exploren personatges no jugables amb respostes més flexibles o entorns que reaccionen de manera més dinàmica a les decisions del jugador. Tot i això, aquestes aplicacions encara es troben en fases inicials i no són una realitat estesa en els productes comercials actuals.

Aquest escenari de canvi conviu amb un debat que creix dins de la indústria. Una part dels professionals valora aquestes eines com una oportunitat per ampliar la creativitat i reduir temps de producció, mentre que altres observen amb cautela com pot evolucionar el

paper dels equips humans i l'equilibri entre creativitat i automatització.

Debat ètic i marc en evolució

En paral·lel, la IA també s'està integrant en àrees com les proves de joc, la detecció d'errors o l'optimització de rendiment, aportant eficiència en fases tradicionalment molt intensives en temps. Aquest ús més tècnic conviu amb el seu potencial creatiu, configurant un escenari mixt en què la tecnologia actua com a suport transversal.

En aquest context, molts experts coincideixen en una idea que guanya força: la intel·ligència artificial pot ser una aliada del procés creatiu i una eina que amplia possibilitats, però la capacitat d'imaginar mons, construir històries i generar emocions continua sent una expressió profundament humana dins dels videojocs.

■ La Torre De Barcelona



MIRADES OBERTES MENTS DESPERTES



JESUÏTES Sarrià
Sant Ignasi

Ciutadania, compromís i servei

Llar d'infants Sant Ignasi (I1-I2)

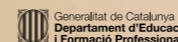
Com a casa!
Vine a conèixer-nos



Visites personalitzades

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

Amb el suport



Els campaments d'estiu: creixement, convivència i autonomia personal

L'arribada de l'estiu marca per a molts infants l'inici d'una de les experiències més significatives de l'any: els campaments. Més enllà de l'oci, aquests espais esdevenen un entorn d'aprenentatge viu, on la convivència i el creixement personal ocupen un lloc central.

Durant unes setmanes, els infants surten del seu entorn habitual i comparteixen una rutina amb altres joves. Aquest canvi d'escenari els porta a assumir petites responsabilitats quotidianes, com organitzar el seu espai, respectar horaris o participar en activitats col·lectives, en un context que afavoreix l'autonomia de manera natural.

La convivència es converteix també en un espai d'apre-

Els campaments d'estiu ofereixen experiències de convivència que afavoreixen l'autonomia, la relació amb els altres i el creixement emocional.



ntentatge emocional. Compartir el dia a dia, gestionar diferències o col·laborar en equip són situacions que apareixen de forma constant i que contribueixen a desenvolupar habilitats socials que després traslladen a altres àmbits de la vida.

El contacte amb l'entorn natural és un altre dels elements que defineixen aquesta experiència. Lluny del ritme habitual i de les pantalles, els infants troben formes de joc més lliures i creatives, que afavoreixen la imaginació i la connexió amb el moment present.

Una vivència que s'estén més enllà de les vacances d'estiu i que acompanya els infants en el seu creixement personal, deixant una empremta que sovint es manté en la seva manera d'entendre el món i de relacionar-se amb el seu entorn. ■

Kumon Sant Gervasi-Galvany: más de una década impulsando talento y autonomía

1. Aprender más allá de las notas

Kumon ayuda a los alumnos a desarrollar autonomía, confianza y hábitos sólidos de aprendizaje que les acompañarán toda la vida.

2. Un método que respeta el ritmo de cada alumno

Cada niño avanza según sus capacidades y necesidades, reforzando su seguridad y disfrutando del aprendizaje.

3. El valor de la constancia diaria

Con pequeños pasos cada día, los alumnos descubren que pueden superar retos y alcanzar objetivos por sí mismos.

4. Una historia de compromiso con las familias

El centro Kumon Sant Gervasi-Galvany se ha convertido en un espacio de referencia para muchas familias del barrio.

convirtiéndose en un referente educativo para numerosas familias del barrio.

La filosofía Kumon parte de una idea sencilla pero muy poderosa: cada alumno puede desarrollar todo su potencial y desarrollar gran cantidad de habilidades si aprende a su propio ritmo. Por ello, el método Kumon diseña un plan de trabajo individualizado para cada niño, adaptado exactamente a un punto de partida adecuado y a sus capacidades.

A diferencia de otros sistemas centrados únicamente en conseguir resultados escolares inmediatos, Kumon trabaja sobre habilidades fundamentales que acompañarán al alumno toda la vida: la autonomía, la constancia, la responsabilidad, el cálculo mental, la comprensión lectora, la capacidad de concentración y la confianza en uno mismo.

En una sociedad cada vez más exigente y cambiante, muchas familias buscan algo más que apoyo escolar para sus hijos. Buscan herramientas que les ayuden a desarrollar autonomía, seguridad, capacidad de concentración y hábitos sólidos de aprendizaje. Precisamente ahí es donde el método Kumon marca la diferencia.

El centro Kumon Sant Gervasi-Galvany lleva años acompañando a alumnos de todas las edades en su crecimiento académico y personal,

El aprendizaje diario, a través de pequeñas tareas adaptadas e individualizadas, permite que los alumnos vivan la experiencia del éxito de forma continua desde el primer momento. Poco a poco descubren que son capaces de resolver retos por sí mismos y que el esfuerzo constante tiene resultados. Esta experiencia transforma su rendimiento académico, pero también su actitud ante el aprendizaje.

En el caso de Matemáticas, los alumnos desarrollan agili-

dad mental, seguridad y una sólida capacidad de cálculo y razonamiento.

En Lectura y en Inglés, mejoran la comprensión, la atención y la capacidad crítica, competencias esenciales en cualquier etapa educativa.

Uno de los aspectos más valorados por las familias es precisamente la personalización. Cada alumno avanza de forma distinta y el método respeta plenamente sus tiempos de aprendizaje. Esto evita frustraciones y favorece un aprendizaje mucho más positivo y motivador.

Detrás del éxito del centro Kumon Sant Gervasi-Galvany hay también un equipo con una historia de vocación educativa y cercanía con las familias. Desde sus inicios, el centro ha apostado por crear un entorno acogedor donde cada familia y cada alumno se sienta acompañado y valorado.

La orientación individual, el seguimiento constante y la comunicación cercana con las familias forman parte de la esencia del centro. Muchas de ellas destacan no solo la mejora académica de sus hijos, sino también el cambio en su actitud, su madurez y su confianza.

Además, Kumon no busca únicamente ayudar a alumnos con dificultades en el aprendizaje. El método también permite que niños con buen rendimien-

to puedan seguir avanzando y desarrollando todo su potencial, aprendiendo a trabajar de forma autónoma y adquiriendo herramientas que les serán útiles en el futuro.

Una oportunidad ideal para empezar en verano

Otro de los grandes beneficios del método es su capacidad para adaptarse a cualquier momento del año, incluido el verano, gracias a Kumon Connect, la plataforma para tablet que combina nuestro material exclusivo. Mantener una rutina ligera y constante durante las vacaciones ayuda a consolidar lo aprendido, evitar el retroceso académico y empezar el nuevo curso con mayor seguridad.

Tras más de una década de trabajo, el centro Kumon Sant Gervasi-Galvany continúa creciendo gracias a la confianza de las familias y al compromiso de seguir ofreciendo una educación centrada en el desarrollo integral de cada alumno.

Porque aprender no es solo sacar buenas notas. Aprender es descubrir que uno es capaz.

KUMON

T 636 038 857

www.kumon.es/barcelona-sant-gervasi-galvany

DESTINOS EXTRAORDINARIOS



EXPERIENCIAS ÚNICAS
DISEÑADAS A MEDIDA
PARA VIAJEROS
EXIGENTES

www.2polstravelagency.net

Tel. 93 024 85 95 WhatsApp 654 75 09 31

2POL
TRAVEL AGENCY

Carrer Mallorca, 565
Barcelona

COMENÇA AVUI A MILLORAR EL DEMÀ AMB KUMON

Matemàtiques · Lectura · English



Descobreix-ne més coses

**KUMON
CONNECT**

MATRÍCULA GRATIS

Promoció vàlida del 20 de maig al 20 de juliol de 2026. Consulta'n les condicions al centre.



Kumon Barcelona - Sant Gervasi-Galvany • 636 038 857

Cuines 2026: tendències de reforma i el que ja no es porta

Materials, distribució i acabats que estan marcant les cuines en les reformes actuals.



Les cuines evolucionen cap a espais pràctics, amb materials naturals, disseny net i solucions sostenibles que prioritzen la durabilitat.

manteniment relativament senzill. També aporten una sensació més càlida i atemporal, allunyada de tendències massa marcades.

En paral·lel, es consolida la integració dels electrodomèstics dins del mobiliari. L'objectiu és visualment clar: reduir el soroll visual i aconseguir espais més continus. En aquesta mateixa línia, les cuines sense tiradors visibles i amb sistemes d'obertura integrats continuen guanyant terreny.

Els acabats brillants perden protagonisme a favor de superfícies mates i textures més suaus. Els tons neutres i càlids —com els beixos, blancs trencats o terres suaus— segueixen sent els més habituals en projectes de reforma, sobretot perquè ajuden a crear espais lluminosos i fàcils de combinar.

Un altre element que es manté com a tendència és la sostenibilitat. En moltes

reformes es prioritzen materials més duradors i solucions que redueixen el consum energètic, com la il·luminació LED o electrodomèstics més eficients.

Les distribucions també evolucionen cap a espais més oberts, però amb zones clarament diferenciades per cuinar, menjar o treballar. Les illes centrals continuen sent un recurs molt present, tant per la seva funcionalitat com pel seu paper com a punt de trobada.

El resultat són cuines que busquen equilibri entre funcionalitat i estètica: espais més nets visualment, fàcils de mantenir i pensats per resistir el pas del temps, més enllà de les modes puntuals.

La Torre De Barcelona

Les cuines estan deixant de ser espais purament funcionals per convertir-se en una part central de la llar. Les reformes actuals reflecteixen aquest canvi amb una aposta clara per espais més còmo-

des, pràctics i pensats per al dia a dia. Els materials naturals o d'aspecte natural continuen guanyant presència: la fusta, la pedra i els acabats porcel·lànic són habituals per la seva resistència i pel

LA TEVA LLAR EN MANS DE PINTORS PROFESSIONALS



EduPintors
SANT CUGAT



ESCANEA'M

www.edupintors.com

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

 656 38 17 61

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.

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

  (+34) 930 157 153

Fes una valoració estimada del teu immoble en 5'

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



Segueix-nos a les xarxes:   

Guia ràpida per optimitzar l'ús de l'aire condicionat a l'estiu

Un dels errors més habituals és posar l'aire condicionat a temperatures molt baixes per intentar refrescar l'espai més ràpid. Els experts recomanen mantenir-lo entre 24 i 26 graus, la franja més eficient per mantenir una temperatura agradable sense augmentar excessivament el consum. De fet, cada grau de menys pot incrementar la despesa energètica fins a un 8%. També és important evitar grans contrastos amb la temperatura exterior. Passar constantment d'espais molt freds a temperatures elevades pot provocar molèsties musculars, refredats d'estiu o fatiga.

Petits gestos

Mantenir portes i finestres tancades mentre l'aire està encès continua sent clau, però hi ha altres mesures



Utilitzar malament l'aire pot disparar la factura de la llum, reduir la vida de l'aparell i generar un consum innecessari

igual d'efectives. Abaixar persianes durant les hores de més sol o utilitzar cortines opaques ajuda a impedir que

la calor entri a casa i redueix la necessitat de refredar tant l'espai. Els ventiladors també poden convertir-se en grans

aliats. No refreden l'aire, però distribueixen millor la frescor i permeten no haver de baixar tant la temperatura de l'aparell.

Manteniment

Moltes vegades el problema no és l'ús, sinó la falta de manteniment. Uns filtres bruts redueixen l'eficiència de l'aire condicionat i empitjoren la qualitat de l'aire interior. Els especialistes recomanen netejar-los cada dues o tres setmanes durant els mesos d'estiu.

A més, una revisió tècnica anual pot evitar avaries, detectar possibles fuites i allargar la vida útil de l'equip. Perquè refrescar casa sí, però sense que això impliqui consumir més energia de la necessària. ■



Cada immoble té un valor. Cada propietari, una història.

Descobreix una altra manera de gestionar el patrimoni immobiliari.



Comprar o vendre una llar és molt més que una operació immobiliària



De mitjana, només comprem o venem dues o tres vivendes al llarg de la nostra vida. Una decisió prou important per prendre-la amb el criteri, l'experiència gairebé centenària i el suport d'un equip orientat a cada detall.

En parlem?

Decobreix-nos.

Prova una manera diferent de vendre o comprar.

www.cafur.es
933 18 23 74



Marc Capell
Palau del descans



SIMMONS ALHAMBRA

Quan l'excel·lència es converteix en referent.

El **Simmons Alhambra** és l'expressió del savoir-faire d'una de les marques més prestigioses del sector. Un matalàs concebut per oferir una **experiència de descans excepcional**, amb una **acollida envoltant**, un **suport precís** i una **sensació de benestar** que es percep des de la primera nit.

La seva qualitat no és casualitat. Darrere d'Alhambra hi ha **Simmons**, una firma reconeguda internacionalment i distingida pels consumidors com una de les millors marques de matalassos. Recentment, la marca ha estat guardonada amb premis que reconeixen tant la seva qualitat com la confiança que genera entre els usuaris, consolidant-se com un dels grans referents del descans.

A **Palau del descans** seleccionem les marques que han demostrat la seva excel·lència al llarg del temps. Per això, **Simmons** forma part de la nostra col·lecció de firmes exclusives.

Vine a les nostres botigues i prova l'experiència **Simmons**.

palaueldescans.com

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

PAUL llança coques artesanes de Sant Joan en edició limitada

PAUL presenta una edició limitada de coques artesanes per Sant Joan, elaborades i fornejadades el mateix dia de la seva venda. La proposta parteix del seu icònic brioix, treballat seguint el savoir-faire francès de la maison, però adaptat a una de les tradicions més especials del calendari català.

Aquest any hi haurà tres varietats: coca de sucre i ametlla, coca de crema i coca amb fruita deshidratada. El més destacat és que cap d'elles serà congelada: es prepararan a mà cada dia a l'obrador, amb ingredients d'origen natural i sense additius, colorants ni conservants. Precisament per aquest procés artesanal i diari, la producció serà limitada durant la campanya de Sant Joan.



PAUL presenta coques artesanes de Sant Joan en edició limitada fetes a mà i fornejadades el mateix dia amb 3 varietats.

Una proposta que posa en valor l'art de la pastisseria tradicional reinterpretada des de la mirada contemporània de

PAUL, mantenint l'essència del brioix com a base i incorporant textures i sabors que connecten amb la celebració de Sant Joan.

Cada coca s'elabora amb un procés cuidat que prioritza la frescor i la qualitat del producte final, respectant els temps de fermentació i forn necessaris per obtenir una textura suau i aromàtica.

La iniciativa reforça el compromís de la maison amb una producció artesanal diària, on cada peça es treballa individualment a l'obrador per garantir el resultat final.

Una edició pensada per acompanyar la nit de Sant Joan amb un producte fresc, artesanal i disponible només durant la campanya.

La Torre De Barcelona

El sector agroalimentari guanya presència digital a les xarxes



El sector agroalimentari utilitza Instagram per apropar el producte de proximitat, explicar el procés i reforçar la relació amb el consumidor.

Cada vegada més productores i productors del sector agroalimentari utilitzen les xarxes socials per donar visibilitat als seus projectes. Aquesta eina s'ha convertit en un canal més per explicar què hi ha darrere dels aliments de proximitat i apropar el producte al consumidor final.

Les explotacions comparteixen el dia a dia, els processos de producció i les persones que hi treballen. Aquest relat ajuda a generar confiança i a donar valor afegit al producte. Tradicionalment, la comercialització depenia de fires, mercats o intermediaris. Ara, les xarxes socials permeten obrir nous canals

de venda directa o de contacte amb clients que potser no arribarien per vies convencionals.

Instagram, en concret, permet mostrar el producte de manera visual i immediata. Això facilita la difusió de projectes que sovint tenen menys recursos de comunicació.

Aquest model també transforma la relació amb el consumidor, que passa a tenir un contacte més directe amb qui produeix els aliments.

Els comentaris i la interacció constant contribueixen a crear comunitat.

Al mateix temps, aquest canvi implica nous reptes. La gestió de les xarxes socials requereix temps, constància i coneixements digitals, un aspecte que sovint s'afegeix a la feina principal al camp.

El resultat és un sector que combina tradició i digitalització, on la comunicació juga un paper cada vegada més important en la manera de vendre i explicar el territori.

La Torre De Barcelona

des de 1929

SUPERMERCAT
plusfresc:
de Lleida

Dels camps dels nostres pagesos a la botiga en menys de 24h

LA MILLOR FRUITA DE LLEIDA!



"la millor fruita del món és de lleida"

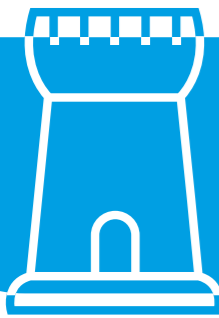
segueix-nos a



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 /

“Flama i festa a la Zona Alta”

Posa a prova el teu coneixement de la nit més màgica de l'any!

Hem amagat 7 **paraules** relacionades amb la Revetlla de Sant Joan a la graella.

Busca-les en horitzontal, vertical i diagonal (també al revés!)



/ L'OPINIÓ DEL BARRI /

Quina és la teva secció preferida i quin contingut t'agradaria veure més a La Torre?

La revista la fem entre tots. Per això aquest mes volem saber la teva opinió: quina secció t'agrada més i quin tipus de contingut t'agradaria trobar als pròxims números. Escaneja el QR, respon en 1 minut i ajuda'ns a fer la revista de La Torre encara millor!



ESCANEGAR

/ QUIZ /

Quanta història coneixes del teu barri?

Sarrià, Les Corts, Pedralbes... el nostre barri té molt més història del que sembla! Respon les 6 preguntes i comprova fins on arribes.

01 Quin any es va annexionar Sarrià a Barcelona?
a) 1897 b) 1915 c) 1921

02 Qui va fundar el Monestir de Pedralbes al segle XIV?
a) El rei Jaume II
b) La reina Elisenda de Montcada
c) El Papa Climent V

03 La masia Can Rosés al barri de Les Corts és avui...
a) Un restaurant
b) Una biblioteca
c) Un centre esportiu

04 Quin és el carrer principal i “ànima” del poble de Sarrià?
a) Via Augusta
b) Passeig de la Bonanova
c) Major de Sarrià

05 Quin espai natural es troba a la part alta del districte?
a) Parc de la Ciutadella
b) Collserola
c) Montjuïc

06 En quin any es va construir l'església de Santa Maria del Remei a Les Corts?
a) 1850 b) 1897 c) 1923

RESULTATS:

Creus que ho has encertat tot? Descobreix si ets un expert/a de la Zona Alta! Comprova les respostes al nostre Instagram, a l'apartat “Quiz” del nostre perfil. Et sorprendràs!

@latorredebcn



/ SABIES QUE...? /

Quants cops has passat per davant sense saber-ho?

A la plaça de Can Rosés hi ha un veí silenciós que porta més temps al barri que molts dels seus habitants. El bellaombra és un dels arbres més estimats de Les Corts, i té un secret que poca gent coneix: durant anys va formar part del pati de l'Escola Ítaca, on generacions de nens del barri van créixer sota la seva ombra. Quan l'escola va desaparèixer, l'arbre es va quedar. I avui continua dret a la plaça, floreixent cada juny amb les seves flors blanques, mentre la majoria dels veïns passen per davant sense saber la història que porta a sobre. La propera vegada que passis per la plaça de Can Rosés, para un moment i mira'l. Porta aquí molt més temps que tu.

I tu, ho sabies?

- Sí
 No

Descobreix més històries com aquesta a les nostres xarxes socials!

@latorredebarcelona @latorredebcn

/ EL RACÓ DEL MES SEGONS ELS VEÏNS /

On compres la teva coca de Sant Joan?

Aquest mes hem preguntat als veïns. Hem recollit diferents opinions. Fleques centenàries, pastisseries de tota la vida i nous descobriments... les respostes t'han de sorprendre! Perquè 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, on compres la teva?

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

/ COMPARTeix-HO /

#LaTorreSantJoan

La nit del 23 de juny, una de les tradicions més dolces de la Zona Alta és sortir a buscar la coca de Sant Joan a les fleques del barri per compartir en família o amb amics.

Aquest any t'animem a compartir la teva! Fes una foto amb la teva coca de Sant Joan, puja-la a Instagram etiquetant @latorredebcn i afegeix el hashtag #LaTorreSantJoan. Les millors fotos les compartim a les nostres xarxes!



GUIA DE SERVEIS

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

O ENVIU UN MAIL A
COMUNICATS@LATORRREDEBARCELONA.COM

www.latorredebarcelona.com



LLAR

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

Diagonal Mudanzas y Guardamuebles

- Viviendas y Traslado de oficinas
 - Mudanzas locales e Internacionales
 - Servicio de guardamuebles
- Desmontaje y montaje de mobiliario, Embalaje de contenidos, Elevador exterior para fachadas, Organización de espacios

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



SALUT

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
Balnes, 334
08006 Barcelona

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



MEDIACIÓ

Psicòloga Mediadora Familiar i Social

Teniu conflictes interpersonals? parella, fills propis o de noves unions, germans, amics, 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



GUITARRES

ACLAM | GUITAR SHOWROOM

Fabricació artesanal d'instruments i accessoris d'alta gamma a l'Eixample.
Visiti el nostre espai i provi el nostre catàleg de guitarres d'autor, amplificadors, pedals i 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



CREATIVIDAD

Mood Colors

Mood Colors, el teu estudi creatiu de pintura en ceràmica a Balnes, 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.

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



ESPORTS

C.E Les Corts

Mitjançant la pràctica del futbol volem potenciar, l'amistat, millorar les relacions, la diversitat, compartir i respecte per les normes.
L'objectiu C.E. LES CORTS BARCELONA és la formació esportiva del nen/a a nivell cognitiu, motor, afectiu i social.

C/ Carrer Marti i Franquès 19-21
08029 Barcelona
Metro L3 Palau Reial
T. 607 851 125
celescorts@gmail.com
www.celescortsbarcelona.com

FARMACIA GALVANY
GEMSBEAUTY



Guanya una experiència Beauty Life valorada en 200 €

La Torre de Barcelona i Farmàcia Galvany us conviden a viure una experiència exclusiva de salut, bellesa i benestar.

Què inclou?

Diagnòstic facial personalitzat amb Gemma Prudencio, formuladora de Gems Beauty i titular de la farmàcia Galvany. Tots els participants del sorteig rebran un diagnòstic gratuït i un detall de benvinguda.

Com participar?

1. Escaneja el QR si vols consultar les bases legals.
2. Segueix els nostres comptes d'IG: @latorrebcn @farmaciagalvany @gemsbeauty.
3. Menciona a 2 persones a comentaris (pots participar totes les vegades que vulguis).

SORTEIG LOT 1 GEMMA'S DREAM - Cosmecèutica avançada Rutina reafirmant i revitalitzant

Especial pell menopàusica i flàccida
Instant Firming skin booster, reafirmant
Restore look sèrum, multifuncional, contorn d'ulls i línies d'expressió.
Supreme Revival sèrum multifuncional, pell seca, mucoses, puntes dels cabells.

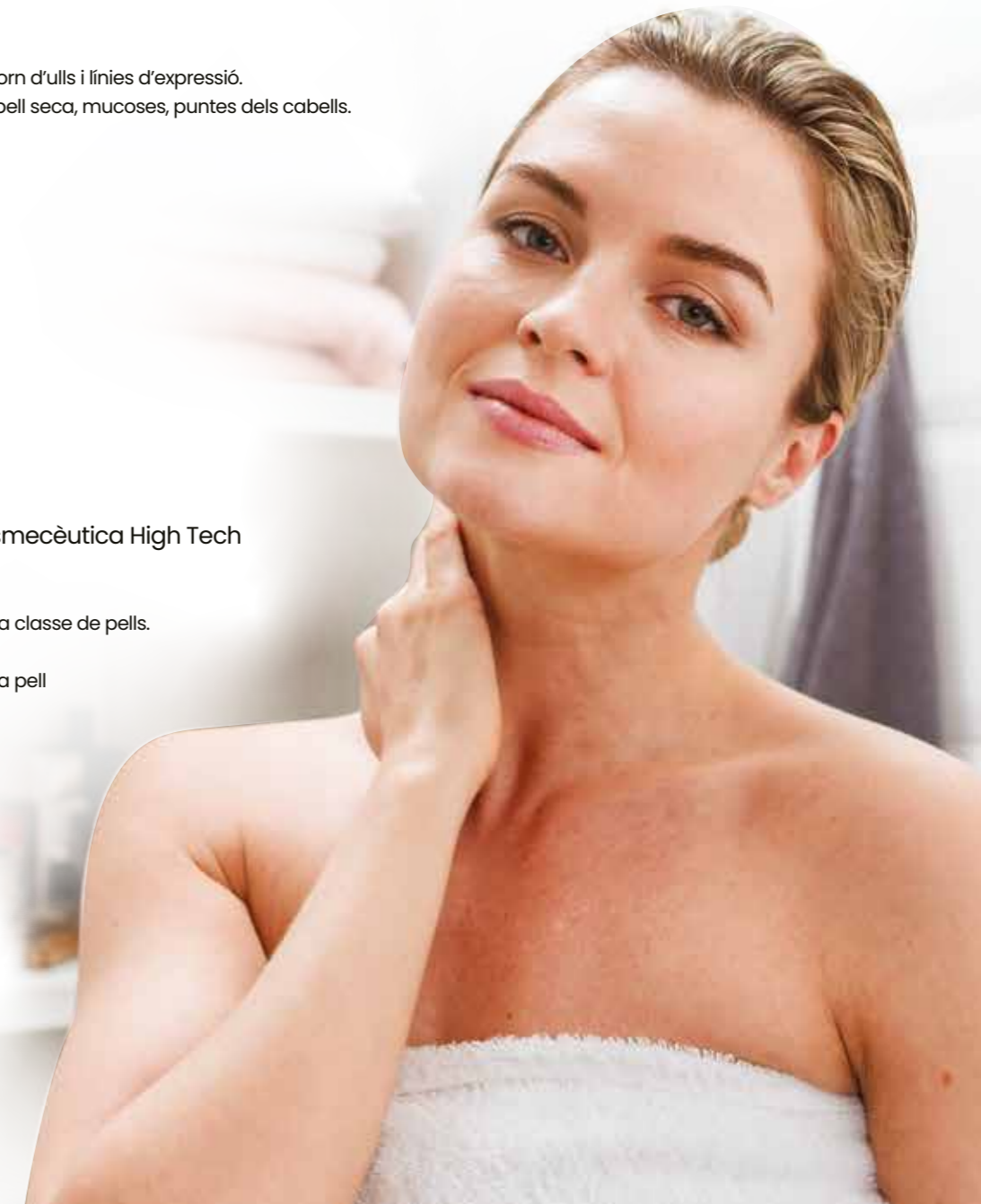


SORTEIG LOT 2 ONECEUTIC - Cosmecèutica High Tech Rutina flash instant

Antioxidant i reafirmant
One Vital C sèrum, efecte flash, per a tota classe de pells.
Ideal pre make up o bona cara
One Vital C crema, revitalitza i reafirma la pell



(El sorteig finalitza el 30 de juny)



ESPECIALISTES EN TRACTAMENT MÈDIC ARTROSI I TENDINITIS

Punts de distribució de La Torre de Barcelona

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

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



Tecnologia avançada amb tractaments biològics

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

Al teu barri REGENERA MEDICAL CENTER:



