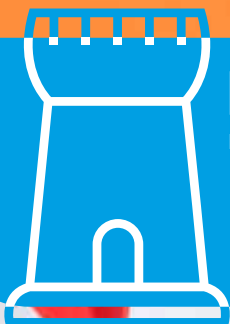


OCI, CULTURA, COMERÇ I RESTAURACIÓ DE PROXIMITAT



LA TORRE DE BARCELONA

REVISTA DE SARRIÀ, SANT GERVASI I LES CORTS

Juliol - Del 15 de juliol al 15 de setembre 2026



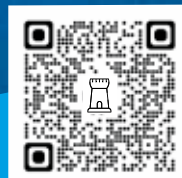
L'estiu de les revelacions

| Al setembre, Festa Major a 4 barris de Sarrià

| Candlelight Queen & ABBA a Barcelona

| Vacances amb la família política: els límits

| Turisme gastronòmic per Catalunya



www.latorredebarcelona.com



REGENERA

MEDICAL CENTER

ESPECIALISTES EN TRACTAMENT MÈDIC ARTROSI I TENDINITIS



Tecnologia avançada amb tractaments biològics

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

Al teu barri REGENERA MEDICAL CENTER:



SUMARI



BARRI

4 Sarrià-Sant Gervasi obre les portes al patrimoni local amb l'Open Barri.

CULTURA

8 Queen i ABBA sota les espelmes.

CULTURA

10 "L'hora màgica": una experiència única d'estiu al monestir de Pedralbes.

BARRI

12 El Parc de Cervantes, l'oasi floral de Barcelona.

BARRI

14 El setembre més festiu.

FAMOSOS

22 Nadal parla de la seva salut mental.



FAMOSOS

24 Dulceida revela a un pòdcast quant va cobrar pel seu documental a Prime Video.

GASTRONOMIA

33 Fira ÀPAT impulsa el producte català.

EDUCACIÓ

36 Pantalles i infància: el cost ocult.

LLAR

60 Per on entra la calor a casa?

REFORMES

68 Reformes ideals per a l'estiu.

GASTRONOMIA

72 DOPROCAT posa en valor els sabors de l'estiu amb producte català.



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.

 **amic** mitjans d'informació
i comunicació



 Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència

Sarrià-Sant Gervasi obre les portes al patrimoni local amb l'Open Barri

La iniciativa obre al públic 29 edificis, espais singulars i llocs ocults poc accessibles.

Més que una ruta turística, la iniciativa proposa redescobrir Sarrià i Vallvidrera entenent com s'han construït la seva identitat i paisatge.

Aquest mes de juny, el districte de Sarrià-Sant Gervasi estrena l'Open Barri, una iniciativa que convida la ciutadania a entrar en edificis, espais culturals i racons històrics que sovint passen desapercebuts o no són accessibles de manera habitual. La proposta vol posar en valor el patrimoni de proximitat: aquell que forma part del paisatge quotidià, però que moltes vegades no s'explica prou.

29 edificis per descobrir

El moment central arriba els dies 27 i 28 de juny, quan 29 edificis i equipaments obriran les portes al públic. El recorregut permetrà descobrir espais molt diversos, des de la Torre d'Aigües del Tibidabo fins al Temple Expiatori del Sagrat Cor, passant per la Colònia Busquets, la Parròquia de Santa Maria de Vallvidrera, el Mercat de Sarrià, la Casa de la Vila de Sarrià, Casa Orlandai, el Teatre de Sarrià, Vil·la Cecília o el Reial Monestir

de Pedralbes. El valor de l'Open Barri és precisament aquesta barreja d'espais: grans monuments, equipaments de barri, edificis amb memòria i espais vinculats a la vida social, religiosa, cultural i quotidiana del territori.

Espais ocults

Un dels apartats més atractius és el dels Espais Ocults, pensat per obrir llocs que, per motius de seguretat, conservació, ús o funcionament, no poden incorporar-se al cap de setmana de portes obertes. Les visites es fan amb grups reduïts, tenen una durada aproximada d'una hora i estan conduïdes per persones expertes, cosa que permet aprofundir més en el context històric, arquitectònic i urbà de cada espai.

Entre aquests espais hi ha la Torre de Collserola, l'Observatori Fabra, la Casa Teresa Serra - Palauet d'Orsà, l'estudi del pintor Arranz Bravo, la finca Gardenyes del



Col·legi Sant Ignasi, l'habitatge cooperatiu Clau Mestra i el Cementiri de Sant Gervasi. Les visites s'han programat entre el 16 i el 25 de juny i requereixen inscripció prèvia, amb un sistema de sorteig per garantir un accés més equitatiu. Les visites es faran en català i no es podran fer canvis d'espai ni de franja un cop assignada l'entrada.

Tallers, pòdcast i exposicions

La programació es completa amb una xerrada sobre la història i el patrimoni de Sarrià i

Vallvidrera, tallers participatius, una proposta que combina música i arquitectura, la gravació d'un pòdcast dedicat al territori i l'exposició "Barri-barcelona: Sarrià-Vallvidrera", visitable del 4 al 28 de juny a la Casa de l'Arquitectura de Barcelona. També hi haurà una activitat de geocaching per descobrir els barris d'una manera més lúdica.

La Torre De Barcelona

ADESORO
COMPRA-VENDA

C. ARIMON 29 - BONANOVA - T. 931 290 480
C. LAFORJA 77 - GALVANY - T. 931 193 646
SARRIÀ-SANT GERVASI

TAXACIONS A DOMICILI

HERÈNCIES

CONFIDENCIALITAT I TRANSPARÈNCIA

INVERSIÓ
AMB CONFIANÇA

VENEM
LINGOTS

COMPREM
OR

COMPREM
PLATA

ELS VOSTRES DINERS
A L'INSTANT

CONSULTEU SENSE
COMPROMÍS

DISSABTES I FESTIUS
DEMANEU CITA!

Serveis de la Zona Alta

APARELL DIGESTIU

Clinica Servidigest.....15

ASSOCIACIONS

Doprocacat72

APIAC73

AUDICIÓ

Onacústica.....42-43

CENTRES COMERCIALS

Illa Diagonal21

Illa Diagonal80

COMPRA - VENDA

Adesoro.....4

CULTURA

Casa Vicens.....9

DENTISTES

J Clemente Clinica Dental...47

Dentium53

ESCOLES

Escola Santa Dorotea.....34-35

EXTRAESCOLARS

British Council37

FARMÀCIES

Farmacia Gemma

Hernandez.....45

Farmacia Tarradellas49

Farmacia Serra Mandri.....50

Farmàcia Samaranch55

FIRAS

Fira APAT33

IMMOBILIÀRIES

Premium Houses16-17

Comfi Homes.....25

Forcadell.....29

Cafur.....39

Neinor Homes63

Peraire67

Vilamari Immobiliaria.....79

LLAR

Mudanzas Diagonal61

Surclau.....69

METABOLISME I NUTRICIO

Clinica Servidigest.....41

REFORMES I DECO

Palau del Descans.....26-27

Edupintors.....59

RESIDENCIES

Mirador De Gràcia.....23

Solarium Residència51

Augusta Park
& Bellesguard57

SALUT

Regenera Medical

Center.....2

Gamonals19

Salmaia Salut.....48

SUBASTES

Barcelona Auctions11

SUPERMERCAT

Plus Fresc.....71

VIATGES

2 Pols65

Racones del Barri

/ CULTURA /

Mosaic de les Cristalleries Planell

Sabies que Les Corts conserva un record de l'època industrial del barri? El mosaic de Cristalleries Planell manté viva la memòria d'una de les fàbriques més vinculades a la història del districte. Les Cristalleries Planell, dedicades a la producció de vidre, van formar part del paisatge industrial de Les Corts durant el segle XX. Avui, aquest element permet recordar una etapa en què fàbriques i tallers formaven part de la vida quotidiana del barri.

/ RECOMANACIONS /



Plaça de Comes

La Plaça de Comes és un dels espais de referència del barri, un lloc on la vida quotidiana es barreja amb la història del seu entorn. Com altres places de Les Corts, funciona com a punt de trobada i d'activitat veïnal, oferint un espai de pas, descans i relació entre els habitants del districte.

/ RACONS /



Torre Rodona

Aquesta construcció forma part del llegat històric del barri, quan el territori estava format per masies i finques abans del gran creixement urbà. La seva presència manté viva la memòria d'una etapa en què Les Corts conservava encara una identitat pròpia vinculada al paisatge agrícola.

/ CURIOSITATS /

Camp Nou – Museu FC Barcelona

El Camp Nou és un dels grans símbols de Les Corts i un dels espais esportius més reconeguts de Barcelona. Des de la seva inauguració l'any 1957, ha estat escenari de moments que formen part de la història del FC Barcelona i de diverses generacions d'aficionats. Al seu interior, el Museu del FC Barcelona acosta el llegat del club a través de trofeus, objectes històrics i peces que expliquen la seva trajectòria.



/ RACONS /

Jardins de Can Sentmenat

Els Jardins de Can Sentmenat són un d'aquells espais que conviden a baixar el ritme. Al voltant de l'antic palau de Can Sentmenat, aquest jardí combina patrimoni i natura en un entorn tranquil dins del barri. Els seus camins i zones verdes ofereixen un espai ideal per passejar, descansar i descobrir la part més pausada de Sarrià.

/ CURIOSITATS /

Estació de Sarrià

Sabies que l'Estació de Sarrià té els seus orígens al segle XIX? El primer tren que connectava Barcelona i Sarrià es va inaugurar l'any 1863, quan Sarrià encara era un municipi independent. Amb el pas del temps, aquesta línia ferroviària va evolucionar fins a formar part de la xarxa de Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya.

Avui, l'estació continua sent un punt de connexió essencial del barri i un testimoni de la transformació de Sarrià al llarg dels anys.



Botafumeiro

Amb dècades de trajectòria, Botafumeiro s'ha convertit en un dels noms més reconeguts de la gastronomia barcelonina. Especialitzat en cuina marinera i producte de qualitat, el restaurant manté una proposta vinculada a la tradició i a l'experiència gastronòmica. Un clàssic de Sarrià-Sant Gervasi.



Casa Petra

Una proposta gastronòmica vinculada al caràcter de barri de Les Corts. Amb una cuina basada en el producte i una aposta per un ambient proper, ofereix un espai pensat per gaudir de la gastronomia en un entorn agradable. Un d'aquells establiments que contribueixen a ampliar l'oferta de restauració de proximitat.



Capella de Sant Vicenç

Un petit tresor patrimonial que ens acosta als orígens del barri. Situada en un entorn que conserva l'essència del Sarrià històric, forma part d'aquells espais que expliquen el pas del temps i la identitat pròpia d'un antic poble que avui continua mantenint el seu caràcter.

Queen i ABBA sota les espelmes

El Petit Palau acull el 19 de juliol un concert Candlelight amb versions de "Dancing Queen", "Bohemian Rhapsody", "Mamma Mia" i altres hits interpretats per un quartet de corda. Música en directe com mai abans!

“Un concert tribut per escoltar grans clàssics amb una atmosfera diferent”

El 19 de juliol, el Petit Palau del Palau de la Música Catalana acollirà el concert Candlelight dedicat a Queen i ABBA, una proposta que transforma grans èxits del pop i del rock en una experiència íntima, envoltada de llum d'espelmes i interpretada en directe per un quartet de corda.

La fórmula Candlelight s'ha convertit en un dels formats musicals més reconeixibles dels últims anys: concerts de prop, en espais especials i amb una posada en escena pensada per crear atmosfera. En aquest cas, el reclam és doble. D'una banda, el llegat d'ABBA, amb cançons que formen part de la memòria col·lectiva de diverses generacions. De l'altra, l'energia de Queen, portada a un terreny més delicat i acústic, però sense perdre la força de melodies que continuen funcionant dècades després.

Repertori de clàssics

El programa combina alguns dels temes més populars de les dues bandes. D'ABBA sonaran cançons com "Dancing Queen", "SOS", "Money, Money, Money", "Voulez Vous", "Waterloo", "Super Trouper", "Mamma Mia" i "Gimme Gimme Gimme". De Queen, el concert inclourà peces tan conegudes com "Bohemian Rhapsody", "I



Per als fans d'ABBA, de Queen o simplement de la música en directe amb un format diferent, Candlelight ofereix un pla d'estiu fàcil original i atractiu: una hora de grans cançons, un espai emblemàtic i l'efecte gairebé teatral de la llum de les espelmes.

Want to Break Free", "Killer Queen", "Don't Stop Me Now", "We Will Rock You" i "We Are the Champions".

El més interessant d'aquesta proposta és escoltar aquests himnes fora del seu format habitual. Sense grans escenografies ni veus originals, les melodies queden al descobert i prenen una altra dimensió. El quartet de corda permet apreciar els arranjaments, els canvis de ritme i la construcció musical d'un repertori que sovint associem més a la festa que a l'escolta atenta.

El Petit Palau, un espai íntim

El concert tindrà lloc al Petit Palau, integrat dins del Palau de la Música Catalana i situat al barri de Sant Pere. És una sala pensada per a formats més propers, música de cambra, congressos, enre-

gistraments i actes culturals. Aquesta escala més íntima encaixa especialment bé amb l'esperit de Candlelight, que busca reduir la distància entre intèrprets i públic.

Informació útil abans d'anar-hi

L'experiència està recomanada a partir dels 8 anys, i els menors de 16 hauran d'anar acompanyats d'un adult. El recinte és accessible per a persones en cadira de rodes, cosa que facilita que el concert sigui una proposta oberta a públics diversos. També cal recordar que es tracta d'un concert tribut: l'experiència no està vinculada, avalada ni patrocinada pels artistes, ni els seus representants oficials. El valor de la proposta és un altre: reinterpretar cançons molt conegudes en un ambient diferent, més recollit i visualment especial. ■



Aquest estiu, vine en família a descobrir la primera casa de Gaudí



La Cromoteca Gaudí és un taller familiar que combina una visita guiada adaptada als més petits amb una proposta participativa i creativa. A través d'un àlbum de cromos, els infants exploren la Casa Vicens i connecten amb el llegat de Gaudí d'una manera lúdica.



Taller adreçat a infants d'entre 6 i 12 anys.

Entrades ja a la venda a casavicens.org.



"L'hora màgica": una experiència única d'estiu al monestir de Pedralbes



Barcelona té pocs espais capaços d'aturar el temps com el Reial Monestir de Santa Maria de Pedralbes. Aquest estiu, el recinte torna a obrir un dels seus racons més impressionants en un horari especial: "L'hora màgica", una proposta que permet accedir gratuïtament al claustre durant les últimes hores de la tarda, quan la calor baixa i la llum transforma la pedra.

La iniciativa convida a visitar el claustre gòtic els dimarts i divendres d'estiu, de 18.00 h a 21.00 h, amb últim accés a les 20.30 h. No cal reserva prèvia i l'entrada és gratuïta. Durant aquestes obertures extraordinàries només es podrà visitar el claustre; les exposicions i les sales annexes romandran tancades. La idea és senzilla, però molt poderosa: entrar, seure, llegir, meditar o simplement contemplar un espai excepcional sense presses.

Per mirar amb calma

El gran reclam és el claustre del monestir, considerat un dels claustres gòtics més grans del món. És l'eix que vertebrava tot el conjunt i un dels millors exemples de l'harmonia del gòtic català. Les seves galeries, les columnes i la proporció de l'espai creen una sensació poc habitual dins d'una ciutat tan intensa com Barcelona: silenci, amplitud i recolliment.

A diferència d'una visita convencional, "L'hora màgica" proposa una experiència més lliure. No es tracta només de veure un monument, sinó de passar-hi una estona. El capvespre hi té un paper essencial: la llum lateral, les ombres sobre la pedra i la temperatura més suau fan que el claustre es percebi d'una altra manera. És una activitat cultural, però també una pausa urbana.

Quan baixa la calor i la llum del capvespre comença a transformar la pedra, el monestir de Pedralbes obre gratuïtament el seu claustre gòtic amb "L'hora màgica". La proposta permet descobrir un dels espais més singulars del patrimoni barceloní, fundat el 1327 per la reina Elisenda de Montcada. Una visita sense reserva prèvia, pensada per seure, llegir, contemplar i redescobrir la ciutat des d'un lloc on el temps sembla anar més a poc a poc.

Set segles d'història

El monestir va ser fundat l'any 1327 per la reina Elisenda de Montcada, amb el suport del seu marit, el rei Jaume II. La fundació responia a una voluntat espiritual, però també política i patrimonial: crear un espai religiós de referència vinculat a la Corona i a la ciutat. Elisenda va escollir el mas Pedralbes, situat dins l'antic terme de Sarrià, per aixecar-hi el cenobi dedicat a santa Maria.

Des d'aleshores, el monestir ha estat estretament lligat a la comunitat de clarisses, que hi va viure durant segles de manera gairebé ininterrompuda. Aquesta continuïtat és una de les claus del seu valor: no és només un edifici bonic, sinó un testimoni de vida monàstica, d'organització quotidiana, de poder femení i de memòria urbana. Durant prop de 700 anys, Pedralbes ha conservat una manera d'habitar el temps molt diferent de la de la ciutat que creixia al seu voltant.

La força especial

La figura d'Elisenda és inseparable del monestir. Després de la mort de Jaume II, la reina va mantenir un vincle molt fort amb Pedralbes i va viure prop del cenobi. La seva presència explica la importància artística i simbòlica del conjunt. El monestir no era només un espai de retir religiós, sinó també un lloc de prestigi, protecció i representació.

Aquesta dimensió ajuda a entendre per què Pedralbes conserva una força tan especial. L'arquitectura no és decorat: parla d'una època, d'una manera d'entendre la fe i del paper que podien tenir algunes dones de l'alta noblesa en la construcció de patrimoni. En aquest sentit, visitar el claustre és també acostar-se a una història liderada per una reina amb una influència decisiva.

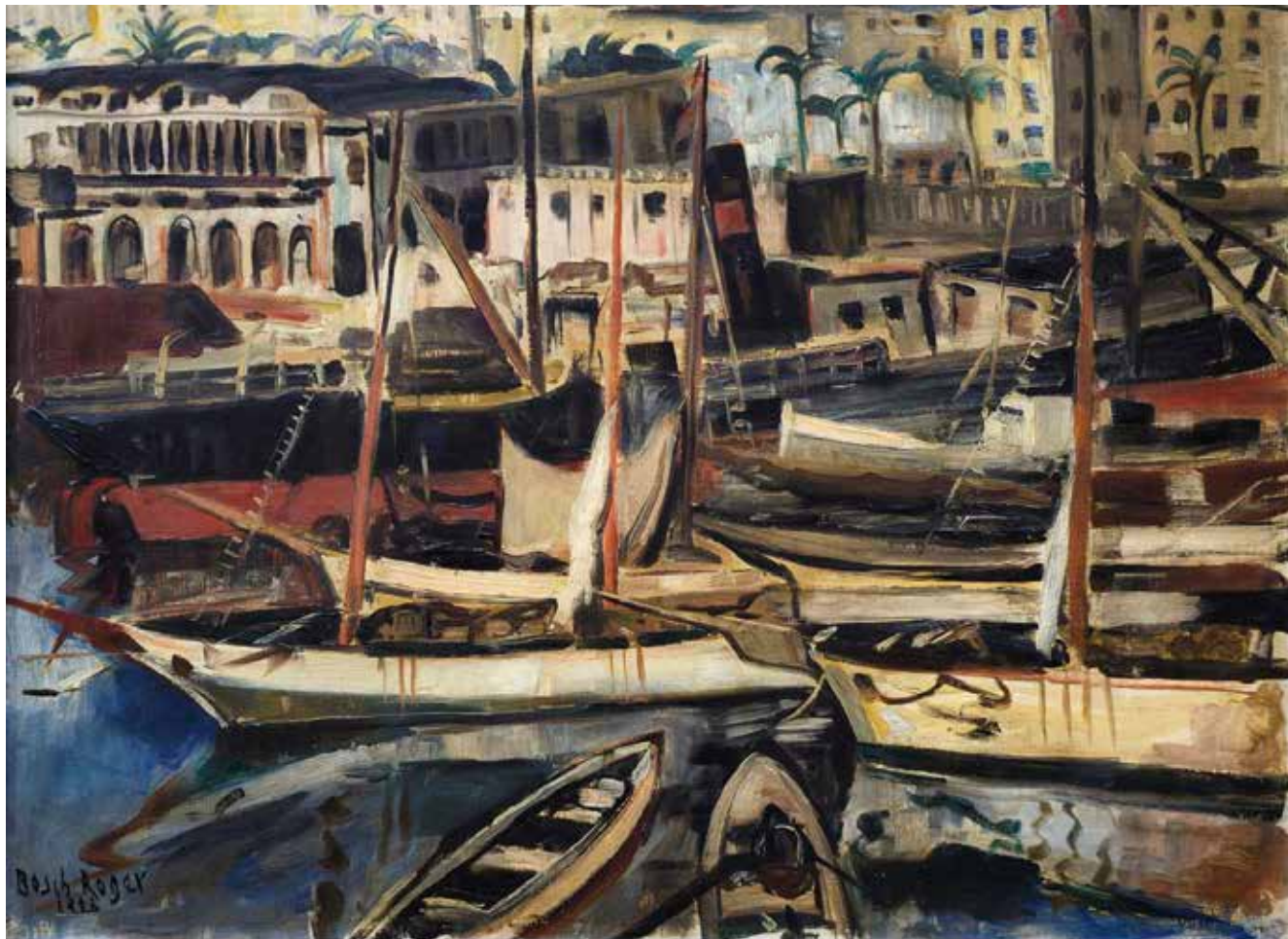
Una proposta gratuïta

"L'hora màgica" és especialment atractiva perquè elimina barreres. No exigeix reserva, és gratuïta i permet apropar-se al monestir d'una manera molt accessible. El format també encaixa amb l'estiu barceloní: una activitat tranquil·la, de tarda, ideal per a qui busca cultura sense aglomeracions ni recorreguts massa llargs.

La visita es concentra al claustre, però això no la fa menor. Al contrari: permet posar tota l'atenció en l'espai més emblemàtic del conjunt. En una ciutat plena d'activitats, aquesta destaca perquè no promet espectacle, sinó presència. Entrar al claustre de Pedralbes al capvespre és recuperar una cosa cada vegada més difícil: una hora de calma dins de Barcelona.

BarcelonaAuctions

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



· Emili Bosch Roger (1894-1980). Vista del puerto de Barcelona.

- 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

932 021 000 · 625 143 967

info@barcelonaauctions.com

www.barcelonaauctions.com

C/ Santaló 9, 08021, BCN



barcelonaauctions

El Parc de Cervantes, l'oasi floral de Barcelona

Un parc amb més de 10.000 rosers, àrea infantil, zones de gespa, racons de pícnic i espais ideals per passejar sense presses

Des del 2001, el Parc de Cervantes acull el Concurs Internacional de Roses Noves, que presenta varietats creades a partir del creuament de dues roses per obtenir nous colors, formes i aromes

A l'extrem de la Diagonal, just abans que Barcelona canviï de ritme i s'obri cap a Esplugues, hi ha un parc que molts encara associen només al roserar, però que és molt més que una col·lecció de flors. El Parc de Cervantes és un dels espais verds més agradables de la ciutat per passejar sense presses, estirar-se a la gespa, fer un pícnic o passar-hi una tarda amb criatures. Ample, lluminós i amb pendents suaus, té aquella combinació difícil de trobar a Barcelona: espai, ombra, flors i una sensació real de calma.

El parc es troba a l'avinguda Diagonal, 712-716, al barri de Pedralbes, i ocupa els antics terrenys del torrent Estela, per on baixaven les aigües procedents del cim de Sant Pere Màrtir. Es pot recórrer de dues maneres: pujant des de l'entrada principal de la Diagonal o bé baixant amb més tranquil·litat des de la ronda de Dalt. Aquesta segona opció permet entendre millor la forma del parc i gaudir-ne gairebé com un passeig panoràmic.

Més de 10.000 rosers

El gran tresor del Parc de Cervantes és el seu roserar, una extensió de quatre hectàrees que, des de la primavera fins ben entrada la tardor, es converteix en un mar de roses. Hi ha més de 10.000 rosers i una gran varietat de formes, colors i perfums. Maig és probablement el millor moment per visitar-lo, quan moltes varietats estan en plena floració i el parc mostra la seva cara més espectacular.

Una de les zones més atractives és la gran pèrgola semi-circular, coberta de rosers enfiladissos de centenars de varietats. És un espai ombrejat, amb bancs i bones vistes sobre Barcelona, ideal per seure una estona i mirar el roserar amb calma.

Pícnic, jocs infantils i respirar

Més enllà de les roses, el Parc de Cervantes és un lloc molt pràctic per passar-hi el dia. Té grans zones de gespa, camins amples i una plaça central de sauló molt assolellada, amb jocs infantils, taules de ping-pong i una font. A prop hi ha una petita zona de pícnic una mica amagada, entrant a mà esquerra, ombrejada per una pineda i perfecta per menjar sense estar al mig del pas.

Per a les famílies, el parc també té un atractiu afegit: l'àrea de jocs infantils inclou una tirolina, un detall que el converteix en una sortida fàcil amb nens. Els adults, mentrestant, poden aprofitar les ombres, la gespa o els camins per caminar una estona.

Flors, arbres i escultures

La vegetació del Parc de Cervantes és un altre dels seus punts forts. Hi ha pins pinyers, pins blancs, alzines, tipuanes, til·lers, xiprers, cedres de l'Himàlaia, oliveres, acàcies i castanyers bords, entre moltes altres espècies. En total, el parc reuneix 27 espècies arbòries, que ajuden a crear ombra i diversitat paisatgística durant tot l'any.



També hi ha elements artístics repartits pel recinte, com els monòlits dedicats a Àngel Ganivet i Concha Espina, o escultures com "Rombes bessons", d'Andreu Alfaro, i "Serenitat", d'Eulàlia Fàbregas de Sentmenat. Tot plegat fa que el Parc de Cervantes sigui un espai complet per passejar,

descobrir racons i passar una estona a l'aire lliure. S'hi arriba fàcilment amb metro, des de Zona Universitària, amb les línies L3 i L9S.

■ La Torre De Barcelona



és



Evitar una catàstrofe està a les teves mans.



Si veus fum o foc, truca al 112.
Informa-te'n a incendis.gencat.cat



Diputació
Barcelona



Generalitat
de Catalunya

El Govern de
Tothom!!!



La Font del Món, Mas Gumbau, el Farró i Vallvidrera celebren les seves festes majors amb cultura popular, música i activitats familiars.



El setembre més festiu

Setembre serà un dels mesos més actius a Sarrià-Sant Gervasi. Quatre barris del districte ompliran carrers, places i racons de muntanya amb festes majors. La Font del Món, Mas Gumbau, el Farró i Vallvidrera concentraran bona part de l'activitat festiva del mes, amb cultura popular, música, àpats compartits i propostes per a totes les edats.

No són festes multitudinàries, i precisament aquí hi ha bona part del seu encant. Són celebracions de proximitat, molt lligades al territori i a les entitats que les fan possibles. En un districte extens i ple de contrastos, aquestes festes mostren la diversitat de Sarrià-Sant Gervasi: barris de muntanya, nuclis petits, places de vida quotidiana i carrers que, durant uns dies, es converteixen en punt de trobada.

La Font del Món i Mas Gumbau obren el mes

Les primeres cites arribaran del 3 al 6 de setembre amb la Festa Major de la Font del Món i la de Mas Gumbau. Són dos veïnats vinculats a l'entorn de Vallvidrera, el Tibidabo i les Planes, amb una identitat marcada per Collserola i una manera de viure més tranquil·la que la dels barris més urbans.

En aquests nuclis, la festa major acostuma a tenir un format molt veïnal: activitats infantils, música, trobades populars, propostes a l'aire lliure i moments pensats per reforçar la comunitat. En anys anteriors, les celebracions de la zona han inclòs caminades populars, concerts, balls, campionats

esportius, àpats de barri i cantades d'havaneres.

El Farró, festa al cor del barri

Del 5 al 13 de setembre serà el torn del Farró, amb el gruix principal d'activitats concentrat a la plaça de Mañé i Flaquer i als carrers del voltant.

Una de les cites més reconeixibles és la tradicional Festa dels 600, prevista per al dissabte 6 de setembre. També hi haurà cercaviles, matinades, tabalada, correfoc i cultura popular, amb diversos moments que poden comportar afectacions puntuals a la mobilitat. Més enllà del programa, la Festa Major del Farró destaca per la seva escala humana: és una festa de plaça, d'entitats i de veïns que es retroben.

Vallvidrera, festa major a la muntanya

La celebració més llarga del setembre serà la de Vallvidrera, prevista del 10 al 20 de setembre. El barri desplegarà una programació que tradicionalment combina concerts, activitats familiars, propostes esportives, sopars populars i actes de cultura popular.

Vallvidrera té una festa major amb un caràcter propi. La seva situació, entre Barcelona i Collserola, fa que moltes activitats tinguin una relació especial amb el paisatge i amb la vida de poble dins la ciutat. En edicions anteriors, el programa ha inclòs propostes com el concurs de paelles, els àpats veïnals o la Pujada a la Torre de Collserola, una de les activitats més singulars de la celebració. ■

CONEIXES LES INDICACIONS DE LA HIDROTERÀPIA DEL CÒLON?

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

INDICACIONS:

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

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



Clínica ServiDigest

CENTRE MEDICOQUIRÚRGIC

APARELL DIGESTIU, METABOLISME, NUTRICIÓ I OBESITAT



Xano Armenter presenta [TOO MUCH] en PremiumArt Barcelona. Las Palmas de Gran Canaria. 1956

La creación artística ha sido una constante en su vida desde la infancia. Desde muy temprana edad, le fascinó como la percepción da forma a la realidad, esto le llevó de manera natural a plasmar sus impresiones en el lienzo explorando la interacción entre la forma, la luz y la emoción.

Empezó sus estudios en Barcelona, formándose con prestigiosos profesores de arte y diseño conocidos por sus enfoques experimentales. En 1975, con diecinueve años, ganó el XIV Premio Internacional de Dibujo Joan Miró en Barcelona y en 1976 se traslada a Nueva York, donde durante ocho años se sumerge en su dinámica y provocadora escena artística, absorbiendo su energía pura y su espíritu de experimentación, que completó con una larga estancia de 12 años en Los Angeles - California. Desde 1983 expone con regularidad sus trabajos en Nueva York, y en las ciudades de Chicago, Los Angeles, Miami, Múnich, Frankfurt, Lille, Madrid y Barcelona.

La exposición [TOO MUCH] es un recorrido de 32 obras de las diferentes percepciones del artista transformadas en arte. El estilo pictórico de Xano Armenter destaca por un marcado eclecticismo que fusiona la figuración y la abstracción. Su identidad artística, forjada inicialmente bajo la influencia del informalismo catalán y el arte pop, se consolidó en la década de 1980 durante su estancia en Nueva York. Allí absorbió la vibrante energía de la escena de Manhattan, el auge del grafiti, el street art y el expresionismo figurativo.

Sus obras navegan en un constante equilibrio entre el caos y la estructura, donde la espontaneidad del trazo convive con una precisión meditada. Utiliza con frecuencia el acrílico, los pigmentos y el collage sobre lienzo o cartón. El color intenso, el dinamismo rítmico y el dibujo sintético definen una propuesta visual estimulante que desafía al espectador a descifrar la tensión entre la realidad exterior y la subjetividad. No se la pierdan.



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

XANO ARMENTER

[TOO] [MUCH]

BARCELONA - C/BAILÉN 119

1 - 31 JUL 2026

C/Bailén 119 de martes a sábado
De 12 a 14 h y de 16 a 19.30 h



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



"És la casa dels meus somnis": així és el refugi de Laura Escanes a Menorca

Laura Escanes ha obert les portes de la casa seva a Menorca, una segona residència que ella mateixa ha definit com "la casa dels meus somnis". L'habitatge té quatre dormitoris, tres banys, piscina privada i diverses zones exteriors, i aposta per una estètica mediterrània molt clara: llum natural, materials nobles, colors suaus i peces artesanals.

Exterior d'estiu

La zona exterior s'organitza al voltant de la piscina privada, que funciona com a centre de la parcel·la. Al seu voltant hi ha espais per descansar, prendre el sol i menjar a l'aire lliure, amb mobiliari de fusta natural, fibres vegetals i tèxtils clars. Tot segueix una mateixa línia: comoditat, tons neutres i materials que encaixen amb el paisatge de l'illa.

Aquest tipus de distribució és una de les claus de les cases

mediterrànies actuals: espais interiors i exteriors connectats, zones d'ombra ben pensades i una decoració que no competeix amb l'entorn.

Obert, blanc i lluminós

A l'interior, la zona de dia integra saló, menjador i cuina en un mateix espai. Aquesta distribució permet aprofitar millor la llum natural i dona més sensació d'amplitud. Al saló destaquen dos grans sofàs blancs enfrontats, de línies suaus, que reforcen aquest aire informal de casa d'estiu.

La zona d'estar es completa amb una catifa de fibres naturals, una taula de centre de fusta amb detalls en tons blavosos i un gran mirall amb marc de fusta fosca situat darrere dels sofàs. Aquest últim element no només decora: també ajuda a multiplicar la llum i a ampliar visualment l'espai.

Quatre dormitoris, tres banys, piscina privada, un bany spa i una cuina inspirada en les aigües de Menorca: així és la segona residència de la influencer

Cuina inspirada en el mar

La cuina és un dels espais més bonics de la casa. En lloc de limitar-se als blancs i beixos habituals, introdueix un blau verdós que recorda les aigües de Menorca. Els mobles inferiors porten aquest color, mentre que els armaris superiors es mantenen en blanc per no restar llum.

El frontal ceràmic aporta textura i reflexos, i la griferia en acabat bronze suma un punt més sofisticat. També hi ha detalls que reforcen la connexió amb el mar, com les cadires amb una tapisseria inspirada en el moviment de les onades i les làmpades de fibres orgàniques.

La suite i l'spa

A la planta superior hi ha la suite principal, amb una paleta de verds suaus. El capçal entapissat en verd és la peça central del dormitori, mentre que les tauletes de nit, dissenyades a mida per a l'habitatge, aporten un detall més personal.

El bany segueix la mateixa idea: ordre visual i una atmosfera relaxada, més pròpia d'un petit spa que d'un bany convencional. No busca l'efecte espectacular, sinó una sensació de netedat, calma i confort.

■ La Torre De Barcelona

Mora Therapy: neutralitzant potencials riscos per a la teva salut

A Gamonals Medical ens caracteritzem per incorporar tecnologia mèdica d'avantguarda que permet oferir una avaluació integral de l'estat de salut. Gràcies a això, identifiquem tant els factors de risc presents a cada pacient, especialment aquells que podrien comprometre la seva salut en el futur, facilitant estratègies de prevenció i intervenció personalitzades i eficaces.

Tecnologia mèdica d'avantguarda

A Gamonals Medical incorporem tecnologies mèdiques innovadores que complementen l'abordatge integral del pacient. Entre elles, destaca Mora Therapy, un sistema de bioressonància desenvolupat amb l'objectiu d'afavorir l'equilibri funcional de l'organisme mitjançant l'anàlisi i la modulació de senyals biofísics.

Aquest enfocament parteix del principi que l'organisme emet patrons electromagnètics associats a la seva activitat biològica. Quan aquests patrons estan alterats, poden reflectir desequilibris funcionals relacionats amb diferents processos fisiològics. Mora Therapy cerca identificar aquestes alteracions i aplicar senyals específics amb l'objectiu de modular la resposta de l'organisme i afavorir-ne els mecanismes naturals d'autoregulació.

Una de les característiques més destacades d'aquesta tecnologia

és la capacitat per treballar sobre la influència de determinats agents o substàncies que, des de la perspectiva de la bioressonància, poden actuar com a factors d'estrès biològic per a l'organisme. El tractament pretén reduir l'impacte funcional d'aquestes interferències i afavorir la recuperació de l'equilibri orgànic mitjançant la neutralització de patrons considerats disharmònics i la potenciació de senyals compatibles amb un funcionament fisiològic equilibrat.



Capacitat de l'abast

Dins la pràctica clínica integrativa, Mora Therapy s'utilitza com a tractament complementari en pacients amb diferents alteracions funcionals, especialment en quadres relacionats amb processos inflamatoris persistents o de caràcter recurrent. Entre les àrees on s'empra amb més freqüència es troben:

- Al·lèrgies.
- Intoleràncies alimentàries.

- Alteracions gastrointestinals.
- Candidiasi recurrent.
- Malalties dermatològiques.
- Patologies reumàtiques, asma, bronquitis i altres trastorns inflamatoris crònics.

Cada pacient és avaluat de forma individual, integrant la informació clínica, les proves diagnòstiques convencionals i la valoració funcional realitzada a consulta. A partir d'aquesta avaluació es dissenya un pla terapèutic personalitzat, en què Mora Therapy es pot combinar amb:

- Intervencions nutricionals.
- Medicina integrativa.
- Nutracèutics: suplementació específica, agents terapèutics farmacològicament actius.
- Mesures orientades a reduir la càrrega inflamatòria.
- Hàbits del dia a dia.
- Estratègies per optimitzar la capacitat de recuperació de l'organisme.

El nostre objectiu és oferir una medicina que no només actuï sobre els símptomes, sinó que busqui comprendre els factors que contribueixen al desequilibri biològic de cada persona, afavorint una estratègia terapèutica global, personalitzada i centrada en la prevenció i la recuperació de la salut.

Protocol Oncoprotector

El Protocol Oncoprotector

de Gamonals Medical és una estratègia de medicina integrativa orientada a la prevenció i protecció de la salut cel·lular.

Mitjançant una avaluació personalitzada, identifiquem factors de risc com la inflamació crònica, l'estrès oxidatiu, la càrrega tòxica ambiental, les alteracions metabòliques i els desequilibris de la microbiota.

Amb aquesta informació dissenyem un pla individualitzat que combina canvis en l'estil de vida, la nutrició, la suplementació específica i altres intervencions de medicina integrativa, amb l'objectiu d'afavorir els mecanismes naturals de protecció i reparació de l'organisme, promovent un entorn biològic més saludable i resilient.

Per a més informació:



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.

Una masia històrica amb vistes al mar

El poble de Catalunya on Andreu Buenafuente i Sílvia Abril tenen el seu refugi: un racó del Maresme entre mar i muntanya on la parella ha trobat calma, privacitat i una vida més lluny del soroll de Barcelona

“És un municipi tranquil, amb poc més de 5.000 habitants i amb vida de poble”

Sílvia Abril i Andreu Buenafuente han trobat al Maresme el que Barcelona difícilment els podia oferir: espai, intimitat i un ritme més pausat. El seu refugi és a Cabrera de Mar, un municipi discret entre mar i muntanya on la parella viu en una masia històrica de pedra vista, envoltada de vegetació i amb vistes al Mediterrani. Una casa amb caràcter, lluny del ritme urbà, que s'ha convertit en el seu lloc per desconectar sense allunyar-se del tot de la ciutat.

Aquest poble, a mig camí entre Barcelona i Girona, té una ubicació especialment pràctica per a una parella amb una vida professional vinculada als platós, els escenaris i els projectes audiovisuals. Però el seu atractiu va més enllà del mapa: Cabrera de Mar ofereix un entorn discret, amb menys pressa i més marge per preservar la vida familiar. Menys asfalt, menys pressa i més paisatge.

La casa que han convertit en llar és una finca rústica de principis del segle XX, rehabilitada amb la voluntat de mantenir-ne el caràcter original. Els murs de pedra, el jardí i l'aire mediterrani formen part d'una estètica que no busca el luxe, sinó una sensació de confort i autenticitat. Segons s'ha publicat, la propietat conserva



A finals del 2025, Buenafuente va fer una aturada professional per estrès, va suspendre projectes i va renunciar a presentar les Campanades de RTVE. Per tant, el seu refugi al Maresme és un espai per baixar revolucions, posar límits i protegir la vida familiar.

l'esperit de masia catalana, però adaptada a les necessitats actuals: espais amplis, piscina i zones pensades per viure-hi sense la sensació d'estar exposats constantment.

En el cas de Sílvia Abril, el vincle amb la zona té encara més sentit. L'actriu va néixer a Mataró, molt a prop de Cabrera de Mar, i sempre ha mantingut una relació forta amb el Maresme i amb el Mediterrani. No és estrany, doncs, que aquest racó s'hagi convertit en el lloc ideal per "resetejar el cervell" quan la feina i la pressió pública demanen una pausa. El mar, la llum i la proximitat amb la natura no són aquí un decorat: formen part d'una manera més pausada d'entendre el dia a dia.

punts d'interès com el Castell de Burriac, una de les siluetes més reconeixibles de la comarca, o rutes que connecten bosc, història i miradors sobre el litoral. Aquesta combinació de patrimoni, privacitat i paisatge explica per què el Maresme s'ha convertit en una zona cada vegada més buscada per perfils creatius que volen continuar a prop de Barcelona sense viure dins del seu ritme.

La tria de Buenafuente i Abril diu molt del valor que avui tenen els espais on no cal actuar, explicar-se ni estar pendent de tot. Cabrera de Mar els ofereix això: una casa on tornar i una vida més a prop del paisatge que del soroll.

La Torre De Barcelona

Cabrera de Mar, a més, és molt més que un poble tranquil. El seu entorn conserva

Els dijous de juliol, el millor cinema a la fresca torna a L'illa Diagonal



TORNA
EL CINEMA A LA FRESCA
A L'ILLA DIAGONAL

Cada dijous del 2 al 30 de juliol. Obertura portes: 21h. Inici sessió: 22h.
Cinema a l'aire lliure a l'amfiteatre dels jardins de St. Joan de Déu (interior L'illa Diagonal)
Accés al recinte 4,5 euros. www.lilla.com Venda anticipada a Atrápalo.
Totes les pel·lícules es projectaran en V.O.S.E.

Venda d'entrades a:



L'estiu torna a omplir de cinema les nits de Barcelona amb una nova temporada del cicle de Cinema a la fresca de **L'illa Diagonal**. *Durant tots els dijous del mes de*

juliol, l'amfiteatre del parc exterior del centre comercial acollirà una acurada selecció de pel·lícules en un entorn renovat i pensat per gaudir de les nits d'estiu a la ciutat.

Després de la recent reforma dels jardins del centre comercial, l'espai estrena una imatge més moderna, confortable i oberta, consolidant-se com un dels

punts de trobada culturals i gastronòmics de l'estiu barceloní. **El recinte obrirà portes a partir de les 21 h. Abans de la projecció, que començarà a les 22 h,** els assistents podran gaudir de l'oferta gastronòmica de L'Illa per sopar-hi o prendre alguna cosa.

Tots els dijous del mes de juliol

El cicle començarà amb 'Valor sentimental' (2 de juliol), un drama familiar protagonitzat per Renate Reinsve, Stellan Skarsgård i Elle Fanning; seguida d' 'Incontrolable' (9 de juliol), un drama basat en fets reals amb Robert Aramayo i Maxine Peake, i 'Mi amiga Eva' (16 de juliol), una comèdia romàntica protagonitzada per Nora Navas, Juan Diego Botto i Rodrigo de la Serna.

Durant les darreres setmanes de juliol, el públic podrà gaudir també del drama biogràfic 'Hamnet' (23 de juliol), protagonitzat per Jessie Buckley i Paul Mescal. Tancarà la programació el drama intimista 'Calle Málaga' (30 de juliol), amb Carmen Maura, Marta Etura i Ahmed Boulane com a protagonistes.

Les entrades tindran un preu de 4,50€ i es podran adquirir a través del portal Atrápalo. L'aforament és limitat.

Amb aquesta proposta, **L'illa Diagonal** reforça la seva aposta per oferir experiències culturals i d'oci a l'aire lliure en un entorn urbà únic, convertint les nits d'estiu en una cita imprescindible a la ciutat.

L'ILLA DIAGONAL

Avinguda Diagonal, 557
08029 Barcelona
www.lilla.com/es/

Nadal parla de la seva salut mental

A la seva nova docuserie, Rafa Nadal revela la crisi d'ansietat que va sacsejar la seva salut mental, va tensar la relació amb Toni Nadal, el seu oncle i entrenador, i va canviar la seva manera de viure el tennis.

“Els últims anys els vaig viure amb molta menys tensió que quan estava Toni”

Exigència, disciplina extrema i una gran capacitat per conviure amb la pressió. Aquesta fórmula va ser funcionar durant molts anys a Rafa Nadal. Però tal com confessa a 'RAFA', la docuserie de Netflix estrenada el 29 de maig, fins i tot en una trajectòria tan exitosa com la seva hi va haver moments en què el pes de tot plegat es va fer massa gran. Com la crisi d'ansietat que va patir entre el 2015 i el 2016. El mallorquí ho recorda amb una imatge molt dura: "M'ofegava amb la meua pròpia saliva". Aquell episodi no només va afectar la seva salut mental, sinó que també va obrir una esquerda en una de les relacions més importants de la seva carrera: la que mantenia amb el seu oncle i entrenador, Toni Nadal.

Toni havia estat molt més que un tècnic. Va ser la persona que va educar esportivament Rafa, qui va forjar bona part del seu caràcter competitiu i qui el va acostumar a no buscar excuses. Però amb el pas dels anys, aquella exigència també va arribar a un punt límit. Nadal va començar a sentir que necessitava altres opinions, nous mètodes i una mirada diferent dins del seu equip. El problema era com comunicar-ho sense fer-li mal. "Per a mi va ser una situació



"Sentia menys pressió en un partit que en un entrenament amb Toni. Si fallava una bola, de seguida em preguntava per què. Viví amb la por constant d'equivocar-me una altra vegada".

complicada, perquè sentia que l'arribada d'una altra persona podia ferir Toni", admet.

De fet, Nadal reconeix que no va ser capaç de dir-ho personalment al seu oncle. Va ser el seu pare, Sebastià Nadal, germà de Toni, qui li va traslladar la decisió la tardor del 2016: "Toni és el meu germà, però la meua prioritat sempre ha estat el meu fill. Potser no li va fer gràcia, però enteníem que era el millor per a Rafa".

La solució va ser incorporar Carlos Moyà com a complement al cos tècnic. I l'efecte va ser immediat: a l'Open d'Austràlia del 2017, Nadal va tornar a una final de Grand Slam després de deu grans tornejos consecutius sense passar dels quarts de final. Poc després, Toni anunciaria que aquella seria la seva última temporada com a entrenador del seu nebot. Ell mateix

ho va explicar així: "Fins que va fer 17 anys prenia totes les decisions jo. Després van aparèixer Carlos Costa com a representant i també el pare, cadascú aportant el seu punt de vista. La realitat és que cada any decidia menys coses i arribaria un moment en què ja no en decidiria cap".

Amb Moyà al capdavant, Nadal va conquerir els últims vuit Grand Slams de la seva carrera. Però el canvi no només es va notar en els resultats. També en la manera de viure el tennis. "Els últims anys de la meua carrera els vaig viure amb més llibertat i molta menys tensió que quan Toni seguia a l'equip", reconeix.

La Torre De Barcelona

LA MILLOR OPCIÓ PELS QUI MÉS ESTIMES

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA

ESTADES TEMPORALS, PERMANENTS
I DE REHABILITACIÓ



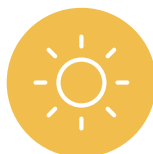
*PREUS ESPECIALS PER A ASSEGURATS DE FIATC



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

Dulceida revela a un pòdcast quant va cobrar pel seu documental a Prime Video

La creadora defensa que la xifra que va cobrar és bastant baixa pel nivell d'exposició personal que implica el projecte.



Dulceida ha tornat a parlar sense filtres d'un tema que, sovint, continua sent incòmode fins i tot per a les cares més icòniques de les xarxes: els diners. Aida Domenech, una de les creadores de contingut més influents de l'Estat, ha passat per "El pòdcast de final de mes", l'espai presentat per Miki Núñez per a Imagin, i ha explicat quant va cobrar pel seu documental a Prime Video. Una confessió que ha cridat l'atenció no només per la xifra, sinó per la manera com ella mateixa l'ha valorat.

Segons va revelar durant la conversa, per "Dulceida al desnudo" va cobrar entre 50.000 i 100.000 euros per temporada. Una quantitat elevada per a la majoria de persones, però que ella considera ajustada si es té en compte tot el que implicava el projecte. "Em sembla poc pel que és", va admetre. Les xarxes l'han assenyalat de desagraïda i de desconnectada del món real. Però les seves paraules també han obert un debat interessant: quant val obrir la teva vida davant les càmeres quan el producte ets tu mateixa? Dulceida ha donat una resposta clara. Pot semblar molt, però per tot el que s'hi exposa, per tot el que s'hi entrega i per tot el que queda després circulant, a ella li sembla poc.

No només una qüestió de diners

Dulceida no va presentar el documental com un simple negoci. De fet, va deixar clar que, per a ella, el projecte tenia també un valor emocional i simbòlic. "Per a mi va ser un regal", va explicar, en referència a l'oportunitat de deixar constància d'una etapa vital molt concreta i compartir-la amb la seva comunitat. El documental no només mostra la part professional de la influencer, sinó també moments de vulnerabilitat, dubtes, decisions personals i canvis importants en la seva relació amb Alba Paul.

La primera temporada de "Dulceida al desnudo" va arribar a Prime Video a finals del 2022. Molts espectadors van veure aquella entrega com una mirada més íntima a una figura que, tot i haver compartit mitja vida a Instagram, continuava tenint zones poc conegudes. Però la història no es va quedar aquí. El 2025, la plataforma va estrenar una segona temporada, "Dulceida al desnudo 2+1", centrada en la reconciliació amb Alba Paul i en el camí de totes dues cap a la maternitat.

Crisi a casa

La conversa amb Miki Núñez també va servir perquè Dul-

Més enllà de la quantitat, la seva confessió obre una qüestió de fons: quin preu té exposar la vida privada, la relació de parella, les crisis personals i la maternitat davant les càmeres?

ceida expliqués d'on ve la seva relació amb els diners. Tot i ser una de les pioneres del negoci influencer a Espanya, reconeix que encara arrossega pors vinculades al que va viure la seva família durant la crisi econòmica del 2008. "Mai estic tranquil·la pel que he viscut a casa. Sempre va anar bé, va venir la crisi i vam passar a no tenir pràcticament res", va recordar.

Aquesta experiència explica per què, malgrat tenir una carrera consolidada, no dona res per fet. El seu negoci depèn en bona part de les xarxes socials, un entorn molt rendible, però també inestable. Els algoritmes canvien, les marques canvien d'estratègia i l'atenció del públic pot moure's molt ràpid. "No dono res per assegurat. Continuaré treballant, ara em sento segura, però potser l'any que ve no", va dir. És una frase especialment significativa venint d'algú que ha convertit la seva imatge, el seu estil i la seva vida personal en una marca.

Aria, una nova il·lusió

El moment actual de Dulceida no s'entén sense Alba Paul. Després d'una separació temporal i d'una reconciliació molt mediàtica, totes dues van decidir reprendre la relació i construir una nova etapa juntes. La segona temporada del documental recull precisament aquest procés: la tornada com a parella, el desig de ser mares i el camí cap a l'embaràs a través del mètode ROPA.

La seva filla Aria va néixer el 15 d'octubre del 2024 i

va convertir-se en un punt d'inflexió per a totes dues. La maternitat ha afegit una nova capa a la vida pública de Dulceida: la de compartir sense exposar massa, mostrar sense convertir la seva filla en contingut i gestionar una comunitat enorme que vol saber, opinar i comentar-ho gairebé tot. Aquesta tensió entre vida privada i presència pública és, de fet, un dels grans temes que travessen la seva trajectòria.

Alba a "Supervivientes"

L'últim any també ha estat marcat pel pas d'Alba Paul per "Supervivientes 2026". La seva participació al concurs va tornar a situar la parella en el centre del focus mediàtic. Alba va arribar fins a la final i va quedar segona, per darrere de Maica Benedicto, en una edició especialment comentada. El seu retorn a Espanya va tenir un component emocional evident: el retrobament amb Dulceida i amb la seva filla Aria després de mesos de separació.

Per a Dulceida, aquesta exposició afegida arriba en un moment en què la seva vida personal ja forma part del relat públic. El documental, el pòdcast, la maternitat i el concurs d'Alba dibuixen una mateixa realitat: la frontera entre feina, família i intimitat és cada vegada més fina. I ella sembla plenament conscient del preu que té.

■ La Torre De Barcelona

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



**Especialistes
al barri**

Coneixem el mercat,
els compradors i els
llogaters.



Valoració honesta
de l'immoble



Estratègia
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

Google
Reviews ★★★★★

4.9/5



20+ anys d'experiència



Carrer Provença 325



hola@comfihomes.es

Les rebaixes que cuiden el teu descans són diferents a Palau del descans

Quan arriben les rebaixes, és fàcil deixar-se seduir per grans descomptes i promocions llamineres. Però quan es tracta del descans, comprar només perquè hi ha un bon preu no sempre és la millor decisió. Un matalàs és una peça que ens acompanya durant molts anys i de la qual depenen la qualitat del son, la salut de l'esquena, la recuperació física i el benestar del dia a dia.

Per això, a Palau del descans entenem les rebaixes d'una manera diferent. No són unes rebaixes pensades per vendre més a qualsevol preu. Són una oportunitat perquè els nostres clients puguin accedir a equips de descans d'alta qualitat amb condicions excepcionals, mantenint sempre allò que ens ha fet diferents durant quatre generacions: l'assessorament expert, una selecció molt acurada de marques i el compromís d'ajudar cada persona a trobar el descans que realment necessita.

Rebaixes sí, però sense renunciar a la qualitat

Durant aquesta època és habitual trobar descomptes molt atractius. El problema és que, sovint, aquests descomptes també impliquen renunciar a la qualitat dels materials, al confort o a la durabilitat del producte. A Palau del descans fem justament el contrari.

Les nostres rebaixes s'apliquen sobre equips de descans seleccionats d'entre els

nostres productes amb la seva qualitat, les seves prestacions i la confiança de sempre. No omplim la botiga amb productes fabricats només per fer promocions puntuals.

Per això, quan un client compra durant les nostres rebaixes, paga menys i continua comprant el mateix producte de qualitat de la nostra botiga.

Un bon matalàs no és una despesa. És una inversió en salut.

Passem aproximadament una tercera part de la nostra vida dormint. Durant aquestes hores el nostre cos necessita recuperar-se, relaxar la musculatura i descansar correctament perquè l'endemà puguem afrontar la jornada amb energia.

Quan un matalàs no ofereix el suport adequat poden aparèixer molèsties musculars, tensions, despertars continus o la sensació de no haver descansat prou. En canvi, un equip de descans adaptat a cada persona ajuda a mantenir una bona postura, afavoreix una correcta distribució del pes i contribueix a aconseguir un descans profund i reparador.

Per això, com habitualment diem sempre expliquem als nostres clients que el criteri principal no hauria de ser només el preu. Les rebaixes són el moment ideal per invertir en un millor descans a millor preu, però sempre escollint el producte adequat per a cada persona.

L'assessorament continua sent el nostre valor més gran

Hi ha una pregunta que ens fan sovint: quin és el millor matalàs? La resposta és molt senzilla: depèn.

No existeix un únic matalàs perfecte per a tothom. Cada persona té una manera de dormir, una complexió física, unes preferències de fermesa i unes necessitats diferents.

Precisament per això, una de les grans diferències de Palau del descans és que no ens limitem a ensenyar productes. Escoltem, assessorem i orientem cada client perquè pugui comparar diferents opcions abans de decidir.

Aquest assessorament personalitzat és el resultat de quatre generacions dedicades exclusivament al món del descans. És una experiència que no es pot substituir amb una etiqueta de preu ni amb una compra ràpida.

Molts clients ens visiten buscant una oferta i acaben descobrint que el més valuós no és el descompte, sinó marxar amb la seguretat d'haver escollit el matalàs que realment necessiten.

Liquidació d'exposició: oportunitats úniques amb grans descomptes

Les rebaixes d'aquest estiu incorporen també una de les promocions més esperades de l'any: la nostra gran liquidació d'exposició.

Es tracta d'una selecció d'equips de descans exposats a la botiga que es renoven periòdicament per donar entrada a les noves col·leccions. Això permet als nostres clients accedir a productes d'alta gamma amb descomptes molt importants.

Són oportunitats reals, amb unitats limitades, que permeten adquirir equips de descans de primer nivell a preus excepcionalment reduïts. Per a moltes persones és la millor manera d'accedir a marques premium mantenint la qualitat i el confort que les caracteritzen.

Liquidació especial Tréca Paris: una gran oportunitat

Aquest any volem destacar especialment la liquidació d'exposició de Tréca Paris by Palau del descans. Tréca Paris és una de les marques més prestigioses del món del descans premium.

Els seus matalassos, llits i toppers són reconeguts internacionalment per la seva fabricació artesanal, els seus materials naturals, el seu nivell d'acabat i un confort excepcional que es troba en alguns dels hotels més exclusius del món.

Durant aquesta campanya de rebaixes, els clients podran trobar llits, matalassos i toppers Tréca Paris d'exposició amb preus extraordinàriament rebaixats.

És una ocasió molt poc habitual, ja que aquest tipus de producte rarament es pot adquirir amb descomptes tan importants.

Per a aquells que busquen el màxim nivell de qualitat, confort i exclusivitat, aquesta és sens dubte una oportunitat única.

Aquest estiu, descobreix unes rebaixes diferents

Les nostres rebaixes no consisteixen només a posar una etiqueta amb un percentatge de descompte.

Consisteixen a oferir productes seleccionats, marques de referència, assessorament professional, oportunitats reals en equips premium i una gran liquidació d'exposició que permet accedir a alguns dels millors sistemes de descans del mercat amb condicions excepcionals.



PALAU DEL DESCANS

C/ Bruc, 68

08009 Barcelona

TRÉCA PARIS BY

PALAU DEL DESCANS

C/ Bruc, 70

08009 Barcelona

T. 934 873 751

M. 638 119 853

info@palaudeldescans.com

www.palaudeldescans.com



REBAIXES D'ESTIU

Les rebaixes es viuen d'una altra manera a Palau del descans.

Des de fa més de 100 anys ajudem les persones a descansar millor. Aquesta experiència ens ha convertit en una botiga de referència, on la qualitat, l'assessorament personalitzat i la confiança són sempre la nostra prioritat.

A la nostra àmplia exposició de models podràs provar cada matalàs abans de comprar, comparar opcions i deixar-te assessorar pel nostre equip per trobar la solució que millor s'adapta a tu.

Perquè comprar descans no és només comprar un producte. És prendre una decisió important que influeix directament en el teu benestar i la teva salut, i a Palau del descans volem que la facis amb totes les garanties.

Vine a les nostres rebaixes i descobreix per què som una botiga diferent.

palaudeldescans.com

L'esport secret de Natalia Sánchez i Marc Clotet contra l'estrès

Més enllà d'una moda, el pàdel ajuda a concentrar-se en el present, reduir els pensaments repetitius i alliberar tensió

Quedar per jugar crea compromís, facilita la constància i redueix la sensació d'esforç. Per això molts que abandonen el gimnàs o els entrenaments repetitius troben en el pàdel una fórmula més estimulants

Natalia Sánchez i Marc Clotet comparteixen professió, família i una manera molt concreta de cuidar-se: el pàdel. La parella d'actors ha convertit aquest esport en una part habitual de la seva rutina per desconnectar del ritme intens del dia a dia. En un moment en què cada vegada es parla més de salut mental, estrès i necessitat de trobar espais propis, el seu cas posa el focus en una pràctica que molts veuen només com una moda, però que pot tenir beneficis reals.

Per què el pàdel ajuda a desconnectar?

El pàdel s'ha popularitzat molt en els últims anys perquè és accessible, social i fàcil d'incorporar a la setmana. No exigeix una gran preparació prèvia per començar, es juga sempre en parella i combina moviment, coordinació, reflexos i estratègia. Aquesta barreja fa que, sense adonar-se'n, el cos treballi i la ment deixi de donar voltes als mateixos pensaments. És precisament aquí on molts experts situen una de les seves grans virtuts.

La psicòloga Stephanie Naval ho va definir en una entrevista a "Tatler Asia" com una mena de meditació activa. Segons va explicar, "en jugar a pàdel, el focus mental s'intensifica, els pensaments rumiants desapareixen i les endorfines augmenten. És una eina terapèutica molt efectiva, especialment per a persones amb ansietat o estrès crònic". La frase ajuda a entendre per què aquest

esport enganxa tant: obliga a estar present. Durant el partit, no hi ha gaire espai per revisar preocupacions, llistes pendents o problemes de feina. Cal mirar la pilota, anticipar el rebot, coordinar-se amb la parella i reaccionar ràpid.

Una estona de complicitat

En el cas de Natalia Sánchez i Marc Clotet, el pàdel també té un component compartit. Practicar esport en parella pot ser una manera de passar temps junts lluny de les obligacions familiars i professionals, però sense convertir-ho en una activitat passiva. No es tracta només de cremar calories: també és una estona de complicitat, joc i concentració. En una parella exposada públicament i amb dos fills, trobar aquest tipus de rutines pot ser tan important com qualsevol altra forma de descans.

Beneficis físics i mentals

També hi ha un factor mental clau: la pilota no s'atura. Els rebots contra el vidre i la necessitat de llegir cada jugada obliguen el cervell a mantenir-se actiu. Daniel Amen, metge i psiquiatre especialitzat en salut cerebral, explicava a "Marca" que "la coordinació fa activar el teu cervell, que suposa només el 10% de la massa del cervell, però on es troben la meitat de les neurones. Si l'actives, encens la resta del cervell". Aquesta idea reforça el valor dels esports que demanen coordinació, agilitat i presa de decisions ràpida.



Els beneficis físics tampoc són menors. Com qualsevol activitat regular, el pàdel pot ajudar a millorar la resistència, mantenir un pes saludable i cuidar el sistema cardiovascular. La doctora África Miranda Morcillo, metgessa d'Atenció Primària, recorda que "alguns estudis confir-

men que pot disminuir fins a un 56% les malalties cardíacques". Més enllà de la xifra, el missatge és clar: moure's de manera constant té un impacte directe en la salut.

■ La Torre De Barcelona

VOL VENDRE EL SEU HABITATGE?

Coneixem el barri, el mercat i els compradors que busquen un habitatge com el seu.

L'assessorem per vendre amb garanties, seguretat i el millor acompanyament.

**Valori
el seu immoble
gratuïtament**

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





JO TAMBÉ VAIG FER EGB A LA ZONA ALTA

Quan l'estiu durava per sempre

Costa Brava, carrers buits i llibertat absoluta. Els estius que una generació no oblidarà.

Quan arribava el juny, la Zona Alta canviava de cara. Els col·legis tancaven, els carrers es buidaven i l'estiu s'instal·lava al barri amb una calma que avui ja no existeix. Els que es quedaven a Barcelona descobrien una ciutat diferent: més lenta, més tranquil·la, gairebé seva. Les piscines del barri, els parcs i les terrasses eren el territori d'una generació que sabia com aprofitar cada dia de llibertat.

Els que marxaven tampoc anaven gaire lluny. La Costa Brava, Sitges, Cadaqués o el poble dels avis eren les destinacions de rigor. Maletes grans, cotxes petits i carreteres secundàries sense aire condicionat. Una família sencera dins d'un Seat 127 amb les finestres obertes i la radio posada. **Una generació que va aprendre que l'estiu no era un lloc, sinó un estat d'ànim.**

Els 6 plans sagrats de l'estiu a l'EGB

01

La piscina del barri

La piscina municipal era el cor de l'estiu per als que es quedaven a Barcelona. Cues a l'entrada, entrepans de truita embolicats en paper d'alumini i les primeres lliçons de lligar sense saber-ho.

04

Els vespres al barri

Els qui es quedaven a Barcelona vivien els vespres d'estiu com a festa pròpia. Terrasses, gelats, partits de futbol al carrer i aquella llum daurada de les vuit de la tarda.

02

El poble dels avis

Dues setmanes al poble dels avis era gairebé obligatori. Sense televisió, sense amics i amb un avorriment que avui recordem amb una tendresa inexplicable.

05

Sitges o Castelldefels per un dia

Quan la calor apretava de veritat, s'agafava el cotxe o el tren i a la platja. Sense reserva, sense planificació. Tovallola, crema solar del número dos i tornar a casa amb la pell vermella i la cara feliç

03

La Costa Brava en família

Llançà, Roses, L'Escala, Cadaqués. El cotxe carregat fins dalt, l'apartament de sempre i les mateixes cares any rere any. Una rutina que era, en realitat, la millor part de l'estiu.

06

Les festes del poble

Al poble dels avis o al lloc de vacances, les festes majors d'estiu eren l'esdeveniment de l'any. La plaça major engalanada, la música en directe, els gegants i els castellers.

Recordes quan... — Marca les que et sonin

- ☐ ... a la piscina del barri et posaves en cua des de les nou del matí per agafar un bon lloc a la gespa.
- ☐ ... arribaves a la platja a les vuit del matí per agafar lloc i a les dotze ja no et podies moure de la calor.
- ☐ ... el gelat de la gelateria del barri costava vint duros i era el millor de tot Barcelona.
- ☐ ... Barcelona a l'agost era un altre planeta: sense trànsit, sense soroll i amb els mateixos quatre veïns de sempre.
- ☐ ... el Seat 127 familiar anava tan carregat que els nens anaven asseguts entre un munt de maletes.
- ☐ ... hi havia una cançó que sonava a tot arreu aquell estiu i encara ara, quan la sents, et transporta directament a aquell moment.

Les imatges de l'estiu a la Zona Alta sempre han tingut la mateixa llum. Aquella llum daurada de juliol que ho pintava tot d'un color que la memòria ha guardat per sempre. Cada foto d'aquella època explica la mateixa història: una generació que va aprendre a estimar l'estiu sense necessitar gaire cosa. Només el sol, els amics i la sensació que el setembre quedava infinitament lluny.



Quiz EGB – Recordes l'estiu dels 80?

01 Com es deia el refresc més típic de les platges catalanes dels anys 80?

☐ Kas Taronja

☐ Coca-Cola

☐ Trinaranjus

☐ Mirinda

02 Quin gelat et transporta a l'estiu de la teva infància?

☐ Calippo

☐ Frigopie

☐ Dràcula

☐ Twister

I tu, on passaves els estius quan eres petit?

Hi ha estius que no s'obliden. No pels llocs on es va anar, sinó per com es va tornar. Amb la pell cremada, les sandàlies plenes de sorra i la certesa que aquell havia estat, un cop més, el millor estiu de la vida. Així eren els estius de l'època de l'EGB. Senzills, autèntics i irrepetibles.



[PARTICIPA AL QUIZ](#)

Jordi Cruz recorda la seva infància i explica com va trobar el seu camí



Jordi Cruz és dels cuiners catalans més reconeguts, però darrere del seu èxit professional hi ha una trajectòria marcada per la constància, la superació i la recerca del seu propi camí. En una entrevista, el xef recorda una etapa de la seva infància en què no acabava de trobar el seu lloc dins del sistema educatiu i explica com, amb el pas dels anys, va entendre que les dificultats que havia tingut no estaven relacionades amb la seva capacitat.

Durant els seus anys d'escola, Jordi Cruz assegura que pensava que era una persona amb menys habilitats que els altres. Amb perspectiva, però, va descobrir que la realitat era diferent: no es tractava d'una falta d'intel·ligència, sinó d'una manca d'atenció i de connexió amb un model d'aprenentatge

que no s'adaptava a la seva manera de funcionar. Aquesta reflexió forma part d'una mirada més personal sobre una etapa que va influir en la seva manera d'entendre l'esforç i la perseverança.

La cuina va aparèixer com un espai on podia desenvolupar el seu potencial i expressar la seva creativitat. Des de ben jove va trobar en la gastronomia una disciplina que combinava precisió, tècnica i imaginació. Aquest entorn li va permetre transformar les seves inquietuds en una motivació concreta i iniciar un recorregut professional que el portaria a convertir-se en un dels referents de la cuina catalana contemporània.

La seva carrera ha estat marcada per una evolució constant, basada en la formació, el treball diari i la voluntat

El xef Jordi Cruz repassa la seva trajectòria personal i professional en una entrevista on parla dels seus anys d'escola, d'una etapa en què sentia que no encaixava i de com va descobrir que el problema no era la seva capacitat, sinó la falta d'atenció. Amb el temps, la cuina es va convertir en la seva vocació i en el camí que l'ha portat a consolidar-se com un dels cuiners més reconeguts. La seva història mostra evolució personal única.

d'anar més enllà. Amb els anys, ha desenvolupat un estil propi que combina l'arrelament a la tradició culinària catalana amb una visió innovadora. La seva trajectòria als fogons ha estat reconeguda amb diversos reconeixements gastronòmics i l'ha situat entre els cuiners més destacats del panorama actual.

Més enllà dels reconeixements, Jordi Cruz defensa una manera d'entendre la cuina basada en la disciplina i en l'exigència personal. Per al xef, cada plat representa un procés d'aprenentatge i una oportunitat per continuar evolucionant. Aquesta filosofia també s'ha reflectit en els projectes gastronòmics que ha liderat, on la tècnica i el producte tenen un paper essencial.

La seva història personal mostra com les dificultats durant la infància no sempre defineixen el futur d'una persona. El mateix Jordi Cruz ha explicat que amb el temps va entendre millor les seves pròpies capacitats i va trobar un àmbit en què podia desenvolupar-se plenament. La cuina es va convertir així en una eina d'expressió i en el camí que li ha permès construir una carrera consolidada.

Actualment, el xef continua vinculat a la gastronomia d'avantguarda, però també reivindica el valor de l'aprenentatge i de l'experiència

acumulada al llarg dels anys. La seva trajectòria combina èxit professional i una història de transformació personal que posa en valor la importància de trobar l'espai adequat per desenvolupar el talent. Aquesta evolució també ha influït en la seva manera de liderar equips i transmetre coneixements dins del món gastronòmic. Al llarg de la seva carrera, ha defensat la importància de formar-se, escoltar i mantenir la curiositat com a elements imprescindibles per créixer en una professió tan exigent com la cuina.

El recorregut de Jordi Cruz també està relacionat amb una nova generació de cuiners que han contribuït a renovar la percepció de la gastronomia. La combinació entre creativitat, investigació i respecte pels ingredients ha estat una de les bases del seu treball, convertint la cuina en una experiència que va més enllà del simple acte de menjar.

La seva participació en projectes gastronòmics i la seva presència pública han fet que la seva figura sigui coneguda també fora dels fogons. Tot i això, el xef continua situant la feina diària i la passió pel producte com els principals motors de la seva trajectòria. La seva història recorda que el talent necessita un entorn adequat per créixer.

Fira ÀPAT impulsa el producte català

Fira ÀPAT reivindica la restauració com a pont entre productors i consumidors, posant en valor els aliments de proximitat, la cuina catalana i el compromís amb el territori i la seva riquesa gastronòmica actual.

“Els restaurants impulsen els productes catalans i connecten territori i taula”

La gastronomia catalana és molt més que una suma de receptes: és el reflex d'un territori, dels seus productors i dels aliments que formen part de la seva història. Cada plat explica una manera de viure, una tradició i un vincle amb el paisatge construït al llarg de generacions. En aquest ecosistema, la restauració té un paper fonamental a l'hora de donar visibilitat als productes locals, acostar-los als consumidors i contribuir a preservar el patrimoni gastronòmic de Catalunya.

Fira ÀPAT posa el focus en aquesta connexió entre cuiners, productors i consumidors, destacant com els restaurants poden convertir-se en un espai per descobrir aliments catalans i conèixer la feina que hi ha darrere de cada ingredient. A través de les seves cartes, els establiments tenen la capacitat d'explicar l'origen dels productes, donar protagonisme als elaboradors locals i transmetre els valors de la proximitat, la qualitat i la sostenibilitat, reforçant el vincle entre el camp i la taula.

Treballar amb productes de l'entorn permet crear propostes vinculades al territori i reforçar la identitat culinària de cada comarca. Darrere de cada aliment hi ha persones



Fira ÀPAT destaca el paper dels restaurants com a prescriptors, reforçant el vincle entre productors, cuiners i consumidors, i promovent una gastronomia basada en la proximitat i la qualitat.

i projectes que contribueixen a mantenir viu el paisatge alimentari català, des de petits productors fins a elaboradors artesans que combinen tradició i innovació. Aquesta col·laboració entre el sector primari i la restauració ajuda també a impulsar l'economia local i a preservar la diversitat alimentària del país.

Aquesta aposta també respon a un canvi en la manera d'entendre la gastronomia. Cada vegada més consumidors volen saber d'on provenen els aliments, qui els produeix i quin impacte té la seva compra sobre el territori. Per aquest motiu, creix l'interès per propostes gastronòmiques que expliquen una història més enllà del menú i ofereixen una experiència basada en la transparència, la temporada i el respecte pels cicles naturals. Els restaurants tenen la capacitat de donar a conèixer pro-

ductes que no sempre formen part de la compra habitual i de mostrar noves maneres de consumir aliments locals. La restauració es converteix així en un punt de trobada entre productors i ciutadania, afavorint una relació més directa entre qui produeix els aliments i qui els gaudeix a taula. Iniciatives com Fira ÀPAT reforcen aquesta connexió i contribueixen a impulsar una cultura gastronòmica basada en la qualitat, el territori, la proximitat i el respecte pels aliments, promovent també un consum més conscient i responsable i posant en valor la riquesa agroalimentària de Catalunya.

La Torre De Barcelona



Projecte emocional des d'infantil fins l'eso

Qualsevol canvi important en la nostra vida o en la nostra rutina, acostuma a ser un bon moment per proposar-nos nous reptes i definir bons propòsits, reflexionar sobre els nostres hàbits i establir noves pautes i rutines que ens ajudin a facilitar el nostre dia a dia. A l'escola, també aprofitem aquest moment per considerar els desafiaments que ens depara el moment actual, revisar i definir noves línies d'actuació que ens ajudin a adaptar-nos per assolir les nostres fites, i plantejar els nostres objectius, molt més enllà dels acadèmics.

Com escola salesiana, la formació integradora de les persones és fonamental per nosaltres, i entenem que la nostra tasca és acompanyar als nens i joves durant el seu procés maduratiu perquè esdevinguin persones responsables i compromeses amb la societat que els envolta. Per aconseguir-ho, plantegem un projecte emocional i de valors que tingui

una continuïtat al llarg de la trajectòria educativa dels infants. El nostre compromís és facilitar les eines necessàries des que comencem amb els més petits, que arriben amb tot just 3 anys i seguir treballant de manera gradual, dissenyant per a cada etapa els recursos i metodologies que s'adaptin millor al seu ritme emocional, fins que acaben el batxillerat i esdevenen adolescents amb criteri i compromís social.

Estar a l'escola és una meravellosa oportunitat per adonar-se'n que formen part d'una comunitat molt diversa amb la que han de conviure i relacionar-se. Així, amb els petits d'Educació Infantil, comencem demanant que reconguin tot allò que no els agrada que els facin per després no fer-ho tampoc als altres. És un primer pas d'introspecció i presa de consciència per passar a la fase d'obertura als altres. Per treballar aquest aspecte, és necessari facilitar-los paraules

que posin nom a les seves emocions i sentiments, per enriquir la comunicació emocional, pròpia i aliena, més enllà del m'agrada o no m'agrada. Dit d'una altra manera, s'inicien en el camí de l'autoconeixement i validació per dirigir-los cap a l'empatia.

Amb els nens i nenes de Primària seguim aquesta tasca fomentant el pensament crític perquè, a poc a poc, siguin capaços d'identificar situacions d'injustícia o aïllament envers algun company. Que es sentin reflectits amb experiències alienes i considerin les conseqüències d'aquests fets. Així, un cop detectats, no només consideraran evitar formar part d'aquestes accions, sinó que també aprendran a demanar ajuda als adults. És en aquesta edat quan poden refermar comportaments innats com la compassió i la solidaritat. Per aconseguir-ho, intentem procurar-los eines per desenvolupar les habilitats

socials i la gestió en la resolució de conflictes.

Amb els joves de l'Educació Secundària, encara podem anar més enllà i treballar des d'una perspectiva diferent. Intentem que passin de ser observadors passius a observadors actius. Així, davant una situació potencialment conflictiva, poden anticipar-se per preservar a aquells que ho necessitin o, segons el cas, intervenir-hi amb les mesures més adequades. Descobrir quines són, forma part de la seva experiència i la nostra implicació.

Per treballar aquesta consciència social, els podem preguntar si, quan estan a l'escola, són capaços d'anteposar els interessos d'una altra persona als seus. O en el cas de formar equips esportius o grups de treball, si són capaços de triar en primer lloc a aquell company que potser no és tan hàbil, però que necessita sentir-se recolzat. Altrament, podem fer-los reflexionar en moments d'esbarjo o lúdics quan l'ambient és més distès, perquè es fixin si algú es queda sistemàticament sense parella, i sobretot, si els importa aquesta situació i poden fer alguna cosa per evitar-ho.

En definitiva, són molts els aspectes treballats que formen part del mateix objectiu, que tot el nostre alumnat vulguin ser millors persones, des del respecte cap als altres i amb esperit d'acompanyament, estima i companyerisme per garantir un ambient saludable a l'escola i més enllà.



COL·LEGI SANTA DOROTEA

Passeig Sant Joan Bosco,
24
08017 Barcelona
T. 93 203 28 92
saria@salesianes.org
www.salesianes.cat

Educació Infantil · Primària · ESO · Batxillerat (adscribit)

Escola Santa Dorotea

L'alegria de créixer **Junts**



Preinscripcions curs 2026/27

Demana la teva entrevista personal

Escaneja el codi QR per accedir al formulari de reserves



Pantalles i infància: el cost ocult

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

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

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

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

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

En aquesta línia, Lucía Pareda, coordinadora de Se-



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

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

Un gir inesperat

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

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

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

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

■ La Torre De Barcelona

Anglès per a tothom: nens, joves i adults

**Matrícula oberta,
curs acadèmic
2026/27**



911 218 000
hello@britishcouncil.es
britishcouncil.es

T'estiu molt, un estiu actiu

“La campanya municipal ofereix milers de places i activitats per a infants i joves”

Amb l'arribada de l'estiu i el final del curs escolar, moltes famílies comencen a planificar com omplir els mesos de vacances dels infants i adolescents. Per donar resposta a aquesta necessitat, la campanya “T'estiu molt” torna amb una nova edició plena de propostes de lleure educatiu, esport i cultura per a nens, nenes i joves d'entre 1 i 17 anys.

La iniciativa de l'Ajuntament de Barcelona reuneix una àmplia programació d'acti-

vitats pensades perquè cada participant pugui trobar una proposta adaptada a la seva edat i als seus interessos. L'oferta inclou casals d'estiu, colònies, campaments, campus esportius, tallers artístics, activitats culturals, propostes relacionades amb la ciència i la tecnologia, així com altres experiències que permeten gaudir de l'estiu d'una manera activa.

Les activitats es desenvolupen en diferents espais de la ciutat i compten amb la participació d'entitats educatives, esportives i de lleure amb experiència en l'organització de propostes per a infants i joves.

Les vacances escolars són un moment per descansar, però també poden ser una oportunitat per descobrir noves



aficions i viure experiències diferents. Les activitats de “T'estiu molt” estan pensades perquè els participants aprenguin a través del joc, la creativitat, l'esport i la relació amb altres infants.

Més enllà de l'entreteniment, aquestes propostes treballen aspectes com la convivència, l'autonomia i el respecte pels altres. Els infants poden experimentar en nous entorns, assumir petits reptes i crear vincles amb companys i companyes durant els mesos d'estiu.

En el cas dels adolescents, el programa ofereix activitats més específiques adaptades als seus interessos, amb propostes esportives, culturals, tecnològiques o creatives que els permeten participar de manera més activa i trobar espais de relació amb altres joves.

Un suport per a la conciliació familiar

L'estiu és una època molt esperada pels infants, però

també pot suposar un repte d'organització per a moltes famílies. El llarg període de vacances escolars no sempre coincideix amb els calendaris dels adults, i disposar d'activitats de qualitat ajuda a facilitar aquesta conciliació.

Per aquest motiu, “T'estiu molt” incorpora mesures perquè les activitats siguin accessibles al màxim nombre de famílies possible. L'Ajuntament ofereix ajuts econòmics destinats a reduir el cost de les activitats per a les persones que compleixin els requisits establerts.

Durant els mesos de juliol i agost, la ciutat es converteix en un espai d'activitats per als més joves. Centres educatius, equipaments municipals, instal·lacions esportives i altres espais acullen propostes que permeten als infants continuar gaudint d'experiències enriquidores.

 La Torre De Barcelona

LA IMMOBILIÀRIA MÉS CARA DE BARCELONA.

**Cara per als compradors.
Imprescindible per als venedors.**

Perquè quan representem
un propietari, negociem
com si el patrimoni
fos nostre.



CADA EURO IMPORTA

Comencem amb una
valoració que defensa el
valor real del teu
habitatge.



NO PUBLIQUEM. POSICIONEM

Cada immoble té una
estratègia comercial
pròpia i a mida.



COMPRADORS QUALIFICATS

Menys visites.
Més oportunitats reals
i seriosos.



NEGOCIEM PER TU

No perquè cedeixis.
Negociem perquè obtinguis
el màxim valor,



SERVEIS IMMOBILIARIS
DE PROXIMITAT

AMB TU, EN CADA DECISIÓ IMMOBILIÀRIA.

**ABANS DE VENDRE,
CONEIX EL VALOR REAL
DEL TEU PATRIMONI.**

**DEMANA UNA VALORACIÓ
CONFIDENCIAL I SENSE COMPROMÍS**



CONTACTA'NS!

Gaia i la revolució dels colors inspira els casals d'estiu de Pere Tarrés

La proposta educativa convida els infants a transformar un poble gris a través del joc i els reptes compartits



Els casals d'estiu de la Fundació Pere Tarrés tenen aquest any una nova aventura com a fil conductor: la Gaia i la seva missió per retornar els colors a un poble on la il·lusió ha desaparegut. Una història que acompanya els infants durant unes vacances plenes d'activitats.

Amb l'arribada del final del curs escolar, moltes famílies comencen a planificar les vacances. Els mesos d'estiu són una oportunitat per descansar i desconnectar, però també per viure noves experiències, descobrir aficions i compartir moments amb altres nens i nenes. En aquest context, els casals d'estiu es converteixen en una proposta de lleure educatiu que combina diversió, convivència i aprenentatge.

Aquest any, la Fundació Pere Tarrés presenta "La Gaia i la revolució dels colors" com a centre d'interès dels seus casals d'estiu. La proposta situa els infants dins d'una història de fantasia en què la protagonista, la Gaia, arriba a un poble que ha perdut tots els seus colors. El que abans era un espai ple de vida, alegria i energia ara apareix apagat i gris.

Davant aquesta situació, la Gaia descobreix que necessita l'ajuda dels infants per iniciar

una gran transformació. A través de diferents missions i reptes, els participants s'impliquen en una aventura col·lectiva que els anima a imaginar noves solucions i a descobrir la importància de la participació de tothom.

La història funciona com un fil conductor que acompanya les activitats dels casals i permet que els petits se sentin part d'un mateix projecte. A mesura que avancen en l'aventura, els participants descobreixen que recuperar els colors del poble depèn de la capacitat de treballar plegats, aportar idees i valorar les aportacions de cada membre del grup.

El joc com a eina per aprendre

Els casals d'estiu de Pere Tarrés parteixen d'una mirada educativa del lleure. Durant les vacances escolars, els infants disposen d'un espai diferent del de l'escola, però continuen desenvolupant habilitats i aprenent a través de les experiències del dia a dia.

El joc, la creativitat i la convivència són elements presents en una programació que inclou activitats adaptades a cada grup d'edat. Tallers, dinàmiques de grup, activitats artístiques, jocs cooperatius i propostes a l'aire lliure for-

Els casals de la Fundació Pere Tarrés proposen una aventura amb la Gaia com a protagonista, una història que anima els infants a recuperar els colors del seu poble amb imaginació i treball en equip

men part d'un calendari pensat perquè els petits gaudeixin d'un estiu actiu.

A través de les activitats relacionades amb la història de la Gaia, els nens i nenes poden explorar la seva imaginació i entendre que cada persona pot aportar alguna cosa al grup. La recuperació dels colors del poble es converteix en una oportunitat per treballar la creativitat, la cooperació i la capacitat de trobar solucions conjuntes.

A més, els casals ofereixen un espai de relació on els nens i nenes poden conèixer nous companys, reforçar amistats i viure situacions diferents de les habituals. Les vacances es converteixen així en un moment per créixer, provar coses noves i gaudir del temps compartit.

Una proposta adaptada a cada edat

Els casals d'estiu de la Fundació Pere Tarrés estan dirigits a infants d'entre 3 i 12 anys, amb activitats adaptades a les diferents etapes. Els més petits compten amb propostes pensades perquè puguin explorar i expressar-se a través del joc, mentre que els més grans participen en activitats que fomenten la iniciativa i la responsabilitat.

Aquesta adaptació permet que cada infant pugui viure l'experiència d'acord amb les seves capacitats i interessos. L'objectiu és que tots els par-

ticipants trobin un espai on sentir-se còmodes, participar i gaudir de l'estiu.

La proposta també facilita que les famílies puguin trobar una alternativa de lleure educatiu durant el període de vacances escolars. Els casals ofereixen un entorn dinamitzat per professionals del lleure, amb activitats pensades perquè els participants aprofitin el temps lliure d'una manera positiva i enriquidora.

Els casals d'estiu de Pere Tarrés es desenvoluparan durant el període estival i tindran com a protagonista aquesta aventura de la Gaia i els colors. Durant aquestes setmanes, els infants podran convertir-se en els encarregats de recuperar l'alegria d'un poble que necessita noves idees i molta imaginació.

Més enllà de la història, la proposta busca que cada nen i nena visqui l'estiu com una experiència especial, plena de moments compartits i nous aprenentatges. Les activitats de lleure permeten als nens i nenes sortir de la rutina, descobrir passions i gaudir d'un entorn on expressar-se amb llibertat.

Amb "La Gaia i la revolució dels colors", Pere Tarrés planteja unes vacances on jugar, crear i conviure van de la mà. Un estiu per descobrir que cada infant té una manera única d'aportar color al món que l'envolta.

■ 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

¿Por qué es tan importante comparar antes de comprar Audífonos?

Cuando una persona tiene la necesidad de adaptarse unos audífonos para oír bien, lo habitual es acudir a un centro auditivo. Lo más probable, es que tras realizar un estudio audiológico completo, el audioprotesista le explicará cuál es el producto más adecuado para su caso y, normalmente, le ofrecerá un presupuesto con **único modelo**.

Sin embargo, cuando se trata de un producto que desconocemos —como unos audífonos—, es lógico que queramos asegurarnos de que realmente cumple con nuestras expectativas y que el precio se corresponde con la calidad y el beneficio que obtendremos. Lo mismo sucede, por ejemplo, cuando compramos unos zapatos: hasta que no los probamos y los comparamos con otros modelos, no estamos seguros de cuál elegir.

Esta comparación no implica desconfianza ni hacia el producto ni hacia el profesional que nos asesora. Se trata, simplemente, de una decisión responsable e informada.

En el caso de los audífonos, esta necesidad de probar y comparar es aún mayor, aunque a menudo no seamos plenamente conscientes de ello. ¿Por qué? Porque la audición es una experiencia subjetiva: lo que funciona perfectamente para una persona puede no ser lo mejor para otra. Por eso, no basta con una única opción: es fundamental poder experimentar con diferentes marcas y modelos, en el entorno real del día a día, para encontrar el que mejor se adapte a nuestras necesidades, sin desprestigiar la profesionalidad del audiólogo, ni de la calidad de los audífonos.

La audición es una experiencia subjetiva

Cada persona escucha de una manera diferente. Lo que para un usuario puede resultar



un sonido claro, cómodo y natural, para otro puede ser excesivamente agudo, artificial o incómodo. Esto se debe a que la audición no solo depende del grado de pérdida auditiva, sino también de factores personales como la sensibilidad al sonido, las situaciones acústicas más frecuentes y, por supuesto, las preferencias individuales.

Por eso, es fundamental poder experimentar con distintas marcas, modelos y tecnologías en el entorno real del día a día: en casa, en el trabajo, en la calle, en reuniones familiares o viendo la televisión. Solo así el usuario podrá valorar cómo se siente realmente con cada audífono y descubrir cuál ofrece el equilibrio perfecto entre comodidad, naturalidad del sonido y facilidad de uso e inteligibilidad.

La inteligibilidad: escuchar no siempre es entender

Muchas personas creen que oír mejor equivale a entender mejor, pero esto no siempre es así. La inteligibilidad hace referencia a la capacidad de comprender las palabras con claridad, no solo a percibir el sonido.

Un audífono puede aumentar el volumen y hacer que todo se escuche más fuerte, pero si no ofrece una amplificación precisa, equilibrada y limpia, el resultado puede ser confuso: el usuario oye, pero no entiende.

Por eso, al comparar audífonos, no basta con fijarse en si “suena más fuerte” o si “se oye más claro”. Es necesario valorar si permite distinguir bien las palabras, especialmente en ambientes ruidosos o con varias personas hablando a la vez, una de las situaciones más difíciles para quienes tienen pérdida auditiva.

Los audífonos modernos incorporan diferentes tecnologías para mejorar la inteligibilidad: sistemas de reducción de ruido, micrófonos direccionales, procesadores de voz y algoritmos de inteligencia artificial que priorizan las voces humanas sobre los sonidos del entorno. Sin embargo, no todas las marcas ni modelos logran el mismo resultado.

Cada persona puede percibir esas mejoras de forma distinta, por lo que probar varios modelos en las condiciones reales del día a día es la única manera de comprobar cuál ofrece la mejor comprensión del habla.

En otros países: el derecho a comparar

En muchos países europeos, donde la Seguridad Social subvenciona la adaptación de audífonos, se exige que los pacientes puedan probar al menos tres modelos diferentes antes de tomar una decisión definitiva. Esta práctica no solo garantiza la

transparencia del proceso, sino que también aumenta la satisfacción del usuario.

En cambio en España esta práctica sigue siendo poco común.

En **ONACÚSTICA** centros auditivos, apostamos por un enfoque diferente. Trabajamos con **todas las primeras marcas de audífonos** y ofrecemos la posibilidad de **probar varios modelos durante semanas**, sin compromiso y en el entorno cotidiano del usuario. Así, podemos garantizar una adaptación personalizada y completamente satisfactoria.

Esta es, sin duda, la única forma de garantizar la mejor calidad auditiva al mejor precio. Un audífono nos puede salir muy caro si antes no hemos tenido la oportunidad de probar y comparar, solo así estaremos realmente seguros y satisfechos de nuestra compra y sobre todo asegurarnos de que este audífono no acabe olvidado en un cajón de la mesita de noche.

Nuestro objetivo es garantizar una **adaptación personalizada, natural y completamente satisfactoria**. No se trata solo de oír más, sino de oír mejor, con la mayor comodidad y confianza posible.

Comparar no es desconfiar. Es la mejor forma de acertar.

Lucas Xirinachs, Audiólogo de ONACÚSTICA.

ONACÚSTICA CENTRES AUDITIVS

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

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



ONAcústica

**Recupera l'audició
i millora la teva
qualitat de vida**

**L'audioprotesista,
el teu aliat**



• **4 anys**
de garantia



• **4 anys**
de piles gratis



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

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

oticon



signia



ReSound



PHONAK



Starkey



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



www.onacustica.net

Vacances i família política: límits

Compartir dies de descans amb la família política pot ser una bona experiència, però també generar tensions. Establir acords, respectar espais personals i comunicar les necessitats ajuda a evitar conflictes.

“Els límits clars ajuden a gaudir més de les vacances en família”

Les vacances són un moment esperat per desconnectar, canviar de ritme i compartir més temps amb les persones que estímem. Però quan aquests dies impliquen conviure amb la família, també poden aparèixer petites tensions derivades de les diferències d'hàbits o maneres d'organitzar el dia a dia.

Durant l'any, moltes d'aquestes diferències passen desapercebudes perquè cada família té el seu espai i les seves rutines. En canvi, unes vacances compartides poden significar passar moltes hores junts, prendre decisions constants sobre els plans, els àpats o la distribució de les tasques. Situacions quotidianes que, en un altre moment, no tindrien importància, poden generar més cansament o irritació.

Una de les claus per evitar conflictes és no donar per fet que tothom entén les vacances de la mateixa manera. Per a algunes persones, descansar significa no tenir horaris ni plans; per a d'altres, aprofitar cada dia amb activitats.

Abans de marxar, pot ser útil parlar de qüestions pràctiques: quant temps es passarà junts, si hi haurà moments separats, com es repartiran algunes responsabilitats o quins plans es volen fer. Tenir espais propis també és important.



Les vacances augmenten el temps de convivència. Quan es comparteixen amb la família política, poden aparèixer diferències d'hàbits, expectatives o maneres d'entendre el descans.

Una estona de tranquil·litat, un passeig en parella o mantenir alguna rutina personal pot ajudar a gaudir més de la convivència.

Quan apareixen les diferències

En qualsevol convivència poden sorgir situacions de desacord. Potser una persona dona més importància als horaris, mentre una altra prefeix improvisar; algú vol aprofitar el dia al màxim i algú altre necessita més moments de descans. Aquestes diferències no tenen per què convertir-se en un problema. Sovint, la manera d'expressar-les marca la diferència. Parlar des de la pròpia necessitat, en lloc de fer retrets, facilita trobar un punt d'entesa.

En el cas de la família política, també és important que cada membre de la parella

tingui un paper actiu amb la seva pròpia família. Conèixer millor les dinàmiques familiars pot ajudar a gestionar situacions incòmodes amb més sensibilitat.

Esperar que tot sigui perfecte pot afegir més pressió a uns dies que haurien de servir per descansar. És normal que hi hagi moments de cansament, discrepàncies o necessitat de separar-se una estona.

Posar límits permet trobar una manera de compartir temps junts on tothom pugui sentir-se còmode. Al final, unes bones vacances no depenen que tot surti sempre com estava previst, ja que també passen per saber adaptar-se i cuidar les relacions.

La Torre De Barcelona

MITES

sobre la protecció solar



FARMÀCIA
GEMMA HERNÁNDEZ MIQUEL
La teva farmàcia de confiança



Només cal protecció quan fa sol

FALS! Els núvols no bloquegen els raigs UV.



Amb una vegada al dia n'hi ha prou

FALS! Cal reaplicar cada 2 hores i després de banyar-se o suar.

SPF

Com més alt és l'SPF, millor

MITJÀ CERT! Cap filtre solar bloqueja el 100% dels raigs. El més important és reaplicar i fer-ho correctament.



Si ja estàs morè, no et cremes

FALS! El morè és una defensa de la pell, però no et protegeix dels danys solars.



FARMÀCIA GEMMA HERNÁNDEZ MIQUEL

Aconseguir la teva targeta VIP!



Descobreix tots els nostres serveis:



Preparació medicació personalitzada



Servei d'ortopèdia



Medició de risc cardiovascular



Test de colesterol, triglicèrids i glucosa



Proves de detecció precoç



Col·locació d'arracades



Assessorament dietètic i nutricional



Fórmules magistrals



Homeopatia i Flors de Bach



Diagnòstic dermogènètic personalitzat

Major de Sarrià, 70 · 08017 BARCELONA



932 030 864



693 811 679



www.farmaciagemmahernandez.cat

Segueix-nos per estar sempre al dia!



Més enllà de l'edat: així es transforma la vida sexual a partir dels 45

Els canvis físics i emocionals conviuen amb una nova manera d'entendre el desig, la intimitat i la relació amb el propi cos.



Durant molts anys, la sexualitat s'ha associat gairebé sempre amb la joventut. La publicitat, el cinema i molts missatges socials han contribuït a crear la idea que el desig sexual està relacionat amb una determinada edat i que, amb el pas dels anys, perd importància.

La realitat, però, és molt més diversa. La sexualitat acompanya les persones al llarg de tota la vida i es transforma segons les experiències, els canvis personals i les circumstàncies de cada moment.

A partir dels 45 anys, moltes persones viuen una etapa en què poden conèixer millor el seu propi cos, tenir més clar què busquen en una relació i donar més importància a aspectes com la comunicació o la complicitat. Aquesta etapa també pot coincidir amb un moment de revisió personal. Després d'anys centrats en altres responsabilitats, algunes persones es permeten donar més importància al plaer, l'afecte i la intimitat.

Això no significa que totes les persones visquin aquest procés de la mateixa manera. No hi ha una única experiència vinculada a l'edat: algunes persones poden notar grans canvis, mentre que d'altres continuen sense diferències significatives.

Els canvis físics formen part del procés

Amb el pas dels anys, el cos experimenta transformacions naturals que poden influir en la vida íntima. En el cas de les dones, la perimenopausa i la menopausa comporten canvis hormonals que poden afectar aspectes com la lubricació, la sensibilitat, el son o l'estat d'ànim.

En els homes, també poden aparèixer canvis graduals relacionats amb la resposta sexual, el ritme d'excitació o la recuperació després de les relacions.

Aquests processos formen part de l'evolució del cos i no han de significar una pèrdua de satisfacció. Adaptar-se als canvis, parlar-ne i buscar assessorament professional quan sigui necessari pot ajudar a viure aquesta etapa amb més tranquil·litat.

També és important recordar que la salut sexual forma part de la salut general. Les revisions mèdiques, l'atenció als canvis que preocupen i una actitud oberta davant les noves necessitats poden facilitar una millor vivència de la sexualitat. Una de les diferències que moltes persones destaquen quan passen aquesta etapa és una relació diferent amb el desig. Amb els anys, la sexualitat

La sexualitat evoluciona al llarg de la vida. A partir dels 45, moltes persones experimenten canvis que poden transformar la manera de viure el desig, amb més coneixement i noves prioritats

pot deixar de tenir tanta relació amb les expectatives externes i estar més vinculada al propi benestar.

L'experiència acumulada pot permetre identificar millor què agrada, què es necessita i quins aspectes són importants dins d'una relació. Per a algunes persones, aquesta etapa suposa viure la intimitat amb més llibertat i menys preocupació per complir determinats estereotips.

La comunicació, una eina fonamental

En qualsevol etapa de la vida, la comunicació té un paper important dins de les relacions. Quan apareixen canvis físics, emocionals o personals, parlar-ne amb la parella pot ajudar a adaptar-se a les noves circumstàncies. Expressar dubtes, explicar què es necessita o compartir inseguretats permet construir una relació més còmplice i evitar que determinats temes es converteixin en tabús.

La intimitat no depèn només de la freqüència de les relacions sexuals. També té a veure amb la confiança, el contacte, l'afecte i la sensació de sentir-se escoltat dins de la parella.

Per a les persones que no tenen parella, aquesta etapa també pot suposar una oportunitat per redescobrir la pròpia sexualitat i establir noves relacions des d'una perspectiva diferent, amb

més experiència i coneixement personal.

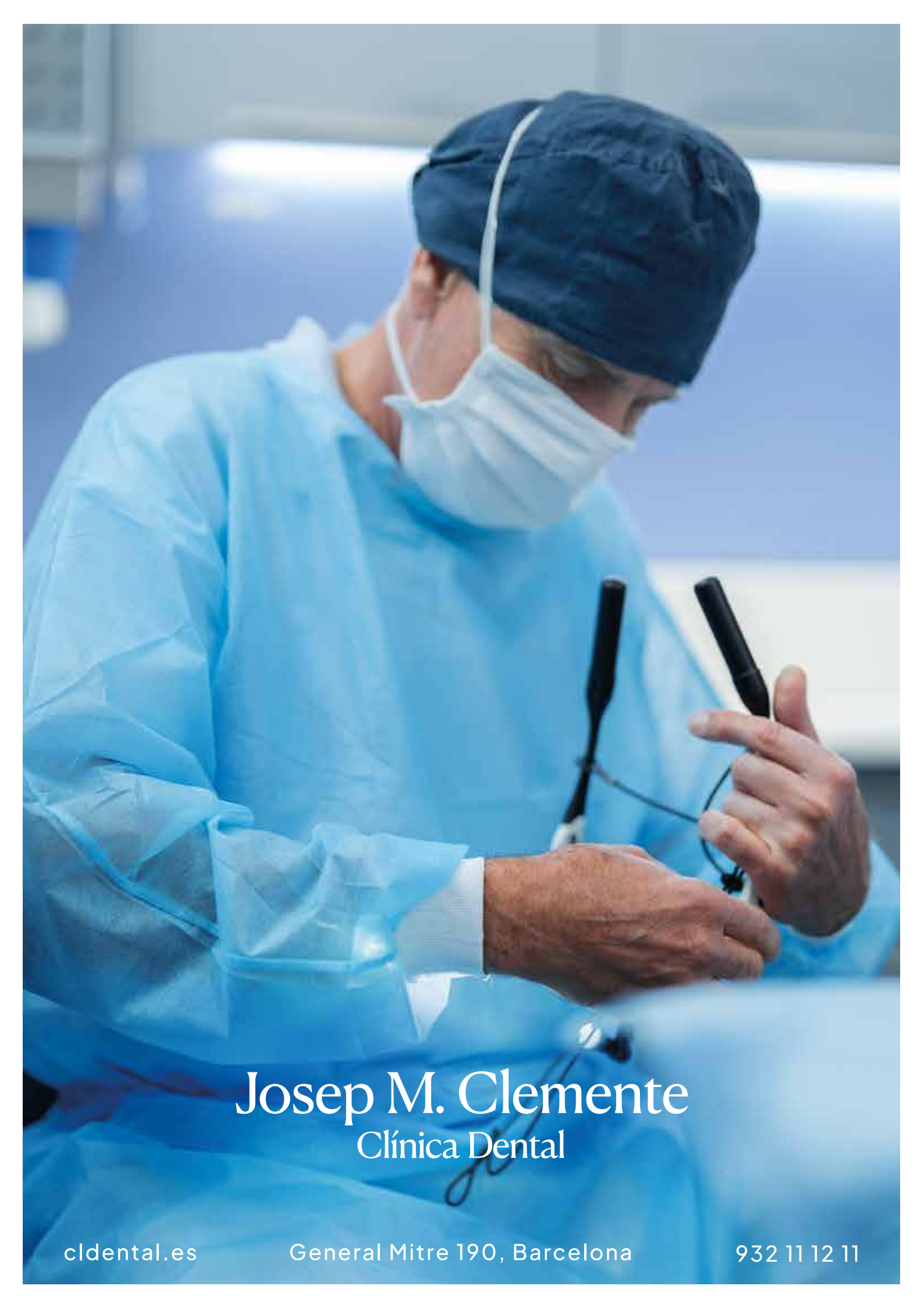
Els 45 anys i les dècades posteriors acostumen a coincidir amb una etapa de moltes transformacions. Els fills poden començar a ser més independents, les prioritats professionals poden canviar i algunes persones poden iniciar noves relacions després d'una separació o un divorci.

Aquest context també pot influir en la manera de viure la sexualitat. Algunes persones redescobreixen aspectes de si mateixes que havien quedat aparcats durant anys, mentre que d'altres exploren noves formes de relació.

En tots els casos, la vivència és personal i està condicionada per molts factors: la salut, l'estat emocional, la relació amb el propi cos i la situació sentimental.

Encara avui existeixen molts prejudicis sobre la sexualitat després dels 45 anys. La idea que el desig desapareix amb l'edat o que la intimitat deixa de tenir importància no reflecteix la realitat de moltes persones. La sexualitat no té una data de caducitat. Canvia, igual que canvien altres aspectes de la vida. Les persones evolucionen, les relacions es transformen i també ho fa la manera d'expressar el desig i l'afecte.

■ La Torre De Barcelona



Josep M. Clemente

Clínica Dental

cldental.es

General Mitre 190, Barcelona

932 11 12 11

Per què cuidar-se s'ha convertit en una forma de benestar mental

El temps personal i els hàbits saludables guanyen pes com a eines de benestar emocional.

Cuidar-se ja no s'entén només com una qüestió física. Cada vegada més persones ho relacionen amb l'equilibri i la qualitat de vida.

Durant molt de temps, cuidar-se s'ha associat principalment amb la salut física: portar una alimentació equilibrada, fer exercici o seguir unes rutines determinades. Però la manera d'entendre el benestar ha canviat i cada vegada dona més importància a una altra dimensió: la salut mental i emocional.

El ritme de vida actual, amb jornades plenes, responsabilitats i poc temps per aturar-se, ha fet que moltes persones es replantegin la relació que tenen amb elles mateixes. Cuidar-se ja no es veu només com un gest puntual, sinó com una manera d'incorporar petits hàbits que ajudin a viure amb més equilibri.

En moltes ocasions, el dia a dia deixa poc espai per escoltar les pròpies necessitats. Descansar, desconnectar, gaudir d'una activitat que ens agrada o simplement tenir uns minuts de tranquil·litat poden semblar gestos senzills, però tenen un paper important en

la manera com afrontem l'estrès i el cansament acumulat.

Cuidar-se no implica necessàriament fer grans canvis ni seguir una rutina perfecta. Pot estar relacionat amb accions quotidianes com dormir prou, mantenir una alimentació variada, passejar, reduir el temps davant de les pantalles o dedicar espai a les relacions personals.

Durant anys, parar i dedicar-se temps s'ha pogut interpretar com una falta de productivitat. Avui, però, hi ha una major consciència que el descans i la cura personal també formen part de mantenir una bona salut.

Això no significa convertir el benestar en una nova obligació. Les necessitats de cada persona són diferents, i allò que ajuda una persona a recuperar energia pot no funcionar de la mateixa manera per a una altra. L'important és trobar aquells espais i hàbits que contribueixen a sentir-se millor.



Cuidar-se per afrontar el dia a dia

La salut mental està relacionada amb molts factors: el descans, l'entorn, les relacions, la manera com gestionem les preocupacions i també el temps que ens permetem parar. Per això, cuidar-se és una pràctica que va més enllà de moments concrets de relaxació.

Incorporar petites pauses i escoltar els propis límits pot ajudar a prevenir el desgast i afrontar amb més recursos les exigències quotidianes.

No es tracta de buscar una vida sense dificultats, sinó de disposar d'eines per gestionar-les millor.

Cada persona pot trobar la seva pròpia manera de cuidar-se. A vegades pot ser una estona de silenci, una conversa, una passejada o simplement permetre's descansar sense sentir que cal justificar-ho.

■ La Torre De Barcelona

¿Has probado muchas cosas y sigues sin entender qué está pasando en tu salud?

A través del **Método Salmaia** observo cómo está funcionando tu organismo y qué ajustes pueden ayudarte a recuperar equilibrio físico y emocional.

Un enfoque diferente:

- ✓ **sin diagnósticos** invasivos
- ✓ **sin protocolos** estándar
- ✓ centrado en **comprender** qué está sosteniendo el **desequilibrio**



- ✓ acompañamiento individual
- ✓ método no invasivo
- ✓ sesiones online

Lee el marco de trabajo y reserva tu sesión en:

www.salmaiasalud.es

Hidratació a l'estiu: molt més que beure aigua



L'estiu és sinònim de dies més llargs, activitats a l'aire lliure, vacances i moltes hores d'exposició a la calor. Però també és l'època en què el nostre organisme perd més aigua i minerals. Una bona hidratació no consisteix només a beure prou aigua, sinó també a mantenir l'equilibri dels electrolïts, protegir la pell dels efectes del sol i cuidar aquelles zones del cos més sensibles a la deshidratació.

Hidratació cel·lular

Moltes persones pensen que beure grans quantitats d'aigua és suficient per mantenir-se hidratades. Tanmateix, gran part de l'aigua que consumim és filtrada o té una mineralització molt baixa. Quan suem, no només perdem aigua, sinó també minerals imprescindibles perquè les cèl·lules retinguin correctament l'aigua i funcionin de manera òptima.

La manca d'aquests minerals pot provocar cansament, rampes musculars, mal de cap o una

recuperació més lenta després de fer esport o d'estar moltes hores exposats a la calor. Per això, a més de beure aigua, és important reposar els electrolïts perduts. Una bona opció és l'aigua de mar hipertònica d'Algèrica, rica en minerals i oligoelements en proporcions similars a les dels nostres fluids corporals. A més, el seu gust agradable en facilita la presa diària durant els mesos més calorosos.

La pell també té set

La pell és el nostre principal escut protector i, durant l'estiu, està sotmesa a la radiació solar, la calor, el clor, la sal del mar, el vent i l'aire condicionat, factors que alteren la funció barrera i afavoreixen la pèrdua d'aigua. El resultat és una pell més seca, tibant i apagada, amb més predisposició a l'envel·liment prematur.

Per això és important hidratar-la cada dia, especialment després de prendre el sol. Els productes aftersun proporcionen frescor,

reparen la barrera cutània, calmen la pell, redueixen la deshidratació i ajuden a prolongar el bronzejat. L'AfterSun de Bioderma és una excel·lent opció per les seves propietats hidratants, calmants i reparadores.

Els llavis i la mucosa nasal també es ressequen amb facilitat a causa del sol, el vent i l'aire condicionat. Utilitzar bàlsams labials amb protecció solar i solucions hidratants per a la mucosa nasal ajuda a mantenir-los protegits i confortables.

Per potenciar la recuperació cutània, els sèrums hidratants ofereixen una acció intensiva. El nou sèrum d'Isdin aporta hidratació profunda, reforça la funció barrera i ajuda a recuperar la lluminositat després de l'exposició solar. També Isispharma i Primaderm disposen de tractaments hidratants i antioxidants adaptats a les necessitats de cada tipus de pell, especialment les sensibles, deshidratades o amb signes d'envel·liment.

No oblidem la fotoprotecció

La prevenció continua sent la millor estratègia. Aplicar un fotoprotector adequat cada dia, renovar-lo cada dues hores durant l'exposició solar i evitar les hores de màxima radiació són hàbits imprescindibles per prevenir cremades, l'envel·liment cutani i la deshidratació de la pell. Per això disposem de

diverses marques i formats per adaptar-nos a les necessitats de cada persona.

Un estiu saludable comença amb una bona hidratació

Cal tenir una atenció especial als infants, les persones grans i els esportistes, que tenen un risc més elevat de deshidratació i sovint no perceben la sensació de set fins que el dèficit d'aigua ja és important. Anticipar-se, oferint líquids amb freqüència i assegurant una correcta reposició de minerals, és fonamental.

En definitiva, hidratar-nos correctament és molt més que beure aigua. Significa cuidar les nostres cèl·lules, reposar els minerals que perdem amb la suor, protegir la pell abans i després del sol i mantenir en bon estat les barreres naturals del nostre organisme. A la Farmàcia Tarradellas us ajudarem a trobar la millor pauta d'hidratació i dermocosmètica perquè pugueu gaudir d'un estiu amb salut, energia i benestar.

FARMÀCIA TARRADELLAS

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



La Farmàcia de Tarradellas

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

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

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

Segueix-nos a:

lafarmaciadetarradellas
LaFarmaciadeTarradellas
@FarmTarradellas

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

Col·lagen: què és realment i com afavorir-ne la producció natural

Quan sentim parlar de col·lagen, sovint pensem en cremes antiedat o en la cura de la pell. Però aquesta proteïna té un paper més ampli dins de l'organisme: forma part de la pell, els ossos, els cartilags, els tendons i altres teixits als quals aporta resistència i estructura.

Amb el pas dels anys, el cos redueix de manera natural la producció de col·lagen. Aquest procés pot relacionar-se amb alguns canvis habituals, com una menor elasticitat de la pell, l'aparició d'arrugues o una recuperació més lenta dels teixits.

Com ajudar el cos a produir-ne?

Tot i que cap aliment pot recuperar el col·lagen perdut,

El col·lagen és una proteïna essencial per al cos, però la seva producció disminueix amb l'edat. Alguns hàbits poden ajudar a mantenir-lo.

una alimentació equilibrada pot afavorir els processos naturals de l'organisme. Les proteïnes aporten els aminoàcids necessaris per a la seva formació, mentre que la vitamina C hi participa de manera essencial. El kiwi, les maduixes i el pebrot són algunes fonts d'aquesta vitamina.

Altres hàbits, com protegir la pell de l'exposició solar, evitar el tabac, mantenir una bona hidratació i practicar activitat física, també contribueixen a la salut dels teixits. Pel que fa als complementos de col·lagen, alguns estudis han observat possibles efectes beneficiosos en aspectes com l'elasticitat o

la hidratació de la pell, però no s'han de considerar una solució immediata ni substituir una alimentació saludable.

Cuidar aquesta proteïna passa, sobretot, per mantenir uns hàbits que afavoreixin la salut general del cos al llarg del temps. ■



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...?

En la nostra **farmàcia**, també pots comprar **en línia**.

Complementos alimentosos
homeopatia, cosmètica...

Tot en un clic.

Visita la nostra web:

www.farmaciaserra.com



RESIDÈNCIA SOLÀRIUM



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

T. 93 220 25 37 - 630 156 948

info@residenciasolarium.com

www.residenciasolarium.com

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

La seva nova llar

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



Garantia de seguretat Covid-19

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

Protegeix el teu cabell aquest estiu

El sol, el clor, la sal i les altes temperatures poden afectar la fibra capil·lar. Conèixer els factors de risc i adoptar alguns hàbits senzills ajuda a mantenir un cabell més sa durant els mesos d'estiu.

“Durant l'estiu, petits gestos de cura poden protegir la salut del cabell”

L'estiu és sinònim de dies més llargs, vacances i més temps a l'aire lliure. Però mentre gaudim del sol, la platja o la piscina, el nostre cabell també està exposat a unes condicions diferents de les de la resta de l'any. La calor, la radiació solar, la sal del mar i el clor poden afectar la fibra capil·lar i fer que, al final de la temporada, notem el cabell més sec, apagat o fràgil.

A diferència de la pell, el cabell no té mecanismes propis de reparació davant dels danys externs. La fibra capil·lar està formada principalment per queratina i, quan la seva capa protectora es deteriora, pot perdre part de la seva capacitat per retenir la hidratació. Per això, un cabell exposat de manera continuada al sol pot tornar-se més aspre, perdre brillantor i trençar-se amb més facilitat.

Què passa amb el sol, el mar i la piscina?

Els banys són un dels grans protagonistes de l'estiu, però també un dels moments en què el cabell rep més agressions. L'aigua salada pot afavorir la sequedat, mentre que el clor pot alterar la superfície de la fibra capil·lar i modificar-ne la textura.



Durant l'estiu, el cabell està sotmès a més agressions externes. La radiació solar, la sal del mar, el clor de la piscina i les altes temperatures poden alterar la fibra capil·lar, afavorir la sequedat i fer que perdi brillantor, suavitat i resistència.

Un dels gestos més senzills per minimitzar aquest impacte és aclarir el cabell amb aigua dolça després de banyar-se. També pot ser útil aplicar productes condicionadors o mascaretes hidratants que ajudin a mantenir la suavitat i facilitin el pentinat, especialment en cabells llargs, tenyits o amb tractaments químics.

Una rutina adaptada als mesos de calor

Durant l'estiu no cal transformar completament la rutina capil·lar, però sí adaptar alguns hàbits. Protegir el cap amb un barret o mocador en exposicions prolongades al sol, reduir l'ús d'eines de calor i evitar rentats innecessaris són algunes mesures que poden ajudar a conservar millor l'estat del cabell. També és important recordar que la salut capil·lar està relacionada amb

l'estat general de l'organisme. Una alimentació variada, amb aportació suficient de proteïnes, vitamines i minerals, contribueix al manteniment d'un cabell saludable.

Prevenir abans que recuperar

Moltes vegades, la cura del cabell es concentra quan ja apareixen els signes de dany. Tanmateix, avançar-se i protegir-lo durant els mesos d'estiu pot marcar la diferència. Petits gestos com protegir-lo del sol, eliminar les restes de sal i clor o aportar-li hidratació de manera regular ajuden a mantenir-lo en millors condicions.

Gaudir de l'estiu i cuidar el cabell no són objectius incompatibles. Amb una mica de prevenció i una rutina adequada, és possible arribar al final de la temporada mantenint-ne millor l'aspecte i la vitalitat. ■



dentium
CLÍNICA DENTAL

Una buena sonrisa
no se improvisa



Mallorca 100, Barcelona
635 233 501
@clinicadentium

Les seqüeles de la COVID persistent

La COVID-19 pot deixar seqüeles molt després de superar la infecció. Els especialistes de Gamonals Medical expliquen els mecanismes implicats i la importància d'un abordatge integral per afavorir la recuperació.

“La COVID persistent pot afectar la salut molt després de superar la infecció”

La pandèmia de la COVID-19 va centrar inicialment els esforços en controlar la infecció aguda. Tot i això, l'evidència científica ha demostrat que, en moltes persones, les conseqüències poden persistir durant mesos o anys. Aquesta empremta sistèmica afecta el funcionament de l'organisme i requereix un abordatge integral.

La COVID-19 no és només una malaltia respiratòria. El SARS-CoV-2 utilitza el receptor ACE2, present en nombrosos teixits, fet que explica que pugui afectar els sistemes immunitari, vascular, metabòlic, neurològic i digestiu.

Després de la infecció poden persistir diversos mecanismes fisiopatològics. Un dels més freqüents és la inflamació crònica de baix grau, que pot provocar fatiga, dolors musculars, alteracions cognitives o agreujar patologies prèvies. També s'ha descrit un augment de l'estrès oxidatiu, que altera la funció de les mitocondries i provoca esgotament, menor capacitat física i una recuperació més lenta.

La infecció també pot causar disfunció endotelial, afavorint alteracions de la coagulació i un major risc cardiovascular. Igualment, pot modificar la microbiota



La inflamació persistent, les alteracions vasculars, la disfunció de la microbiota o la fatiga són algunes de les seqüeles que poden aparèixer després de la COVID-19.

intestinal i afectar la resposta immunitària, la funció metabòlica i la salut digestiva. També s'estudia la possible persistència de fragments virals que podrien mantenir l'activació immunitària.

La combinació d'aquests mecanismes pot donar lloc a la COVID persistent. Els símptomes més habituals són la fatiga, la boira mental, les cefalees, els dolors musculars, les alteracions digestives, els trastorns del son, les palpitations, la dispnea, l'ansietat i altres alteracions de l'estat d'ànim.

L'avenç del coneixement científic ha impulsat estratègies orientades a recuperar l'equilibri fisiològic. En aquest context, Gamonals Medical aposta per un abordatge integratiu que complementa la medicina convencional. La valoració de la inflamació,

l'estrès oxidatiu, la funció mitocondrial, la microbiota i l'estat nutricional permet personalitzar el tractament.

La vacunació contra la COVID-19 ha reduït les formes greus de la malaltia i la mortalitat. Com qualsevol intervenció mèdica, continua sota seguiment científic. En pacients amb símptomes persistents després de la infecció o de la vacunació es recomana una valoració clínica completa. El document també recull els resultats d'un estudi de cohort que va observar una associació diferencial entre la vacunació i alguns trastorns psiquiàtrics. Aquests resultats corresponen a aquest estudi i s'han d'interpretar dins del conjunt de l'evidència científica disponible.

La Torre De Barcelona

L'estiu, el millor moment per cuidar la salut



L'estiu és sinònim de vacances, platja, piscina i activitats a l'aire lliure. També és una època en què canviem els nostres hàbits i en què el cos necessita **algunes cures específiques** per gaudir de la temporada amb **salut i benestar**.

Les altes temperatures poden afavorir la **deshidratació**, la sensació de cansament, les **cames pesades** o l'aparició de petites molèsties relacionades amb la calor. Per això és important mantenir una **bona hidratació**, seguir una **alimentació equilibrada** i **protegir-se adequadament**

del sol, especialment durant les hores de màxima intensitat. També és recomanable adaptar la **rutina de cura de la pell** i comptar amb els productes més adequats per a cada necessitat.

Durant aquests mesos també són freqüents les **picades d'insectes**, les **irritacions cutànies**, les **cremades solars**, els problemes digestius derivats dels canvis d'alimentació o les petites ferides provocades per les activitats a l'exterior. Disposar d'una **farmaciola ben preparada** i deixar-se assessorar per professionals pot ajudar a prevenir complicacions i resoldre aquestes situacions de manera ràpida i eficaç.

A **Farmàcia Samaranch** us oferim un **assessorament personalitzat** per trobar els

productes que millor s'adapten a les vostres necessitats: **fotoprotecció, hidratació, dermocosmètica, complements per als viatges, repel·lents d'insectes** i tot allò necessari perquè pugueu gaudir de l'estiu amb tranquil·litat. Aquest estiu, **deixeu-vos assessorar pel nostre equip farmacèutic** i cuideu la salut de tota la família. Perquè **unes bones vacances també comencen amb una bona prevenció**.

FARMÀCIA SAMARANCH

C/ Guillem Tell 26,

08006, Barcelona

Tel: 93 237 62 10

www.farmaciasamaranch.es

farmaciasamaranch@gmail.com

SAMARANCH FARMÀCIA

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

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

Vols fer-nos un encàrrec?  680 269 177

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

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



Comanda online



Seguiex-nos

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

Com desconnectar mentalment després de la feina i recuperar temps per a tu

Petits hàbits diaris poden ajudar a marcar la diferència entre acabar la jornada laboral i començar el temps de descans.



Desconnectar de la feina quan acaba la jornada no sempre és fàcil. Incorporar rutines, separar espais i dedicar temps a activitats personals ajuda a deixar enrere les preocupacions laborals.

Són les sis de la tarda i la jornada laboral s'ha acabat. Tanquem l'ordinador, sortim de l'oficina o deixem enrere l'espai de teletreball. Però, de camí a casa, encara repassem aquella conversa amb un company, recordem un correu que no hem respost o pensem en allò que quedarà pendent per a l'endemà.

A moltes persones els passa: físicament han acabat de treballar, però mentalment continuen dins de la jornada. La feina ocupa una part important del dia a dia i, especialment quan hi ha responsabilitats o tasques obertes, separar el temps laboral del personal pot resultar complicat.

Desconnectar no significa oblidar completament la feina ni aconseguir deixar la ment en blanc. Té més a veure amb poder canviar de focus i recuperar espais del dia que no estiguin marcats per les obligacions professionals. No hi ha una única manera de fer-ho. Cada persona té ritmes i necessitats diferents, però incorporar alguns hàbits pot ajudar a fer més clara aquesta transició entre la feina i la resta de la jornada.

El moment de transició

Entre la feina i el temps personal hi ha un moment

de canvi que sovint passa desapercebut. Per a algunes persones és el trajecte de tornada a casa; per a d'altres, els minuts després de tancar l'ordinador quan treballen des de casa.

Aprofitar aquest espai pot ajudar a deixar enrere el ritme laboral. Una passejada curta, escoltar música, canviar-se de roba en arribar a casa, preparar el sopar o dedicar uns minuts a una activitat diferent poden servir per marcar que la jornada ha acabat.

Quan el teletreball forma part de la rutina, aquesta separació pot ser més difícil. Passar directament d'una reunió virtual a les tasques domèstiques o familiars no sempre permet fer aquest canvi de mentalitat. Per això, crear petits rituals pot ajudar a diferenciar millor els moments de responsabilitat i els moments de descans.

No cal que siguin grans canvis. Sovint són aquests petits gestos repetits cada dia els que ajuden el cervell a associar un moment concret amb el final de la jornada.

Quan el dia a dia va ple, les aficions acostumen a ser una de les primeres coses que queden aparcades. Aquella estona per llegir, practicar esport, cuinar o quedar amb

algú acaba substituïda per tasques pendents. Tanmateix, reservar moments per a activitats personals és una manera de recuperar espais propis. No cal planificar grans coses: una conversa sense pressa, escoltar música o reprendre una afició oblidada també poden ajudar a canviar el focus.

La diferència és que aquestes activitats no tenen com a objectiu aconseguir un resultat concret. Són moments en què l'atenció es posa en una altra cosa i permeten sortir de la dinàmica d'exigència del dia.

No tot el cansament és físic

Quan parlem de cansament després de la feina, sovint pensem en la necessitat de descansar o dormir més. Però hi ha dies en què el que pesa és haver estat moltes hores concentrats, prenent decisions o resolent problemes.

Aquesta càrrega mental pot fer que, fins i tot quan tenim temps lliure, ens costi gaudir-lo. Arribar a casa i continuar revisant mentalment tot allò que ha passat durant el dia pot mantenir-nos en alerta. En aquests moments, trobar espais tranquils pot ser especialment útil.

També és important entendre que no tots els dies seran iguals. Hi haurà jornades en què serà fàcil deixar la feina enrere i d'altres en què els pensaments laborals apareixeran més sovint. Tenir recursos

per tornar a centrar l'atenció en el present pot ajudar a recuperar aquest espai personal. Posar límits a les notificacions. El mòbil ha fet que la frontera entre la feina i la vida personal sigui més difusa. Un missatge, una notificació o un correu poden tornar a portar-nos al terreny laboral quan ja hauríem d'estar descansant. Establir alguns límits pot ajudar: silenciar avisos fora de l'horari laboral, evitar consultar constantment les eines de feina o reservar moments del dia sense pantalles.

Una de les sensacions que més dificulta la desconnexió és marxar de la feina amb la impressió que tot queda pendent. Quan les tasques obertes continuen donant voltes al cap, és més difícil centrar-se en el descans. Dedicar els últims minuts de la jornada a ordenar què queda per fer pot ajudar a deixar més clar què es reprendrà l'endemà.

Crear una separació entre la jornada laboral i la resta del dia ajuda a recordar que la feina és una part de la vida, però no l'ocupa sencera. Compartir temps amb altres persones, recuperar una afició, gaudir d'una estona tranquil·la o simplement no fer res durant uns minuts també formen part del descans.

La Torre De Barcelona



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



Aire condicionat o ventilador?

La diferència és enorme: un ventilador pot costar uns 2 euros al mes, mentre que l'aire condicionat pot superar els 50. Per això, abans d'encendre'l durant hores, convé valorar una opció més sostenible i eficient.

“Els models actuals incorporen mode nit, temporitzador i motors de baix consum”

Quan arriba la calor, moltes cases dubten entre encendre l'aire condicionat o fer servir el ventilador. Si parlem només de consum elèctric, la resposta és clara: el ventilador gasta molt menys. Però la diferència no és només econòmica: també afecta el confort, la salut i l'impacte energètic. Un ventilador estàndard consumeix uns 60 watts. Si funciona vuit hores al dia durant un mes, el consum és d'uns 14,4 kWh. Amb un preu orientatiu de 0,15 euros per kWh, això suposa uns 2,16 euros mensuals. En canvi, un aire condicionat estàndard pot consumir al voltant de 1.500 watts. Amb el mateix ús, arribaria als 360 kWh i a uns 54 euros al mes. La diferència és notable: l'aire condicionat pot gastar més de 20 vegades que un ventilador.

Ventilador, més útil del que sembla

El ventilador no refreda l'aire, però pot millorar molt la sensació tèrmica. A més, avui hi ha opcions més eficients i còmodes que els models bàsics de fa anys. Els ventiladors de sostre reparteixen millor l'aire i solen ser agradables per dormir; els de torre ocupen poc espai; els oscil·lants mouen el flux per tota l'estança, i alguns models incorporen mode nit, temporitzador o motors de baix consum.



La millor fórmula és protegir la casa del sol, ventilar quan refresca i fer servir el ventilador sempre que sigui suficient. Així es pot passar bona part de l'estiu amb més confort, menys despesa i molta menys dependència de l'aire condicionat.

La clau és triar-lo segons l'espai. En un dormitori petit pot ser suficient un model silenciós; en un saló, pot funcionar millor un ventilador de sostre o un aparell més potent i oscil·lant. Combinat amb persianes abaixades durant el dia i ventilació a primera hora o a la nit, pot reduir molt la necessitat d'aire condicionat.

L'aire, efectiu però car

L'aire condicionat sí que refreda l'espai i pot ser necessari durant una onada de calor, en pisos molt exposats o quan hi ha persones vulnerables a casa. Però també és l'opció més cara i la que consumeix més energia. Si s'utilitza moltes hores, a temperatures massa baixes o amb filtres bruts, pot ressecar l'ambient i provocar irritació de gola, congestió o malestar.

Per reduir-ne l'impacte, convé ajustar-lo a una temperatura moderada, netejar els filtres i tancar portes i finestres mentre funciona. També pot combinar-se amb un ventilador perquè l'aire fred es reparteixi millor i no calgui baixar tant el termòstat.

Quina opció convé?

Si l'objectiu és gastar menys, el ventilador guanya clarament: és més barat, consumeix molt menys, no requereix instal·lació complexa i té un impacte energètic inferior. L'aire condicionat pot ser útil quan la calor és extrema, però no hauria de ser sempre la primera resposta. La millor fórmula és protegir la casa del sol, ventilar quan refresca i recórrer al ventilador sempre que sigui suficient. ■

Pintar la nostre llar també es cuidar-nos



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



ESCANEA'M

EDUPINTORS

C/Avda Mas Fuster 75

08197 Valldoreix

T. (+34) 656.38.17.61

Info@edupintors.com

www.edupintors.com/

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



EduPintors
SANT CUGAT



ESCANEA'M

www.edupintors.com

 edupintors

 656 38 17 61

Per on entra la calor a casa?

Abans d'abusar de l'aire condicionat, convé revisar finestres, juntes i persianes: un mal aïllament pot convertir la casa en un forn, mentre que un bon vidre, marc i segellat ajuden a estabilitzar la temperatura.

“Ventilar bé i protegir el vidre del sol pot canviar molt la temperatura de casa”

Quan arriba la calor, moltes cases depenen massa de l'aire condicionat. Però abans d'encendre'l durant hores, convé analitzar un element clau: les finestres. Una finestra mal aïllada no només deixa escapar la temperatura interior a l'hivern; també permet que la calor entri amb força a l'estiu, sobretot en habitatges molt exposats al sol.

En ciutats de clima mediterrani com Barcelona, triar bé les finestres pot marcar una diferència en el confort de casa. No es tracta només de tenir més llum natural, sinó de controlar quanta radiació entra, com s'acumula la calor i fins a quin punt l'interior es manté fresc sense abusar de la refrigeració.

Aïllar és protegir-se de la calor

Una bona finestra ha de funcionar tot l'any: evitar pèrdues de temperatura a l'hivern i reduir l'entrada de calor a l'estiu. Per això importen el vidre, el marc, el segellat i la instal·lació.

El doble envidrament és una de les solucions més habituals, perquè incorpora dues fulles de vidre separades per una cambra d'aire o gas que actua com a barrera. En zones molt exposades, també pot ser útil el vidre sota



PVC, alumini amb ruptura de pont tèrmic o fusta poden funcionar bé si el conjunt està ben resolt: vidre adequat, ferratges de qualitat, segellat correcte i una instal·lació sense filtracions.

emissiu, o Low-E, que ajuda a reflectir part de la calor i a mantenir una temperatura interior més estable.

Materials i instal·lació

El PVC destaca pel seu bon aïllament i baix manteniment. L'alumini és resistent i permet perfils més fins, però convé que incorpori ruptura de pont tèrmic per evitar que transmeti massa calor o fred. La fusta ofereix bones propietats aïllants i una estètica càlida, tot i que necessita més cura. Més que buscar un material perfecte, la clau és entendre el conjunt. Una finestra amb bon vidre però mal instal·lada pot perdre gran part de la seva eficàcia. També són essencials uns bons segellats, ferratges ajustats i una col·locació correcta per evitar filtracions d'aire.

No sempre cal canviar totes les finestres. Revisar juntes, instal·lar burletes, reparar tancaments o afegir protecció solar exterior pot millorar molt el confort. Persianes, tendals, cortines tècniques o estors screen són útils perquè frenen la radiació abans que esclafi el vidre.

També cal ventilar amb criteri: obrir a primera hora del matí o a la nit ajuda a renovar l'aire quan la temperatura exterior és més baixa. En canvi, mantenir les finestres obertes en les hores centrals pot empitjorar la sensació tèrmica.

Les finestres no són només un tancament. Són una barrera tèrmica, acústica i solar. I durant els mesos de calor, poden ser una de les decisions més importants per tenir una casa més fresca, eficient i confortable. ■



MUDANCES i GUARDAMOBLES

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

L'estil mallorquí guanya protagonisme en la decoració d'interiors

Com recuperar l'essència de les cases tradicionals de l'illa i portar-la a interiors actuals, lluminosos i fàcils de viure



Hi ha cases que impressionen i cases que et donen pau. L'estil mallorquí modern pertany a aquest segon grup. La seva força no està a decorar amb tòpics mediterranis, sinó en recuperar una manera d'entendre la casa molt vinculada a la llum, als materials naturals i a la calma. En un moment en què l'interiorisme busca espais més càlids, personals i menys freds, aquesta estètica ha guanyat protagonisme perquè ofereix justament això: autenticitat sense renunciar a la comoditat actual. El seu èxit no és casual. Després d'anys de minimalisme molt blanc, superfícies perfectes i interiors gairebé impersonals, moltes reformes aposten ara per textures, artesanies, tons terra i formes més orgàniques. L'estil mallorquí encaixa molt bé en aquest canvi perquè parteix d'una base honesta: pedra, calç, fusta, ceràmica, fibres naturals i una relació molt fluida entre interior i exterior.

Tradició sense excés

L'estil mallorquí modern no consisteix a convertir la casa en una finca antiga. La clau és agafar els elements més valuosos de l'arquitectura tradicional de l'illa i portar-los a un llenguatge actual. Les bigues vistes, la pedra de marès, les parets emblanquinades, la fusta natural o

els paviments amb textura funcionen quan s'utilitzen amb mesura i es combinen amb mobles més lleugers.

Aquest equilibri és el que evita que l'espai sembli massa pesat. Una paret de pedra pot tenir molta força si respira; unes bigues antigues guanyen protagonisme si el mobiliari no competeix amb elles; una peça de ceràmica artesanal pot destacar més que una acumulació d'objectes decoratius. En aquest estil, menys no vol dir buit: vol dir ben triat.

Materials fets de calma

La matèria és essencial. La fusta aporta calidesa, el lli suavitza, la ceràmica dona imperfecció i la pedra afegeix profunditat. Res ha de semblar excessivament polit. Al contrari: part de l'encant és que els materials tinguin textura, irregularitat i una sensació viscuda.

La paleta de colors també és molt important. Funcionen especialment bé els blancs trencats, les tonalitats sorra, el beix càlid, el terracota suau, els marrons naturals i els verds apagats. Són colors que recorden el paisatge mediterrani sense necessitat de fer-ho explícit: la terra, la vegetació seca, la llum de tarda i les façanes emblanquinades.

La versió actual d'aquest estil no busca imitar una finca antiga, sinó recuperar-ne el millor: la calma, la matèria, les ombres suaus i aquella sensació de casa fresca, honesta i preparada per envellir bé

Per evitar que l'espai quedi pla, convé introduir petits contrastos: una butaca en un to més profund, una catifa de fibres, una làmpada de fang, una taula de fusta marcada o coixins amb textura. Són gestos senzills, però ajuden a donar personalitat sense trencar la calma visual.

El saló és un bon punt de partida. Un sofà en un to neutre càlid, una taula de centre de fusta, una catifa de fibres naturals i alguna peça ceràmica poden transformar l'ambient sense necessitat d'una gran reforma. Les formes arrodonides, molt presents en l'interiorisme actual, encaixen especialment bé amb aquesta estètica perquè fan que l'espai resulti més amable.

A la cuina i al menjador, l'estil mallorquí demana senzillesa. Fronts llisos, fusta, pedra, llums de fibres i vaixelles artesanals poden canviar completament la percepció de l'espai. No cal recarregar. De vegades, n'hi ha prou amb un bon taulell, unes cadires amb textura o una peça antiga ben col·locada per donar caràcter a una cuina massa neutra.

Al dormitori, aquest estil funciona perquè convida al descans. Roba de lli de lli rentat, cortines amb caiguda natural, un capçal de fusta o entapissat i una llum càlida creen una atmosfera serena. Els verds suaus i els neutres càlids són especialment adequats perquè reforcen la sensació de refugi.

Errors que convé evitar

El primer error és confondre autenticitat amb acumulació. Massa pedra, massa fusta fosca o massa objectes rústics poden fer que la casa sembli antiga en lloc d'atemporal. L'estil mallorquí modern necessita aire, llum i contenció.

El segon és fer el contrari: deixar-ho tot tan net i tan neutre que perdi ànima. Si desapareixen la textura, l'artesanaria i els materials amb presència, la casa pot acabar semblant una versió genèrica d'un interior mediterrani. La gràcia és trobar el punt mig entre el depurat i el tàtil.

Tampoc cal viure en una casa gran per aplicar aquesta estètica. En un pis urbà, es pot treballar a través del color, els teixits, la il·luminació i alguns detalls ben escollits. Unes cortines de lli, una paret en blanc trencat, una cadira de fusta o una làmpada de fibres ja poden acostar l'espai a aquesta sensació mallorquina sense forçar-lo.

No sembla una moda

El millor de l'estil mallorquí modern és que no depèn d'un efecte passatger. Té una base sòlida: materials nobles, llum natural i artesanaria. Quan està ben resolt, no sembla un decorat, sinó un espai que respira calma i que pot envellir bé. No busca impressionar, sinó fer que la casa sigui més agradable, més càlida i més connectada amb la manera real de viure-la. ■



*Piscina privada opcional.



LÁCTEA HOMES

A 5 min. de Sant Cugat

Cases adossades d'obra nova amb jardí privat i piscina* en un entorn natural únic. Perquè gaudeixis de l'estiu com mai a la teva propia casa.



Àmplies terrasses • Garatge i traster • Solàrium • Domòtica • Aerotèrmia

900 11 00 22 • neinorhomes.com



Així és la casa de Ferran Torres: llum, jardí i decoració minimalista

El futbolista del Barça viu a Gavà Mar, en una casa unifamiliar amb piscina, gimnàs, sauna i una estètica molt moderna

Ferran Torres ha trobat a prop de Barcelona un refugi pensat per desconnectar del ritme del futbol d'elit. El davanter del Barça viu en una casa unifamiliar a la zona residencial de Gavà Mar, un dels enclavaments més buscats per famosos que volen intimitat, proximitat al mar i bona connexió amb la ciutat. A uns 25 minuts del centre de Barcelona, aquesta àrea combina habitatges amplis, jardins generosos i un ambient més discret que el de la capital.

La casa del futbolista respon molt bé a aquest estil de vida: espai exterior, llum natural, zones de descans i una decoració moderna, però sense excessos. No és una vivenda pensada només per impressionar, sinó per funcionar en el dia a dia d'algú que necessita entrenar, recuperar-se i trobar moments de calma fora del focus mediàtic.

Jardí, piscina i vida exterior
Segons les imatges que Ferran Torres ha compartit a les xarxes socials, la casa és

un xalet unifamiliar de dues plantes amb una gran zona exterior. La façana destaca pel revestiment de fusta tipus pal·leria, un recurs que aporta calidesa i dona a l'habitatge un aire contemporani.

El jardí és un dels grans protagonistes. Ampli i pensat per aprofitar el clima mediterrani, envolta una gran piscina que es converteix en el centre de la vida exterior durant els mesos de calor. També hi ha una zona de barbacoa, ideal per a reunions amb familiars i amics, i molt espai perquè els seus gossos puguin moure's lliurement.

Un interior minimalista

A l'interior, la casa manté la mateixa línia que l'exterior: tons blancs, fusta i una decoració minimalista, amb pocs elements però ben escollits. La combinació de blanc i fusta ajuda a potenciar la llum natural i crea una sensació d'ordre visual. És una estètica molt co-

herent amb les cases actuals de costa: interiors clars, materials càlids i una distribució pensada per deixar respirar els espais. El saló és una de les estances més acollidores. Hi destaca un gran sofà gris en forma de U, situat al costat de la finestra i sobre una catifa de tons neutres. El detall més cridaner és un enorme peluix amb forma de gos, que reforça l'afició de Ferran Torres pels animals i afegeix un punt personal a una decoració molt continguda.

Cuina connectada

La cuina i el menjador es troben a l'altra banda del saló, connectats mitjançant una porta corredissa. Aquesta solució permet separar ambients quan cal, però manté la continuïtat entre les zones principals de la casa.

La cuina segueix una estètica moderna i funcional, amb una gran superfície de treball que també pot servir com a punt informal per menjar o compartir estones. És una

distribució pràctica, pensada per a una casa viscuda, amb espais oberts però no completament exposats.

Gimnàs i sauna

A la segona planta hi ha el dormitori del futbolista, un espai sense excés de decoració i amb la mateixa paleta cromàtica que la resta de la casa. Però el que millor explica el perfil del propietari són les zones dedicades al benestar físic.

Ferran Torres disposa d'un gimnàs a casa per completar els entrenaments i d'una sauna, un element cada vegada més habitual entre esportistes d'elit per afavorir la recuperació muscular i relaxar el cos després de l'esforç.

La casa parla d'un luxe discret: espai, privacitat, jardí, piscina i eines per cuidar-se. Un entorn on el futbolista pot recuperar energia i allunyar-se, durant unes hores, de la pressió del futbol professional. ■

Com reformar un pis antic pas a pas i evitar errors costosos

Reformar un pis antic pot ser una gran oportunitat: sostres alts, bona ubicació, i distribucions amb molt potencial. Però també pot convertir-se en una font de despeses imprevistes si es comença l'obra sense un pla clar. La diferència entre una reforma ben resolta i una cadena de problemes acostuma a estar en el que es fa abans de picar la primera paret.

El primer pas és fer una diagnosi real de l'habitatge. Abans de parlar de cuines obertes, banys nous o acabats bonics, cal revisar l'estat de les instal·lacions, la humitat, les finestres, l'aïllament, els baixants, l'estructura i el quadre elèctric. En pisos antics, moltes sorpreses apareixen quan ja s'ha començat l'obra: canonades obsoletes, cables

Una bona reforma ha de començar pel que no es veu: electricitat, fontaneria, climatització, impermeabilització i aïllament

insuficients, parets amb patologies o terres desnivellats. Detectar-ho al principi permet decidir bé el pressupost i evitar canvis cars a mig camí.

El segon pas és definir prioritats. No tot té el mateix impacte. Una bona reforma ha de començar pel que no es veu: electricitat, fontaneria, climatització, impermeabilització i aïllament. Després vindrà la distribució i, finalment, els acabats. Gastar molt en rajoles o mobiliari mentre es manté una instal·lació antiga és un error habitual: potser el pis queda-

rà bonic, però no funcionarà bé. També és imprescindible comprovar quins permisos calen. Pintar o canviar paviments no és el mateix que modificar envans, tocar instal·lacions o actuar sobre elements comuns. Segons el municipi i el tipus d'obra, pot caldre comunicació prèvia, assabentat, llicència o projecte tècnic. Saltar-se aquest pas pot comportar aturades, sancions o conflictes amb la comunitat.

Un altre punt clau és demanar pressupostos detallats. No n'hi ha prou amb una

xifra global. El document hauria d'indicar partides, materials, qualitats, terminis, què inclou i què no inclou. També convé reservar un marge per imprevistos, especialment en pisos antics. Un 10% o 15% extra pot evitar decisions precipitades quan apareix un problema inesperat.

Finalment, cal pensar en el futur. Millorar finestres, aïllament i sistemes de climatització no només fa el pis més confortable; també redueix consum i revaloritza l'habitatge. Una reforma intel·ligent no és la que només queda bé a les fotos, sinó la que evita problemes, funciona millor cada dia i allarga la vida útil del pis.

La Torre De Barcelona



Cada viaje 2Pols se diseña una sola vez

Contamos con un número limitado de diseños personalizados.

Escríbenos y empecemos a diseñarlo — info@2polstravel.com | +34 93 024 85 95



Les cuines més inspiradores de juliol per reformar casa teva

La cuina ja no és només l'espai on es prepara el menjar. Avui és zona de reunió, lloc de treball i, en moltes cases, el centre real de la vida quotidiana. Per això, les reformes actuals busquen calidesa i una estètica capaç de conviure amb el dia a dia.

Aquest juliol, les cuines que més inspiren tenen punts en comú: materials naturals, marbres amb presència, colors i detalls artesanals. El blanc continua sent un recurs segur, però la tendència passa per crear espais més viscuts, amb textura, llum i identitat pròpia.

Una de les grans protagonistes és la fusta natural, sobretot en tons clars com el roure. Aporta calidesa sense enfosquir i encaixa tant en cuines modernes com en habitatges més clàssics. En fronts llisos, illes centrals o mobles acanalats, ajuda a

fer que la cuina sembli més amable i menys freda.

També és una bona solució per a qui vol una reforma actual però no excessivament marcada per la moda. Combinada amb pedra clara, electrodomèstics integrats i il·luminació discreta, crea una cuina ordenada, lluminosa i fàcil de mantenir visualment.

Una altra tendència clara és el retorn de les superfícies amb molta presència. El marbre i les pedres vetejades ja no apareixen només al taulell; també pugen pel frontal, envolten la barra o es converteixen en el gran punt focal de l'estança. En cuines petites, una pedra ben triada pot donar profunditat i sofisticació sense afegir massa elements.

El binomi blanc i negre continua funcionant, però ara es treballa amb més textura. Armari fosc, pedra clara i

Algunes aposten pel minimalisme càlid, altres pel classicisme o pel color. Però totes comparteixen una idea: una bona cuina ha de ser pràctica i tenir personalitat

llum natural és una combinació potent per a qui busca una cuina atemporal.

El color guanya terreny. Verd intens, blau profund, terracota o vermell fosc apareixen en mobles, vitrines o zones concretes de la cuina. La clau és equilibrar-los amb materials

naturals, metalls càlids o terres neutres perquè el conjunt no resulti excessiu.

Les cuines verdes amb motlures, les propostes en terracota amb fusta fosca o els armaris vermells combinats amb marbre demostren que el color pot ser elegant si es fa servir amb criteri. És una via perfecta per fugir de la cuina blanca convencional sense renunciar a la llum.

Les illes continuen sent una de les peces més desitjades en qualsevol reforma. Però ja no són només una superfície de treball: ordenen l'espai, funcionen com a barra, separen ambients i es converteixen en una peça decorativa. Les formes corbes, els fronts acanalats i les illes amb arcs interiors aporten suavitat i donen un aire més actual a la cuina.

La Torre De Barcelona

el que opinen els nostres clients

★ 4.8/5

Peraire
serveis immobiliaris

Mercat de Sant Gervasi



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

A PERAIRE, AMBDUES SÓN INNEGOCIABLES.

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

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

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



Carrer de Bertran, 18, Baixos, 08023 Barcelona

peraireinmobiliaria.com | info@peraireinmobiliaria.com

☎ (+34) 930 157 153

Segueix-nos a les xarxes:





Reformes ideals per a l'estiu

L'estiu és un dels millors moments per fer reformes a casa. Hi ha més hores de llum, és més fàcil ventilar, moltes famílies poden marxar uns dies i les obres que afecten el dia a dia (sobretot cuina i bany) es poden suportar millor. Però aprofitar l'estiu no vol dir començar de pressa. Una bona reforma és aquella que resol problemes reals, millora el confort i evita haver de tornar a obrir parets al cap de poc temps.

Cuina i bany

La cuina acostuma a ser la reforma estrella. No només perquè pesa molt en el valor d'un habitatge, sinó perquè és un dels espais que més han canviat en l'ús quotidià. Abans de triar mobles o taulells, convé revisar si la distribució funciona: on queda la nevera, si hi ha

prou superfície de treball, si els endolls són suficients, si la campana extreu bé o si cal millorar la il·luminació. Un error habitual és renovar l'estètica sense tocar instal·lacions antigues. Si la fontaneria, l'electricitat o la ventilació ja estan al límit, la cuina nova pot néixer amb problemes vells.

Al bany passa una cosa semblant. Canviar rajoles i sanitaris pot transformar-lo, però el més important és el que queda amagat: canonades, impermeabilització, pendents del desguàs i ventilació. En pisos antics, una dutxa mal executada o una junta mal resolta poden acabar en humitats, filtracions i conflictes amb veïns. Per això és millor invertir en una bona base tècnica que en acabats molt cridaners. Un bany ben

reformat ha de ser fàcil de netejar, segur, ben ventilat i preparat per aguantar anys d'ús intensiu.

Eficiència, ordre i permisos

Ara bé, la reforma més intel·ligent és la que aprofita l'obra per millorar l'eficiència de l'habitatge. Quan ja s'aixequen terres, es canvien finestres o es renoven instal·lacions, és el moment de pensar en aïllament, climatització i consum energètic. Substituir finestres antigues, revisar persianes, millorar l'estanqueïtat o instal·lar sistemes més eficients pot reduir la despesa en calefacció i aire condicionat. No sempre cal fer una rehabilitació integral: de vegades, petites decisions ben pensades tenen un impacte directe en el confort.

També convé planificar bé l'ordre dels treballs. Primer, enderroc i retirada d'elements antics; després, instal·lacions; més tard, paviments, revestiments, fusteria i pintura. Alterar aquest ordre sol provocar retards i sobre costos. Igualment, cal demanar pressupostos desglossats, amb materials, terminis i partides clares. Un "tot inclòs" massa vague pot acabar sortint car si després apareixen extres no previstos.

Abans de començar, també s'han de revisar els permisos. No és el mateix pintar o canviar mobles que modificar instal·lacions, moure envans o afectar elements comunitaris. Informar-se abans evita aturades, sancions i malentesos amb la comunitat.

La Torre De Barcelona

L'estiu, el moment clau per a les obres i reformes als barris de la ciutat

Aquest estiu es faran 24 obres i 18 pavimentacions en diferents punts de Barcelona.



Barcelona aprofita els mesos d'estiu per concentrar una part important de les obres que afecten carrers, calçades i infraestructures. No és casualitat: amb menys mobilitat, escoles tancades i una activitat

més baixa als barris, les intervencions poden avançar amb menys impacte sobre la vida quotidiana dels veïns.

Aquest estiu s'executaran 24 obres i 18 pavimentaci-

Les obres afectaran el transport públic, amb millores a Ferrocarrils entre Gràcia i Sarrià i treballs a diverses línies de metro

ons repartides per la ciutat. En total, prop de 100.000 metres quadrats de calçada seran renovats dins del Pla de manteniment integral del Pla Endreça, que preveu prop de 3.000 actuacions per mantenir, renovar i transformar l'espai públic.

Carrers que arriben a la recta final

Durant els pròxims mesos s'aniran acabant obres de llarga durada que han condicionat la mobilitat en diversos punts. Al juliol està previst completar la renovació del carrer de Balmes, entre la plaça de Molina i la ronda del General Mitre. A l'agost serà el torn de la pavimentació de l'avinguda Meridiana, entre Felip II i Fabra i Puig.

També continuaran les obres del col·lector de Vila i Vilà, que es preveu que acabin a la tardor. Més endavant, a l'inici del 2027, haurien d'estar enllestides actuacions de més

abast, com la transformació de la Rambla, la urbanització de la Gran Via sobre el túnel de les Glòries i la millora de la xarxa tramviària.

La ronda de Dalt guanyarà espai públic

Una de les intervencions més destacades serà l'inici del cobriment de la ronda de Dalt entre l'avinguda de Vallcarca i l'IES Vall d'Hebron. Quan les obres estiguin acabades, la zona guanyarà més de 16.000 metres quadrats d'espai públic per a la ciutadania.

Els treballs comportaran afectacions concretes: talls nocturns a la ronda, canvis a les calçades laterals entre el 19 de juliol i el 6 d'agost, i el tall d'un carril per sentit del 3 al 24 d'agost. La intervenció busca reduir l'efecte barrera de la infraestructura i millorar la connexió entre barris.

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 NECESITES

Assessorament en Seguretat Residencial

WWW.ASESORIASEGURIDADRESIDENCIAL.COM

WhatsApp 603 384 352

SURCLAU

Can Jubany, la gastronomia d'Osona que enamora Marc Márquez

El restaurant de Nandu Jubany s'ha consolidat com una de les grans referències de la cuina catalana de proximitat a Catalunya.

La cuina catalana de proximitat, l'aposta pel producte de temporada i l'entorn privilegiat d'Osona han convertit Can Jubany en una destinació gastronòmica de referència i en una parada molt especial per a Marc Márquez.

A pocs quilòmetres de Vic, al municipi de Calldetenes, hi ha un restaurant que s'ha convertit en una de les grans referències gastronòmiques d'Osona i de la cuina catalana contemporània. Can Jubany, dirigit pel xef Nandu Jubany, ha sabut unir la tradició culinària del país amb una mirada actual basada en el respecte pel producte, la creativitat i la temporada. Aquesta filosofia li ha permès consolidar una proposta que manté l'essència de la cuina catalana incorporant tècniques que en potencien els sabors sense perdre la seva identitat.

Ubicat en una masia catalana envoltada de natura, el restaurant ofereix una experiència gastronòmica estretament vinculada al territori. La seva cuina parteix d'ingredients de proximitat i de receptes arrelades a la cultura culinària catalana, reinterpretades amb sensibilitat i una presentació acurada. Cada menú evoluciona al ritme de les estacions, posant en valor els productes frescos i el treball dels productors locals. Aquesta aposta permet oferir una proposta gastronòmica que reflecteix la diversitat i la qualitat dels aliments del territori.

La relació amb els proveïdors del territori és un dels pilars del projecte gastronòmic. Carns, verdures, bolets, embotits i formatges formen part d'una selecció que destaca la qualitat dels productes catalans i contribueix a reforçar l'economia local. El respecte per la temporada i per la

matèria primera és present en totes les elaboracions, convertint el producte en el gran protagonista de cada plat.

Al llarg dels anys, Can Jubany s'ha consolidat com un dels restaurants més reconeguts d'Osona i una destinació gastronòmica de referència a Catalunya. La seva trajectòria és fruit d'una aposta constant per l'excel·lència, la innovació i el respecte per la tradició, oferint una experiència en què la cuina, el servei i l'entorn comparteixen protagonisme. Aquest compromís amb la qualitat ha contribuït a situar el restaurant entre els establiments més prestigiosos del panorama gastronòmic català.

Més enllà dels seus plats, el restaurant destaca per la manera com explica el territori a través de la gastronomia. Cada elaboració posa en valor els sabors locals, la feina dels productors i la riquesa de la cuina catalana, convertint cada visita en una experiència estretament vinculada a Osona. Aquesta manera d'entendre la gastronomia converteix cada àpat en una experiència que combina tradició, innovació i una estreta vinculació amb el territori.

Can Jubany també ha despertat l'interès de personalitats del món de l'esport, entre elles el pilot català Marc Márquez, que ha gaudit de la seva proposta gastronòmica. La combinació d'una cuina reconeguda, un entorn privilegiat i



una trajectòria consolidada ha convertit aquest establiment en una parada destacada per als amants de la bona taula.

Can Jubany representa una cuina catalana que mira cap al futur sense perdre les seves arrels. Tradició i innovació conviuen en cada plat

per reivindicar el producte local, el territori i la riquesa gastronòmica d'Osona, consolidant el restaurant com un dels grans referents de la gastronomia catalana.

La Torre De Barcelona

Bar Costa: un oasi al Raval on la cocteleria de culte i la gastronomia es donen la mà

Al cor del barri del Raval, sempre eclèctic, el Bar Costa emergeix com una proposta trencadora que fuig dels estereotips. Amb una estètica que ret homenatge als mítics pubs espanyols de les dècades dels 80 i 90 —una estètica que ara torna a estar de moda—, aquest establiment ha aconseguit crear un oasi on la nostàlgia visual conviu amb una oferta gastronòmica i de cocteleria d'alt nivell.

La gran ambaixada del millor rom canari

Un dels grans valors diferencials del Bar Costa és la seva col·lecció d'ampolles i, més concretament, la seva vinculació amb les Illes Canàries. El local s'ha convertit en l'ambaixada oficial de Ron Arehucas a Barcelona, una de les destil-



El local es consolida com l'ambaixada oficial de Ron Arehucas a Barcelona i ofereix una proposta agosarada que fusiona l'essència canària amb l'esperit dels pubs dels anys vuitanta i noranta

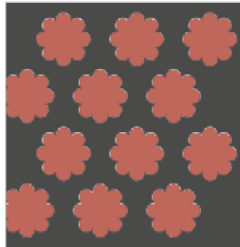
leries més antigues d'Euro-pa (1884). Els amants dels destil·lats poden trobar fins a vuit referències exclusives, des

de joies de 30 i 18 anys fins al clàssic Ron Miel, elaborat amb mel dels pendents de les illes, que se serveix com a

cortesia de la casa. A diferència dels rons industrials, Arehucas destaca per utilitzar exclusivament suc de canya —l'anomenat guarapo— de plantacions pròpies ecològiques, amb un envelliment estàtic en roure americà i un baix contingut en sucre.

La cuina del Bar Costa, impulsada per la identitat del seu xef, proposa una fusió sorprenent. No us perdeu les “braves” del Costa, elaborades a partir de les cèlebres papas arrugadas, proclamades Meravella Gastronòmica d'Espanya; els tacos de porc ibèric, o els ous estrellats amb salsa de torrezno. Mireu bé la carta, perquè és plena de propostes interessantíssimes.

La Torre De Barcelona



SUPERMERCAT

plusfrés:

de Lleida

www.plusfresc.cat








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



LA MILLOR FRUITA DE LLEIDA!

Camps de presseguers del nostre productor de Seròs, **Oriol Teixidó**

Carrer de Teodora Lamadrid, 21 | **Via Augusta, 188** 



DOPROCAT posa en valor els sabors de l'estiu amb producte català

Els aliments frescos i de temporada es converteixen en una oportunitat per descobrir la riquesa gastronòmica del territori

L'estiu arriba amb una gran varietat d'aliments frescos que omplen els mercats de colors, aromes i sabors. És una època especialment rica en fruites i verdures de temporada, productes que connecten directament la cuina amb els ritmes del camp i amb la feina dels productors.

En aquest context, DOPROCAT posa el focus en el valor dels aliments catalans i en la importància de donar visibilitat als productes emparats per segells de qualitat com les Denominacions d'Origen Protegides (DOP) i les Indicacions Geogràfiques Protegides (IGP).

Aquests distintius reconeixen productes vinculats a un territori concret i a uns mètodes d'elaboració o producció determinats. Més enllà d'una

Durant l'estiu, productes com el préssec, la nectarina, la síndria, el tomàquet o el carbassó guanyen protagonisme.

garantia de qualitat, també representen una manera de preservar coneixements, tradicions i formes de treball que formen part del patrimoni alimentari català.

Una temporada plena de sabors

Durant els mesos d'estiu, productes com el préssec, la nectarina, la síndria, el tomàquet, el pebrot o el carbassó guanyen protagonisme a la cuina.

Són aliments que, consumits en el seu moment òptim, permeten gaudir millor del seu sabor i de les seves propietats.

Apostar pels productes de temporada també ajuda a establir una relació més propera amb l'origen dels aliments. Darrere de cada fruita, verdura o elaboració hi ha agricultors, ramaders i productors que treballen per mantenir viu el territori i la seva activitat agroalimentària.

Del territori a la taula

La gastronomia té un paper essencial en la difusió d'aquests productes. Restaurants, comerços i consumidors contribueixen a donar-los presència i a explicar la història que hi ha darrere de cada ingredient.

A l'estiu, quan els àpats compartits i les receptes més fresques guanyen protagonisme, el producte català ofereix moltes possibilitats: des d'una amanida amb ingredients de temporada fins a plats tradicionals que recuperen sabors vinculats a una zona concreta.

Posar en valor aquests aliments és també reconèixer la feina de totes les persones que fan possible que arribin al nostre dia a dia. La temporada d'estiu és una bona ocasió per redescobrir la diversitat gastronòmica catalana i la importància de mantenir el vincle entre territori, productors i consumidors.



Ferran Adrià trenca el mite d'El Bulli i parla del seu èxit econòmic

Durant anys, El Bulli ha estat considerat un símbol de creativitat i revolució gastronòmica. Però al voltant del restaurant de Cala Montjoi també ha circulat una idea que Ferran Adrià ha volgut desmentir: que el projecte no era rendible econòmicament.

El cuiner ha assegurat que “el mite de que El Bulli no guanyava diners és mentida” i ha reivindicat la seva trajectòria afirmant que ha aconseguit guanyar molts diners gràcies a la gastronomia. Amb aquestes declaracions, Adrià posa el focus en una realitat menys visible: darrere d'un projecte creatiu també hi ha visió empresarial.

El Bulli va tancar les seves portes l'any 2011 després d'haver estat reconegut un

El cuiner català reivindica el valor de la gastronomia com a professió i assegura que darrere d'El Bulli hi havia també una realitat empresarial



dels millors restaurants del món. El restaurant va transformar la manera d'entendre la cuina, apostant per la investigació, la imaginació i una nova relació entre els aliments i els comensals.

Per a Ferran Adrià, la gastronomia és molt més que

cuinar. És un sector amb capacitat per generar oportunitats, impulsar talent i crear projectes. La seva carrera n'és un exemple: des dels inicis fins a convertir-se en una de les figures més influents de la cuina internacional, ha defensat sempre el valor de la creativitat aplicada al món

professional. La seva reflexió també reivindica el paper de la gastronomia catalana, que en les darreres dècades ha guanyat reconeixement arreu del món. Una història d'èxit que combina passió, esforç i una manera diferent d'entendre la cuina. ■

APIAC posa en valor els aliments catalans amb origen certificat



Cada vegada més persones mostren interès per conèixer l'origen dels aliments que arriben a la nostra taula. Saber d'on provenen, com s'han produït o quina vinculació tenen amb el territori són aspectes que influeixen en les decisions de compra de molts consumidors. En aquest context, APIAC posa en valor els aliments catalans amb

origen certificat, que disposen de distintius com les Denominacions d'Origen Protegides (DOP) o les Indicacions Geogràfiques Protegides (IGP). Aquests segells acrediten que els productes compleixen uns requisits concrets relacionats amb la seva procedència i, en molts casos, amb els seus mètodes de producció o elaboració.

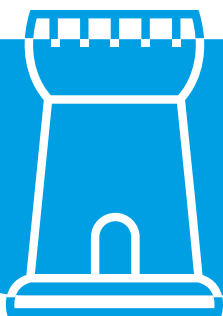
Els segells d'origen certificat aporten garanties sobre la procedència dels aliments i ajuden a identificar productes vinculats al territori

Més enllà de la qualitat, aquests distintius també contribueixen a preservar el patrimoni agroalimentari català i a donar suport als productors que mantenen viu el teixit rural. Al mateix temps, faciliten que els consumidors puguin identificar productes amb una identitat pròpia i una relació directa amb el territori.

L'interès pels aliments d'origen certificat també reflecteix una major atenció cap a la informació sobre allò que es consumeix. Conèixer la història d'un producte i el seu lloc d'origen forma part d'una manera d'entendre l'alimentació més conscient.

Els segells de qualitat són, així, una eina de confiança tant per als productors com per als consumidors, ja que ajuden a posar en valor els aliments catalans i el territori on neixen.





JUGA I DESCOBREIX

Posa't a prova i descobreix curiositats de la Zona Alta

/ SOPA DE LLETRES /

"L'estiu amagat a la graella"

L'estiu ja és aquí! Hem amagat 7 **paraules** relacionades amb les vacances i el bon temps a la graella. Busca-les en horitzontal, vertical i diagonal... i també al revés!

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

/ L'OPINIÓ DEL BARRI /

Què t'agrada de La Torre i què milloraries?

Cada número de La Torre el fem pensant en els veïns de Sarrià i Les Corts. Però la millor revista és la que fem tots junts.

Escaneja el QR, respon en 1 minut i ajuda'ns a construir la revista que el barri es mereix.



ESCANEJAR

/ QUIZ /

Demostra que coneixes el teu barri

Creus que coneixes bé la Zona Alta? Posa't a prova amb aquestes 6 preguntes sobre la història i els racons de Sarrià i Les Corts.

01

Quin any es va annexionar Les Corts a Barcelona?

- a) 1888 b) 1897 c) 1921

02

Quin és el nom del poeta que va néixer a la pastisseria Foix de Sarrià?

- a) Joan Maragall
b) Josep Vicenç Foix
c) Jacint Verdaguer

03

Quin club de fútbol va tenir el seu estadi al barri de Les Corts abans del Camp Nou?

- a) Espanyol
b) FC Barcelona
c) Gramenet

04

Com s'anomena el nucli històric de Sarrià?

- a) La Sagrera
b) El Poble Vell
c) La Vila

05

Quin any es va inaugurar el funicular de Vallvidrera?

- a) 1906 b) 1916 c) 192

06

Quin mercat emblemàtic es troba a la Travessera de les Corts?

- a) Mercat de la Llibertat
b) Mercat de Galvany
c) Mercat de les Corts

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

1886



/ SABIES QUE...? /

Hi ha una pastisseria del barri de Sarrià que va canviar la literatura catalana?

Si has passat alguna vegada pel carrer Major de Sarrià o per la plaça de Sarrià, segurament has vist la pastisseria Foix. Però el que potser no saps és que darrere d'aquell aparador ple de dolços s'amaga una de les històries més curioses del barri. El 19 de març de 1886, un matrimoni de Manresa obria les portes de la pastisseria situada al número 57 del carrer Major de Sarrià. Eren Josep Foix Ribera, mestre confiter, i la seva dona Paulina Mas Rubinat, pares del que amb el temps es convertiria en un dels poetes més importants de les lletres catalanes: Josep Vicenç Foix. El fill del pastisser havia d'heretar el negoci familiar, però va triar els poemes per sobre dels panellets. L'empremta del poeta en el dia a dia de la pastisseria es notava en detalls com els versos que incloïa en alguns dolços o la redacció dels rètols de la botiga, jugant amb paraules similars en català i castellà per evitar represàlies durant la dictadura. Una pastisseria, un poeta i més de 130 anys d'història al cor de Sarrià.

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 /

Platja o muntanya? Els veïns de la Zona Alta ens ho expliquen

Hem sortit als carrers de Sarrià i Les Corts per preguntar als veïns on passen les vacances d'estiu. Costa Brava o Costa Daurada? Mar o muntanya? Les respostes t'han de sorprendre! Perquè la Zona Alta no només es viu als carrers, sinó també a les seves tradicions estiuenques, 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

/ TOP 3 PLANS DEL MES A BARCELONA /



Les Nits Occident

Concerts de flamenco, pop, rock, indie i propostes internacionals, envoltat de jardins i amb oferta gastronòmica al Village.

Jardins del Palau de Pedralbes
Fins al 21 de juliol
Des de 35€

Festival Grec · 50è aniversari

La 50a edició del Grec Festival reuneix 99 espectacles de teatre, dansa, música i circ en diversos espais de la ciutat.

Barcelona
Fins al 31 de juliol
Des de 16€



FESTIVAL DE BARCELONA ESTIU 2026



Ruta històrica a la Torre Bellesguard

L'obra més desconeguda de Gaudí amaga segles d'història. Descobreix-la aquest juliol amb una visita guiada exclusiva.

Torre Bellesguard
17 de juliol (18h) i 31 de juliol (10:30h)
Des de 20€

GUIA DE SERVEIS

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

O ENVIEU UN MAIL A
COMUNICATS@LATORREDEBARCELONA.COM

www.latorredebarcelona.com



**REFORMAS Y
REHABILITACIONES**

REFORMAS Y REHABILITACION DE PISOS Y EDIFICIOS “REHABILITAK”

Todo tipo de trabajos, grandes y pequeños. Fachadas, pisos, locales, tb. pintura, ITE. Barcelona y provincia al mejor precio con atención inmediata. Solicite su presupuesto

rehabilitacionesbcn@hotmail.com
IG: @rehabilitacionesbcn
T 654.74.60.89



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



IMMOBILIÀRIES

Neinor Homes

Neinor és l'única plataforma amb una oferta de 360°, cobrint tota la cadena de valor del negoci promotor i de lloguer. A més, complementa la seva activitat amb una divisió de serveis que compta amb coneixements amplis en gestió urbanística, promoció delegada i construcció.

info@neinorhomes.com
900 11 00 22
neinorhomes.com



LLAR

Rufino Quiroga

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

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

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

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



CREATIVIDAD

Mood Colors

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

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



ESPORTS

Revolution Martial Arts Balmes

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

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



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



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

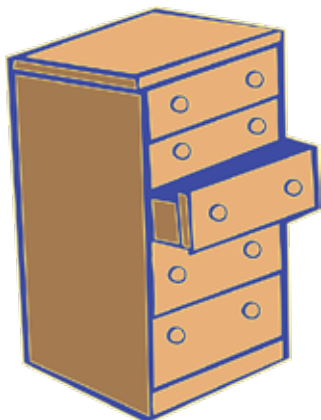


MEDIACIÓ

Psicòloga Mediadora Familiar i Social

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

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



LLAR

VACIADO DE PISOS BCN

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

Sr. Manel T 653.53.23.75



ESPORTS

C.E Les Corts

Mitjançant la pràctica del futbol volem potenciar, l'amistat, millorar les relacions, la diversitat, compartir i respecte per les normes.
L'objectiu C.E. LES CORTS BARCELONA és la formació esportiva del nen/a a nivell cognitiu, motor, afectiu i social.

C/ Carrer Martí i Franquès 19-21 08029 Barcelona Metro L3 Palau Reial T. 607 851 125 celescortsb@gmail.com www.celescortsbarncelona.com



LLAR

SURCLAU

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

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



IMMOBILIÀRIES

NEW EDIFIKA

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

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



SALUT

Farmàcia Gemma Hernández

Som una farmàcia familiar amb més de 15 anys al barri de Sarrià! Estem oberts 13 hores els 365 dies de l'any de 8.30 a 22 h de dilluns a divendres i de 9 a 22 h els dissabtes, diumenges i festius.

Sempre us atendrem amb el nostre bon equip de professionals!

Carrer Major de Sarrià, 70 T. 932 030 864 hola@farmaciaghm.com farmaciagemmahernandez.net



SALUT

Clínica ServiDigest

Serveis:

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

Clínica ServiDigest Balmes, 334 08006 Barcelona

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

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	Filatelía Alcaraz	Mimspai
Admiravision – Clinica Sagrada Família	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 Audiología Valencia	Forn Sarrià 100	Ortopedia Mejía Lequerica
Antaki Ferrán Agullo	Clinic Technology	Galeries Sarrià	Padel Tibidabo
Antaki Pau Casals	Clinica Del Remei	Glow Pilates	Pasarella Projects
Armand Òptics	Clínica Dental Guillén	Hepler Bone	Peixeteria Sant Gervasi
Armand Òptics Av. Madrid	Clínica Dental Rob	Hla Hospitales	Pensando En Reformas
Armand Òptics Pl. Centre	Clínica Dental St. Gervasi	Hospital Egarsat	Plusfresc Sant Gervasi
Armand Òptics Verge	Clínica 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 Día 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

LA TRANQUIL·LITAT DE SABER QUE ENS ENCARREGUEM DE TOT



VILAMARÍ
IMMOBILIÀRIA

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

TORNA

EL CINEMA A LA FRESCA A L'ILLA DIAGONAL

Cada dijous del 2 al 30 de juliol. Obertura portes: 21h. Inici sessió: 22h.
Cinema a l'aire lliure a l'amfiteatre dels jardins de St. Joan de Déu (interior L'illa Diagonal)
Accés al recinte 4,5 euros. www.lilla.com Venda anticipada a Atrápalo.
Totes les pel·lícules es projectaran en V.O.S.E.

02/07

VALOR SENTIMENTAL

09/07

INCONTROLABLE

16/07

MI AMIGA EVA

23/07

HAMNET

30/07

CALLE MÁLAGA

OBRIM
DIUMENGES!
de 12 a 20h



L'illa

En col·laboració amb:



Fundació Roure