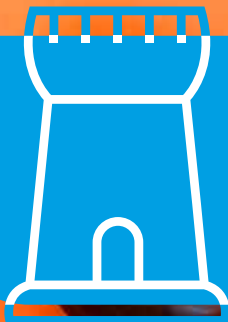


OCI, CULTURA, COMERÇ I RESTAURACIÓ DE PROXIMITAT



LA
TORRE DE
BARCELONA

REVISTA DE SARRIÀ, SANT GERVASI I LES CORTS

Octubre - Del 15 d'octubre al 15 de novembre 2026

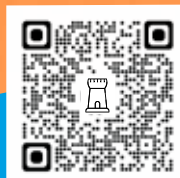
Sorpreses de tardor a cada racó

| Cultura i espectacles a l'aire lliure al Turó Park

| Dalí Boulevard: passeig immersiu a Barcelona

| Els millors panellets de la Zona Alta

| **Especial llar i decoració**



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:

c./Balmes 441, local 2

www.regeneramedicalcenter.com

625662554

SUMARI



18

BARRI

4 El Camp Nou tornarà a acollir una final de la Champions trenta anys després.

CULTURA

8 Castanyada en família.

BARRI

12 Renovació als jardins de Marià Manent.

FAMOSOS

18 Inés García sorprèn els culers amb el seu primer missatge en català.

FAMOSOS

22 Vanesa Lorenzo i l'entrenament perfecte.

FAMOSOS

32 Marc Márquez: així gestiona els diners.



34

BENESTAR

34 Parcs de la Zona Alta per fer ioga a l'aire lliure.

SALUT

38 Rituals facials a Sarrià a la tardor.

LLAR

52 Tendències per renovar pisos a Sarrià aquesta tardor.

EDUCACIÓ

64 El pas de Primària a Secundària.

ESPORT

74 Moure's als 50: no és només "fer exercici".

ALIMENTACIÓ

92 Fira ÀPAT torna a Reus al novembre!



64

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

Proper Número
SALUT I BELLESA

Edita: Triangulo Marketing Group S.L./ Camèlies, 109 08024 Barcelona/ T. 93 418 19 19
Director: Josep Garcia
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 **pgd**

Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència

www.latorredebarcelona.com - [latorredebcn](https://www.instagram.com/latorredebcn) · 3

El Camp Nou tornarà a acollir una final de la Champions trenta anys després

La UEFA ha escollit l'estadi blaugrana com a seu de la gran final europea del 2029 a Barcelona.



La final tornarà al Camp Nou tres dècades després del Manchester United-Bayern del 1999 i servirà d'aparador internacional del nou estadi.

El Camp Nou tornarà a acollir una final de la Champions el 2029. La UEFA ha escollit l'estadi blaugrana com a seu del partit decisiu de la màxima competició europea masculina, tres dècades després de l'última final disputada al recinte, el 1999.

La decisió s'ha pres en una reunió del Comitè Executiu

de la UEFA celebrada a Tessa-lònica. L'organisme també ha designat l'Allianz Arena de Munic per a la final del 2028. En el cas de la Champions femenina, les seues seran Lió el 2028 i Cardiff el 2029.

La cita tindrà un fort component simbòlic per al Barça. La final del 2029 coincidirà amb els 30 anys de l'històric

Manchester United-Bayern de Munic del 26 de maig de 1999, quan els anglesos van remuntar el partit amb dos gols en el temps afegit i es van imposar per 2-1. Aquella final es va celebrar al Camp Nou en el marc del centenari del club.

Aquesta vegada, l'esdeveniment servirà també per projectar internacionalment el nou estadi i reforçar la imatge de Barcelona com una de les grans capitals esportives d'Europa. Si es compleix el calendari previst, les obres de remodelació hauran finalitzat el 2028, de manera que la final del 2029 serà una de les grans cites mundials que mostraran el Camp Nou renovat.

Joan Laporta ha celebrat la decisió i l'ha qualificat d'«orgull immens per al Barça i per a tots els barcelonistes». El president considera que l'elecció suposa un «reconeixement internacional» a un estadi que el club vol situar a l'avantguarda en tecnologia, connectivitat, accessibilitat i serveis.

Laporta també ha agraït la col·laboració de l'Ajuntament de Barcelona, la Generalitat de Catalunya i la Federació

Espanyola de Futbol en la candidatura. Segons el president, es tracta d'«una fita que hem aconseguit junts i que projecta Barcelona, Catalunya i el Barça al món».

Acollir la final, però, no comportarà un benefici econòmic directe per al club. Des del Barça admeten que cedir l'estadi implica costos i que l'operació s'entén sobretot com una inversió en prestigi, imatge i projecció internacional.

La final del 2029 convertirà Barcelona en el centre del futbol europeu durant diversos dies i donarà al club una oportunitat única per presentar el nou Camp Nou davant aficionats, clubs, patrocinadors i mitjans de tot el món. Més que un únic partit, serà també una carta de presentació del recinte després d'una de les reformes més ambiciosos de la seva història i un moment especialment simbòlic per al barcelonisme i per a la ciutat.

La Torre De Barcelona

Serveis de la Zona Alta

ADVOCATS

Montserrat Romaguera 95

AJUNTAMENTS

Ajuntament
Sarrià Sant Gervasi 9

ASSOCIACIONS

Apiac 96
Doprcat 96

AUDICIÓ

Onacustica.....78-79

CENTRES COMERCIALS

Illa Diagonal 104

COMPRA VENDA

Barcelona Auctions 10-11
Subarna 25

CULTURA

Aclam.....15

DENTISTES

Dentium 84
J. Clemente Clinica Dental ..87

ESCOLES

Betania Patmos 57
La Salle Bonanova.....58-59
Santa Dorotea.....60-61
Escola SIL.....62-63
ST George Barcelona.....65
Escola Suïza de Barcelona...67

ESPORTS

Dir Tuset Boutiques.....21
Intue Pilates 37
Glow Pilates.....41
Revolution Martial Arts 71

Golden Kyu.....75

EXTRAESCOLARS

Noi Studio 68
British Council 69
C.E. Les Corts 70
Zurich School.....72
Mood Colors 74

FARMACIES

Farmacia Tarradellas 82
Farmacia
Gemma Hernandez 85
Farmacia Serra Mandri.....89
Farmacia Samaranch 90

FIRAS

Fira Apat.....92

GENT GRAN

Aules D'Extensio
Universitaria 73
Centre de dia Magnolia 88
CUIDEO Centros de día 83

IDIOMES

Vaughan Idiomes 56

IMMOBILIARIES

Cafur.....18
Premium Houses 30-31
Forcadell.....39
Peraire 44
Neinor Homes 93
Vilamari 103

LLAR

Videolab 14
Naturgy 19
Surclau.....50
Mudanzas Diagonal 52

METABOLISME, DIETÈTICA I NUTRICIO

Clínica Servidigest 23
Clínica Servidigest 77

MOTOR

Turini 41

REFORMES I DECORACIÓ

Palau del descans 46-47
Servei Estacio 48-49
Construccions Anselm.....51
Edu Pintors 53
Abays.....54
ForConnect.....55

RESIDENCIES

Mirador de Gràcia 27
Domus VI.....35
Residencia Solarium 91
Augusta Park
Bellesguard.....94

SALUT

Regenera
Medical Center.....21
Gamonals Medical.....28-29
Hospital
Vithas Barcelona 80-81

SUPERMERCAT

Plusfresc 97

UNIVERSITAT

La Salle Universitat 33

VIATGES

Travel Kids 16
2pols.....36

Carrer de Sant Màrius, 43 Barcelona

658 70 33 30

@glowpilates_stgervasi

Racones del Barri

/CULTURA/

Cristalerías Planell, la fàbrica de vidre que va fer història

Les Corts també té passat industrial, i les Cristalleries Planell en són un dels millors exemples. La fàbrica va començar a funcionar el 1913 i es va especialitzar en vidre artístic, amb peces com làmpades, copes i jocs de tocador.

El 1925, els infants que hi treballaven van protagonitzar l'anomenada «vaga dels nens» per reclamar que se'ls paguessin les hores extres.

Avui se'n conserva el cos principal, rehabilitat com a equipament municipal, però encara hi destaca el rètol de ceràmica i la reixa de ferro de l'antiga entrada.

/RACONS/



Plaça de Can Rosés

Al mig de les Corts, una masia del 1716 recorda que el barri va ser, durant segles, territori de camps i cases de pagès. Can Rosés es va construir sobre les ruïnes de l'antic mas Vinyals i encara conserva bona part de la seva façana, reformada el 1900 amb esgrafiats de motius vegetals i geomètrics i dos rellotges de sol.

/RACONS/



Torre Rodona

La Torre Rodona conserva una torre circular dels segles XI i XII integrada a la masia. El seu origen està relacionat amb els antics masos fortificats de la zona, en una època en què les Corts encara era un territori rural. És un dels testimonis més antics que queden dempeus del passat del districte.

/RECOMANACIONS/

Bodega Murri, vins naturals i platets a Can Rosés

A la plaça de Can Rosés, Bodega Murri dona una volta al concepte de bodega de barri. El protagonisme és per als vins naturals i una carta de platets mediterranis que va canviant, amb conserves pròpies, embotits de petits productors i receptes amb girs personals.

També organitzen les tardes de Vermurri, amb vermut i música en directe, i presentacions de productors. Un lloc petit i sense gaire artifici, ideal per seure a la plaça amb una copa i anar picant.



/RACONS/

Can Castelló

Els jardins de Can Castelló són un d'aquells racons que sorprenen perquè, un cop dins, costa creure que siguin tan a prop dels carrers més concorreguts de Sarrià.

L'antiga finca del doctor Josep Castelló i Galvany conserva una masia construïda als anys trenta del segle XX i uns jardins d'aire romàntic, amb palmeres, yuques, castanyers d'Índies i falsos pebrers. El mur cobert de vegetació acaba de donar-li aquest aire de refugi urbà.

/RECOMANACIONS/

Plaça Artós, l'essència de Sarrià

La plaça d'Artós és un bon punt per començar a caminar per Sarrià i descobrir-ne el costat més de barri. L'espai es va urbanitzar al segle XIX sobre els terrenys de l'antiga Torre Artós i avui continua sent un punt de trobada abans d'endinsar-se pel carrer Major de Sarrià.

Més que una gran plaça monumental, té aquell aire quotidià de lloc que els veïns fan seu: un espai per passar-hi, trobar-se o simplement començar el passeig sense presses.



Bar Treze

Al Bar Treze, el detall que més sorprèn és al fons: un pati interior amb sorra de platja que converteix aquest local de Major de Sarrià en un racó ben diferent. La proposta gira al voltant de tapes i plats per compartir, amb clàssics com les croquetes, les braves, els torreznos o la cecina.



Arrosseria Xàtiva Les Corts

El restaurant, obert des de fa més de vint anys, ofereix més de 25 varietats d'arrossos i fideuàs: des de paelles de peix i marisc fins a arrossos caldosos, a banda o propostes de temporada. També tenen una terrassa tranquil·la on es pot fer el vermut i una sala reservada per a grups.



Dipòsit del Rei Martí

Sota el carrer Bellesguard s'amaga un dels espais més inesperats del barri: el Dipòsit del Rei Martí. Aquesta gran cisterna d'aigua, construïda a la segona meitat del segle XIX, ocupa uns 30 metres per 30 i està dividida en set naus sostingudes per columnes de maó i cobertes amb volta catalana.



Castanyada en familia

La Castanyada torna a omplir de panellets, castanyes i activitats familiars Sarrià-Sant Gervasi. Aquest 2026, la programació publicada al districte combina propostes tradicionals amb altres que juguen amb l'imaginari de Halloween. Tallers de cuina, manualitats, recorreguts pels comerços i espectacles de por permeten celebrar la tardor amb nens sense sortir de la Zona Alta.

Una de les cites més completes serà el ‘Castaween’ de Sant Gervasi-la Bonanova. El 30 d'octubre, el Centre Cívic Vil·la Florida i els comerços de l'Eix Comercial de Sant Gervasi-Barnavasi convidaran les famílies a recórrer el barri buscant establiments decorats per a l'ocasió. Els infants hi podran fer el tradicional “truc o tracte” i rebre

caramels i sorpreses. L'activitat és gratuïta, però cal inscripció prèvia. Hi haurà una franja de 16 a 18 h per a menors de vuit anys i una altra de 18.30 a 20.30 h per als més grans.

Qui prefereixi una Castanyada més tradicional pot pujar fins a Vallvidrera. El Centre Cívic Vallvidrera Vázquez Montalbán organitza també el 30 d'octubre un taller familiar dedicat als panellets. L'activitat, gratuïta i amb places limitades, permetrà preparar en família un dels dolços imprescindibles de Tots Sants. Es farà de 16.45 a 19.30 h i requereix inscripció prèvia.

A les Planes també hi haurà una proposta pensada per preparar la festa amb temps. El 5 d'octubre, el Centre

Cívic l'Elèctric farà ‘Ens preparem per la castanyada’, una activitat infantil per crear garlandes i paperines i decorar castanyes i moniatos. Comença a les 17 h, és gratuïta i necessita inscripció prèvia per l'aforament limitat.

La festa es pot començar, de fet, unes setmanes abans. El 9 d'octubre, Vil·la Urània proposa ‘Castanyada arreu del món’, un taller gastronòmic per descobrir com se celebra la vigília de Tots Sants en altres països i conèixer alguns dels seus dolços tradicionals. L'activitat es farà de 17 a 19 h, és gratuïta i només cal abonar quatre euros pels ingredients.

I per a les famílies que vulguin afegir-hi una dosi de por, el Tibidabo celebra Halloween del 3 d'octubre

al 8 de novembre. Entre les novetats hi ha ‘L'Últim Ball’, un espectacle de zombis per a totes les edats que es representa a la Plaça dels Somnis els dies d'obertura del parc. Els dissabtes és a les 20.30 h i els diumenges a les 19.30 h; està inclòs amb l'entrada i també es pot veure gratuïtament des de l'Àrea Panoràmica.

La programació encara pot créixer a mesura que s'acosti Tots Sants, però aquestes propostes ja dibuixen una Castanyada diversa a la Zona Alta: de fer panellets amb les mans a voltar pel barri disfressats o acabar la tarda entre zombis al Tibidabo.

■ La Torre De Barcelona

Una tardor de dansa, teatre musica i circ amb l'Escena BDC

Enguany se celebra la 20a edició del programa Escena BDC, amb una proposta molt àmplia d'espectacles culturals que apleguen disciplines com la dansa, la música, el teatre i el circ.

L'objectiu és clar: apropar les arts escèniques a tots els barris i garantir que tothom pugui gaudir del teatre, la música, la dansa i el circ de manera accessible i compartida, per això, les activitats

programades esdevenen als centres cívics i culturals de la ciutat. Es tracta d'espectacles sense cap cost per al ciutadà, però que requereixen de la reserva prèvia.

Des del 8 d'octubre i fins al 18 de desembre, s'han programat un total de 145 espectacles a 36 escenaris d'aquests equipaments. Al districte de Sarrià – Sant Gervasi, les activitats es podran veure en dos espais:

el Centre Cívic de Vil·la Urània i el Centre Cívic de Sarrià

La **programació al districte** de l'Escena BDC és la següent:

Centre Cívic Vil·la Urània

- Dissabte, 17 d'octubre, a les 18.00 h: AFROBRASILEIRA, de Mirla Riomar i Marcel Vallès (música).
- Dissabte, 28 de novembre,

a les 18.00 h. GLORIA, d'Elisa Coll (teatre).

- Dissabte, 19 de desembre, a les 18.00 h: EL NOM VOLGUT, de Pau Coya (La Badabadoc i el Maldà) (teatre).

Centre Cívic Sarrià

- Dijous, 19 de novembre, a les 19.00 h: GLORIA, d'Elisa Coll (teatre).
- Dijous, 26 de novembre, a les 19.00 h: MIENTRAS CAMINO, d'Ana Brenes (música).
- Divendres, 27 de novembre, a les 19.00 h: AFROBRASILEIRA, de Mirla Riomar i Marcel Vallès (música).

Sobre l'Escena BDC

L'Escena és el circuit d'arts escèniques i música del **Barcelona Districte Cultural**. Des de fa 9 anys, apropa la música en directe, el circ, el teatre i la dansa als barris; omplint dos cops l'any – a la primavera i ara a la tardor – 36 escenaris de proximitat dels 10 districtes de Barcelona.

És un circuit consolidat d'**espectacles professionals** que l'any passat va aplegar a prop de 36.600 espectadors en 350 funcions i concerts gratuïts oferts per més d'una seixantena de companyies i artistes.

Els espectacles són **curosament seleccionats** a partir de les propostes rebudes a la bústia del circuit, oberta encara per a la programació de les edicions de tardor 2027 i primavera 2028. El triatge d'espectacles i concerts que formen part de cada edició es fa a les comissions que els equips programadors dels centres celebren periòdicament.



BarcelonaAuctions



RAMON CASAS (1866–1932). Retrato de Júlia Peraire.

Conozca el valor de sus piezas

- Valoración gratuita y sin compromiso. A domicilio o en nuestra sala.
- Especialistas en arte, joyas, plata y antigüedades.

CONTÁCTENOS HOY

www.barcelonaauctions.com

932 021 000 · 625 143 967

info@barcelonaauctions.com

Instagram: barcelonaauctions

BarcelonaAuctions



TALLER DE JAN BRUEGHEL I (1568-1625). Entrega de regalos en una boda en presencia de la archiduquesa Isabel Clara Eugenia.

SUBASTA PRESENCIAL

22 DE OCTUBRE · 16:00 H

EXPOSICIÓN

C/ SANTALÓ 9, 08021 BARCELONA

www.barcelonaauctions.com

932 021 000 · 625 143 967

info@barcelonaauctions.com

Instagram: barcelonaauctions

Renovació als jardins de Marià Manent

Quan acabin les obres, el jardí haurà guanyat una imatge més verda i amable. La intervenció combinarà sostenibilitat, arquitectura i funcionalitat, amb la voluntat que els canvis es notin tant des del punt de vista visual com en el confort dels immobles.

"Sarrià-Sant Gervasi renovarà dues parets mitgeres dels jardins de Marià Manent"

L'actuació començarà a mitjans de setembre i s'allargarà fins al març del 2027. El projecte és una de les propostes guanyadores del concurs internacional d'idees per a la remodelació de mitgeres, impulsat en el marc de Barcelona 2026 Capital Mundial de l'Arquitectura.

La intervenció vol millorar tant la imatge de l'espai com el comportament dels edificis que envolten el jardí. Es planteja una nova composició de les façanes, la renovació dels acabats i una millora de l'aïllament tèrmic. També s'obriran noves finestres i s'incorporaran estructures decoratives amb vegetació vertical, pensades per integrar millor les mitgeres en el paisatge urbà i reforçar el caràcter verd de l'entorn.

Les obres inclouran també actuacions als patis interiors i un reforç de l'aïllament, de manera que la reforma no es limitarà a una qüestió estètica. L'objectiu és aconseguir més confort, eficiència i qualitat en un espai quotidià del districte, alhora que es transforma la relació entre els edificis i el jardí.

El projecte s'inscriu en una línia d'actuació que entén les



Les obres inclouran actuacions als patis interiors i un reforç de l'aïllament, de manera que la reforma no es limitarà a una qüestió estètica. L'objectiu és aconseguir més confort, eficiència i qualitat en un espai quotidià del districte, alhora que es transforma la relació entre els edificis i el jardí.

mitgeres no com a superfícies residuals, sinó com a elements amb potencial arquitectònic. Barcelona 2026 Capital Mundial de l'Arquitectura vol precisament posar el focus en aquest tipus d'intervencions, capaces de millorar la ciutat a través de projectes de proximitat i no només de grans equipaments.

La capitalitat converteix Barcelona durant el 2026 en un aparador internacional per reflexionar sobre arquitectura, urbanisme i qualitat de vida. En aquest context, actuacions com la dels jardins de Marià Manent permeten traslladar aquest debat a espais quotidians i mostrar com una intervenció acotada pot modificar la percepció d'un entorn i donar una nova funció a elements que fins ara quedaven en segon pla. Als jardins de Marià Manent, aquesta filosofia es traduirà en

més vegetació, noves obertures, façanes renovades i una presència més integrada dels edificis dins de l'espai públic. La reforma busca donar coherència visual al conjunt i convertir unes parets fins ara secundàries en part activa del paisatge del jardí.

La vegetació vertical tindrà un paper destacat en la nova imatge. No es planteja només com un recurs ornamental, sinó com una manera de suavitzar la presència de les façanes i reforçar la continuïtat entre arquitectura i jardí. Juntament amb la millora dels acabats i l'obertura de finestres, contribuirà a fer que l'espai resulti visualment més obert i cuidat.

La Torre De Barcelona

TOT POT CANVIAR DE COP

Els temporals de pluja poden ser imprevisibles. Els seus efectes, també.



Segueix les indicacions oficials.



Evita les zones inundables.



protecció civil

Generalitat de Catalunya

Dalí Boulevard Cibernètic arriba a Barcelona amb un passeig immersiu



L'experiència combina una gran peça immersiva, realitat virtual i objectes icònics de Dalí en un recorregut de 1.200 metres quadrats.

Dalí torna al Passeig de Gràcia cent anys després de la seva primera exposició individual a la Galeria Dalmau. Ho fa amb 'Dalí Boulevard Cibernètic', una experiència immersiva que combina art, tecnologia i realitat virtual en un recorregut de 1.200 metres quadrats al Centre d'Art Amatller.

Immersiu i tecnològic

La proposta inclou una gran peça audiovisual immersiva i un metavers en realitat virtual, envoltats per una exposició amb objectes emblemàtics de l'artista. Entre les peces que s'hi poden veure hi ha el vestit d'astronauta daurat de 1958,

joies cinètiques com 'El cor reial' i 'El calze de la vida', i un vestit d'alta costura creat conjuntament amb Christian Dior.

El projecte reivindica precisament la faceta més experimental de Dalí i la seva fascinació per la ciència, la

tecnologia i les noves formes de representació. Les joies, per exemple, van ser concebudes com petites màquines capaces de transformar el moviment en part de l'obra.

Retorn al Passeig de Gràcia

L'emplaçament no és casual. Va ser al mateix Passeig de Gràcia on Dalí va presentar la seva primera exposició individual el novembre de 1925. Un segle després, el boulevard vol connectar aquella Barcelona modernista amb el futur que l'artista havia imaginat. La visita dura uns 75 minuts i es pot fer de 10 a 21 h. Les entrades parteixen dels 15 euros entre setmana i dels 18 euros els caps de setmana, amb variacions segons festius i programació. ■

A dos metres de la música



Estem acostumats a veure els artistes des de lluny. En una pantalla, en un escenari enorme o convertits en una veu que surt dels auriculars. Potser per això, quan la distància desapareix, també canvia la manera d'escoltar.

A Aclam Club passa una cosa que encara sorprèn: pots tenir a pocs metres un músic que fa dècades que recorre escenaris de mig món i, de sobte, deixa de ser una figura llunyana. Es veuen les mans sobre l'instrument, una mirada entre músics, una respiració abans de començar.

Fins i tot aquelles petites imperfeccions que fan que la música sigui, precisament, humana.

La proximitat té alguna cosa especial. No necessàriament fa que la música soni més forta, però sí que la fa arribar d'una altra manera.

Aquesta idea travessa la programació d'Aclam Club. Artistes internacionals i locals, figures amb dècades de trajectòria i projectes que encara estan escrivint la seva història. Rock, jazz, flamenc, folk, soul o músiques que no necessiten cap etiqueta. Propostes molt diferents que comparteixen una mateixa manera de ser viscudes: de prop.

Perquè aquesta és una de les essències d'Aclam Club. Entre més de 300 guitarres i objectes que expliquen la història de

la música, encara queda espai perquè aquesta història continuï escrivint-se davant del públic.

Sense una pantalla pel mig. Sense perdre els petits gestos. Només l'artista, el públic i uns metres de distància.

De vegades, no cal fer la música més gran. Només cal apropar-s'hi.

Alba Fernández

ACLAM

Carrer del Consell de Cent, 201, local

08011 Barcelona

T. 633 56 72 45

club@aclam.cat

www.aclamclub.cat

REVIU ELS TEUS RECORDS

Digitalitza els teus films en S-8mm i conserva'ls per sempre



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

visita'ns!!



EL TEU ESPAI CULTURAL PER DESCOBRIR

Més de 1.100 m² al cor de l'Eixample

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



DESCOBREIX LA NOSTRA PROGRAMACIÓ:
ESCANEA EL QR

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

aclam CLUB

Pare Noel o Reis d'Orient: amb qui viureu la màgia del Nadal aquest any?

Travelkids fa més de 20 anys que dissenya viatges per a famílies a Lapònia i al Marroc amb un equip d'animació professional. Dues aventures diferents, però amb un mateix fil conductor: que petits i grans visquin les dates nadalenques d'una manera màgica.

Les motxilles del col·legi ja pengen al rebedor i, tot i que el ritme del curs ja és una realitat, és normal que mirem el calendari i pensem en els propers ponts i les vacances de Nadal.

En aquesta època de l'any, moltes famílies es fan una pregunta: **quin viatge podem fer que els nens recordin de veritat?**

Els viatges de Travelkids reuneixen famílies amb nens i nenes de diferents edats i combinen activitats pensades per compartir, excursions adaptades i l'acompanyament d'un equip d'animació professional. Així, els infants troben altres companys de viatge amb qui jugar i viure l'aventura, mentre els adults poden gaudir de l'experiència en família.

A més, són viatges pensats per adaptar-se a **diferents models de família**: des de famílies nombroses o monoparentals fins a grups multigeneracionals formats per avis, fills, nets o, fins i tot, cosins. Una manera de compartir l'experiència amb qui cadascú vulgui i de convertir el viatge en un record comú per a tota la família.

Viatges amb equip d'animació professional
En els viatges d'hivern, els animadors tenen un **paper fonamental per als nens i les nenes**: a Lapònia es converteixen en ElfoKids, ajudants del Pare Noel i al desert de Merzouga, assumeixen el paper d'exploradors que

guien les famílies en la recerca del campament secret dels Reis d'Orient.

L'equip d'animació dona als nens i nenes un **paper actiu durant els viatges**: participen, segueixen pistes, juguen, aprenen i comparteixen l'experiència amb altres nens d'edats semblants. Una manera molt especial de mantenir la màgia i la il·lusió en tot moment.

En paraules de Nacho Barragán, el director de Travelkids: "Després de més de 150 viatges i més de dues dècades treballant amb famílies, sabem que l'animació és una de les claus de l'experiència: ajuda els nens a participar en la història, compartir-la amb les persones que més estimen i viure el viatge amb una il·lusió especial".

Lapònia: a la recerca del Pare Noel

Lapònia és una destinació que connecta amb l'imaginari del Nadal en família. Neu, boscos, rens, huskies i el moment més esperat: la trobada amb el Pare Noel.

Amb la complicitat dels adults i dels ElfoKids, **la màgia acompanya cada moment del viatge**, amb una narrativa pensada perquè els nens i les nenes se sentin part d'un autèntic conte de Nadal.

Aquest any, Travelkids ofereix **cinc sortides des de Barcelona** per viure Lapònia en diferents moments de la temporada nadalenca. Per al pont de desembre: del 3 al 7, del 4 al 8 i del 5 al 9; per als dies de Nadal (del 23 al 27 de desembre); i per a passar el Cap d'Any (del 28 de desembre de 2026 a l'1 de gener de 2027).

Desert: a la recerca dels Reis d'Orient

Aquest viatge gira al voltant

tant d'una missió: trobar el **campament secret dels Reis d'Orient**. Amb l'ajuda d'ExplorerKid i el seu equip d'exploradors, els nens i les nenes segueixen pistes, resolen enigmes i viuen el viatge com una gran aventura entre les dunes del desert.

Entre dunes, camells i haimes, el desert de Merzouga es converteix en l'escenari d'una aventura màgica pensada per als infants de la família. Cada etapa del viatge els apropa una mica més al campament secret del Melcior, Gaspar i Baltasar on s'amaguen fins a la Nit de Reis.

Travelkids ofereix **una sortida des de Barcelona**: del 28 de desembre 2026 a l'1 de gener de 2027.

Campanya especial de descompte

Durant el mes d'Octubre de 2026, Travelkids té activa una campanya especial: **5 % de descompte per nen en el preu del viatge*** i durant un temps limitat.

Per a les famílies que ja comencen a planificar les vacances de Nadal, reservar amb antelació permet escollir amb més calma entre les diferents sortides i assegurar-se una plaça en els viatges més sol·licitats de l'any.

**Consulta condicions de la promoció a www.travelkids.es o escrivint correu electrònic a info@travelkids.es*

TRAVELKIDS

Consell de Cent, 338
08009 – Barcelona
(+34) 93 496 74 21
info@travelkids.es
Horari: (de 9:30h a 13:30h i de 15:00h a 19:00h)



Travelkids



Lapònia a la recerca del Pare Noel

PONT DE DESEMBRE · NADAL · CAP D'ANY



Aventures en la neu: huskies, rens i motos de neu · Trobada privada amb Papà Noel família per família · Programa exclusiu d'animació amb ElfoKids i moltes més sorpreses.

Desert a la recerca dels Reis d'Orient

CAP D'ANY



Nit en el desert en campament exclusiu · Viatge 4x4 per dunes · Trobada amb Els Reis Mags · Programa exclusiu d'animació amb ExplorerKid i equip d'exploradors i moltes més sorpreses.

www.travelkids.es

Inés García sorprèn els culers amb el seu primer missatge en català

Inés García continua fent passos en la seva nova vida a Barcelona. La influencer sevillana, parella de Lamine Yamal, ha sorprès els seus seguidors amb el seu primer missatge públic en català: un «bon dia» publicat a Instagram des de Nova York, on es troba per motius laborals.

Universitària i influencer

El detall no ha passat de-sapercebut entre els culers. García viu ara a Barcelona, on ha començat una nova carrera universitària en línia per poder compatibilitzar els estudis amb els viatges i la seva vida al costat del futbolista del Barça. Des que la relació es va fer pública, la seva presència a l'entorn blaugrana ha anat a més i és



La influencer sevillana, parella de Lamine Yamal, ha escrit «bon dia» a Instagram mentre s'adapta a la seva nova vida a Barcelona.

habitual veure-la a la grada, en celebracions o compartint moments amb Lamine Yamal.

La parella va confirmar la seva relació en el sopar de cloenda de la temporada passada i, des d'aleshores, han mostrat

diversos detalls de la seva vida junts. Durant el Mundial, García va compartir vídeos des dels estadis, fotografies amb el jugador i el seu germà Keyne, i dedicatòries públiques.

Ups! Una petita errada

El català sembla ser ara un altre element d'aquesta nova etapa. El missatge d'Instagram, però, va arribar amb una petita errada: García va escriure «bon dia», amb accent a la i. Un detall menor en un primer intent que, més enllà de l'anècdota, mostra la voluntat d'incorporar la llengua al seu dia a dia.

■ La Torre De Barcelona

UN IMMOBILE, MOLTES NECESSITATS I UNA SOLA RESPOSTA.



Acompanyem persones, famílies i empreses en totes les decisions immobiliàries, abans, durant i després.

Tot el que necessites, en un equip.

COMPRA I VENDA

Estratègia, valoració i comercialització

ADMINISTRACIÓ

Gestió eficient, transparent i propera.

GESTIÓ DE PATRIMONI

Optimitzem i fem créixer el teu patrimoni.

ASSEGURANCES

Protegim el que és teu amb solucions.



MÉS DE 90 ANYS
AL TEU COSTAT

Oferim serveis immobiliàris integrals amb professionalitat, proximitat i compromís.

Contacta'ns, nosaltres ens fem carrec de tot

+34 933 18 23 74

cafur@cafur.es

Fa més de 180 anys
que treballem per fer-te
la vida més fàcil cada dia.

Naturgy
Cada dia. Everyday



AVUI

Generem gas verd a partir de residus orgànics.



1992

Dissenyem el sistema que permet encendre el peveter olímpic.



2002

Connectem l'energia del vent a la xarxa de tot el país.



1965

Fem arribar el gas natural al nostre país i el connectem a milions de llars.



1922

Portem l'energia hidràulica a les ciutats per impulsar nous negocis.



1843

Portem per primera vegada l'enllumenat públic als carrers.

TEATRO REAL
CERCA DE TI



Judit Mascó: quatre filles i cap vol ser model (a què es dediquen?)

Judit Mascó és una de les models catalanes més reconegudes, però cap de les seves quatre filles ha volgut seguir els seus passos. Maria, Paula, Romita i Clara Vicente Mascó han crescut envoltades de moda i cultura, però totes han acabat buscant un camí propi lluny de les passarel·les. La model ho ha explicat en una entrevista a Lecturas, on també ha reivindicat que sempre ha volgut que les seves filles triessin una professió que realment les apassionés.

Talent o cognom?

La més gran, Maria, de 26 anys, és qui més es va acostar al món de la moda. Va fer alguns treballs com a model, però ho va deixar quan va sentir que aquella oportunitat li arribava sobretot pel seu cognom. «Va fer quatre o cinc coses, molt boniques, bons treballs. Però ella no ho sentia com una cosa pròpia, sabia

que allò li venia donat per ser “la filla de”, i això no satisfà ningú. A mi tampoc», explica Mascó. Per a Maria, aquella incursió va acabar sent només una experiència puntual.

La model assegura que mai no va pressionar cap de les quatre perquè seguissin la seva trajectòria. «Aquesta professió t’ha d’agradar de veritat. És el que jo els he dit a les meves filles des de petites: han de fer alguna cosa que les apassioni. Jo no ho vaig fer per la fama ni pels diners, ho vaig fer perquè m’encanta la meva feina». Maria, finalment, va orientar-se cap a les arts plàstiques. Va estudiar Disseny Gràfic a EINA, i ha exposat en algunes galeries de Barcelona.

Actriu de sèries

Les seves germanes també han optat per professions creatives o acadèmiques.

Maria va provar sort com a model, però ho va deixar en sentir que les oportunitats li arribaven per ser «la filla de». «Això no satisfà ningú», confessa Mascó.

Paula, de 24 anys, és actriu i ha participat en sèries com ‘SKAM’, ‘Maricón perdido’, ‘Cucut’ i ‘Autodefensa’. Romita, de 23, estudia interiorisme i mobiliari després d’haver-se format en fusteria, i també balla i fa batucada. Clara, la petita, és qui ha escollit un perfil més científic

després d’haver cursat el batxillerat al Canadà.

«A casa hi ha molta faceta artística, i molt variada. La meua segona filla és actriu, tot i que va estudiar Humanitats. La tercera estudia Disseny. I la petita és l’única que ens ha sortit de ciències», resumeix Mascó. Un entorn creatiu que també comparteix amb el seu marit, Eduard Vicente, vinculat professionalment al món de la cultura.

Malgrat la projecció pública de la seva mare, la parella va procurar preservar la intimitat de les filles durant la infància i l’adolescència. «El meu marit i jo hem estat una pinya i les hem mantingut fora dels focus perquè portessin una vida tan normal com fos possible». Ara, ja adultes, cadascuna construeix la seva carrera lluny de l’etiqueta de “filla de” i amb una identitat professional pròpia. ■

DiR evoluciona per oferir una nova experiència d’entrenament, benestar i comunitat

Espais renovats, noves tendències i una aposta per adaptar els clubs a la demanda actual

Entrenar ja no significa només fer exercici. Els barcelonins i barcelonines busquen experiències més completes, espais que s’adaptin a diferents maneres d’entrenar i una comunitat fitness que els permeti tenir cura del benestar personal d’una manera més integral. Per adaptar-se a aquesta demanda, Clubs DiR, que compta amb més de 47 anys d’activitat a la ciutat, ha iniciat un pla d’acció que ha comportat millores en 10 dels seus 20 clubs.

Aquestes millores tenen un impacte especialment destacat a l’àrea de Sarrià-Sant Gervasi, amb actuacions als clubs de Tres Torres, Calvet i Tuset: Al primer, s’ha ampliat la zona de Bootcamp; a Calvet s’han renovat i ampliat les zones d’entrenament de força amb la incorporació de nous bancs i manuelles, mentre que la intervenció a Tuset ha estat encara més profunda. L’espai del carrer Aribau s’ha convertit en el primer gimnàs boutique de Barcelona i incorpora sis estudis especialitzats — HYROX, Pilates Reformer, Ioga, Bootcamps, SpinDiR i activitats dirigides —, a més d’un circuit d’aigües termals i un centre oficial d’entrenament Hammer Strength.

El pla de millores també s’ha dut a terme en altres clubs de Barcelona, com DiR Claris, DiR Up&Down, BDiR Mallorca i BDiR Granados, i està previst que continuï avançant amb noves actuacions.

Una nova manera d’entendre l’entrenament

Una de les principals línies d’aquesta transformació és l’actualització de les zones d’entrenament de força. La demanda d’aquest tipus d’exercici ha augmentat i DiR ha incorporat noves màquines i equipaments, a més de modernitzar i ampliar diferents espais per adaptar-los a les necessitats actuals i per incentivar l’accés del públic més jove. L’evolució dels clubs busca precisament això: que les persones que entrenen habitualment trobin un espai que evoluciona amb elles, amb zones i equipaments moderns.

47 anys evolucionant amb la seva comunitat

Aquestes actualitzacions formen part del compromís de DiR amb la seva comunitat després de més de quatre dècades de trajectòria. Un recorregut en què l’empresa ha anat progressant al costat dels seus abonats i abonades, adaptant els espais i els serveis a les noves necessitats.

DESCOBREIX LES MILLORES DE CLUBS DIR
C/ Aribau, 230 – 240
Barcelona
T. 930 00 49 00
infoalta@dir.cat



DiR Tres Torres amplia la zona de Bootcamp



Centre Oficial Hammer Strength a DiR Tuset



Centre Oficial Hammer Strength a DiR Tuset



Sala de fitness renovada de DiR Calvet



Guanyar múscul als 49

Vanesa Lorenzo combina des de fa anys el ioga amb exercicis de força. La model explica que sempre ha estat molt prima, amb braços i cames fins, i que aquest tipus d'entrenament l'ajuda a donar estructura al cos. Els experts coincideixen que la força, ben adaptada i progressiva, no només pot afavorir el guany de massa muscular, sinó també millorar la postura, protegir les articulacions i mantenir la densitat òssia amb el pas dels anys. I a partir dels 30, ajuda a frenar la pèrdua muscular.

Vanesa Lorenzo fa anys que defensa un estil de vida saludable basat en l'alimentació, el ioga i l'activitat física. Als 49 anys, la model ha compartit una de les rutines que considera més útils per al seu tipus de cos: l'entrenament de força. Ella mateixa ha explicat que ha viscut «tota la vida amb el santbenet de ser prima, de cames i braços “escuradents”», i que aquesta disciplina l'ha ajudat a sentir-se més forta i a donar més estructura al cos.

Per a Lorenzo, és un entrenament especialment «agraït» perquè «et modela el cos i la ment». Jorge Lobo, fundador de Piko Studios i responsable d'entrenadors personals, coincideix que la força pot tenir efectes visibles, però insisteix que el seu valor va molt més enllà de l'estètica. «Modela, dona estructura, millora la postura i contribueix a un cos més equilibrat», explica.

El procés té una base fisiològica clara. Quan entrenem força, ja sigui amb pesos, amb el mateix pes corporal o amb

Vanesa Lorenzo i l'entrenament perfecte

resistències, el múscul rep un estímul que genera petites microlesions. Durant la recuperació, el cos repara aquest teixit i el múscul es reconstrueix amb més capacitat funcional. Per això, l'entrenador recorda que «la força no va només de múscul. Va de crear una base sòlida» i adverteix que els resultats no arriben d'un dia per l'altre: «L'exercici de força no transforma cossos en setmanes. Els construeix amb constància».

Aquesta constància, però, ha d'anar acompanyada de progressió. Camila Monguzzi, fundadora de Fitclub Collective, assenyalava que entrenar regularment no garanteix canvis si l'estímul sempre és el mateix. Perquè el múscul creixi cal aplicar sobrecàrrega

progressiva: augmentar a poc a poc, el pes, la resistència, la dificultat o el volum de treball. Si el cos s'acostuma a una mateixa exigència, deixa d'haver-hi un estímul suficient per continuar evolucionant.

L'experta també posa el focus en tres factors que sovint es menystenen: seguir un pla estructurat, descansar i adaptar l'alimentació a l'entrenament. «El múscul no es construeix durant la classe, sinó quan el cos té temps i energia per recuperar-se», explica. Per això, no cal entrenar de manera agressiva, sinó fer-ho amb tècnica, progressió i regularitat. Els especialistes recomanen que l'entrenament s'adapti a cada persona. Dues o tres sessions setmanals, ben planificades, poden tenir un

impacte profund i sostingut. A més, la força guanya importància amb l'edat. A partir dels 30 anys, la massa muscular tendeix a disminuir si no es treballa, de manera que incorporar exercicis de força pot ajudar a preservar-la.

Els beneficis també inclouen una millor densitat òssia, més protecció articular i una menor fragilitat amb el pas dels anys. El doctor Jesús Esquide, especialista en medicina de l'envelliment i la longevitat, ho resumeix amb una idea contundent: «La pèrdua de múscul és un dels principals predictors d'una mala vellesa». Per això, l'objectiu no és només definir el cos, sinó conservar força, autonomia i salut a llarg termini.

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) i reconeguda per la European Association for the Study of Obesity com a Centre Col·laborador pel Maneig de l'Obesitat (COM), una distinció que avala el compliment dels més alts estàndards europeus en el tractament d'aquesta malaltia.

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.

TRACTAMENTS ENDOSCÒPICS A CLÍNICA SERVIDIGEST

Baló Intragàstric Endoscòpic (BIE)

Gastroplàstia Restrictiva Endoscòpica (Mètode Apollo)

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 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

EASOCOMs
EASO Collaborating Centres for Obesity Management



Alfred Garcia, enamorat de nou

El cantant i la periodista Georgina Arnau apareixen junts a la reboda de Dulceida i Alba Paül després de mesos de rumors. Ella va compartir a Instagram un vídeo d'Alfred interpretant 'T'estiu' durant la cerimònia.

“Georgina Arnau, del 'Tot es mou', també té un projecte musical propi: Genna.”

Alfred Garcia i Georgina Arnau han deixat enrere mesos de rumors sobre la seva relació. El cantant català i la periodista de 3Cat van assistir junts a la reboda de Dulceida i Alba Paül, celebrada a la Costa Brava, una aparició que ja s'ha interpretat com la confirmació pública d'un vincle que tots dos havien negat fins ara.

Alfred, finalista d'Operación Triunfo 2017 i jurat d'Eufòria durant la tercera i la quarta temporada, va tenir un paper especial en la celebració del desè aniversari de Dulceida i Alba Paül. L'artista va interpretar en directe 'T'estiu' davant dels convidats, una de les cançons preferides de la parella. Entre el públic hi havia Georgina Arnau, que va arribar a la cerimònia com a acompanyant del cantant.

Arnau és periodista, presentadora i locutora de ràdio, i forma part de l'equip del Tot es mou de 3Cat. Nascuda a l'Empordà, també comparteix amb Alfred Garcia la passió per la música. El 2024 va iniciar el seu propi projecte musical sota el nom artístic de Genna, una faceta que amplia una trajectòria fins ara especialment vinculada a la comunicació. Els primers rumors sobre la parella van començar a circular mesos enrere.



Els rumors sobre la parella feia mesos que circulaven: el 'Que no surti d'aquí' recollia avisos d'oients que els havien vist junts, però tots dos ho havien negat.

El programa 'Que no surti d'aquí', de Catalunya Ràdio, se'n va fer ressò després de rebre missatges d'oients que asseguraven haver-los vist junts. Roger Carandell, Marta Montaner i Juliana Canet van arribar a preguntar-los directament pel possible romanç, però tant Garcia com Arnau van negar que mantinguessin una relació.

Amb el temps, però, tots dos van començar a coincidir públicament en diversos events. La reboda de Dulceida i Alba Paül ha estat el gest més clar fins ara. Arnau va publicar a les històries d'Instagram imatges de la celebració i va felicitar les dues influencers amb un vídeo d'Alfred Garcia entrant a la cerimònia mentre interpretava 'T'estiu'.

El cantant, per la seva banda, també va compartir diversos vídeos de l'actuació gravats

pels convidats i va agrair a Dulceida i Alba Paül que haguessin comptat amb ell per a una data tan especial. La relació entre Garcia i el matrimoni s'ha fet més estreta els últims anys, en part perquè les seves cançons s'han convertit en banda sonora d'alguns moments importants de la parella i de la seva filla, Aria.

Ni Alfred Garcia ni Georgina Arnau han publicat, de moment, cap comunicat ni una fotografia explícitament romàntica. La seva assistència conjunta a la celebració i, sobretot, el fet que ella compartís públicament l'actuació del cantant marquen, però, un canvi respecte de la discreció amb què tots dos havien gestionat els rumors fins ara.

■ La Torre De Barcelona

SUBARNA
Fund. 1982



**VENDA SUS OBRAS
DE ARTE Y JOYAS
AL MEJOR PRECIO**

Relojes - Joyas - Antigüedades - Diseño - Pintura - Escultura

Vaciamos
casas, pisos
y colecciones

Expertos en
joyas y
diamantes

Gestión de
herencias con
discreción

Subastas
presenciales
y online

LLÁMENOS Y VENIMOS. TASACIONES GRATIS
tasaciones@subarna.net - ☎ 639 46 33 24 - C/ Diputació 278

Quim Gutiérrez, de la ciutat al camp: així és la seva nova vida



Quim Gutiérrez porta gairebé tota la vida davant d'una càmera, però ha acabat trobant lluny de la ciutat l'espai on se sent més lliure. L'actor català, de 45 anys, viu des de fa un temps en un petit municipi pròxim a Madrid amb la seva dona, la model Paula Willems, i els seus dos fills. El trasllat no va començar com una ruptura radical amb la vida urbana, sinó com una idea molt més modesta. «Durant molt de temps vam viure a la ciutat i ho vam gaudir al màxim. D'alguna manera, tots dos sentíem la crida dels ocells. Vam començar amb la idea de buscar una segona residència, però al final s'ha convertit en la primera», ha explicat a 'Lecturas'.

El canvi li ha permès recuperar una experiència que feia dècades que gairebé no tenia: passar desapercebut.

Gutiérrez va debutar amb només 12 anys interpretant Martí Aiguader a 'Poblenou', la primera telenovel·la diària de TV3. «M'agradava la idea d'estar davant del públic i fer riure, però va arribar un moment en què patia molt les conseqüències de la popularitat de la sèrie i vaig voler ser un nen normal», recorda.

Ara, al poble, aquella normalitat ha tornat d'una manera inesperada. «Al meu poble no em coneix gaire gent. He tornat a descobrir què és caure bé o malament a algú per tu mateix i no pel fet que sàpiquen qui ets. És reconfortant», assegura. Després de dècades sent un rostre conegut, poder relacionar-se amb els veïns sense que la fama condicioni d'entrada la mirada dels altres s'ha convertit en una de les coses que més valora de la seva nova etapa.

Quim Gutiérrez ha trobat en un petit poble prop de Madrid l'equilibri que feia anys que buscava. Hi viu amb Paula Willems i els seus dos fills, lluny del soroll i de la mirada constant que l'acompanya des de petit. Entre arbres, ocells, telèfons fora de joc i una rutina molt més pausada, l'actor diu que ha recuperat fins i tot una cosa que gairebé havia perdut: l'anonimat.

La seva relació amb la popularitat, de fet, mai no ha estat lineal. Després de l'èxit de 'Poblenou', va decidir apartar-se durant uns anys, estudiar Humanitats a la universitat i formar-se en una escola de teatre. Amb el temps ha reflexionat sobre com ha canviat la relació social amb la fama: «Aleshores no hi havia aquest delit per la celebritat d'ara, aquesta voluntat d'aconseguir notorietat a qualsevol preu, que si no ets conegut no ets ningú». Ell, en canvi, ha intentat preservar espais que quedin fora de l'exposició pública.

La vida al camp no implica haver renunciat a la seva carrera. Gutiérrez continua rodant, assistint a estrenes i treballant amb alguns dels noms més destacats del cinema espanyol, però ara pot passar d'un món a l'altre en qüestió d'hores. «Puc estar plantant un arbre al matí i a la tarda em poso un vestit per anar a un esdeveniment», resumeix. Aquesta convivència entre natura i indústria és, precisament, una de les coses que més defineixen el seu present.

La paternitat també ha canviat la manera com organitza la vida quotidiana. Amb Paula Willems, amb qui manté una relació des del 2016, va tenir el primer fill el 2021 i el segon el 2024. En una entrevista amb Marc Giró va explicar amb humor que «des que

tinc fills soc un nòmada a casa meua»: alguns dies dorm amb el gran en una habitació mentre Willems ho fa amb el petit, i després s'intercanvien. A l'entrada de casa, a més, tenen «un bol on deixem tots els telèfons», una manera senzilla de posar límits a les pantalles.

La tranquil·litat del poble també permet que els seus fills creixin amb més espai i contacte amb la natura. Per a un actor que va experimentar aviat què significa ser reconegut, aquesta vida més protegida té un valor especial. Gutiérrez continua sent discret quan parla de la família, però ha deixat clar que aquesta etapa li ha reordenat les prioritats sense obligar-lo a abandonar la professió que estima. I professionalment no ha aflluixat. Guanyador del Goya a millor actor revelació per 'AzulOscuroCasiNegro' el 2007, ha passat per comèdies com 'Primos', 'Tres bodas de más', 'La gran familia española' o 'Anacleto: agente secreto', i per sèries com 'El cuerpo en llamas'. Aquest 2026 també s'ha posat a les ordres de Pedro Almodóvar a 'Amarga Navidad'. «Una pel·lícula d'Almodóvar mai no és un projecte més. És un aparador excepcional, el més excepcional al qual pots accedir a Espanya», ha reconegut. El seu refugi és al camp, però la seva carrera continua plenament connectada al cinema.

MIRADOR DE GRÀCIA

NOVA RESIDÈNCIA A BARCELONA

PREUS ESPECIALS PER A ASSEGURATS DE FIATC



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



MIRADOR DE GRÀCIA

Amb la garantia de

FIATC
ASSEGURANCES

Psicobiofonia: quan el so i les freqüències es troben amb la salut, tractant més de 2000 patologies

La combinació de música, estimulació auditiva i senyals electro-magnètics obre una via d'exploració dins les teràpies complementàries. La psicobiofonia reuneix diferents mètodes d'estimulació amb l'objectiu d'afavorir la relaxació, el benestar emocional i la regulació psicofisiològica de l'organisme.

El so i la seva influència al nostre organisme

El so forma part de la nostra vida quotidiana, però la seva influència va molt més enllà del que escoltem. La música pot despertar records, modificar el nostre estat d'ànim, afavorir la concentració i generar sensacions de tranquil·litat. Quan escoltem música, el cervell activa diferents xarxes neuronals relacionades amb les emocions, la memòria, l'atenció i el moviment. Aquesta interacció explica el creixent interès científic per les intervencions musicals i la seva aplicació a diferents àmbits de la salut.

La **psicobiofonia** integra aquests principis dins un mètode que combina estimulació auditiva, música, sons filtrats i senyals electromagnètics.

El seu plantejament parteix de la relació estreta entre el sistema auditiu, el cervell i el sistema nerviós, buscant integrar diferents estímuls en una mateixa experiència terapèutica.

En què consisteix la psicobiofonia?

La psicobiofonia combina quatre enfocaments principals.

El primer procedeix del **mètode de Tomatis**, desenvolupat pel metge otorrinolaringòleg Alfred Tomatis, que va investigar la relació entre l'escolta, el llenguatge i l'aprenentatge. Aquest mètode utilitza música i sons filtrats, alternant freqüències greus i agudes per treballar la percepció i el processament auditiu.

El segon fonament és l'**entrenament auditiu mitjançant sons filtrats**, que utilitza sistemes de selecció i modifi-

cació de freqüències sonores per proporcionar estímuls específics al sistema auditiu.

El tercer component incorpora les anomenades **freqüències de Rife**, un sistema històric basat en la hipòtesi que determinades freqüències electromagnètiques poden interactuar amb microorganismes i processos biològics.

Finalment, l'**electrohomeopatia** proposa transmetre mitjançant senyals electromagnètics informació freqüencial atribuïda a determinades substàncies.

La integració d'aquests quatre enfocaments constitueix la base conceptual de la psicobiofonia. Els seus components, però, presenten diferents nivells de recerca i de validació clínica.

Musicoteràpia: beneficis per a la salut emocional i física

Un dels camps relacionats amb la psicobiofonia és la musicoteràpia, una disciplina que utilitza experiències musicals estructurades per abordar necessitats psicològiques, cognitives, socials i físiques.

Diverses investigacions han estudiat els seus beneficis a diferents poblacions clíniques.

Estrès i ansietat. La música pot contribuir a reduir l'activació emocional i afavorir els estats de relaxació. Les intervencions musicals estructurades han estat associades amb disminucions de símptomes d'estrès i ansietat, especialment com a complement d'altres tractaments.

Depressió i estat d'ànim. La participació musical activa o receptiva pot afavorir l'expres-

sió emocional, la motivació i el benestar psicològic. Algunes metaanàlisis han trobat millores en símptomes depressius quan la musicoteràpia s'incorpora a l'atenció habitual.

Trastorns del neuro desenvolupament. En persones amb trastorns de l'espectre autista s'han investigat intervencions musicals dirigides a millorar la interacció, la comunicació i la participació social. Els resultats depenen de les característiques de cada intervenció i dels objectius terapèutics.

Dolor crònic i oncologia. La música pot contribuir al maneig del dolor, l'ansietat i el malestar emocional. En pacients oncològics es fa servir com a intervenció complementària per afavorir el confort i la qualitat de vida.

Cures pal·liatives. Les experiències musicals poden proporcionar acompanyament emocional, facilitar l'expressió de sentiments i contribuir al benestar de pacients i familiars.

Envel·liment i deteriorament cognitiu. La música és un estímul especialment interessant per la seva relació amb la memòria autobiogràfica, les emocions i la comunicació. En persones amb demència, determinades intervencions musicals poden afavorir la participació social i alleujar alguns símptomes conductuals.

El cervell, les emocions i la neuroplasticitat

La relació entre música i cervell constitueix un dels aspectes més interessants de la investigació en neurociència.

Escoltar música implica la participació coordinada de

diferents regions cerebrals. A més de l'escorça auditiva, hi intervenen estructures relacionades amb la memòria, les emocions, el moviment i els mecanismes de recompensa.

La música també pot influir en processos fisiològics associats amb el sistema nerviós autònom, com ara la freqüència cardíaca i la resposta a l'estrès.

La neuroplasticitat, entesa com la capacitat del sistema nerviós per modificar les connexions i els patrons de funcionament mitjançant l'experiència i l'aprenentatge, representa una altra àrea d'interès.

Per això, les intervencions musicals s'investiguen no sols en salut mental, sinó també en rehabilitació neurològica i recuperació funcional.

Un camp ampli d'aplicacions proposades

Els sistemes de psicobiofonia descriuen un catàleg d'aplicacions que poden superar les **2.000 malalties i alteracions funcionals**, incloent-hi afeccions neurològiques, digestives, immunològiques, respiratòries i metabòliques.

Aquesta xifra correspon al repertori d'indicacions proposades per aquests sistemes i no equival a disposar d'eficàcia clínica demostrada per a totes.

GAMONALS MEDICAL

C/ Raset 29, Baixos
08021 Barcelona
T. 937 038 355
hola@gamonalsmedical.com
www.gamonalsmedical.com

Gamonals®
Medical



Medicina integrativa
para tu equilibrio

PSICOBIOFONÍA

¿Cómo se desarrolla una sesión?

1

Ambiente tranquilo



2

Música y sonidos



3

Electrodos en manos y pies



4

Estimulación combinada



5

Relajación y bienestar



RELAJACIÓN



ESTIMULACIÓN
CEREBRAL



EQUILIBRIO
NERVIOSO



BIENESTAR
EMOCIONAL



CALIDAD
DE VIDA

Noticias PremiumHouses



¿Cómo ya han afectado las olas de calor a la construcción?

Las intensas olas de calor veraniegas han acelerado la actualización del Código Técnico de la Edificación (CTE) en España, adaptándolo a la Directiva Europea de Eficiencia Energética (EPBD). Las principales modificaciones **normativas** se centran en tres ejes esenciales:

- **Edificios de Cero Emisiones:** se endurecen las exigencias para conseguir una **demanda energética mínima**, forzando el despliegue masivo de energías renovables como la **aeroterminia** y las **placas solares**.
- **Envolvente Térmica y Sostenibilidad:** el nuevo Documento Básico de Sostenibilidad Ambiental (DB-HSA) exige el **uso de aislamientos avanzados** (como el poliuretano proyectado o sistemas SATE) para contrarrestar el "efecto horno" y evitar el sobrecalentamiento pasivo.
- **Seguridad:** se eleva la **protección contra incendios en fachadas y cubiertas** ante el riesgo de calor extremo.



Nueva exposición en PremiumArt a partir del 1 de octubre

Alejandro Martín nació en Madrid y creció en Extremadura, entre padres artistas y un entorno rural aislado. Estudió dos ingenierías antes de formarse en la Escuela Massana, donde ha impartido docencia durante trece años, y en la Facultad de Bellas Artes de Barcelona.

Ha trabajado en ámbitos muy diversos que han ido conformando su mirada antes de dedicarse plenamente al arte. Hace diez años se trasladó a Menorca buscando sencillez y proximidad en el mar, lo cual ha influido en la concentración con la cual trabaja. Entre la intensidad de la crianza familiar y la práctica docente, continúa encontrando el tiempo y la necesidad de pintar.

SCROLL IN es una compilación de sus últimos trabajos eminentemente abstractos y urbanos.



INVITACIÓN PARA CLIENTES PREMIUM

ALEJANDRO MARTÍN

Nueva exposición SCROLL IN
en la PremiumArt Gallery

1 · OCT · 26 - 18:30 H

C/ Bailén, 119, Barcelona

¡Te esperamos!



PREMIUMHOUSES
Excellence in Real Estate

Barcelona

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

St. Andreu de Llavaneres

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

Mataró

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

Alella

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

Oficinas en Cataluña:
premiumhouses.com

Tarragona

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

Sant Pol de Mar

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

Sitges

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

Private Office Barcelona

Av. Diagonal
T. +34 673 893 806

Las mejores propiedades de Mataró y alrededores



Cabrera de Mar. Casa con vistas al mar y mucha luz diurna, permite vivir en una planta. 2 chimeneas, Pk 3. **Ref. PH103728**

Precio	Tamaño	Parcela	Habitaciones	Baños
1.380.000 €	370 m²	2.000 m²	4	3



Cabrera de Mar. Elegante casa en parcela plana y vistas mar. Con ascensor, piscina salina, bbq y Pk 4. **Ref. PH102771**

Precio	Tamaño	Parcela	Habitaciones	Baños
1.260.000 €	357 m²	747 m²	5	3



Argentona. Gran casa y parcela con increíbles vistas mar. Apto. independiente de 3 dormitorios y Pk 3. **Ref. PH103605**

Precio	Tamaño	Parcela	Habitaciones	Baños
1.250.000 €	745 m²	6.400 m²	8	6



Mataró. Magnífica finca con 2 edificaciones, vistas al mar en entorno natural. Gran espacio diáfano. Pk 2. **Ref. W-02E4RR**

Precio	Tamaño	Parcela	Habitaciones	Baños
1.220.000 €	268 m²	10.392 m²	11	3



Llinars del Vallés. Casa señorial reformada y rodeada de naturaleza. Construcción aux., ascensor y piscina. **Ref. PH100503**

Precio	Tamaño	Parcela	Habitaciones	Baños
1.100.000 €	401 m²	16.000 m²	8	7



Las Franquesas del Vallés. Gran casa familiar en zona tranquila, con apto. independiente y Pk 4. **Ref. PH103862**

Precio	Tamaño	Parcela	Habitaciones	Baños
1.050.000 €	444 m²	875 m²	5	3



Mataró. Casa en complejo privado de 6 viviendas. Con ascensor, mucha luz y perfectamente equipada. Pk 4. **Ref. PH103844**

Precio	Tamaño	Parcela	Habitaciones	Baños
995.000 €	325 m²	435 m²	4	3



Argentona. Casa en 1 planta con mucha privacidad y acogedora casa de invitados. Tranquila y sofisticada. Pk 1. **Ref. PH103700**

Precio	Tamaño	Parcela	Habitaciones	Baños
860.000 €	205 m²	1.044 m²	5	5



Mataró. Casa unifamiliar con piscina y vistas despejadas. Con 3 plantas, 2 chimeneas y sala polivalente. Pk 2. **Ref. PH101290**

Precio	Tamaño	Parcela	Habitaciones	Baños
825.000 €	422 m²	864 m²	5	4



PREMIUMHOUSES
Excellence in Real Estate



premiumhouses.com

Para más información zona Mataró y alrededores: + 34 93 798 88 99

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



Marc Márquez: així gestiona els diners

El pilot de Ducati assegura que els ingressos no li han canviat l'estil de vida: delega la gestió del patrimoni, inverteix en immobles i reserva les grans despeses per als viatges de feina i dues vacances l'any.

"Márquez diferencia entre necessitat i caprici, fins i tot quan vola en jet privat"

Marc Márquez no només ha construït una de les trajectòries més brillants de MotoGP, sinó també un patrimoni considerable després d'anys a l'elit. El pilot de Cervera ha explicat com administra els diners i quina és la filosofia que segueix per evitar que els ingressos condicionin la seva manera de viure.

En una conversa a 'El podcast de final de mes', presentat per Miki Núñez, Márquez assegura que intenta mantenir relació pràctica amb els diners. «Els diners no canvien el meu estil de vida», afirma. El pilot considera que un dels errors més habituals és incrementar la despesa tan bon punt augmenten els ingressos: «La gent comença a guanyar diners forts i ja canvia l'estil de vida».

Per evitar-ho, delega bona part de les decisions financeres. Explica que gestiona el patrimoni mitjançant un 'family office', una estructura que centralitza inversions, fiscalitat i planificació patrimonial. Entre les seves preferències hi ha el sector immobiliari, mentre que procura no convertir els capricis en una despesa habitual.

Això no vol dir que renunciï a determinats luxes. Márquez admet, per exemple, que en



El pilot gestiona el patrimoni a través d'un 'family office' i aposta per inversions immobiliàries. També recorda els sacrificis dels seus pares per pagar-li el motocross i critica que alguns esportistes disparin la despesa quan comencen a guanyar molts diners.

les curses europees viatja en jet privat. Ho justifica per una qüestió de logística i descans: «Les curses a Europa són la meva feina, aquí sí que viatjo en jet privat». Segons explica, els horaris del Mundial poden ser tan exigents que aquesta opció li permet reduir desplaçaments i arribar en millors condicions. «O faig això o peto», resumeix.

El pilot diferencia entre allò que considera una necessitat professional i el consum per ostentació. En el seu dia a dia, diu, les despeses són simples: casa, menjar i rutina. Els desemborsaments més importants arriben amb els trajectes als circuits europeus i amb les vacances. «Em gasto 20.000 euros en vacances i viatjo unes dues setmanes l'any», explica. Acostuma a fer una setmana de descans a l'estiu i una altra a l'hivern. La seva relació amb els diners

també està marcada pels inicis de la carrera. Márquez recorda els sacrificis dels seus pares, que van renunciar durant anys a vacances per poder costejar motos de motocross i competició. Aquella etapa, segons relata, continua influïnt en la manera com valora els ingressos actuals.

Fins i tot la roba va quedar durant anys fora de les seves despeses habituals. Márquez explica que no va entrar en una botiga de roba fins al 2020 perquè, per contracte, vestia una marca patrocinadora. Una anècdota que encaixa amb la idea que repeteix al llarg de l'entrevista: tenir més diners no implica necessàriament gastar-ne més, sinó decidir on té sentit fer-ho.

■ La Torre De Barcelona



Open Day Graus Universitaris

14 DE NOVENBRE, 10:00 H

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

Arquitectura, Art, Animació i Disseny Digital, Business & Management, Informàtica i Intel·ligència Artificial, Enginyeria de la Salut, Enginyeries, Matemàtica Aplicada, Filosofia, Política i Economia.

Inscriu-te!



salleurl.edu



Parcs de la Zona Alta per fer ioga a l'aire lliure

Turó Park, la Tamarita, Vil·la Amèlia i el Putxet tenen racons verds ideals per estirar la màrfe-ga i desconnectar.

suau pel teu compte. No són classes organitzades, sinó racons on aprofitar l'espai verd respectant la resta d'usuaris.

Turó Park i la Tamarita

El Turó Park és una de les opcions més fàcils si es busca un espai verd al cor de Sant Gervasi-Galvany. El parc, a l'avinguda de Pau Casals, obre de 8 a 21 h fins al 31 d'octubre i disposa de zones de descans, àrea infantil i altres serveis. Per fer ioga, el millor és buscar els laterals menys transitats i evitar les hores de més afluència, especialment a la tarda. La combinació de gespa, arbres i espais oberts permet trobar zones prou apartades sense haver de sortir del centre del barri.

Més recollits són els Jardins de la Tamarita, al passeig de Sant Gervasi. L'espai combina zones de traçat més clàssic

amb altres de vegetació més espontània i conserva l'ambient d'un antic jardí privat. També obre de 8 a 21 h en temporada d'estiu i, per la seva estructura, permet trobar racons allunyats dels accessos principals. És probablement una de les opcions més agradables si es busca una pràctica més silenciosa, de respiració, estiraments o meditació.

Sarrià i el Putxet

A Sarrià, els Jardins de Vil·la Amèlia i Vil·la Cecília formen un conjunt especialment agradable per a una pràctica tranquil·la. Tots dos conserven espècies procedents dels antics jardins privats i noves plantacions incorporades quan es van convertir en espais públics. Vil·la Cecília obre fins a les 21 h entre abril i octubre i compta també amb pista de bàsquet i taules de ping-pong; per això, si es busca silenci, convé allunyar-se

de les zones esportives. Vil·la Amèlia, amb més vegetació i diversos espais de descans, pot resultar especialment còmoda per a sessions curtes.

Una alternativa amb més desnivell és el Turó del Putxet. Els seus jardins, al carrer de Manacor, també obren de 8 a 21 h fins a finals d'octubre i combinen zones verdes amb àrees infantils, petanca i espais per a gossos. Les parts més altes i apartades poden funcionar bé per a estiraments o meditació. A canvi de la pujada, ofereix una sensació d'aïllament difícil de trobar en altres parcs tan integrats dins de la ciutat.

Per practicar-hi amb comoditat, la primera hora del matí acostuma a ser la millor opció: hi ha menys moviment, menys soroll i temperatures més suaus.

■ La Torre De Barcelona

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



DomusVi Bonanova

Atenció professional · Tracte familiar · Vida activa



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

Les 3 zones de la cara que solen envellir abans (i no és casualitat)



No totes les zones envelleixen igual: gruix de la pell, pèrdua de greix i moviment facial fan que algunes canviïn molt abans que la resta.

1. El contorn dels ulls

És una de les zones més delicades perquè la pell és especialment fina i hi ha molt poc teixit entre la superfície i l'os. Amb els anys disminueix el col·lagen, es redistribueix el greix i la zona pot enfonsar-se o marcar més les bosses. Per

això una cara encara llisa pot començar a semblar cansada només pels ulls.

2. El llavi superior

La zona que envolta la boca treballa constantment: parlar, riure, menjar, besar o simplement tancar els llavis activa

una musculatura molt precisa. Amb el temps, la pell perd elasticitat i el llavi pot perdre volum i definició. És aquí on apareixen línies verticals molt fines fins i tot en persones que mai no han fumat. També es va aplanant l'arc de Cupido i augmenta la distància visual entre el nas i el llavi.

3. Les temples i la mandíbula

Aquí l'envelliment es nota menys per una arruga concreta i més perquè canvia la geometria de la cara. Les temples poden buidar-se per pèrdua de greix i la mandíbula perdre definició quan disminueix el suport dels teixits.

El resultat és subtil, però potent: la cara passa progressivament d'una forma més triangular a una de més quadrada o pesada a la part inferior. És un recordatori que envellir no és només "tenir arrugues", sinó perdre volum, estructura i proporcions.

La Torre De Barcelona

ISLAS FEROE · VERANO 2027

Ocho plazas. Las ocho pueden ser de su familia.

Ocho días por siete islas, con guía en español y un máximo de ocho viajeros. Si viajan ocho, la salida es suya: su familia, su guía, su ritmo.

Salidas semanales · 23 de junio a 25 de agosto de 2027
Vuelo directo desde Barcelona · Hotel de cuatro estrellas
Reconocimos las islas antes de venderlas.



FEROE · 2026

Hablemos de Feroe esta semana.

WHATSAPP 654 750 931

T. 930 248 595
C/ Mallorca, 561-565 · Barcelona
2polstravelagency.net



Escríbanos por WhatsApp

Prueba WOW en Intué. Fuerza pensada para la mujer

Seguimos siendo un estudio de Pilates Reformer de referencia en Sarrià-Sant Gervasi, y eso no cambia. Lo que traemos este mes es WOW, una clase de fuerza para la mujer que puedes probar gratis.



WOW es una clase en grupo reducido, dirigida por una instructora, que no copia un entrenamiento hecho para hombres. Parte de cómo funciona el cuerpo femenino y de lo que necesita en cada etapa. Es especialmente útil en la perimenopausia y la postmenopausia, cuando ganar y conservar fuerza marca la diferencia.

Por qué la fuerza importa a todas las mujeres.

La fuerza no es cosa de una etapa ni de un tipo de mujer: es una base para la salud a cualquier edad. Con los años se pierden masa muscular y densidad ósea, y entrenar la fuerza ayuda a conservarlas. Tener más fuerza es moverte con más seguridad, mantener tu independencia y sentirte bien en tu cuerpo. Cuanto antes se empieza, más se gana, pero nunca es tarde.

Qué se entrena en WOW

- **Fuerza con carga progresiva**, para proteger músculo y huesos.
- **Cardio adaptado**, a tu nivel y a tu momento.
- **Movimiento funcional, equilibrio y control**,

para moverte con seguridad en el día a día.

Para quién es. Para cualquier mujer que quiera ganar fuerza, sea o no alumna del estudio. No hace falta experiencia previa: la clase se ajusta a tu punto de partida.

La idea es sencilla: pruébalo antes de decidir. Vienes, conoces al equipo, entrenas y después eliges con calma.

Pelvix: el suelo pélvico en 22 minutos

Entrenar el suelo pélvico cabe en una pausa de la semana: Pelvix son sesiones de 22 minutos, sentada y vestida, con Mel, fisioterapeuta e instructora de Pilates.

Pelvix es una silla de estimulación electromagnética que trabaja esta musculatura en profundidad, con contracciones repetidas que cuesta conseguir solo con ejercicios voluntarios. Es indolora y no invasiva, y al terminar sigues con tu día: muchas socias la encajan antes o después de su clase.

Se trabaja por fases, **activar, entrenar y mantener**, con

una a tres sesiones por semana según tu punto de partida. Puede ayudar en el control de la vejiga, en la recuperación después del parto y en la estabilidad del core.

«Un suelo pélvico fuerte sostiene todo lo demás.»

No hace falta tener un problema para venir: también se entrena para prevenir.

Seguimos en Beethoven 13, de lunes a sábado, con el Reformer como base de todo lo que hacemos. Este octubre, además, te invitamos a probar WOW. Pruébalo y decide con calma.

INTUE PILATES STUDIO

Carrer de Beethoven, 13,
08021 Barcelona
(Sarrià-Sant Gervasi)
Clases de lunes a sábado
Telefono: 937 865 727
Whatsapp: 678 44 21 28
info@intuepilates.com
intuepilates.com
@intuepilates.bcn



Tel: 937865727

Whatsapp: 678 44 21 28

www.intuepilates.com

info@intuepilates.com

Rituals facials a Sarrià a la tardor

Amb l'arribada de la tardor, la pell pot notar els efectes de l'estiu i dels canvis de temperatura. Recuperar la hidratació, revisar la rutina i adaptar els cosmètics són alguns passos clau per cuidar-la millor.

“La tardor és un bon moment per revisar i adaptar la rutina facial de la pell.”

La tardor marca un canvi d'etapa per a la pell. Després dels mesos d'estiu, l'exposició solar, la calor, la suor, la sal del mar o el clor de les piscines poden haver alterat el seu aspecte i confort. A això s'hi afegeixen els primers canvis de temperatura i una menor humitat ambiental. Per això, aquesta època pot ser un bon moment per revisar la rutina facial i adaptar-la a les noves necessitats de la pell.

Un dels primers objectius és recuperar la hidratació. Una pell deshidratada pot notar-se més tibant, apagada o amb petites zones de descamació. Incorporar productes hidratants adequats pot ajudar a reforçar el confort i mantenir una barrera cutània en bones condicions. La textura i les necessitats, però, no són iguals per a totes les persones.

A la tardor no es tracta de fer una rutina més agressiva, sinó de mantenir una higiene que elimini impureses sense alterar excessivament la barrera de la pell. Els productes han d'escollir-se segons el tipus de pell i la seva sensibilitat.

Un altre aspecte que pot preocupar després de l'estiu són les taques. L'exposició solar pot fer més visibles determinades pigmentacions i, per això, la protecció solar con-



Després de mesos d'exposició solar, calor i canvis d'hàbits, la pell pot presentar més sequedat, sensibilitat o taques. A Sarrià, els rituals facials s'adapten a aquesta nova etapa.

tinua sent necessària encara que les temperatures baixin. El fotoprotector no hauria de quedar reservat als mesos d'estiu, especialment en una ciutat com Barcelona, on hi ha exposició solar durant bona part de l'any.

Els rituals facials professionals poden ser una opció per donar a la pell una atenció més específica en aquest moment de l'any. En funció de l'estat de la pell, es poden plantejar tractaments orientats a netejar, hidratar, exfoliar suau-ment o millorar-ne l'aspecte. La clau és que el tractament parteixi d'una valoració individual i no d'una mateixa fórmula per a tothom.

També convé evitar acumular productes sense saber si són necessaris. Una rutina facial no ha de ser complicada per funcionar. Neteja, hidratació i protecció solar poden cons-

tituir una base, mentre que altres actius o tractaments es poden incorporar segons les necessitats concretes. Si hi ha irritació, lesions, canvis de pigmentació o altres alteracions persistents, és recomanable consultar un professional sanitari.

A Sarrià, els centres especialitzats en estètica i cura facial poden oferir diferents rituals pensats. Més que seguir una tendència concreta, l'objectiu és entendre què necessita la pell després de l'estiu i ajustar-ne les cures. La tardor, en definitiva, pot ser una bona oportunitat per recuperar l'equilibri i preparar la pell per als mesos més freds.

■ La Torre De Barcelona

I SI ARA FOS EL MOMENT DE VENDRE?

Cada canvi comença amb una decisió. L'ajudem a prendre-la amb confiança.

Conegui el valor del seu habitatge i faci el següent pas amb tota la informació.



**Valori
el seu immoble
gratuïtament**

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



Castanyada de tota la vida

“De Sant Ponç a les castanyeres, el districte manté viva la tradició al carrer”

La Castanyada a Sarrià-Sant Gervasi no s'entén només com una nit de panallets i moniatos. El districte conserva una relació viva amb les fires de carrer, els productes de temporada i les petites parades que apareixen quan canvia el calendari.

De Sant Ponç a la tardor

Un dels exemples més clars és la Fira de Sant Ponç, una tradició dedicada a les herbes remeieres, la mel, les

confitures i altres productes artesans. Aquest 2026, el Farró la va celebrar el 9 de maig i Sarrià, l'11 de maig, mantenint una cita que omple els carrers d'aromes i productes vinculats a la cultura popular. Sant Ponç és el patró dels herbolaris i apicultors, i la seva fira forma part d'una tradició barcelonina documentada des de fa segles.

Tot i celebrar-se a la primavera, la fira comparteix amb la Castanyada una mateixa manera d'entendre el carrer: productes estacionals, venda de proximitat i cultura gastronòmica popular. A Sarrià i al Farró, aquesta continuïtat ajuda a explicar per què les celebracions de tardor encara mantenen un caràcter tan recognoscible.



La Castanyada, vinculada a Tots Sants, ja era un costum molt estès a Catalunya a finals del segle XVIII. Castanyes torrades, panallets, moniatos i vi dolç formaven part d'una celebració familiar que, amb el temps, també va sortir al carrer.

Les castanyeres d'avui

Quan arriba l'octubre, el protagonisme passa a les castanyes i els moniatos. Barcelona continua autoritzant parades temporals que rosteixen el producte al moment, una imatge inseparable de la tardor a la ciutat. A Sarrià-Sant Gervasi, els darrers llistats municipals han situat punts de venda en espais com la plaça de la Bonanova, la plaça d'Artós, la via Augusta, l'avinguda de Pau Casals, la plaça de Joaquim Folguera, Lesseps i diferents trams de la Diagonal.

El format ha canviat poc en allò essencial: una parada al carrer, el foc encès i les paperines calentes. Les castanyeres

actuals conviuen amb una ciutat molt diferent de la que va veure néixer aquesta tradició, però continuen ocupant cantonades i places durant els mesos freds. La temporada, a més, ja no es limita als dies pròxims a Tots Sants: algunes llicències s'allarguen fins al gener o el febrer.

La Castanyada també es manté viva als equipaments del districte. Aquest 30 d'octubre, per exemple, l'Espai Putxet organitza una tarda familiar amb Castanyera, castanyes acabades de fer i xocolatada. És una versió comunitària d'una festa que ha anat incorporant noves activitats, però que continua girant al voltant dels mateixos sabors i rituals.

Les formes evolucionen, però la tradició continua apareixent al carrer: a la primavera en forma d'herbes i mel, i a la tardor dins d'una paperina de castanyes acabades de torrar.

 **La Torre De Barcelona**

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



Turini

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

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

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



BALISA DE REGAL!
Promoció vàlida fins 15.11.26



CASTANYES, PANELLETS I UNA NIT DE POR

Arribava la tardor i el barri feia olor de castanya torrada i de moniato al forn.

Quan arribava la tardor, la Zona Alta canviava de color i també d'olor. Els dies s'escurçaven, sortien els primers jerseis de l'armari i a les cantonades apareixien les parades de castanyes, amb el fum pujant entre la gent que tornava de treballar. Durant setmanes, n'hi havia prou amb passar-hi pel costat per saber que la Castanyada s'anava acostant. A casa, la tradició tenia les seves pròpies normes. Els panellets es feien en família, les castanyes es tallaven una a una perquè no esclatessin, i l'endemà tocava anar a veure els avis. De Halloween, gairebé ningú en parlava. Era una cosa de les pel·lícules americanes, amb carbasses i nens disfressats demanant caramels porta per porta, que ens semblava tan llunyana com exòtica.

Els 6 rituals de la castanyada de l'EGB

01 Els 6 rituals de la castanyada de l'EGB

La parada de llauna, el foc sempre encès i la dotzena de castanyes calentes dins d'un cucurutxo de paper de diari. Les agafaves amb les mans gelades i et cremaves els dits cada vegada.

02 Fer panellets a casa

La taula de la cuina es convertia en un taller: massapà de moniato i ametlla, pinyons que s'enganxaven a tot arreu i l'àvia recordant que "els d'abans eren més bons". Els de coco sempre desapareixien primer.

03 La Castanyada al col·le

El dia abans del pont, festa a classe: nenes i nens disfressats de castanyers amb mocador al cap, davantal i cistell, castanyes compartides al pati i la cançó de la castanyera cantada per tota la classe.

04 Les castanyes a casa

Fer-los el tall amb el ganivet (sempre sota la supervisió d'un adult), la paella foradada al foc i l'olor que omplia tot el pis. Pelar-les calentes era tot un art que no tothom dominava.

05 Tots Sants i la visita als avis

L'1 de novembre era festa: flors per als que ja no hi eren, visita a la família i dinar llarg. Un dia tranquil, amb una barreja de record i de retrobament.

06 Els moniatos al forn

Tant importants com les castanyes: moniatos embolicats amb paper de plata, l'olor dolça que sortia del forn i la discussió de sempre sobre qui es quedava el més gran. Es menjaven amb cullereta, ben calents, i eren el millor sopar de tota la tardor.



Les fotos de la tardor a la Zona Alta tenen una llum especial. Bufandes, galtes vermelles de fred i mans plenes de castanyes calentes. Cada imatge d'aquella època parla d'unes tradicions senzilles que passaven de pares a fills sense necessitat de gaires explicacions: una taula compartida, una safata de panellets i l'olor de moniato al forn. Abans que les carbasses omplissin els aparadors, la tardor ja tenia la seva pròpia màgia, i era ben nostra.

Quiz EGB – Recordes la castanyada dels anys 80?

01 Amb què acompanyaven els grans les castanyes i els panellets?
a) Cava b) Moscatell o vi dolç c) Orxata d) Cola Cao

02 Quin era el panellet més clàssic de tots?
a) El de pinyons b) El de xocolata c) El de coco d) El d'ametlles

Recordes quan... — Marca les que et sonin

- ☐ ... et cremaves els dits pelant castanyes i no podies esperar que es refredessin.
- ☐ ... Halloween només existia a les pel·lícules que miraves al video VHS.
- ☐ ... sempre hi havia algú a casa que es menjava els pinyons dels panellets abans de coure'ls.
- ☐ ... el pont de novembre semblava el primer gran descans del curs.
- ☐ ... et disfressaves de castanyer amb un mocador de la iaia i un davantal que et venia gran.
- ☐ ... la castanyera de la cantonada et donava una castanya de més perquè ja et coneixia.

Hi ha tardors que no s'obliden. No pel fred ni pels dies curts, sinó per aquella olor de castanya torrada, les mans empastifades de massapà i les històries de por explicades a mitja veu. Molt abans de les carbasses i les disfresses de monstre, teníem castanyeres, panellets i avis que ens explicaven com ho feien ells. Així era la Castanyada de l'època de l'EGB. Senzilla, autèntica i irreplicable.

I tu, com vivies la Castanyada? Explica'ns el teu ritual de setembre.



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:



Especial
Reformes i
decoració



Marc Capell
Palau del descans

EXPERTS EN DESCANS. QUATRE GENERACIONS.

El descans també viatja

ELS MATEIXOS LLITS DORELAN
QUE EN ELS MILLORS CREUERS
DEL MÓN, ARA A CASA TEVA.



QUALITAT
DE CREUER



CONFORT
DE 5 ESTRELLES



ARA
A CASA TEVA

El descans de les vacances. Cada nit, a casa.

Hi ha sensacions que voldries endur-te'n a casa.
La calma d'un creuer. El plaer de despertar sense presses.
Aquella sensació d'haver descansat de debò.

A Palau del descans hi trobaràs matalassos Dorelan,
presentes en creuers de luxe, per portar aquesta
experiència al teu dormitori.

Vine a descobrir-los i tria el teu.
Fes de cada nit una petita escapada.

dorelan
The Italian way to sleep

palaudeldescans.com

PALAU DEL DESCANS
C/ Bruc, 68 - 08009 Barcelona

TRÉCA PARIS BY PALAU DEL DESCANS
C/ Bruc, 70 - 08009 Barcelona

T. 934 873 751 · M. 638 119 853

palaudeldescans.com

PALAU DEL DESCANS · C/ Bruc, 68 · 08009 Barcelona
TRÉCA PARIS BY PALAU DEL DESCANS · C/ Bruc, 70 · 08009 Barcelona

T. 934 873 751 · M. 638 119 853

SERVEI ESTACIÓ

REFORMES I INSTAL·LACIONS

Posem en valor els teus espais

Projectes de reforma, instal·lacions i posada a punt per a habitatges, locals i comunitats. T'amcompanyem de principi a fi.



ATENCIÓ
PERSONALITZADA



SERVEI
A MIDA



LLIURAMENT
A DOMICILI



OPCIONS DE
FINANÇAMENT

SERVEIS DE REFORMA



Reformes
integrals



Cuines i banys



Pintura i
revestiments



Paviments



Electricitat i
il·luminació



Fontaneria



Aire condicionat



Fusteria i
tancaments



Posada a punt per
a lloguer o venda



TRABALLEM
SENSE SORPRESES,
SEGONS PRESSUPOST.



MÉS DE 100 ANYS
D'EXPERIÈNCIA
I CONFIANÇA



SOL·LICITA PRESSUPOST
I ASSESSORAMENT PERSONALITZAT

697 403 744



serveiestacio.com



HABITATGES



LOCALS



COMUNITATS

Com preparar els pisos de la Zona Alta per afrontar el fred amb confort

Posar a punt finestres, calefacció i petits detalls a casa ajuda a afrontar millor l'hivern.



Durant les hores de sol, en canvi, obrir-les permet aprofitar la llum i l'escalfor que entra per les finestres.

Posar la calefacció a punt

Abans d'utilitzar la calefacció de manera habitual, és recomanable comprovar que el sistema funciona correctament. En el cas dels radiadors, si hi ha aire al circuit poden escalfar de manera irregular; purgar-los quan sigui necessari ajuda a millorar-ne el funcionament. També convé evitar tapar-los amb mobles o altres elements.

Si el pis té una caldera individual, una revisió professional permet comprovar-ne el funcionament i detectar possibles incidències. En les comunitats amb calefacció central, cal seguir les indicacions de manteniment de la finca.

Millorar l'aïllament

Catifes, cortines més gruixudes o petits elements per reduir les infiltracions d'aire poden contribuir a millorar la sensació de confort. Si el pis és especialment fred, es pot valorar una actuació sobre les finestres o l'aïlla-

ment de l'habitatge. Són intervencions que impliquen una inversió més elevada, però poden millorar el confort i l'eficiència energètica a llarg termini.

Ventilar també a l'hivern

Mantenir una temperatura confortable no vol dir deixar la calefacció encesa sense interrupció. Una temperatura moderada pot ser suficient i permet evitar un consum d'energia innecessari. També és important ventilar les estances cada dia per renovar l'aire interior.

Preparar la casa abans que arribi el fred permet detectar amb temps possibles problemes i posar-hi solució. Revisar finestres, calefacció i aïllament, juntament amb alguns canvis senzills en els hàbits quotidians, pot ajudar a passar els mesos freds amb més confort.

La Torre De Barcelona

Preparar la llar abans de l'hivern permet detectar pèrdues de calor, ajustar la calefacció i guanyar confort sense grans reformes.

Una baixada de temperatures és un bon moment per revisar la casa abans que arribi l'hivern. Als pisos de la Zona Alta, on conviuen edificis de diferents característiques, les necessitats poden variar: no és el mateix un habitatge recent que un pis amb finestres antigues, sostres alts o un aïllament més limitat.

Revisar finestres i portes

Les finestres són un dels punts que més poden influir en la temperatura interior. Abans de l'hivern, convé comprovar que tanquin bé i revisar l'estat de les juntes i els segellats. Les cortines també poden ajudar a conservar la calor, sobretot durant la nit.

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

Adela Paz

Sol·licita la teva assessoria gratuïta

CADA HABITATGE TÉ EL SEU PROPÍ NIVELL DE SEGURETAT

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

Assessorament en Seguretat Residencial

WWW.ASESORIASEGURIDADRESIDENCIAL.COM

WhatsApp 603 384 352

SURCLAU

ANSELM
Construccions i Reformes

CONSTRUÏM ELS TEUS SOMNIS
REFORMES PARCIAIS I INTEGRALS, OBRA NOVA I REHABILITACIÓ

Assessorament, passió i professionalitat al teu servei.

Tendències per renovar pisos a Sarrià aquesta tardor

Renovar un pis a Sarrià no hauria de significar esborrar-ne la història. Aquesta tardor, la tendència va en la direcció contrària: conservar allò que dona caràcter (motllures, parquet, portes altes o fusteries) i actualitzar la resta amb materials més càlids, una il·luminació menys plana i peces que no semblin sortides totes del mateix catàleg.

Menys blanc, més profunditat. Els interiors completament blancs perden força davant de tons més envoltants: verd oliva, terracota, bordeus, sorra o marrons xocolata. No cal pintar tot el pis. Una paret, un sostre o una habitació monocromàtica poden canviar la percepció de l'espai. En pisos de Sarrià, aquests colors funcionen bé amb sostres alts i fusta antiga.

Fusta fosca, llum més baixa i peces amb història: aquesta tardor els interiors deixen enrere el blanc total i recuperen personalitat.

També torna la fusta fosca. Noguera, roure fumat o acabats més profunds substitueixen l'obsessió pel roure clar. Una taula, un aparador o una prestatgeria poden aportar pes visual sense enfosquir l'estança.

La il·luminació també canvia. En lloc d'un únic punt central, guanyen presència els llums de peu, aplics, làmpades de sobretaula i punts indirectes. El resultat és més domèstic i menys "pis d'obra nova". A la tardor, quan es fa fosc abans, aquesta diferència es nota. Ceràmica, vidre,

llautó i fibres entren també en pantalles i peus de llum.

Recuperar abans que substituir

En un barri com Sarrià, una de les decisions més intel·ligents pot ser mirar què ja hi ha abans de comprar res. Un parquet desgastat es pot restaurar, una porta antiga pot recuperar-se i un moble familiar pot conviure amb una peça contemporània. La casa guanya capes i evita aquella sensació de decoració impecable però sense història.

Aquesta barreja arriba als tèxtils: lli, llana, vellut o estampats petits conviuen sense necessitat que tot combini. La idea és que l'interior sembli construït amb el temps, no muntat en una tarda. La cuina també es fa més habitable. Bancs, prestatges oberts, llums càlids o una taula petita permeten convertir-la en una habitació més. Funcionen els fronts de fusta, la pedra amb veta visible i els colors menys clínic que el blanc brillant. I, al final, la tendència més interessant és fugir de les tendències massa evidents. Art, llibres, peces vintage, fotografies i objectes personals tornen a tenir pes. En un pis amb personalitat arquitectònica, renovar menys, però millor, pot ser la manera més actual de transformar-lo. ■

Pintar la nostre llar també es cuidar-nos



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 protegeix 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.

Heu 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/

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.

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,

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

 **diagonal**

MUDANCES i GUARDAMOBLES

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

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

LA TEVA LLAR EN MANS DE PINTORS PROFESSIONALS



EduPintors
SANT CUGAT



ESCANEA'M

www.edupintors.com

edupintors

656 38 17 61

Pintura blanca, ordre i neteja: els secrets per revalorar una llar a Sarrià

Petites intervencions ben triades poden millorar la percepció de l'espai i fer-lo més atractiu.



Abans de reformar, convé corregir allò que més penalitza una visita: fosc, desordre, desperfectes visibles i sensació de manca de cura.

Revalorar una llar no sempre vol dir fer una reforma integral. En molts pisos de Sarrià, sobretot si tenen bona distribució, llum natural o elements originals, el que més pesa és la percepció general: si l'espai sembla cuidat, ampli i fàcil d'habitar, guanya molt atractiu de seguida. La pintura blanca continua sent una de les eines més eficaces perquè unifica

parets, dissimula irregularitats i multiplica la llum. Però no es tracta de pintar-ho tot de qualsevol manera. Un blanc massa fred pot fer que un pis amb parquet o fusteria antiga perdi calidesa. Els tons trencats, crema o ivori solen funcionar millor en habitatges clàssics i fan que motlures, portes i terres tinguin més presència.

Menys objectes, més metres visuals

L'ordre és gairebé una reforma sense obres. Retirar mobles voluminosos, alliberar passos i reduir objectes visibles fa que les estances respirin més. No cal buidar el pis fins a deixar-lo impersonal: n'hi ha prou amb evitar que cada superfície estigui ocupada. Una taula neta, una entrada clara i unes prestatgeries menys saturades ajuden a entendre millor les proporcions de l'habitatge.

També convé revisar allò que el propietari ja no veu perquè hi està acostumat: endolls groguencs, silicona ennegrida, tiradors solts, persianes que no pugen bé o una aixeta que degota. Són detalls petits, però durant una visita transmeten la idea que hi haurà més feina amagada de la que realment hi ha.

La sensació de cura també ven

La neteja profunda és clau: actua sobre coses que no sempre es veuen a primera vista però sí que es perceben: olor, brillantor, pols acumulada o juntes enfosquides. Cuina i bany concentren bona part

d'aquesta impressió. Netejar bé rajoles, mampara, aixetes i frontals pot fer que una estança antiga sembli ben mantinguda en lloc de necessitar una reforma urgent.

La llum completa l'efecte. Bombetes amb temperatura coherent, cortines que no tapin les finestres i punts de llum en racons foscos poden canviar una visita. En pisos de Sarrià amb sostres alts o estances profundes, il·luminar bé ajuda a posar en valor el volum real.

L'objectiu no és maquillar defectes ni crear una casa de revista. És eliminar soroll visual, reparar allò que dona mala impressió i deixar que les qualitats del pis es vegin. Sovint, abans de gastar en una cuina nova o en una reforma costosa, pintura, ordre, neteja i petites reparacions poden oferir una relació entre inversió i percepció molt més intel·ligent.

La Torre De Barcelona



Abays és una empresa que desenvolupa la seva activitat en el món de les cortines, els tendals i la seva protecció solar. Gràcies a la qualitat de les nostres teixits i sistemes dissenyats a Europa oferim un producte exclusiu. Personalitzem les teves cortines perquè s'adaptin perfectament a les teves finestres així com tendals i 'screens' de protecció solar

Ronda General Mitre, 116 · 08021 Barcelona · 932 117 331
abaysbcn@gmail.com · www.abaysbcn.com



Tot el que necessita casa teva, en bones mans

Troba professionals de confiança per reformar, renovar o millorar el teu habitatge o la teva comunitat.

✓ +250 professionals verificats ✓ Pressupostos gratuïts ✓ A prop teu



REFORMES



FONTANERIA



ELECTRICITAT



PINTURA



REPARACIONS



NETEJA



Demana pressupost
GRATIS AVUI

Ràpid, fàcil i sense compromís

forconnect.es

+34 689 616 067

info@forconnect.es

Plaça Universitat 3, Barcelona



Aprendre anglès sense avorrir-se

Aprendre anglès pot ser molt més que memoritzar vocabulari i fer exercicis. A les escoles de Sarrià-Sant Gervasi, els projectes d'idiomes incorporen cançons, jocs, conversa i activitats pràctiques perquè els infants vagin fent seva la llengua. L'Escola Peter Pan, per exemple, fa més del 75 % de la jornada d'infantil en anglès i manté tres àrees en aquesta llengua a primària. Altres centres combinen l'anglès amb ciència, projectes orals, intercanvis o estades lingüístiques en altres llocs.

Aprendre una llengua és molt més que acumular vocabulari i completar exercicis. Quan l'anglès entra en el dia a dia de l'escola, també pot aparèixer en una cançó, una història, una activitat artística, un projecte o una conversa entre companys. A Sarrià-Sant Gervasi hi ha centres amb models lingüístics diferents, des de propostes amb una presència elevada de l'anglès fins a escoles que el treballen com a primera llengua estrangera i el reforcen amb activitats complementàries.

A Oak House School, al carrer de Sant Pere Claver, el projecte educatiu combina els programes britànic, local i de Batxillerat Internacional. El centre explica que el seu model està orientat al multilingüisme i que treballa l'anglès, el català i el castellà al llarg de l'escolarització. En els cursos superiors ofereix el Batxillerat Internacional, impartit en anglès. És un exemple de com una escola pot integrar la llengua dins d'un recorregut educatiu més ampli.

Anglès, joc i escola a Sant Gervasi

En el cas de St. Paul's School, al carrer de Pearson, la proposta és trilingüe i posa un èmfasi especial en l'anglès. El centre, fundat el 1968, explica que introdueix la immersió en anglès des de les primeres etapes. En Educació Infantil utilitza contes, jocs, rutines i activitats per desenvolupar la comunicació oral en anglès. Així, els petits escolten i utilitzen la llengua en situacions quotidianes, sense separar sempre l'aprenentatge lingüístic de la resta d'experiències.

També hi ha centres de l'entorn que treballen l'anglès des d'una perspectiva plurilingüe. Jesuïtes Sant Gervasi - Infant Jesús té l'anglès com a primera llengua estrangera i ofereix francès o alemany com a segona. En aquesta

proposta, l'objectiu és donar als alumnes eines per moure's entre diferents llengües.

A primària i secundària, l'exposició es pot ampliar amb projectes, activitats i experiències internacionals. En alguns centres, els intercanvis, les estades lingüístiques o les activitats amb altres escoles ofereixen ocasions per fer servir l'anglès fora de la dinàmica habitual de l'aula. A la secundària, l'anglès serveix per llegir, escriure, exposar idees i treballar continguts i situacions de comunicació reals.

Per a les famílies que busquen escola a la zona, mirar només si un centre es defineix com a «bilingüe» pot quedar curt. Convé preguntar quantes

hores es fan en anglès, en quines etapes, quines matèries s'hi treballen i quines oportunitats té l'alumnat per parlar-lo de manera real. També és útil saber si el model canvia entre Infantil, Primària i Secundària.

Al final, aprendre anglès sense avorrir-se no depèn d'una fórmula única. Depèn de trobar situacions en què la llengua tingui sentit: una història que desperta curiositat, una cançó, un projecte o una estada en què cal comunicar-se amb altres persones. A Sant Gervasi i al conjunt de Sarrià-Sant Gervasi conviuen maneres d'entendre aquesta educació lingüística. Conèixer-les permet a cada família valorar quin model encaixa millor amb el que busca per als seus fills.

La Salle
Bonanova

Tot un món al teu servei!

CONEIX-NOS!



Infantil, Primària, ESO i Batxillerat

(Nacional, Internacional i Batxibac)

Visites i entrevistes personalitzades
admissions@bonanova.lasalle.cat

www.bonanova.lasalle.cat

Infantil,
Primària
i ESO



Batxillerat
(Nacional,
Internacional
i Batxibac)



Escola Santa Dorotea: Què fem aquest diumenge?



Les famílies de la nostra escola ho tenim clar. El diumenge 25 d'octubre estem convidades a gaudir de la Festa de Benvinguda que cada curs organitza l'Associació de Famílies i Alumnes (AFA).

Com el nom de l'esdeveniment indica, l'objectiu de la festa és obrir el col·legi durant un dia perquè tant els infants com les seves famílies puguin gaudir d'un espai per conèixer millor, compartir experiències i afavorir el sentiment de pertinença a l'escola en un entorn lúdic. Així, i aprofitant els grans espais oberts dels que disposem, instal·lem uns inflables i un seguit de jocs tradicionals on la canalla pot jugar i passar-ho d'allò més bé. Després es fa un dinar que representa una bona oportunitat per a totes aquelles persones que acaben d'entrar a formar part de casa nostra, de conèixer amb la resta de pares i mares. El fet de poder socialitzar té molts beneficis tant pels infants com per a les seves famílies. Per exemple, als nens i nenes els permet desenvolupar les habilitats socials i tenir major empatia i confiança i als adults, els permet compartir experiències, consells i desafiaments comuns, com

la criança, que crea un espai de comprensió i ajuda mútua. Tanmateix poden establir xarxes de col·laboració o, fins i tot, fer intercanvi cultural.

A la tarda i com a cloenda, s'ofereix un espectacle per als més menuts. Així doncs, després d'aquest intens dia tothom marxa a casa fent-se una idea de l'ambient festiu que ens caracteritza.

Però aquesta no és l'única iniciativa que proposa el col·legi per incentivar moments de trobada. Any rere any, obrim les portes per celebrar festes populars on, des dels més menuts d'I3, passant per l'alumnat de primària fins als més grans de l'ESO, participen d'una manera o una altra a les diferents activitats.

La primera cita la tenim a l'octubre amb la Festa Major de Sarrià i amb la Castanyada. Per la primera, fem danses tradicionals catalanes com el ball de bastons, el ball de cintes, la creació de torres i falcons, la passejada de capgrossos i cucaferes o un tastet del Dansa Ara, entre moltes altres. I per la segona, rebem la particular visita de la nostra castanyera i el seu Marrameu, ens reunim al pati i, per agrair-li la visita,

l'obsequiem amb balls com la rumba de les castanyes o el ball de la Castanyera. Després tots plegats fem un berenar de tardor amb castanyes i panellets.

Per Nadal rebem els carruatges dels Patges Reials que arriben a les seves carrosses tirades per cavalls. En aquest cas i aprofitant aquesta visita els infants els poden donar les seves cartes.

Quan arriba el Carnaval el pati de l'escola es converteix en un espai de disfresses i xerinxola, amenitzat pels balls preparats pels diferents cursos des d'I3 fins a 6è de primària. En acabar, i per combatre el fred, posem el punt i final de la tarda amb una bona xocolatada.

En un altre ordre de coses, a l'escola també s'organitzen diferents esdeveniments esportius i solidaris com la Don Bosco Run, la Botiga Solidària, o la Revetlla. Les dues últimes destinades a ajudar al nostre projecte solidari que dóna recolzament a les Salesianes que viuen i treballen arreu del món amb els més vulnerables. Enguany volem ajudar a Myanmar (Àsia) que viu una greu crisi humanitària marcada pel conflicte armat, els desplaçaments i la manca de

recursos bàsics. Volem aportar el nostre granet de sorra amb l'objectiu de recaptar 50.000€ per proporcionar aliments i productes d'higiene durant 6 mesos a 800 famílies, beneficiant directament a 4000 famílies.

Tornant a l'escola, una de les celebracions més esperada per part de tota la família salesiana és la Revetlla per Maria Auxiliadora. Aquesta és la gran cloenda de cada curs. Aquest any la celebrarem el divendres 28 de maig en un berenar-sopar que ens donarà l'oportunitat de reunir tota la família educativa: famílies, alumnat, docents i salesianes. Les activitats que s'ofereixen estan pensades per a totes les edats. Així tindrem castells inflables, una tómbola i l'acompanyament en tot moment de la música d'un DJ, que farà les delícies de l'alumnat adolescent que podrà demostrar les seves habilitats de ball.

Altrament, i sempre pensant en oferir el màxim nombre d'espais de trobada, cada tarda les famílies poden esbargir-se a dins del recinte escolar fins les 18.30h fent ús del pati obert, fomentant encara més el vincle de companyerisme i familiaritat tan inherent a la nostra identitat salesiana.

Per tant, queda clar que la socialització entre famílies en una escola no només enforteix les relacions interpersonals, sinó que també contribueix al desenvolupament d'un ambient escolar més positiu, col·laboratiu i enfocat al benestar de tots els membres de la comunitat educativa.

COL·LEGI SANTA DOROTEA

Passeig Sant Joan Bosco, 24
08017 Barcelona

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

Educació Infantil · Primària · ESO · Batxillerat (adscriu't)

Escola Santa Dorotea

L'alegria de créixer Junts



Preinscripcions curs 2026/27

Demana la teva entrevista personal

Escaneja el codi QR per accedir al formulari de reserves



Salesianes
Sarrià - Barcelona
COL·LEGI SANTA DOROTEA



salesianes.cat f i y 93 203 28 92 / 619 920 564

Pg. Sant Joan Bosco, 24 - 08017 Barcelona

Les TIC a l'escola: eines al servei de l'aprenentatge

Vivim en una societat profundament marcada per la tecnologia. Les pantalles formen part del nostre dia a dia i ens permeten comunicar-nos, accedir a una gran quantitat d'informació, crear continguts i resoldre tasques amb una rapidesa impensable fa només unes dècades. Els infants i joves creixen en aquest entorn i l'escola no pot viure d'esquena a aquesta realitat.

Però incorporar la tecnologia a l'educació no significa convertir-la en el centre de l'aprenentatge. A l'escola SIL entenem les TIC com una eina útil i potent quan s'utilitza amb criteri. No són una finalitat, sinó un recurs al servei de l'aprenentatge.

La pregunta, per tant, no hauria de ser si utilitzem tecnologia o no, sinó per què la utilitzem, com la utilitzem i què volem aconseguir amb ella.

Les eines digitals poden aportar un gran valor: permeten accedir a fonts diverses, investigar, crear vídeos o podcasts, programar, representar dades, treballar col·laborativament o comunicar-se amb persones d'altres llocs. Però hi ha moments en què una llibreta, un llibre, un llapis, una conversa o simplement el silenci poden ser les millors eines educatives.

El valor del paper i de l'escriptura manual

En una societat cada vegada més digital, pot semblar que escriure a mà és una pràctica destinada a desaparèixer. A l'escola, però, continuem reivindicant-ne el valor.

Escriure a mà implica coordinació, atenció, memòria i organització del pensament. Quan prenem apunts, fem un esquema o redactem un text manualment, no

només deixem constància d'una informació: la transmemem i la fem nostra.

El paper també ofereix una experiència diferent de la pantalla. No envia notificacions ni ens convida constantment a canviar d'activitat. Una llibreta simplement espera. I aquesta espera té valor.

No es tracta d'afirmar que escriure a mà sigui millor que escriure amb teclat. Són eines diferents i cadascuna té la seva funció. El repte és saber decidir quina és més adequada en cada moment.

La importància de la pausa

Un dels grans avantatges de la tecnologia és la immediatesa. Podem trobar una resposta en segons, modificar un text instantàniament o compartir informació amb un sol clic. Aquesta rapidesa és útil, però l'educació també necessita temps.

Aprendre implica sovint aturar-se. Llegir amb calma. Fer un esborrany. Equivocar-se. Tornar a començar. Pensar abans de respondre. Mantenir una pregunta oberta.

La rapidesa no és sinònim d'aprenentatge. Trobar una resposta no significa necessàriament comprendre-la. Copiar informació no significa haver-la integrat. Generar un text no vol dir necessàriament saber escriure.

Per això, l'escola ha de ser també un espai on protegir el temps necessari per pensar. En un món cada vegada més immediat, la capacitat d'aturar-se, concentrar-se i aprofundir és una competència fonamental.

Saber quan no utilitzar la tecnologia

Una persona digitalment competent no és aquella que

utilitza tecnologia en qualsevol situació, sinó aquella que sap decidir quan aporta valor.

A l'escola hi haurà moments per treballar amb dispositius i moments per guardar-los; per buscar informació a internet i per llegir un llibre; per escriure amb teclat i per escriure a mà; per crear digitalment i per pensar sense cap pantalla al davant.

Educar en tecnologia també significa educar en els límits, en l'autoregulació i en la capacitat de desconnectar. L'objectiu no és formar alumnes que depenguin de les eines digitals, sinó persones capaces d'utilitzar-les amb autonomia i criteri.

El paper del docent

En aquest context, el paper del mestre continua sent essencial. Quan tenim accés a una quantitat gairebé il·limitada d'informació, educar no consisteix només a transmetre dades, sinó a ajudar els alumnes a interpretar-les, relacionar-les, contrastar-les i convertir-les en coneixement.

El docent és qui pot decidir quan una eina digital facilita l'aprenentatge i quan pot interferir-hi. Pot proposar una recerca digital i després demanar als alumnes que tanquin els dispositius i expliquin amb les seves paraules què han après. També pot permetre una eina de suport sense deixar que substitueixi l'esforç necessari per aprendre.

La tecnologia pot donar una resposta, però el mestre pot fer una pregunta que obligui a pensar: «Per què?»

I aquesta pregunta continua sent insubstituïble.

Una escola que combina

A l'escola SIL apostem per una educació que no

obligui a triar entre tecnologia i paper, sinó que sàpiga combinar-los.

Volem que els nostres alumnes siguin capaços de moure's amb seguretat en el món digital, però també que sàpiguin llegir amb profunditat, escriure a mà, conversar, observar, crear i pensar sense necessitat d'una resposta immediata.

No volem educar-los perquè tinguin por de la tecnologia, però tampoc perquè en depenguin. Volem que sàpiguin buscar informació i que desenvolupin criteri per valorar-la; que puguin crear continguts digitals, però que abans hagin après a construir idees; que siguin ràpids quan calgui, però que també coneguin el valor de la pausa.

Perquè educar en un món tecnològic no significa fer-ho tot digital. Significa saber què aporta la tecnologia i què no pot substituir.

En un món cada vegada més ràpid, preservar el temps per pensar, escriure, llegir, conversar i equivocar-se no és anar enrere. És educar amb perspectiva.

Les TIC són una eina extraordinària quan estan al servei de l'aprenentatge. Però l'eina no pot ser mai més important que allò que volem construir amb ella.

I el que volem construir és una escola que formi persones capaces d'utilitzar la tecnologia, però també —i sobretot— capaces de pensar per elles mateixes.

ESCOLA SIL

Av. del Tibidabo, 28
08022 Barcelona

T. 93 212 67 54
sil@colegiosil.com
www.colegiosil.com

Educant cap al futur

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

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

SIL Colegio
Col·legi
School

El pas de Primària a Secundària

El canvi d'etapa pot portar nervis i dubtes, però també és una oportunitat per guanyar autonomia. Amb rutines senzilles, límits clars i una comunicació oberta, la família pot acompanyar el procés amb naturalitat.

“Acompanyar també és saber deixar anar, a poc a poc, i sense deixar de ser-hi.”

Hi ha cursos que es noten a casa abans que arribi el primer dia de classe. El pas de Primària a Secundària n'és un. Per a molts nois i noies, implica canviar de centre, conèixer professorat nou i assumir més responsabilitats. Tot això coincideix amb una etapa de canvis físics, socials i personals.

És normal que apareguin nervis, il·lusió, mandra o una barreja de tot plegat. No cal convertir cada preocupació en un problema ni tenir totes les respostes abans de començar. Parlar-ne amb temps pot ajudar a reduir la incertesa: com serà l'institut, amb qui hi anirà, com s'organitzarà el dia, què passarà amb les amistats o què li fa més respecte.

Un dels grans canvis és l'organització. Hi haurà més matèries, professorat diferent i dates que haurà de recordar. A casa, en lloc de revisar-li constantment l'agenda o recordar-li cada deure, és útil ensenyar-li a crear el seu propi sistema. Preparar la motxilla la nit abans, anotar les tasques, ordenar les prioritats o reservar una estona fixa per estudiar són hàbits senzills que poden donar-li més seguretat.

També és un bon moment per revisar les responsabilitats de casa. Fer-se càrrec de les



El pas a Secundària implica més responsabilitats, però no cal que l'adolescent les assumeixi de cop. Petites rutines, expectatives clares i un adult disponible poden ajudar-lo a sentir-se segur.

seves coses i complir uns horaris pot formar part d'aquesta nova etapa. No es tracta de deixar-lo sol, sinó de donar-li marge per practicar.

La mateixa idea serveix per al mòbil i les pantalles. Les normes poden canviar amb l'edat, però convé que siguin clares: quan es pot utilitzar el mòbil, on es deixa a l'hora d'anar a dormir o què passa amb les pantalles durant l'estona d'estudi. Parlar d'aquests límits abans que apareguin els conflictes evita haver d'improvisar cada dia.

I després hi ha la part més difícil de controlar des de fora: les amistats. A Secundària, el grup pot tenir un pes important i poden aparèixer conflictes, pressions o situacions noves. Més que fer un interrogatori, pot funcionar millor mantenir espais de conversa. Preguntar-li com ha

anat el dia i escoltar-lo sense interrompre pot facilitar que expliqui què li passa.

També convé observar els canvis que es mantenen en el temps. Estar més cansat, voler més intimitat o tenir algun dia dolent forma part de créixer. En canvi, un rebuig persistent a anar a l'institut, un aïllament molt marcat, una tristesa intensa, problemes de son o una davallada sobtada mereixen atenció. Parlar amb el centre educatiu i buscar orientació pot ajudar a entendre què passa i quin suport necessita.

El pas a Secundària no exigeix tenir-ho tot controlat. Demana temps, confiança i adults disponibles mentre aprèn a organitzar-se i guanya autonomia.

 La Torre De Barcelona



ST. GEORGE
BARCELONA

iSP International
Schools
Partnership

Where Confidence Grows.

Let's take the first step together

British International Education from 2 to 18 years old



sec.barcelona@stgeorge.es | +34 931 293 024

Passeig de la Reina Elisenda de Montcada, 18 bis, Barcelona



La creativitat també s'educa

La creativitat forma part de la manera com els infants descobreixen el món. Quan juguen, inventen històries, construeixen una torre impossible o transformen una capsula en una nau espacial, estan fent molt més que passar una bona estona. També estan provant idees, buscant solucions i descobrint que una mateixa cosa pot tenir moltes possibilitats.

A casa, però, de vegades intentem omplir massa les seves estones lliures. Escola, extraescolars, deures, pantalons, activitats de cap de setmana... El calendari pot acabar ple i deixar poc marge per improvisar. I precisament aquest temps sense una proposta marcada és molt valuós. Quan no tenen una activitat preparada, han de decidir què volen fer i buscar

la seva pròpia manera d'entretrener-se.

Menys instruccions, més llibertat

No cal convertir casa nostra en un taller creatiu. Una caixa de cartó, unes teles, plastilina, peces de construcció, papers, llapis o materials que normalment acabarien a les escombraries poden donar molt de joc. El més interessant és no explicar-los d'entrada què n'han de fer.

Una caixa pot ser una casa, un cotxe, una botiga o qualsevol cosa que en aquell moment els passi pel cap. Quan un objecte no té una única funció, l'infant pot experimentar, combinar-lo amb altres materials i inventar nous usos. Aquesta llibertat ajuda a desenvolupar la imaginació

i també la capacitat de trobar alternatives.

També podem deixar que el joc evolucioni sense intervenir constantment. Si estan construint una ciutat i decideixen que de cop hi ha una inundació o que els personatges han de marxar a un altre planeta, no cal tornar a posar ordre a la història. Aquestes idees inesperades són precisament les que fan avançar el joc.

Preguntar en lloc de donar la resposta

Els adults podem estimular la creativitat amb preguntes senzilles. "Què passaria si...?", "Com podríem fer-ho diferent?" o "I ara què creus que passarà?" conviden l'infant a imaginar altres possibilitats sense donar-li

directament la solució. Això és especialment interessant en el joc simbòlic. Fer veure que són metges, cuiners, astronautes, botiguers o professors els permet recrear situacions que coneixen i, alhora, inventar-ne de noves. No cal corregir cada detall perquè tot sigui realista. Si el seu gos és el pacient o una cadira es converteix en una ambulància, poden continuar jugant igualment.

La lectura ofereix un altre espai per jugar amb les idees. Després d'un conte, podem preguntar què hauria passat si el protagonista hagués pres una altra decisió, inventar un final diferent o imaginar què va passar l'endemà. Una història no sempre s'acaba quan tanquem el llibre.

La Torre De Barcelona

Sprachen
Idiomas
Idiomes
Languages
Langues

Educación
suiza made in
Barcelona.

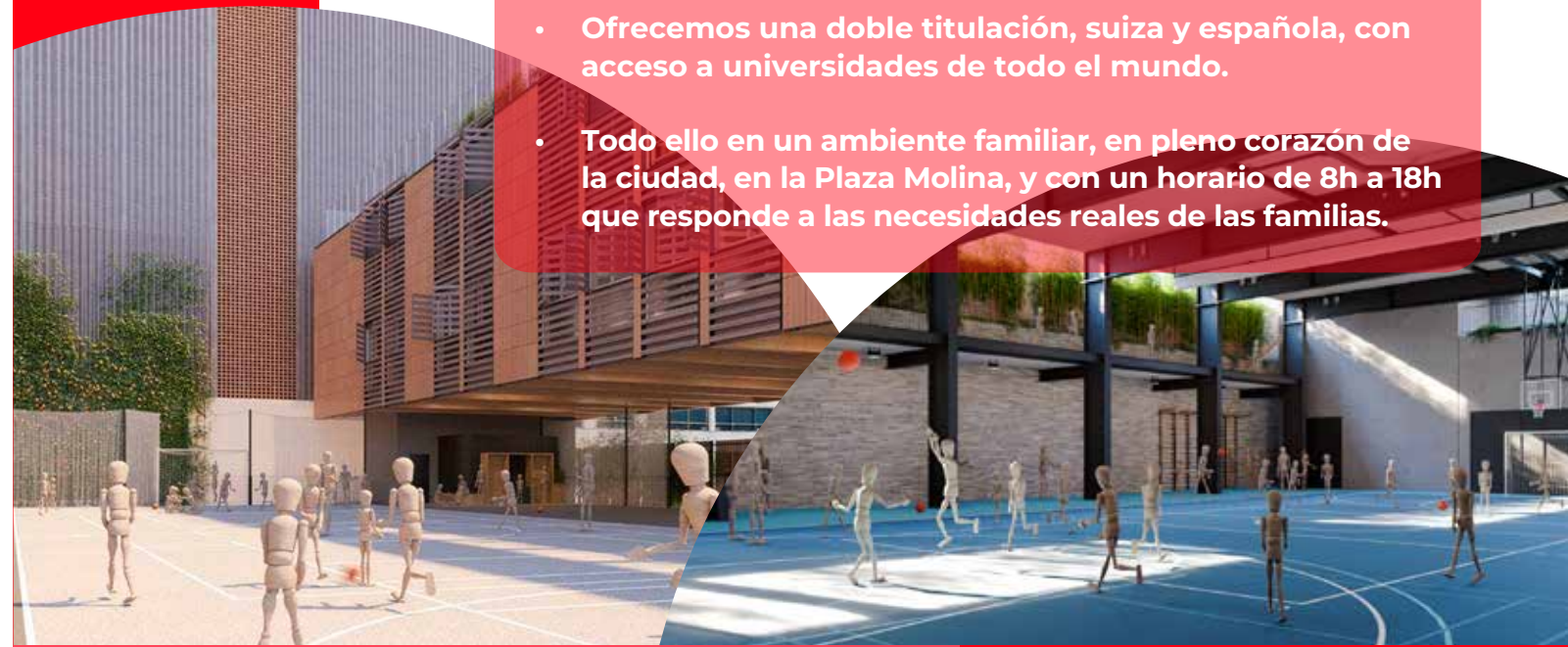


ESCUELA SUIZA DE BARCELONA SCHWEIZERSCHULE BARCELONA

5 IDIOMAS QUE ABREN LAS PUERTAS AL MUNDO

LA MEJOR PEDAGOGÍA.
LAS MEJORES INSTALACIONES.
RIGOR SUIZO, MIRADA PERSONAL.
UNA UBICACIÓN PRIVILEGIADA EN PLAZA MOLINA.

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



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

✉ admisiones@escuelasuizabcn.com

☎ +34 932 096 544

🌐 www.escuelasuizabcn.es

Quan la IA respon abans que els nens puguin pensar per si mateixos



La intel·ligència artificial ja forma part del dia a dia de molts nens i adolescents. La fan servir per buscar informació, resoldre dubtes o preparar treballs. I com que poden obtenir una resposta en segons, apareix una pregunta interessant: deixem espai perquè pensin per si mateixos?

La IA pot servir per trobar idees, entendre un concepte o començar una recerca, però convé que el resultat final passi sempre pel seu propi criteri. Amb un treball de classe, per exemple, és fàcil copiar una pregunta i donar per bona la primera resposta. Molt més útil és buscar informació,

La IA pot respondre en segons, però aprendre requereix temps: fer-se preguntes, comprovar la informació i construir un criteri propi.

ho comprovaries?”. Els ajuda a entendre que una resposta ben escrita no sempre és una resposta correcta. Les eines d’IA poden equivocar-se i cal contrastar la informació amb fonts fiables.

La privacitat també és important. Fotografies, dades personals o informació sobre altres persones no s’haurien de compartir a la lleugera amb aquestes eines.

La tecnologia continuarà avançant, i ells creixeran envoltats d’ella. Que aprenguin a utilitzar-la bé també vol dir saber dubtar, fer-se preguntes i pensar abans de donar una resposta per bona.

La Torre De Barcelona

També podem introduir petites preguntes en el dia a dia: “Tu què en penses?” o “Com



Where English comes to life

Anglès per a tothom: nens, joves i adults

Matrícula oberta, curs acadèmic 2026/27



CLASES REGULARES DE CERÁMICA



Unéte a nuestra comunidad artística dónde crearás con tus manos, **aprenderás y mejorarás tu técnica de torno y modelado**, en el estudio más bonito de Barcelona, en el corazón de L'Eixample.



Nuestras ventajas:

- Sin matrícula y sin límite de piezas
- Combina torno y modelado
- Materiales y hornadas incluidas
- Tenemos 30 esmaltes, pigmentos, más de 15 colores de engobes, y herramientas para dar forma y textura.
- Grupos reducidos de max 6 personas por profe
- Todos los niveles.
- Horarios flexibles
- Clases en castellano, catalán, inglés e italiano
- A partir de 12 años de edad

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

Escribenos aquí



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



Una experiencia maravillosa en el que **crearás tu propio set de vermut** en cerámica, mientras disfrutas de **las mejores bravas y vermut de la ciudad** (del Senyor Vermut). En medio de un ambiente acogedor.

Qué incluye?

- *Modelar a mano y pintar 2 piezas (plato para bravas y vaso para vermut)
- *Patatas bravas recién hechas y vaso de vermut.
- *Todos los materiales, y tus piezas finales esmaltadas y horneadas que puedes usar para comer, beber, usar en el horno, microondas e incluso lavarlas en el lavavajillas.

Duración: 1h 50 min

Horarios: Jueves y viernes 19h, sábados 12h

Las piezas estarán listas después de 3-4 semanas

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

Pregunta por nuestros vales de regalo



Sin prisa y con alma

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

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



911 218 000
hello@britishcouncil.es
britishcouncil.es

Quantes extraescolars necessita realment un infant?

Les extraescolars poden ser una gran oportunitat per descobrir aficions, fer esport, aprendre idiomes o desenvolupar noves habilitats. Però, quan les tardes s'omplen d'activitats, desplaçaments i deures, pot quedar poc espai per a una part igualment important de la infància: jugar i descansar.

No hi ha un nombre d'extraescolars que sigui adequat per a tots els infants. Dues activitats poden encaixar perfectament en la rutina d'un nen i resultar massa exigents per a un altre. L'edat, el caràcter, les hores de son, la càrrega escolar i el tipus d'activitat són factors que cal tenir en compte. Per saber si l'agenda està massa plena, és més útil observar com viu l'infant el seu dia a dia. Va content a les

Més que comptar extraescolars, cal trobar un ritme que permeti a l'infant aprendre, jugar, descansar i gaudir del seu temps lliure.

activitats? Té temps per fer els deures amb calma? Dorm prou? Pot jugar sense que tot estigui programat? Disposa d'alguna tarda lliure?

Una extraescolar no ocupa només l'hora de classe: els desplaçaments, canviar-se, berenar o preparar el material també formen part de l'activitat. Quan tot queda molt ajustat, qualsevol imprevist pot convertir la tarda en una cursa. També és important que el temps d'anar i tornar no acabi pesant més que la mateixa activitat, sobretot quan l'horari ja està molt ajustat.

Escotar què vol l'infant

Els interessos dels infants canvien sovint i és normal que una activitat que els entusiasma deixi de fer-ho. Per això, abans d'apuntar-los a una nova extraescolar, convé preguntar-los què els ve de gust, què els agrada i si hi ha alguna activitat que preferirien deixar.

Tenir en compte la seva opinió no vol dir que decideixin sempre, sinó que també participin en les decisions que afecten el seu temps.

El valor d'una tarda lliure

Una tarda sense extraescolars no és una tarda perduda. És una oportunitat per jugar amb llibertat, estar amb amics, llegir, passejar, inventar-se activitats o, simplement, no fer res. El joc espontani i el descans també tenen un lloc en una rutina saludable. No totes les estones han d'estar dirigides ni tenir un objectiu d'aprenentatge. Per això, abans de sumar una activitat més, pot ser útil mirar l'agenda sencera: escola, deures, extraescolars, desplaçaments, son, família i temps lliure. L'objectiu no és omplir totes les tardes, sinó trobar un ritme que permeti als infants gaudir de les activitats que han triat. ■

VINE A JUGAR AL FUTBOL

NENS I NENES DE 5 A 18 ANYS

CLUB ESPORTIU LES CORTS

WWW.CELESCORTSBARCELONA.COM





REVOLUTION

MARTIAL ARTS

INVITACIÓN ESPECIAL

2º

ANIVERSARIO BALMES

MISMA PASIÓN MÁS COMUNIDAD



Dos años compartiendo aprendizaje, superación y grandes momentos. Queremos celebrarlo contigo, en un día especial lleno de actividades para toda la familia.



CLASES ESPECIALES



ENTRENAMIENTOS ABIERTOS



EXHIBICIONES



ACTIVIDADES INFANTILES (17H - 19H)



CATERING Y ZONA SOCIAL



SORTEOS Y MUCHAS SORPRESAS



JUEVES 23 DE OCTUBRE

PUERTAS ABIERTAS TODO EL DÍA

Ven a probar gratis nuestras clases



FIESTA ANIVERSARIO A PARTIR DE LAS 17H

PINTACARAS (17H - 19H)

CATERING · SORTEOS · Y MUCHO MÁS



K1 / BOXEO ADULTOS



BRAZILIAN JIU-JITSU



PROGRAMA INFANTIL ANIMARTIAL



DEFENSA PERSONAL FEMENINA

RESERVA TU CLASE DE PRUEBA



613 091 631



BALMES@REVOLUTIONMARTIALARTS.ES



WWW.REVOLUTIONMARTIALARTS.ES



REVOLUTION BALMES

C/ Balmes, 378
Barcelona

ARTES

MARCIALES

PERSONAS

COMUNIDAD

FUTURO

70 · www.latorredebarcelona.com · latorredebcn

Aquagym: força i benestar amb menys impacte sobre les articulacions



L'aquagym té una fama una mica injusta: sembla una activitat suau fins que portes deu minuts intentant moure els braços contra l'aigua. La piscina converteix cada gest en un exercici de resistència, perquè l'aigua frena el moviment en totes direccions. Això obliga a activar més

musculatura sense carregar pes extern. Caminar, obrir i tancar braços, fer elevacions de cames o petits salts dins l'aigua demana més esforç que fer el mateix en sec. Alhora, la flotabilitat descarrega part del pes corporal i redueix l'im-

L'aigua afegeix resistència a cada moviment i redueix l'impacte articular: l'aquagym pot ser exigent sense castigar tant genolls, malucs i turmells.

mantenir l'equilibri davant les turbulències. Per això una sessió ben plantejada pot treballar cames, braços i core alhora.

El benestar també compta

La flotació i el ritme repetitiu del moviment poden fer que la sessió resulti més agradable per a qui rebutja l'alt impacte o els gimnasos intensos. Això no vol dir que sigui fàcil: la intensitat depèn de la velocitat, la profunditat, el material i la resistència que es generi.

El gran avantatge és l'equilibri entre exigència i sensació de lleugeresa. L'aquagym permet treballar de debò sense que cada moviment recaigui amb la mateixa duresa sobre el cos.

Kindergarten + Primary + Secondary

FAMILIÄR | HERZLICH | ÜBERSCHAUBAR | INTERNATIONAL

DEUTSCHE AUSLANDSSCHULARBEIT INTERNATIONAL

EXTRAESCOLARES EN ALEMÁN

Nachmittagsaktivitäten auf Deutsch

Aprender, jugar y crecer en un entorno internacional, cercano y acogedor, junto al parque de Santa Amèlia.

PARA NIÑOS DE 2 A 6 AÑOS

- De lunes a jueves · 16:45 a 18:00 h
- Con profesorado nativo y propio
- Abiertas también a alumnado externo
- Junto al parque de Santa Amèlia

Infórmate →

60 años educando en Barcelona

4 lenguas cada día: alemán, español, inglés y catalán

C/ Ifni 2 · Sarrià · Barcelona

932 805 186

secretaria@zurichschule.com

zsbarcelona.com

@zsbarcelona

Mai és tard per continuar aprenent

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

Tenen més de 55 anys i ganes de mantenir la seva activitat i continuar aprenent? Creuen que la curiositat no té data de caducitat? Aquest mes d'octubre tornen a obrir les portes de les Aules d'Extensió Universitària per a la Gent Gran de Barcelona, i ens agradaria que en formessin part.

Aprender, compartir i gaudir de la cultura no és només una opció, és una manera d'entendre la vida. Després de dècades d'experiència, feina i vivències, arriba el moment de regalar-se temps per a vostès. Temps per a la ment, per a l'esperit i, sobretot, per connectar amb altres persones que comparteixen les seves mateixes ganes de saber més.

Què trobaran a les Aules? S'ha preparat una programació rica, diversa i estimulante, pensada especialment per a vostès:

- Conferències de temàtica diversa: Des d'Història, Art i Literatura fins a Ciència, Tecnologia i actualitat, de la mà de professors universitaris i experts de reconegut prestigi.
- Sortides i visites culturals: Excursions i rutes guiades per descobrir els secrets més ben guardats de Barcelona i del nostre patrimoni cultural.
- Cicles temàtics, tallers i altres activitats: Activitats que aprofundeixen en temàtiques concretes i de diferent durada, amb un ampli ventall d'opcions per escollir.
- Un punt de trobada social: Més enllà de les Aules,

som una comunitat viva on neixen noves amistats i es comparteixen moments inoblidables.

Facin-se socis i comencin el curs amb nosaltres! Aquest mes d'octubre iniciem les activitats del nou curs. Fer-se soci és molt senzill i els donarà accés a totes les conferències i la possibilitat de formar part d'una xarxa cultural vibrant al cor de la ciutat.

No deixin que ningú ho expliqui. Torneu a connectar amb la seva passió per aprendre, activin la seva ment i gaudeixin de la cultura com mai no ho han fet.

Informin-se i inscriviu-vos-hi ja:

- Pàgina web: www.auggbcn-ub.org

- Telèfon de contacte: 93 451 60 40

- Adreça: Casanova, 36, entresol 2a – 08011 Barcelona

Els hi esperem amb els braços oberts. La cultura els està esperant!

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

C. Casanova, 36, entresol 2º, 08011, Barcelona

93.451.60.40

info@auggbcn-ub.org

www.auggbcn-ub.org

AUGG BCN UB

VINE A CONÈIXER LES AUGG BCN UB

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

PER A MAJORS DE 55 ANYS

QUÈ FEM?

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

INFORMACIÓ

93 451 60 40

WWW.AUGGBCN-UB.ORG

C. CASANOVA, 36, ENTRESOL 2A, 08011 BARCELONA

DEIXAR D'APRENDRE ES COMENÇAR A ENVELLIR

FES-TE'N SOCI!

Moure's als 50: no és només "fer exercici"

Arribar als 50 no demana entrenar com als 30 ni resignar-se a fer només activitats suaus. De fet, és una dècada especialment interessant per revisar què necessita el cos: menys improvisació, més força i una mica més d'atenció a la recuperació. A la Zona Alta, on conviuen gimnasos, estudis petits, piscines, parcs i la proximitat de Collserola, hi ha moltes maneres de mantenir-se actiu sense convertir l'esport en una obligació.



El canvi més important és entendre que moure's bé pesa més que moure's molt. Amb els anys, la massa muscular tendeix a disminuir si no es treballa, i també poden canviar l'equilibri, la mobilitat i la densitat òssia. Per això, la força deixa de ser una qüestió purament estètica i passa a te-

nir una funció pràctica: aixecar pes, pujar escales, carregar bosses, protegir articulacions o conservar autonomia.

Sense obsessionar-se

Entrenar força no vol dir necessàriament passar-se una hora entre màquines. Pilates

amb resistència, exercicis amb el propi pes, bandes elàstiques, peses o circuits curts poden complir la mateixa funció si hi ha progressió. El punt clau és que el múscul rebi un estímul suficient. Fer sempre el mateix exercici amb la mateixa càrrega pot resultar agradable, però arriba un

moment en què el cos ja no té motius per adaptar-se.

La gran causa d'abandonament

Aquesta és també una bona edat per perdre la por a treballar intensitat. No cal sortir esgotat de cada sessió, però tampoc tractar el cos com si fos fràgil pel simple fet d'haver fet 50 anys.

Una persona activa i sense contraindicacions pot continuar corrent, nedant, fent bicicleta o entrenant amb pes. El que sol canviar és la conveniència d'alternar estímuls i reservar més espai per recuperar-se.

mood
C O L O R S

PINTA CERÁMICA
— *Do it Yourself*

Pinta tu cerámica

Ven a nuestro estudio y elige tu pieza cerámica favorita. Píntala a tu manera, sin necesidad de experiencia. Nosotros te guiamos durante todo el proceso.

- Todo lo que necesitas incluido.
- 2 horas para crear.
- Una experiencia creativa para parejas, amigos, familias, cumpleaños, despedidas y empresas.

Abierto de Lunes a Domingo

Estamos situados muy cerca de Plaza Molina y Sant Gervasi



RESERVAS

Regala
creatividad



Tarjeta regalo



www.mood-colors.com

happy@mood-colors.com

@moodcolors.bcn

+34 646 925 040

GOLDEN KYU

BARCELONA
DES DE 2003

MÉS DE 20 ANYS FORMANT PERSONES

INFANTS · JOVES · ADULTS

ETS EL QUE ENTRENES

Entrena el cos.
Construeix confiança.

MÉS QUE UN GIMNÀS. UNA ESCOLA PER CRÉIXER.

INFANTS DES DELS 3 ANYS

MUGENDO · ARTS MARCIALS
KICKBOXING EDUCATIU

ADULTS · TOTS ELS NIVELLS

KICKBOXING · BOXA · FITBOXING
GRAPPLING · DEFENSA PERSONAL

FES EL PRIMER PAS

PROVA UNA CLASSE
GRATUÏTA

ESCANEA EL QR I PARLA'NS PER WHATSAPP.

T'ajudem a trobar el grup i l'horari més adequats.



SARRIÀ

Rda. General Mitre 23 · Barcelona

LES CORTS

c/ Nicaragua 78-82 · Barcelona

670 425 918

@goldenkyu_bcn

www.goldenkyu.com

Quan prendre suplementes?

“Els suplementes poden ser útils, però no sempre són necessaris: depèn de cada cas.”

Per a una persona sana que segueix una alimentació variada i equilibrada, en general, no cal prendre complements. Una dieta amb fruita i hortalisses, llegums, cereals, fruita seca, tubercles, oli d'oliva i, segons el cas, aliments d'origen animal, pot aportar els nutrients que el cos necessita.

El paper dels suplementes és complementar la dieta quan hi ha una necessitat concreta, no substituir els aliments

ni compensar habitualment una alimentació poc variada. Tampoc són medicaments i no estan pensats per prevenir, tractar o curar malalties.

Quan poden ser necessaris?

Hi ha situacions en què les necessitats nutricionals canvien o en què l'alimentació no és suficient per cobrir-les. És el cas, per exemple, d'algunes deficiències de vitamines o minerals, que s'han de valorar individualment.

L'embaràs és una altra situació específica. En aquest període augmenten les necessitats de determinats nutrients i es poden indicar complements. L'àcid fòlic té un paper especialment important abans de l'embaràs i durant les pri-



meres setmanes de gestació. També es poden recomanar ferro o altres nutrients segons les necessitats de cada dona.

Les persones que segueixen una alimentació vegana han de parlar una atenció especial a la vitamina B12. També poden existir necessitats específiques relacionades amb determinades malalties, tractaments o problemes d'absorció. La indicació depèn de cada persona.

Més no vol dir millor

Un error habitual és pensar que, si una vitamina o un mineral és necessari, com més n'hi hagi, millor. No és així! Prendre dosis superiors a les indicades, especialment durant períodes llargs, pot tenir efectes perjudicials.

Alguns complements també poden interferir amb medicaments o amb determinades proves mèdiques. Per això, és important informar el professional sanitari de tots els que es prenen, sobretot abans d'una operació, una prova

diagnòstica o una analítica. La paraula “natural” tampoc garanteix que un producte sigui innocu. Els complements poden tenir efectes adversos. En infants, adolescents, embaràs, lactància o quan es prenen diversos medicaments, convé consultar abans d'utilitzar-los.

Abans de comprar-ne

Abans de comprar un complement, val la pena fer-se tres preguntes: què espero aconseguir, tinc una necessitat real i quina quantitat necesito? Si hi ha una sospita de déficit, el més útil és valorar-la amb un professional sanitari, en lloc d'escollir un producte a cegues.

També convé seguir la dosi indicada a l'envàs i desconfiar dels productes que prometen resultats espectaculars o que es presenten com una solució ràpida. Els complements poden tenir un lloc dins de l'alimentació, però no substitueixen una dieta variada.

■ La Torre De Barcelona

Magnesi: per què és clau per a la salut i com triar el millor suplement

El magnesi és un mineral essencial en múltiples sistemes de l'organisme, intervé en més de 300 reaccions enzimàtiques i participa en processos tan essencials com la producció d'energia, la funció neuromuscular o el manteniment de la salut òssia. En els últims anys, els suplementes de magnesi han guanyat gran popularitat, però no totes les formes disponibles ofereixen els mateixos beneficis. Més enllà de la quantitat de mil·ligrams que indiqui l'envàs, és important entendre que l'absorció i l'eficàcia del magnesi varien segons el tipus de sal emprada.



Un mineral essencial en múltiples sistemes de l'organisme

Des d'un punt de vista fisiològic, el magnesi exerceix funcions clau en la regulació dels canals iònics, la transmissió nerviosa i l'estabilitat elèctrica del cor. També intervé en el control de la pressió arterial i és indispensable per al correcte funcionament mitocondrial, actuant com a cofactor en la síntesi d'ATP (energia). La seva implicació també és especialment rellevant en processos com la contracció i relaxació muscular, la regulació de la glucosa, la síntesi d'ADN i ARN, el manteniment estructural de l'os, etc.

Això implica que nivells subòptims de magnesi poden traduir-se directament en una menor disponibilitat energètica, afectant tant el rendiment físic com cognitiu i pot manifestar-se amb símptomes com a fatiga, enrampades, irritabilitat, alteracions de la son o tensió muscular, entre altres.

Dèficit de magnesi: causes freqüents

L'evidència científica as-

senyala que la deficiència de magnesi és relativament comú i multifactorial. Entre les causes més habituals destaquen les dietes pobres en aliments vegetals, l'estrès crònic, el consum elevat d'alcohol o cafeïna, l'ús d'uns certs fàrmacs i els trastorns d'absorció intestinal.

En aquests casos, la suplementació pot ser una eina útil.

Tipus de magnesi: el que realment importa és l'absorció.

Un aspecte clau en seleccionar un suplement de magnesi és tenir en compte la seva biodisponibilitat, és a dir, la capacitat d'absorció a nivell intestinal, així com en la seva tolerància digestiva.

Sals inorgàniques

Sals com l'òxid, el carbonat, el sulfat o el clorur de magnesi aporten quantitats elevades de magnesi elemental, encara que la seva capacitat d'absorció sol ser reduïda. Per això, malgrat que en l'etiquetatge apareguin dosis altes, no tot aquest magnesi arriba a aprofitar-se de manera efectiva per l'organisme.

Sals orgàniques

Per contra, les formes orgàniques de magnesi es troben unides a compostos que afavoreixen el seu pas a través de la mucosa intestinal, millorant així tant la seva absorció com el seu aprofitament per l'organisme. Entre les més utilitzades destaquen:

- Citrat de magnesi: una de les formes més conegudes

i empleades, encara que en algunes persones pot ocasionar molèsties digestives o efecte laxant.

- Bisglicinat de magnesi: forma quelada en la qual el magnesi s'uneix a la glicina, la qual cosa proporciona una excel·lent biodisponibilitat i una molt bona tolerància digestiva.
- Malat de magnesi: combinat amb àcid màlic, participa en processos relacionats amb la producció d'energia cel·lular, per la qual cosa pot resultar especialment interessant en situacions de fatiga o cansament.

Llavors, quin és el millor magnesi?

Si s'analitzen conjuntament l'evidència científica, la biodisponibilitat i la tolerància digestiva, les sals orgàniques es posicionen com l'opció més eficaç enfront de les inorgàniques.

Dins d'aquest grup, el bisglicinat de magnesi destaca especialment per la seva alta absorció i excel·lent tolerància, la qual cosa ho converteix en una de les formes més completes per a la majoria de situacions clíniques.

El malat de magnesi també representa una alternativa interessant, especialment en persones amb fatiga o necessitats energètiques augmentades.

Quins són els requeriments diaris i quan hem de suplementar?

Els requeriments diaris de magnesi se situen aproximadament en 300-320 mg/dia en dones i 400-420 mg/dia en homes, encara que poden augmentar en situacions com a estrès, exercici intens, embaràs o determinades patologies digestives i metabòliques.

Encara que una alimentació equilibrada pot cobrir les necessitats, la suplementació pot ser útil quan existeix un dèficit, símptomes compatibles (fatiga, enrampades, insomni, restrenyiment, cefalees...)

o un augment dels requeriments. També alguns fàrmacs, com a diürètics o protectors gàstrics, poden afavorir nivells baixos de magnesi.

A nivell dietètic, les principals fonts de magnesi són:

- Fruita seca i llavors
- Llegums
- Verdura de fulla verda
- Cereals integrals
- Cacao pur i xocolata negra
- Peix blau i marisc
- Alvocàt i plàtan

Prioritzar una alimentació rica en aliments frescos i mínimament processats continua sent la millor estratègia per a mantenir uns nivells adequats de magnesi.

Abans d'iniciar qualsevol suplementació pel teu compte, demana cita amb un nutricionista del nostre equip. T'ajudarem a valorar el teu cas de manera individualitzada, avaluar si realment necessites suplementació i recomanar-te quina és l'opció més adequada segons les teves necessitats.

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

CLINICA SERVIDIGEST

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

¿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 AUDITIUS
C/ de Balmes, 412, Sarrià-Sant Gervasi, 08022 Barcelona.
T. 932 115 085
onabalmes@onacustica.net
www.onacustica.net



Recupera l'audició i millora la teva qualitat de vida

L'audioprotesista, el teu aliat



• **4 anys** de garantia



• **4 anys** de piles gratis



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

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



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



Atenció personalitzada, confiança i seguretat: coneix l'àrea de maternitat del nou Hospital Vithas Barcelona

El centre, ubicat a Esplugues de Llobregat, ofereix un acompanyament integral a l'embaràs, el part i el postpart, en un entorn humanitzat i pensat per al benestar de la dona i la seva família



El naixement d'un nadó és un dels moments més importants i únics a la vida d'una família. Amb aquesta premissa, el nou Hospital Vithas Barcelona, ubicat a Esplugues de Llobregat, ha posat en marxa la seva àrea de maternitat i nounats amb un avançat model d'atenció que combina la **personalització de l'experiència amb les màximes garanties de seguretat clínica**.

El seu objectiu és oferir un **acompanyament integral a la dona embarassada i a la família, des del seguiment de l'embaràs fins al part i el postpart**, en un entorn humanitzat i dissenyat per viure aquesta etapa des del benestar, la intimitat i la confiança.

“La nostra voluntat és oferir totes les facilitats perquè cada dona i la seva família puguin viure l'embaràs i el part de

la forma més propera a les seves expectatives, amb el suport d'un equip altament especialitzat i la tranquil·litat d'estar en un hospital amb tot el necessari per garantir la màxima seguretat clínica, tant per a la mare com per al nadó”, explica la **Dra. Elisa Llorba, cap del Servei d'Obstetrícia** de l'Hospital Vithas Barcelona.

Hospital d'última generació

Un dels elements diferenciadors de la nova maternitat és que ha estat dissenyada des de zero dins un hospital d'última generació. En aquest sentit, compta amb espais i circuits assistencials específics i independents de la resta de l'hospital, amb l'objectiu d'oferir una **atenció completament centrada en les necessitats de la dona, el nadó i la seva família**.

Les instal·lacions inclouen **sales de dilatació i part amb llum natural, així com banyera de dilatació i part en aigua**. Així mateix, disposa de quiròfan de cesàries propi i independent de l'àrea quirúrgica general, facilitant que la mare sempre estigui acompanyada i amb el seu nadó.

I per a l'hospitalització després del naixement, l'àrea es complementa amb una **planta exclusivament maternoinfantil** amb 27 habitacions individuals (3 d'elles, suites) pensades per afavorir el confort, la intimitat i l'acompanyament familiar. De fet, **fins al 31 de desembre d'aquest any, l'hospital ofereix a totes les famílies l'estança en una suite per a l'hospitalització postpart**, sempre que hi hagi disponibilitat.

Evitar intervencions innecessàries

Com explica la **coordinadora de llevadores de l'Hospital Vithas Barcelona, Cristina Pérez**, la proposta assistencial del centre “parteix del respecte al pla de part de cada dona, amb un seguiment individualitzat per part d'una llevadora de referència i protocols orientats a evitar intervencions innecessàries”.

En aquest sentit, l'especialista remarca que, en estar en un nou hospital, s'han pogut implementar els models més avançats en atenció al naixement, “amb **espais pensats per generar una experiència relaxada, íntima i acollidora** i contribuir al desenvolupament fisiològic del part”.



Especialització i alta complexitat

L'experiència individualitzada i humanitzada que ofereix l'àrea de maternitat es combina, a més, amb la capacitat de resposta d'un centre d'alta complexitat com l'Hospital Vithas Barcelona. En aquest sentit, el centre disposa **d'urgències obstètriques 24 hores, Unitat de Cures Intensives (UCI) per a adults i UCI neonatal** ubicada dins de l'àrea maternoinfantil, garantint atenció especialitzada immediata i proximitat entre el nounat, la mare i la seva família.

Així doncs, la nova maternitat incorpora el suport permanent d'un hospital preparat per respondre davant de qualsevol situació clínica, gràcies al **treball coordinat de ginecòlegs, llevadores, anestesiastes, neonatòlegs** i altres especialistes quan la situació ho requereix, combinant una experiència propera i personalitzada amb les màximes garanties de seguretat clínica per a la mare i el nadó.

Una completa cartera de serveis

Aquesta estructura assistencial forma part de la proposta del nou hospital, que va obrir



les portes fa menys d'un any amb una completa cartera de serveis medicoquirúrgics, tecnologia sanitària d'última generació i un **model assistencial centrat en la qualitat, l'experiència del pacient i la innovació**.

En els seus 39.000 m², el centre compta amb un total de 160 habitacions individuals (7 d'elles, suites), **60 consultes externes, 14 quiròfans i tecnologia robòtica**, i un servei **d'Urgències 24 hores** amb circuits diferenciats per a adults i pediatria. A més, disposa d'una àmplia àrea de diagnòstic per imatge

i laboratori propi d'anàlisis clíniques, contribuint a agilitzar el diagnòstic i oferir una atenció altament resolutiva.



HOSPITAL VITHAS BARCELONA

Av. de Cornellà, 157, 08950 Esplugues de Llobregat

T. 932 275 044
info.barcelona@vithas.es
www.vithas.es

Com recuperar força i autonomia després d'una hospitalització

Moure's, cuidar l'alimentació i recuperar hàbits pot facilitar la tornada a la normalitat.



Després de l'hospital, tornar a moure's, cuidar l'alimentació i recuperar les activitats del dia a dia ajuda a guanyar autonomia.

al ritme que permeti cada situació són passos importants per recuperar-se.

Tornar a moure's, sense presses

Sempre que l'estat de salut ho permeti i seguint les indicacions dels professionals, convé evitar passar més temps al llit del necessari. Seure, aixecar-se, caminar per casa o fer exercicis senzills permet començar a recuperar activitat. A mesura que les forces tornen, les passejades es poden allargar progressivament. Els exercicis de força també poden formar part de la recuperació, sobretot quan hi ha hagut una pèrdua de musculatura. L'objectiu no és recuperar de cop el ritme d'abans, sinó avançar de manera gradual i segura.

Menjar bé també ajuda

Durant una malaltia o després d'una intervenció, la gana

pot disminuir. Mantenir una alimentació variada i suficient ajuda a aportar l'energia i els nutrients necessaris per recuperar-se.

Les proteïnes contribueixen al manteniment de la massa muscular i es troben en aliments com els ous, el peix, la carn, els lactis i els llegums. Si hi ha poca gana, pèrdua de pes o dificultats per menjar, és convenient comentar-ho amb un professional.

Recuperar les rutines

Les activitats quotidianes també formen part de la recuperació. Vestir-se, dutxar-se, preparar un àpat o fer tasques a casa permeten anar recuperant independència i confiança. La família pot donar suport, però sempre que sigui possible és preferible deixar que la persona faci per si mateixa allò que encara pot fer. L'ajuda es pot adaptar a mesura que recupera capacitat. ■

Més que un centre de dia: El nou model d'estimulació integral i benestar a Barcelona

Cuidar un ésser estimat és un dels actes més nobles, però també un dels més exigents.



El esgotament del cuidador és una realitat que pot afectar el benestar de tota la família. Paral·lelament, la persona gran s'enfronta al seu propi procés de deteriorament cognitiu i físic, el qual pot veure's accelerat si es manté en un entorn domèstic passiu, mancat de l'estimulació terapèutica i la socialització que necessita per mantenir les seves capacitats.

Davant d'aquest escenari, el model tradicional de centres de dia -sovint percebuts com a espais passius o merament assistencials- ha quedat obsolet. A Cuideo, entenem que l'atenció de qualitat no consisteix a "esperar que passi el dia", sinó a activar el cos i la ment mitjançant un enfocament modern d'estimulació integral.



El moviment i la ment: un tàndem inseparable

L'envelliment no ha de ser sinònim negatiu d'aquesta etapa vital. El nostre model posa el focus en l'estimulació integral: la capacitat de mantenir la ment i el cos actius per continuar gaudint d'una vida plena. Mitjançant tallers cognitius i activitat física, no només "exercitem la memòria", sinó que reforcem l'autonomia, la vitalitat i la capacitat de resposta de l'usuari.

Aquest treball mental és ineficaç si es fa de manera aïllada. Per això, l'integrem amb una activació física adaptada. Entenem que un cos que es mou és un cervell que es manté alerta. Quan

combinem l'estimulació cognitiva amb l'exercici terapèutic, aconseguim una millora real en la qualitat de vida, alentint significativament els processos de deteriorament i millorant l'autonomia diària.

Més enllà del rendiment cognitiu i físic, la nostra metodologia es basa en la personalització absoluta de l'atenció. Entenem que cada usuari té la seva pròpia història i necessitats particulars, fet que ens porta a adaptar els programes de manera contínua segons la seva evolució.

L'aliat indispensable per a la família

El centre de dia no és només

un servei per a les persones grans; és una necessitat de benestar per a tota la família. Sabem que delegar l'atenció fa por. Però, què passa quan descobreixes que el teu familiar està en bones mans? El que ens diuen les famílies, com la Mireya o en Daniel, que ja han passat per aquí, és sempre el mateix: "Em sento tranquil·la perquè sé que el meu pare no només està segur, sinó que està feliç".

I aquesta, és la millor notícia que podeu rebre. A Centres de dia Cuideo, ajudem les famílies a viure amb més qualitat de vida, oferint un entorn actiu, modern i empàtic.

Us convidem a venir, conèixer els nostres espais i el nostre model d'atenció diürna de qualitat. Perquè els nostres grans mereixen viure aquesta etapa plena d'estímuls.

CENTROS DE DÍA CUIDEO

931 76 82 03

centrosdedia@cuideo.com

www.cuideo.com/centrosdedia



La Farmàcia de Tarradellas

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

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

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

Segueix-nos a:

lafarmaciadetarradellas
LaFarmaciadeTarradellas
@FarmTarradellas

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



Centros de día cuideo

Els centres de dia amb major qualitat assistencial de Barcelona

☉ Sarrià
Carrer d'Osí, 13-15

☉ Les Corts Molt aviat
Carrer de Guitard, 80

Truca'ns al
931 768 203

Descobreix el nostre dia a dia

www.cuideo.com/centrosdedia

Passar vuit hores assegut: què li passa al cos i com compensar-ho

Ens asseiem per treballar, per menjar, per desplaçar-nos, per mirar una sèrie... i, sense adonar-nos-en, podem passar bona part del dia sense aixecar-nos gaire de la cadira. Si, a més, la nostra feina implica estar davant de l'ordinador durant hores, és fàcil acabar la jornada amb l'esquena carregada, les cames pesades o el coll rigid.

Estar assegut no és dolent per si mateix. El problema apareix quan acumulem moltes hores seguides sense gaire moviment. El cos està pensat per moure's i, quan passem massa estona en la mateixa posició, els músculs treballen menys i poden aparèixer molèsties, sobretot a l'esquena, les espatlles i el coll. Aixecar-nos sovint és una de les mesures més senzilles. No cal fer grans pauses

Fer petites pauses i moure'ns més durant el dia pot ajudar-nos a deixar enrere el sedentarisme i cuidar el nostre cos.

ni interrompre constantment la feina: podem aprofitar per anar a buscar aigua, fer una trucada caminant, anar a parlar amb una companya en lloc d'enviar-li un missatge o simplement aixecar-nos i caminar una mica abans de tornar a seure.

Moure'ns més durant la jornada

També podem revisar algunes rutines. Si és possible, anar caminant a comprar, baixar una parada abans quan agafem el transport públic o utilitzar les escales són maneres

fàcils d'afegir moviment sense haver de buscar temps extra.

I si treballem asseguts, convé mirar com tenim organitzat l'espai. La pantalla hauria de quedar a una alçada que ens permeti mantenir el cap en una posició còmoda, els peus han de descansar a terra i la cadira ha de permetre seure amb l'esquena ben recolzada. Però, més que buscar una postura perfecta, l'important és canviar de posició de tant en tant.

No tot depèn de la cadira. Fer exercici fora de la feina

també ajuda a compensar una rutina poc activa. Caminar, anar amb bicicleta, nedar, ballar o practicar algun esport són bones opcions. Els exercicis de força també són interessants per mantenir la musculatura activa.

La idea no és passar de vuit hores asseguts a convertir-nos en persones que no paren quietes. Es tracta de fer petits canvis que siguin fàcils de mantenir. Cinc minuts caminant, unes escales, una pausa per estirar les cames o una passejada després de dinar poden semblar poca cosa, però al final del dia sumen. Perquè, quan passem moltes hores asseguts, no es tracta només de trobar temps per fer exercici: també importa moure'ns una mica més al llarg de tot el dia. ■

alegría
pasión
diversión
fuerza
DISFRUTAR
FELICIDAD
salud
autoconfianza



Una buena sonrisa no se improvisa

Mallorca 100, Barcelona | 635 233 501 | @clínicadentium



Cuida les teves defenses

Amb l'arribada del fred i el canvi de rutina, és un bon moment per posar una mica més d'atenció en la nostra salut.

Petits hàbits, grans resultats.



Dorm bé
El descans també reforça el sistema immunitari.



Cuida l'alimentació
Fruïtes, verdures i aliments rics en nutrients.



Mantingues-te actiu/va
L'exercici ajuda a les teves defenses i al benestar general.



Hidrata't
L'aigua manté totes les teves funcions en equilibri.



Cuida la higiene de mans
Un gest senzill que fa una gran diferència.



Consulta'ns
T'assessorem sobre vitamines, complementos i altres opcions per cuidar-te.



FARMÀCIA GEMMA HERNÁNDEZ MIQUEL

Descobreix tots els nostres serveis:

Aconseguir la teva targeta VIP!





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.farmaciamahernandez.cat

Segueix-nos per estar sempre al dia!



84 · www.latorredebarcelona.com · latorredebcn

Per què la gent de Sarrià-Sant Gervasi viu més? Què expliquen les dades.



Sarrià-Sant Gervasi apareix de manera recurrent entre els districtes de Barcelona amb una esperança de vida més elevada. L'any 2022, l'esperança de vida en néixer a Sarrià-Sant Gervasi era de 88,7 anys entre les dones i de 82,8 entre els homes. Al conjunt de Barcelona, les xifres eren de 86,9 i 81,3 anys, respectivament. És una diferència clara, però no explica per si sola per què es produeix.

La renda és una de les peces del puzzle

Sarrià-Sant Gervasi també destaca per la seva situació econòmica. Segons dades de l'INE recollides per l'Ajuntament de Barcelona, el 2023 la renda neta mitjana per persona era de 30.471,92 euros, mentre que la mitjana de la ciutat era de 19.601,29 euros. La renda bruta mitja-

na per persona arribava als 44.155,79 euros, davant dels 25.531,84 euros del conjunt de Barcelona.

Aquesta diferència és rellevant perquè la salut està relacionada amb molts aspectes de la vida quotidiana. Els ingressos poden condicionar l'habitatge, l'alimentació, les oportunitats d'activitat física, el tipus de feina o l'accés a determinats recursos. L'ASPB descriu, de fet, un patró de desigualtats en l'esperança de vida entre els districtes de Barcelona que segueix les desigualtats socioeconòmiques.

Viure més no sempre vol dir viure millor

El titular pot portar a una conclusió massa ràpida. Tenir una esperança de vida elevada no significa que tots aquests anys es visquin sense proble-

Sarrià-Sant Gervasi és un dels districtes de Barcelona amb una esperança de vida més alta. Les dades també apunten a una renda elevada, però viure més anys no vol dir necessàriament gaudir de més anys amb bona salut. Què hi ha darrere d'aquestes xifres i què expliquen realment sobre la vida al districte? La resposta no es troba en un únic hàbit: les condicions de vida, la renda i altres factors socials també influeixen en la salut.

mes de salut o sense limitacions.

L'esperança de vida és un indicador de longevitat, però no descriu per si mateix l'estat de salut de la població. L'informe de mortalitat de Barcelona assenyala que les dones viuen més anys que els homes, però també passen més anys amb un pitjor estat de salut. Les dades de Barcelona del 2023 situen l'esperança de vida en 87,5 anys per a les dones i 82 anys per als homes. Viure molts anys i viure'ls amb bona salut són dues coses diferents. Una persona pot tenir una esperança de vida elevada i, al mateix temps, passar una part dels darrers anys amb una malaltia crònica, una limitació funcional o altres problemes de salut.

Un districte que tampoc és uniforme

També convé evitar la idea que totes les persones que viuen a Sarrià-Sant Gervasi comparteixen les mateixes condicions. El districte està format per barris diferents i les estadístiques de districte són mitjanes que poden amagar desigualtats internes. Una mitjana elevada d'esperança de vida no permet saber com viu cada persona ni quines dificultats té. L'ASPB analitza els indicadors de salut i els seus determinants a escala de districte i barri precisament per identificar diferències territorials.

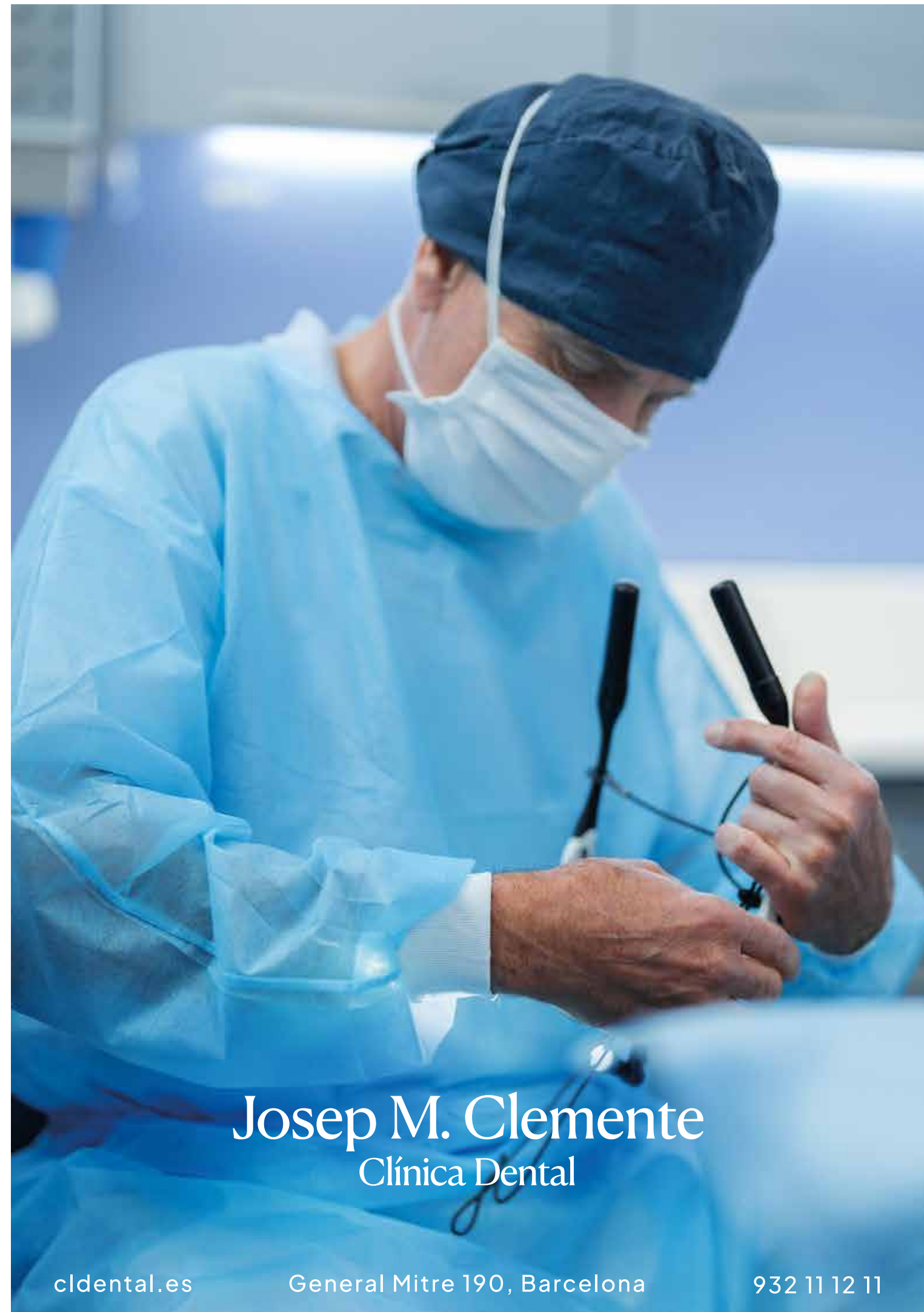
Les dades de mortalitat descriuen diferències entre territoris, però no permeten atribuir la longevitat a un únic comportament. Dir que els veïns d'un districte viuen més perquè mengen millor, fan més esport o tenen menys estrès seria anar més enllà del que permeten les dades.

Què ens diuen, doncs, les xifres?

La fotografia és clara en alguns aspectes. Sarrià-Sant Gervasi es troba entre els districtes de Barcelona amb una esperança de vida més alta i una mortalitat més baixa. També és el districte amb una renda mitjana per persona més elevada de la ciutat segons les dades de renda de 2023.

La relació entre situació socioeconòmica i salut és complexa i depèn d'elements com l'habitatge, l'educació, la feina, les xarxes de suport i l'entorn.

Així, preguntar-se per què a Sarrià-Sant Gervasi «es viu més i millor» porta a una qüestió més precisa: quines condicions afavoreixen que les persones visquin més anys i, sobretot, que puguin arribar a aquests anys amb bona salut? És un matis que permet llegir les estadístiques sense convertir una mitjana en una explicació general.



cldental.es

General Mitre 190, Barcelona

932 11 12 11

Com ser mares i pares sense deixar la parella en segon pla

Quan arriben els fills, tot gira una mica. Canvien els horaris, les prioritats, el descans i fins i tot la manera de parlar-vos. Durant una temporada, la major part de les converses passen per bolquers, escola o qui s'encarrega de què. I, gairebé sense adonar-vos-en, la parella pot quedar relegada a les estones que sobren.

El problema és que sovint aquestes estones no sobren mai. Per això, cuidar la relació no necessita grans plans ni una escapada de cap de setmana. Pot començar amb coses més petites: sopar junts quan els nens dormen, fer una volta, veure una sèrie abraçats o reservar una estona per parlar sense mirar el mòbil.

També és important parlar de com esteu. No només de què

Entre rutines i responsabilitats, és fàcil que la parella quedi per al final. Recuperar moments de connexió pot ajudar a mantenir viu el vincle.



toca fer, sinó de com ho està vivint cadascú. El cansament, la càrrega mental o la sensació de no arribar a tot poden acabar generant distància si no hi ha espai per posar-ho en comú.

La intimitat també pot canviar. Hi ha etapes amb menys

ganes, menys temps o simplement menys energia. Forçar que tot torni a ser com abans acostuma a afegir més pressió. Pot ser més útil recuperar el contacte a poc a poc: una abraçada, un petó, una carícia o qualsevol moment que us faci sentir a prop.

I no cal esperar que arribi un dia perfecte. La parella continua existint enmig dels matins caòtics, del cansament i dels sopars amb presses. Cuidar-la vol dir recordar que, a més de ser mares i pares, continueu sent dues persones que han decidit compartir la vida. ■

la magnòlia

CENTRE DE DIA

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

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

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

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

Taques en la pell: el que ningú t'explica

El tractament varia segons el tipus de taca i la seva causa, així que convé saber amb quin estàs bregant abans de comprar res.

Els lèntigos solars són petites taques que apareixen en cara, escot i mans després d'anys d'exposició solar acumulada. El melasma té un origen hormonal i les que queden després d'un gra o una ferida es diuen hiperpigmentació postinflamatòria.

L'error més repetit

Usar un despigmentant sense protector solar. La melanina es reactiva cada vegada que la pell rep sol sense protecció, i la taca torna a enfosquir-se. Amb l'ús de fotoprotecció diària el tractament pot donar resultats; sense ell, es queda en res.

Quins ingredients tenen suport

Àcid tranexàmic: útil si el teu problema és el melasma.



Niacinamida: molt ben tolerada, bona opció per a pells sensibles.

Vitamina C: antioxidant i antitaques, millor al matí.

Àcid azelaic: encaixa si a més tens rosàcia o acné.

Retinoides: s'usen a la nit i acceleren la renovació cel·lular. Si estàs embarassada, en període de lactància o buscant un embaràs, evita'ls i consulta amb el teu metge.

Àcid kójico i arbutina: frenen la tirosinasa, l'enzim que fabrica pigment.

Què triar segons la teva taca:

Lèntigos solars: vitamina C i retinoide.

Melasma: àcid tranexàmic i niacinamida.

Postinflamatòria: àcid azelaic i niacinamida.

El consell

La constància guanya a la potència. Un producte suau que uses cada dia durant tres mesos rendeix més que un agressiu que abandones a les dues setmanes perquè t'irrita. Protector solar tots els dies, un despigmentant que no deixis i paciència. Si una taca canvia de forma, color o grandària, o sagna, demana cita amb el dermatòleg abans de començar cap tractament.

SERRA MANDRI FARMACIA

Avinguda Diagonal, 478
08006 – Barcelona
T. 93 416 12 70
T. 630 45 26 75
www.farmaciaserra.com

SERRA MANDRI FARMACIA
Farmacèutics des de 1.922 en la Diagonal

Obert 365 dies de l'any

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

Fòrmules Magistrals

SABIES QUÈ...?

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

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

Xarxes socials i comparació: com afecta la salut mental



Recordar que a les xarxes només veiem una part de la vida dels altres pot ajudar a no convertir cada foto en una mesura de la nostra pròpia vida.

després? Hi ha perfils que els inspiren o, al contrari, els fan sentir insegurs? Aquestes preguntes poden dir molt més que mirar simplement el temps d'ús.

A casa, parlar-ne sense convertir-ho en un interrogatori també ajuda. Podem preguntar què els agrada seguir, quins continguts els fan sentir bé i quins els generen pressió. I recordar-los que deixar de seguir un perfil o fer una pausa també és cuidar-se.

Les xarxes poden aportar espais per compartir interessos. Aprenere a detectar quan deixen de ser divertides i comença la comparació constant és una part més de l'educació digital.

■ La Torre De Barcelona

Comparar-se amb els altres forma part de créixer. Durant l'adolescència, quan encara s'està construint la pròpia identitat, aquesta mirada pot tenir encara més pes. I amb les xarxes socials, la comparació és constant: roba, viatges, cossos, plans... El problema és que allò que veiem a la pantalla

lla no mostra una vida sencera. Són moments triats, fotos repetides fins a trobar-ne una que agrada i experiències que algú ha decidit compartir. El que queda fora també forma part de la realitat, però no ho veiem. Quan aquesta comparació es repeteix, pot aparèixer la sensació que els altres

sempre estan millor, són més atractius o gaudeixen més de la vida. Això pot acabar afectant la manera com una persona es veu.

Per això, val la pena mirar més enllà de les hores que passen davant del mòbil. Què miren? Com se senten

RESIDÈNCIA SOLÀRIUM



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

T. 93 220 25 37 - 630 156 948

info@residenciasolarium.com

www.residenciasolarium.com

📍 residenciasolarium

La seva nova llar

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



SAMARANCH FARMÀCIA

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

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

Vols fer-nos un encàrrec?  680 269 177

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

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



Comanda online



Seguix-nos



Garantia de seguretat Covid-19

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



Fira ÀPAT
REUS

Reus, 7 al 9 de novembre de 2026

FIRA ÀPAT REUS 2026

La fira de l'alimentació i la gastronomia de Costa Daurada i Terres de l'Ebre

JO COMPRO CATALÀ

Muntarem un bon pollastre a Reus per defensar els productes, comerços i restaurants catalans T'HI APUNTES?



Fira ÀPAT torna a Reus amb sabor

Reus acollirà del 7 al 9 de novembre una nova edició de Fira ÀPAT, una cita dedicada al producte català, la gastronomia de proximitat i els sabors de la Costa Daurada i les Terres de l'Ebre. L'esdeveniment reunirà professionals del sector i públic general a firaReus, amb showcookings, degustacions i propostes gastronòmiques. La cita posa en valor els productes de proximitat i facilita el contacte entre productors, elaboradors, distribuïdors i professionals del sector agroalimentari local.

Reus acollirà del 7 al 9 de novembre de 2026 una nova edició de la Fira ÀPAT Costa Daurada i Terres de l'Ebre, que se celebrarà a firaReus. La trobada reunirà productors, elaboradors, distribuïdors i professionals del sector agroalimentari, però també estarà oberta al públic general.

La fira té com a objectiu donar visibilitat al producte català i facilitar el contacte entre els diferents actors de la cadena alimentària. En aquesta edició, la Costa Daurada i les Terres de l'Ebre tindran un paper protagonista, amb una proposta centrada en els aliments i productes del territori.

Un aparador del producte català

La proposta inclourà sectors com l'agricultura, el cafè, les carns i els embotits, les conserves i els preparats, els dolços, els vins i caves, els olis i els lactis. Entre els productes destacats hi haurà vins, formatges, peix, embotits, arròs

Fira ÀPAT torna a Reus al novembre!

i oli, entre altres aliments. La trobada també busca generar oportunitats per als professionals. Botigues, restaurants, distribuïdors, hotels, institucions i associacions hi tindran presència, en una fira especialment vinculada al sector foodservice. Alhora, els visitants podran conèixer els productes i descobrir propostes vinculades a l'alimentació de proximitat.

Showcookings, tastos i gastronomia

L'experiència de visita inclourà showcookings, degustacions i demostracions culinàries, així com activitats relacionades amb les tendències en gastronomia i alimentació. L'entrada també donarà accés a tastos i permetrà esco-

llir un plat tradicional català entre diverses opcions.

Entre les propostes gastronòmiques hi haurà fideus a la cassola, fricandó, mar i muntanya de mandonguilles, peus de porc desossats amb salsa catalana, cap i pota, botifarra amb seques, crema catalana o mel i mató.

A més, aquesta edició incorporarà GastronòmiK Reus, una iniciativa que busca apropar la fira a la ciutadania, la restauració i el comerç local. L'objectiu és reforçar el vincle entre Reus i el territori representat a l'esdeveniment i implicar-hi els establiments i agents de la ciutat.

Tres dies a firaReus

La Fira ÀPAT Costa Daurada i Terres de l'Ebre 2026 se

celebrarà a firaReus durant tres jornades. Dissabte 7 de novembre, l'horari serà de 12 a 20 h; diumenge 8, d'11 a 16 h, i dilluns 9, d'11 a 15 h.

L'entrada té un preu de tarifa de 10 euros, tot i que l'organització ofereix una promoció limitada amb entrades a 5 euros. Així, Reus es convertirà en punt de trobada del sector agroalimentari de la Costa Daurada i les Terres de l'Ebre, amb una cita centrada en l'alimentació i la gastronomia catalana. Durant la fira, els visitants podran conèixer productors i productes, descobrir noves propostes i apropar-se als sabors del territori en un mateix espai. Una cita que posa el focus en el producte català i en la connexió entre els professionals del sector.

Neinor HOMES



NOTIFICACIÓ

Avui un aperitiu al jardí

*Piscina privada opcional.

Acceptar

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**



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



Pactes successoris: una altra manera de planificar l'herència



I en què es diferencia realment d'un testament?

La diferència principal és el **grau de vinculació**.

Qui fa testament pot modificar-lo o revocar-lo posteriorment, sempre que compleixi els requisits legals. En canvi, el pacte successori genera un vincle entre les persones que l'atorguen. Com a regla general, per modificar-lo o deixar-lo sense efecte cal l'acord dels atorgants afectats i formalitzar-lo novament en escriptura pública.

La revocació unilateral només és possible en els supòsits que preveu la llei, com ara quan s'ha pactat expressament una causa de revocació, quan s'incomplixen les càrregues imposades al beneficiari o quan es produeixen determinades circumstàncies legalment previstes.

Per això, **un pacte successori no és simplement un testament "més fort"**. És una figura diferent i amb conseqüències pròpies.

Quin instrument és el més adequat?

Aquesta és, en realitat, la pregunta més important. No totes les famílies tenen la mateixa composició, ni tots els patrimonis requereixen la mateixa solució.

Quan al nostre despatx ens plantegen una **planificació successòria i fiscal**, no partim necessàriament d'un instrument predeterminat. Analitzem la situació familiar, els béns que integren el patrimoni, els objectius de la persona i les diferents alternatives jurídiques disponibles per determinar quina pot resultar més adequada en cada cas.

Aquesta anàlisi inclou també la **incidència fiscal** de les diferents opcions. Quan és convenient, fem simulacions que permeten comparar escenaris i valorar no només els efectes successoris de cada decisió, sinó també el seu possible cost fiscal.

L'objectiu és poder prendre les decisions amb una visió global, perquè una bona planificació successòria no depèn únicament de com es vol repartir el patrimoni, sinó també de **quan, com i mitjançant quin instrument jurídic convé fer-ho**.

Planificar avui per evitar problemes demà

Els pactes successoris poden ser especialment interessants per assegurar la continuïtat d'un negoci familiar, ordenar el destí d'un immoble o aportar estabilitat a una successió complexa. Però precisament perquè poden limitar la llibertat de canviar de criteri en el futur, cal valorar molt bé cada cas abans de signar-los.

També s'han de tenir en compte els drets dels legítims i les conseqüències civils i fiscals de l'operació concreta.

En definitiva, el dret català permet que determinades decisions sobre l'herència no s'hagin d'ajornar necessàriament fins al testament. **Planificar amb temps, comparar alternatives i conèixer-ne les conseqüències pot ajudar a ordenar millor la successió i a prevenir futurs conflictes familiars.**

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

**ROMAGUERA
EDO ADVOCATS
ESPECIALISTES
EN HERÈNCIES**

Av. Diagonal 363, 2n 1a B

08037 Barcelona

T. +34 648 80 35 52

info@romaguera-edo.com

www.romaguera-edo.com

IG: @romaguera_edo_advocats

DOPROCAT: el paper de les dones en la pesca i l'aqüicultura

La pesca i l'aqüicultura formen part del món marítim català i, dins d'aquest sector, les dones hi desenvolupen activitats diverses. DOPROCAT és una comunitat de dones productores d'alimentació de Catalunya que agrupa professionals del sector primari, la indústria alimentària i la restauració. Entre les activitats que recull hi ha la pesca, l'elaboració de peix, crustacis i mol·luscos i la fabricació de conserves de peix. La seva feina abasta diferents àmbits.

La Generalitat assenyalava també la presència de dones en activitats pesqueres, aquícoles i de transformació i comercialització dels productes del mar. En l'aqüicultura, la seva participació se centra principalment en tasques relacionades amb l'administració de

Les dones participen en diversos àmbits de la pesca i l'aqüicultura, des de la gestió fins a la transformació i venda de productes.



les empreses, la transformació i la comercialització dels productes, així com en àmbits de recerca, desenvolupament i innovació.

Una realitat diversa

En el cas de DOPROCAT, aquesta diversitat queda

reflectida en les activitats de les seves associades. L'entitat explica que reuneix dones vinculades a la producció d'aliments, tant del sector primari com de la indústria alimentària i la restauració. La pesca i l'elaboració de productes del mar en formen part.

DOPROCAT ofereix serveis per impulsar els projectes empresarials de les seves associades. Ajuda a preparar plans de negoci i de difusió dels productes i posa els seus canals de comunicació a disposició de les productores. ■

APIAC posa en valor el producte local i l'alimentació de Km 0 català

L'Associació de Productors Impulsors dels Aliments Catalans (APIAC) treballa per donar més visibilitat als productors i als aliments del territori. L'entitat impulsa projectes de proximitat i accions de màrqueting per ajudar els seus associats a donar a conèixer les seves marques i productes. Al web d'APIAC, la proximitat apareix vinculada a la pagesia, al comerç local i a una manera d'entendre l'alimentació connectada amb l'entorn. Aquesta mirada posa el focus en els productors que treballen a Catalunya i en els aliments que formen part de la seva identitat.

Del productor a la taula

Els aliments de proximitat poden reforçar aquesta

APIAC impulsa iniciatives de proximitat per donar més visibilitat als productors i posar en valor els aliments del territori.



connexió. Comprar productes elaborats o produïts a prop permet conèixer d'on venen els aliments i valorar la feina que hi ha darrere de cada producte. Contribueix a mantenir activitat econòmica al territori i a donar suport a productors i iniciatives. APIAC també dona espai a projectes sobre

l'economia circular, el consum conscient i els productes catalans. Entre els continguts també hi ha iniciatives sobre mercats i cooperatives, petits productors i aliments de temporada.

Apostar pel producte local no vol dir només mirar què

posem al plat. També implica preguntar-nos d'on ve, qui l'ha produït i quina relació té amb el territori. És una manera de donar més valor a la feina dels productors i mantenir viu el vincle amb l'entorn.

■ La Torre De Barcelona

SUPERMERCAT

plusfrés:

de Lleida

Via Augusta, 188
(Pàrquing per a clients)

Teodora Lamadrid, 21
BARCELONA

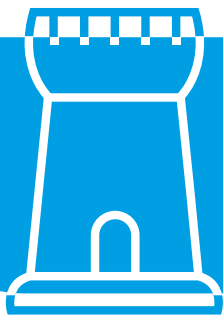
www.plusfresc.cat

📶 📷 📺

FRESC ÉS ANAR CADA DIA A LA LLOTJA DE PEIX

Tu què compres?

Et cuinem gratis el peix i marisc al forn



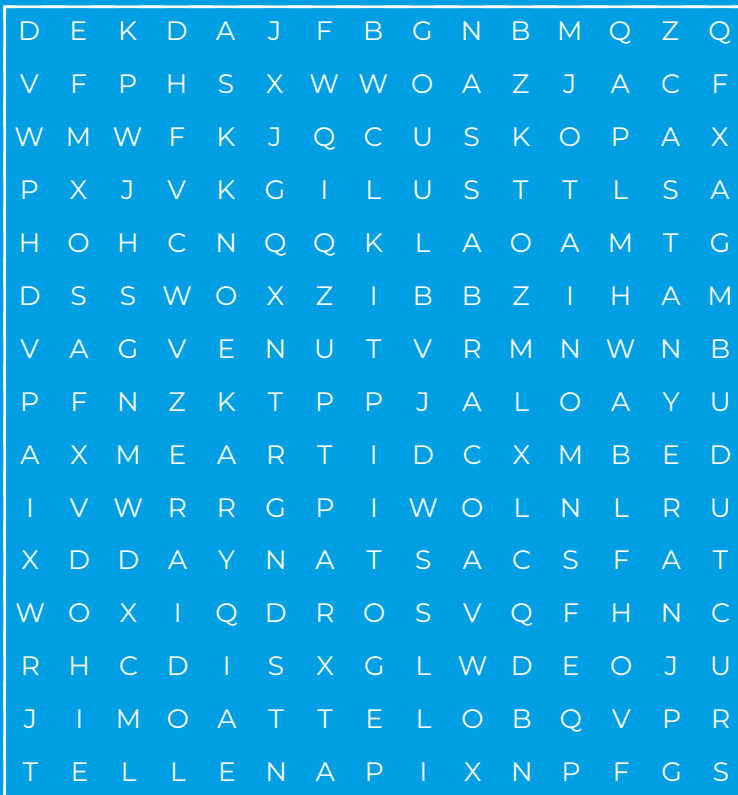
EL REPTE DE LA ZONA ALTA

Jocs, tests i curiositats per posar a prova el teu enginy

/SOPA DE LLETRES/

La castanyada amagada!

La tardor ja és aquí i amb ella castanyes, panellets i moniatos! La Castanyada és una de les tradicions més arrelades de Catalunya i al nostre barri es viu amb especial intensitat. Hem amagat **7 paraules** relacionades amb aquesta festa tan especial a la graella. Busca-les en horitzontal, vertical i diagonal... i també al revés!



/ L'OPINIÓ DEL BARRI /

Què t'agrada de La Torre i què milloraries?

La Torre millora cada mes gràcies a les teves opinions. Tens un minut? Escaneja el QR i digue'ns què valors i què faries diferent. Cada resposta ens ajuda a créixer.



ESCANEAR

/QUIZ/

Mentre es couen les castanyes, posa't a prova!

La tardor ha arribat i amb ella nous reptes! Història del barri, Castanyada i tradicions de tardor. Quant en saps?

- 01** Quin any es va inaugurar el Monestir de Pedralbes?
a) 1302 b) 1327 c) 1356
- 02** Quin arquitecte va dissenyar la Casa Vicens a Barcelona?
a) Antoni Gaudí
b) Lluís Domènech i Montaner
c) Josep Puig i Cadafalch
- 03** Quin és el dolç típic de la Castanyada a Catalunya?
a) El torró
b) El panellet
c) La coca
- 04** Quina flor és tradicional portar al cementiri per la Castanyada?
a) La rosa
b) El clavell
c) El crisantem
- 05** Quin origen té la tradició de menjar castanyes el dia de Tots Sants?
a) Romana
b) Celta
c) Àrab
- 06** Quin bolet és el més apreciat a la tardor a Catalunya?
a) El rovell
b) La múrgola
c) El fredolic

RESULTATS:

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

@latorredebcn



/SABIES QUE...?/

Quants cops has passat per davant sense saber-ho?

Al carrer de Bellesguard de Sarrià, a tocar de la Torre Gaudí, s'amaga un secret sota terra que poca gent coneix: el Dipòsit del Rei Martí. Es tracta d'una sala monumental subterrània de 585 metres quadrats, formada per set naus i 30 pilars de més de tres metres d'alçada, construïda al segle XIX per emmagatzemar aigües pluvials. Però la seva història és molt més antiga. La documentació situa ja l'any 1361 la concessió de l'ús d'aquest recurs hídric, en temps del rei Martí I l'Humà. Durant dècades va romandre oblidat i tancat, fins que el 2026 ha recuperat protagonisme com a seu de la Capital Mundial de l'Arquitectura Barcelona. Un tresor amagat sota els peus dels veïns de la Zona Alta.

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/

Panellets de tota la vida o nous descobriments?

La Castanyada no seria el mateix sense uns bons panellets. Per això hem sortit als carrers de Sarrià i Les Corts per preguntar als veïns on compren els seus i quins són els seus preferits. Patisseries centenàries, obradors de tota la vida i nous descobriments... les respostes t'han de sorprendre!

I tu, quina pastisseria del barri recomanes per la Castanyada?

Espai per escriure resposta:

Visita les nostres xarxes socials ([@latorredebcn](#)) 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/



2n Aniversari Revolution Martial Arts

El gimnàs d'arts marcial del carrer Balmes celebra dos anys amb una festa oberta a tothom. Vine a conèixer les instal·lacions i les seves disciplines: arts marcial, kick boxing, boxeo i Brazilian Jiu Jitsu.

C/ Balmes 376-378
23 d'octubre
Gratuït

Taller de ceràmica a Mood Colors

Vine a pintar la teva pròpia peça de ceràmica al studio del carrer Balmes. Tries la peça, tries els colors i la decora al teu gust. Sense experiència prèvia, en bon ambient i amb beguda inclosa. El pla perfecte per a una tarda diferent al barri.

C/ Balmes 293
Reserves obertes
Des de 17€



FOODIE BLACK WEEK BCN

Foodie Black Week BCN 2026

Torna el "Black Friday" de la gastronomia a Barcelona! Durant set dies, els millors restaurants i bars de la ciutat et proposen menús especials, maridatges i descomptes que només trobaràs aquesta setmana.

Locals de Barcelona
Del 9 al 15 de novembre
Menús i descompte exclusius

EL PASSA-PARAULA DE LA ZONA ALTA

Saps més que els veïns de Sarrià-Sant Gervasi?

/PASSA-PARAULA/

Hem sortit al carrer amb el micro i un rosco molt especial: només vocals. Cinc preguntes sobre la Zona Alta per posar a prova els veïns... i ara et toca a tu!

A.

Conté la A. El Turó Park és un dels espais verds més distingits de Barcelona, al barri de Galvany. Quin era l'ús original d'aquest terreny a principis del segle XX?

E.

Amb la E. Estadi del RCD Espanyol situat al districte de Sarrià i inaugurat l'any 1923. Com es deia?

I.

Amb la I. Espai comercial de la Diagonal que ocupa els terrenys on antigament hi havia l'asil de Sant Joan de Déu i que va obrir les portes l'any 1993.

O.

Amb la O. Parc situat als peus de Collserola, al districte de Sarrià-Sant Gervasi, conegut pels seus jardins, les zones de pícnic i les vistes sobre Barcelona.

U.

Amb la U. Històrica discoteca de Barcelona situada a l'Avinguda del Doctor Marañón, coneguda durant anys per les seves nits de música.



/EL TEU MARCADOR/



Encerts ✓



Errors ✗



Passa-paraula →

Compte els teus encerts:

0-1: Et falta passejar més pel barri

2-3: Veï/veïna de tota la vida

4-5: Expert/a de la Zona Alta

Vols saber les respostes correctes i veure com ho han fet els veïns?

Mira el vídeo a les nostres xarxes socials a @latorredebcn

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 rehabilitación 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



LLAR

COMPRO CUBERTERÍA PLATA

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

TELE. 653.532.375



LLAR

Habitación por trabajo

Busco una habitación disponible (idealmente libre de gastos) en Barcelona a cambio de ofrecer mi tiempo, trabajo y habilidades.

Persona responsable, de total confianza, organizada y con gran capacidad de adaptación para ayudar en lo que se necesite, estableciendo un acuerdo de beneficio mutuo.

Contacto: 644330899



PIANO

Clases de piano Leçons de piano Piano lessons

En español - a domicilio
En français - à domicile
In English - at home

ADULTOS Y NIÑOS
ADULTES ET ENFANTS
ADULTS AND CHILDREN

603 50 68 61
Insta: clasespianofrancois
francoisroudiere30@gmail.com



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



Psicòloga Mediadora Familiar i Social

Teniu conflictes interpersonals? parella, fills propis o de noves unions, germans, amigats, 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

Punts de distribució de La Torre de Barcelona

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

Abays	Centro Comercial Arcadia	Farmacia Serra Mandri	Mercat Santa Caterina
ACLAM	Centro Comercial David	Farmacia Tarradellas	Mercat Tres Torres
Admiravision	Centro De Estetica Lola Romero	Filatelia Alcaraz	Mimspai
Admiravision – Clínica Sagrada 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	Pasarela 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	Clinica Dental St. Gervasi	Hospital Egarsat	Plusfresc Sant Gervasi
Armand Òptics Verge	Clinica Diagonal	Institut Respiratori	Plusfresc Santaló
Arreglos Roba Benet I Mateu	Clinica Mandri	Jarclos	Properties By Ibercasa
Aules D’extensio Universitaria	Clinica Mii Tres Torres	Kalos	Putxet Sport
Bar El Vuit Iniesta	Clinica Revita	Kids and Cafe	Ras Corseteria
Biblioteca Clara	Club Tennis Barcino	Kumon La Forja	Real Property Inmobiliaria
Blaunex	Club Tennis Laieta	Kybun Joya	Regenera Medical Center
Blue Station	CMAP	Llum i Art Finestres	Residencia Mirador De Gràcia
Botiga Esports	Comfi Homes	Magnòlia Centre de dia	Residència Orpea
Cafeteria Madrazo 54	Dance With Me	Maid In Barcelona	Revolution Martial Arts
Casal Jove Sagnier	Darthy	Mercat De La Concepció	Servei Estació
Catalpul	Elit Decor	Mercat De Les Corts	Servidigest
Centre Civic La Florida	Equilibrium	Mercat De Sarrià	Shido Hàbitat
Centre Civic Sarrià	Escofet Oliver	Mercat Del Ninot	Superservis Major De Sarrià
Centre De 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



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

Vens per
una cosa i
et quedes
per moltes
més.



Queda't
a L'illa