OCI, CULTURA, COMERÇ I RESTAURACIÓ DE PROXIMITAT

LA TORRE DE BARCELONA

REVISTA DE SARRIÀ, SANT GERVASI I LES CORTS

Novembre – Del 15 de novembre al 15 de desembre 2026



Mirades noves a racons de sempre

- Casa Vicens celebra l'Any Gaudí
- Dulceida tria Barcelona per als Premis Ídolo 2026
- Flash Flash i Bocaccio: el Tuset més mític
- Especial salut i bellesa



Clínica ServiDigest

Esòfag de Barrett. Ablació Endoscòpica amb Radiofreqüència

L'Esòfag de Barrett és un dels factors de risc relacionat directament amb l'Adenocarcinoma d'Esòfag.

L'Ablació Endoscòpica per Radiofreqüència és una tècnica efectiva i segura que pot disminuir la progressió de la displàsia i d'adenocarcinoma.

Clínica ServiDigest disposa de l'equip de RF més avançat amb els catèters d'ablació per radiofreqüència d'última generació i amb Unitats especialitzades en l'Esòfag de Barrett i en la Malaltia per Reflux gastroesofàgic.

Clínica ServiDigest: la medicina adaptada a cada pacient.

Clínica ServiDigest

més informació a
www.servidigest.com

Balmes 334
08006 - BARCELONA
93 545 09 90 - 93 415 34 64

SUMARI







BARRI
4 Barcelona encén el Nadal 2026 amb més de 130 quilòmetres de llums al carrer.

BARRI
10 Can Ferrer, un jardí per redescobrir.

BARRI
12 Flash Flash, Bocaccio i Tuset Street.

FAMOSOS
18 Els Premis Ídolo de Dulceida aterren per primer cop a Barcelona.

FAMOSOS
26 Els fitxatges parlen català.

FAMOSOS
28 Mengual i el seu negoci terapèutic.

FAMOSOS
32 Una catalana brilla a Victoria's Secret.

SALUT
38 Barcelona després dels 60.

SALUT
50 Cinc racons de la Zona Alta per caminar, fer ioga i desconnectar aquesta tardor.

BELLESA
52 Pell sensible: què recomanen les farmàcies i què convé evitar de debò?

EDUCACIÓ
66 Casals infantils de Nadal.

ALIMENTACIÓ
94 Què mengem aquesta tardor?

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

Proper Número
Especial Nadal

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
Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència

Barcelona encén el Nadal 2026 amb més de 130 quilòmetres de llums al carrer

L'encesa serà el 26 de novembre i Sarrià-Sant Gervasi tindrà un acte propi amb música i festa.



La campanya amplia els carrers il·luminats i recupera els galets de Ramon Bigas; a la Zona Alta, la Bonanova tornarà a tenir un tòtem de llum.

Barcelona donarà el tret de sortida al Nadal el dijous 26 de novembre amb l'encesa oficial als carrers i places. La campanya 2026-2027 preveu superar els 130 quilòmetres de vies il·luminades, incorporar nous projectes de llums d'autor i reforçar la decoració nadalenca més enllà del centre. També s'il·luminaran més de 50 fonts ornamentals i les façanes dels mercats municipals.

La ciutat afronta aquesta temporada amb un al·licient especial: Barcelona ha estat nomenada Capital Europea del Nadal 2026. El reconeixement posa en valor un model que combina llum, comerç, tradicions i programació cultural als barris. Entre les novetats hi ha la recuperació dels galets de Ramon Bigas i nous projectes a la rambla de Prim i el passeig de Maragall.

La Zona Alta també s'encén

Sarrià-Sant Gervasi tindrà el seu propi acte d'encesa aquest novembre. El districte ha adjudicat una celebració amb una actuació musical d'una hora, escenografia per a l'encesa simbòlica i una xocolatada popular. El lloc encara s'ha de confirmar. A més, la plaça de la Bonanova figura entre els punts on es manté la instal·lació de tòtems nadalencs per portar llum també a zones menys cèntriques.

Un Nadal amb segell de Gaudí

A Sant Gervasi hi ha un fenomen particular que no depèn de bombetes. A la Torre Bellesguard, un vitrall orientat per Gaudí permet que, en determinades condicions, la llum del sol projecti una estrella de vuit puntes a l'interior el dia de Nadal, tradicionalment cap a les 16.30 h. No és un espectacle nocturn, sinó un efecte natural integrat en l'arquitectura.

La ciutat completarà l'oferta amb eixos com el passeig de Gràcia, la Gran Via, la Rambla o la Via Laietana i amb monuments que mantenen il·luminacions especials durant les festes. Els horaris definitius i el mapa complet de 2026 encara estan pendents de publicació, però l'encesa del 26 de novembre marcarà l'inici de la campanya.

La Torre De Barcelona



Serveis de la Zona Alta

ALIMENTACIÓ GOURMET
SES Ibéricos 19

APARELL DIGESTIU
Clínica ServiDigest.....2

ASSOCIACIONS
Apiac 92
Doprocat 96

AUDICIÓ
Onacustica.....44-45

CENTRES COMERCIALS
Illa Diagonal 104

COMPRA VENDA
Barcelona Auctions 13

CULTURA
Casa Vicens.....8-9
Aclam.....11

DENTISTES
Dentium 53
J Clemente
Clinica Dental 57

ESCOLES
Col·legi
La Salle Bonanova.....63
Escola Santa Dorotea.....64-65
Escola Suiza 67
Jesuïtes Sarrià-Sant
Gervasi.....69
St. George Barcelona 71
Col·legi Arenales
Concepcionistes 73

ESCOLA DE BALL
Fred Astaire.....4

ESPORTS
Golden Kyu.....27
Intue Pilates 51
Glow Pilates.....58
Revolution Martial Arts 75

EXTRAESCOLARS
Moodcolors 68

FARMACIES
Farmacia Tarradellas 50
Farmacia Serra Mandri.....52
Farmacia
Gemma Hernandez 55
Farmacia Samaranch 56

IDIOMES
Vaughan Idiomes 72
British Council 77

IMMOBILIARIES
Premium Houses 22-23
Peraire 29
Cafur.....80
Forcadell.....83
Vilamari 87
Naia Invest 91
Finques Giramon 103

LLAR
Videolab 15
Mudanzas Diagonal 31

METABOLISME
Clinica ServiDigest.....40-41

MOTOR
Turini 33

PERRUQUERIA
Essència 61

REFORMES I DECO
Guimera Reformes 78
Madera Style 79
Palau del Descans.....84-85

Abays Premium 93

RESIDENCIES
Domus VI.....21
Mirador de Gràcia. 25
Solarium Residencia 34-35
Augusta Park
& Bellesguard 89

SUPERMERCAT
Plus Fresc.....95

SALUT
Regenera Medical Center ...42-43
Vithas Barcelona 46-47
Gamonals Medical.....48-49

SALUT FEMENINA
Berta Sol.....59

VIATGES
2pols.....81

Racons del Barri

/ CULTURA /

Una finestra a l'univers

L'Observatori Fabra, a la serra de Collserola, fa més d'un segle que estudia el cel i els fenòmens naturals. Inaugurat el 1904, és un dels equipaments científics més emblemàtics de la ciutat i continua vinculat a l'astronomia, la meteorologia i la sismologia. L'edifici, obra de Josep Domènech i Estapà, conserva espais i instruments que permeten acostar-se a la història de la recerca científica.

Les visites guiades són una bona ocasió per conèixer-ne les instal·lacions, descobrir els telescopis i gaudir de les vistes de Barcelona des de la muntanya. Una proposta cultural diferent, tant per als curiosos de la ciència com per als qui volen mirar la ciutat des d'una altra perspectiva.

/ RACONS /



Parc de Monterols

Enmig dels carrers de Sant Gervasi, el Parc de Monterols ofereix un espai verd on passejar lluny del trànsit i del ritme de la ciutat. Situat en un turó, conserva camins de terra, zones d'ombra i una vegetació abundant, amb pins, alzines, xiprers i arbustos mediterranis. És un indret agradable per fer una pausa, llegir una estona o caminar.

/ RACONS /



Carretera de les Aigües

La Carretera de les Aigües és un dels camins més populars de la serra de Collserola. El traçat segueix l'antic recorregut d'una conducció d'aigua i conserva un perfil força planer, fet que el fa adequat per caminar o anar en bicicleta.

/ RECOMANACIONS /

Mirablau, Barcelona als peus

A la plaça del Doctor Andreu, als peus del Tibidabo, Mirablau és conegut per les vistes panoràmiques sobre Barcelona. El local combina restaurant i terrasses, amb una carta de cuina mediterrània que inclou plats per compartir i propostes per fer-hi un àpat.

La ubicació el converteix en una opció per prendre alguna cosa durant el dia o allargar la trobada al vespre, quan la ciutat s'il·lumina. Al costat hi ha El Balconet, un espai orientat a gaudir de les vistes amb una copa. Tant si és per fer una parada després d'una passejada per la zona com per quedar amb amics, Mirablau ofereix una manera diferent de contemplar Barcelona.



/ RACONS /

Pavellons Güell

A l'avinguda de Pedralbes hi ha un dels primers grans projectes d'Antoni Gaudí a Barcelona: els Pavellons de la Finca Güell. Construïts entre el 1884 i el 1887 per encàrrec d'Eusebi Güell, formaven part de l'entrada a la finca familiar i incloïen la casa del porter i les cavallerisses. El conjunt destaca especialment per la porta de ferro forjat amb forma de drac, inspirada en la figura mitològica del jardí de les Hespèrides. Les formes parabòliques, el maó i la ceràmica ja anticipen alguns dels elements característics de l'arquitectura de Gaudí.

/ RECOMANACIONS /

Can Rigal

El parc de Can Rigal és un gran espai verd situat entre Barcelona i l'Hospitalet de Llobregat, al barri de la Maternitat i Sant Ramon. Inaugurat el 2012, ocupa prop de dues hectàrees al terme municipal de Barcelona i forma part d'un parc metropolità que connecta els dos municipis. El seu disseny combina zones de bosc mediterrani, amb pins i alzines, amb espais oberts i àrees d'estada. També disposa de zones de jocs, circuits per fer exercici i espais per passejar amb gossos. És un parc pensat per al dia a dia del veïnat, tant per caminar una estona com per gaudir de l'aire lliure sense sortir de la ciutat.



/ RECOMANACIONS /

La Tertúlia

Al carrer de Morales, al barri de les Corts, Òxid La Tertúlia combina cuina mediterrània i ambient de restaurant de barri. La seva proposta gira al voltant de les carns i els peixos a la brasa, els arrossos amb productes de temporada i una carta de vins i cerveses pensada per acompanyar els àpats.



/ RECOMANACIONS /

Bodega Aregall

Al carrer de Sant Ramon Nonat, al barri de les Corts, la Bodega Aregall manté l'esperit de les cases de menjars de tota la vida. Aquest establiment familiar va obrir les portes el 1951 i, des d'aleshores, s'ha convertit en una adreça coneguda per la cuina casolana i tradicional.



/ RECOMANACIONS /

Jardins de la Torre Melina

A tocar de l'avinguda Diagonal, els jardins de la Torre Melina conserven un tros de la història de l'antiga finca que ocupava aquests terrenys. Dissenyats el 1875 i atribuïts a Josep Fontserè i Mestres, formaven part d'una masia d'origen probablement medieval que va desaparèixer amb la construcció de l'hotel l'any 1992.

Casa Vicens Gaudí celebra nou anys com a casa museu en ple Any Gaudí

Aquest Patrimoni Mundial de la UNESCO, situat al carrer Carolines, molt a prop de l'avinguda Riera de Cassoles, arriba al seu novè aniversari amb un any marcat per l'accessibilitat, la recerca i la recuperació de la memòria del barri



El 16 de novembre de 2026, Casa Vicens Gaudí celebrarà el seu novè aniversari com a casa museu. Fa nou anys que aquesta joia amagada al carrer Carolines va tornar a obrir les portes, després de més d'un segle com a residència privada i tres anys de restauració i rehabilitació. Avui, la primera casa d'Antoni Gaudí és molt més que un edifici: és una casa plena d'històries que forma part de la memòria col·lectiva dels barris de Gràcia i de Sant Gervasi.

El primer Gaudí i el batec d'un barri

Construïda entre 1883 i 1885, Casa Vicens va ser el primer encàrrec important d'un jove Gaudí de només trenta anys. En aquesta obra ja hi bateguen molts dels trets que després farien reconegut el seu estil: la inspiració en la natura, l'ús del color, el joc de llums i la combinació de les arts decoratives.

Però per al veïnat, Casa Vicens ha estat sempre molt més que una obra d'art. Durant més de cent anys va ser una llar on van créixer diverses famílies, on es van viure molts records i on fins i tot van treballar algunes persones. Les seves parets han estat testimoni de dinars familiars, jocs d'infància al jardí i converses a peu de carrer, mentre el barri creixia i es transformava al seu voltant. Molts veïns i veïnes encara recorden com la contemplaven des de la vorera, encuriosits pel que s'amagava darrere la reixa de fulles de margalló, molt abans que la casa obrís les portes al públic.

Un aniversari en ple Any Gaudí

El novè aniversari arriba en un moment especial: l'Any Gaudí 2026, que commemora el centenari de la mort de l'arquitecte. El director de Casa Vicens, Emili Masferrer, explica que «celebrar nou anys en ple Any Gaudí té un valor simbòlic especial. Ha estat un any per reivindicar el primer Gaudí, però també per demostrar que una casa museu pot ser un espai obert a tothom, arrelat al seu barri i compromès amb la recerca i la difusió rigorosa del seu llegat».

Aquest aniversari serà també el darrer amb Emili Masferrer al capdavant. A partir de l'1 de gener de 2027, Daniel Martínez assumirà la direcció de Casa Vicens per encetar una nova etapa.

La celebració coincideix també amb el Dia del Patrimoni Mundial, una data molt significativa per a una casa que forma part de les obres de Gaudí reconegudes per la UNESCO des del 2005.

Una casa més accessible

Aquest any, Casa Vicens ha fet un pas decisiu per apropar la primera casa de Gaudí a tots els públics amb el desenvolupament del seu projecte d'accessibilitat. La casa museu ja disposa d'una nova senyalètica accessible i treballa en dues propostes que ampliaran l'experiència de visita en els propers mesos: un llibre tactovisual, pensat per a persones amb discapacitat visual, que permetrà descobrir a través del tacte els elements més emblemàtics de la casa, i un projecte per apropar-se a les persones amb discapacitat cognitiva, amb continguts adaptats que facilitin la comprensió de l'obra i de la seva història. L'objectiu és que tothom pugui descobrir, comprendre i gaudir l'obra de Gaudí en igualtat de condicions.

Memòries que fan història

El projecte «Memòries», impulsat per la casa museu i reconegut amb el Premi Vila de Gràcia 2026, continua creixent. Es tracta d'una proposta oberta a la ciutadania per recollir records, fotografies i testimonis vinculats a la casa i al seu entorn, que aquest any s'ha ampliat amb una tasca de recerca als arxius de la ciutat i que es pot veure al seu perfil a Instagram.

Moltes persones han tingut algun vincle amb aquesta casa: la família Vicens, que la va encarregar; la família Jover, que hi va viure durant més d'un segle; els redactors de la revista Cavall Fort, que hi van tenir la seva seu durant uns anys; o els equips de cinema que hi van rodar, com Bigas Luna amb la pel·lícula Angoixa. També hi havia la capella de Santa Rita, a la cantonada amb l'avinguda Riera de Cassoles, on fins al 1963 es venia aigua mineromedicinal i que cada 22 de maig s'omplia de gom a gom.

Totes aquestes petites històries, sumades a la documentació d'arxiu, expliquen la vida quotidiana d'una casa que ha estat testimoni del pas del temps. Les persones que vulguin participar-hi poden fer-ho a través de casavicens.org/ca/memories, on s'indica com enviar records o fotografies.

De casa privada a Patrimoni Mundial

Des que el 2014 va ser adquirida per MoraBanc, Casa Vicens ha viscut una transformació exemplar. La restauració, dirigida pels arquitectes Martínez Lapeña – Torres Arquitectos i DAW Office, va retornar a la casa la seva esplendor original i ha estat reconeguda amb diversos premis d'arquitectura a escala nacional i internacional. Avui, la casa compta amb el segell Biosphere, que reconeix el seu compromís amb la sostenibilitat turística, i ha estat premiada per iniciatives com la visita olfactiva o el seu web, considerat un dels millors webs culturals del 2024.

La primera casa de Gaudí de la mà d'un guia expert

Per apropar encara més la casa al públic local, Casa Vicens ofereix una visita guiada en català a un preu promocional de 12 euros, gratuïta per als infants fins a 11 anys, que convida a descobrir la primera obra de Gaudí de la mà de guies experts. En grups reduïts de dotze persones com a màxim, el recorregut, d'uns setanta minuts, aprofundeix en els elements estructurals, decoratius i simbòlics de la casa per entendre l'evolució creativa de l'arquitecte dins del modernisme, així com la participació dels artesans que van intervenir en aquesta residència d'estiueig del segle XIX. La visita inclou l'accés a l'exposició temporal i és accessible a tots els espais visitables, en coherència amb el compromís de la casa d'arribar a tots els públics.

Nou anys d'audàcia, excel·lència i proximitat

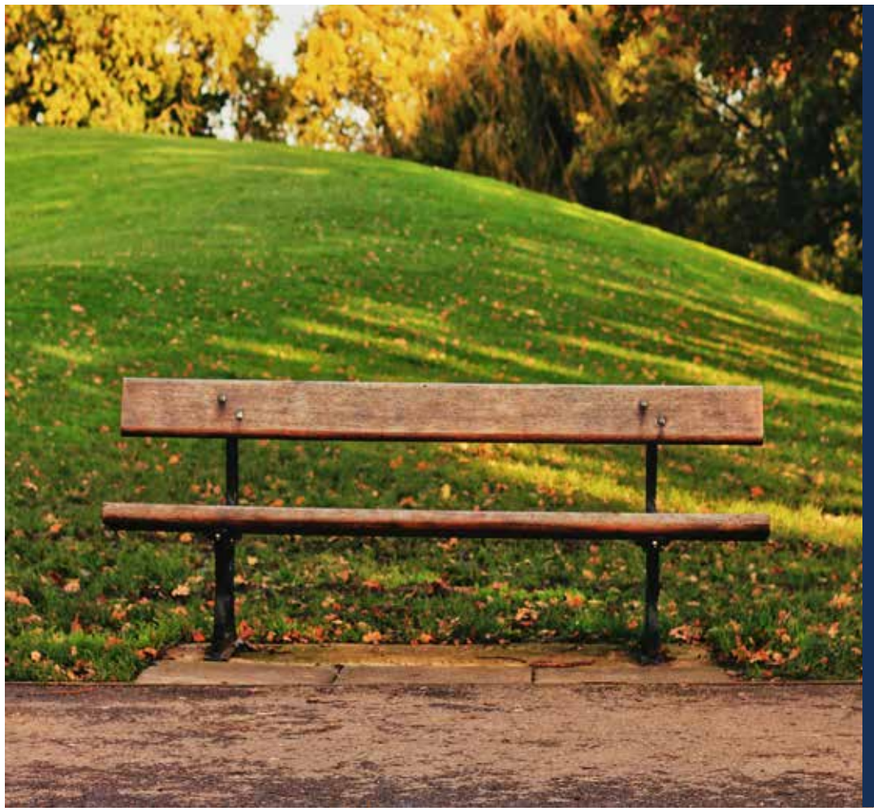
Els valors que guien el projecte (audàcia, excel·lència i proximitat) són també els que han marcat aquests nou anys de vida oberta al públic. Audàcia per reinterpretar el llegat de Gaudí; excel·lència per oferir experiències culturals de qualitat i accessibles, cuidades al detall; i proximitat per oferir un tracte humà i mantenir-se connectada amb el seu entorn més pròxim, fins i tot patrocinant l'Escola Infantil del Club Esportiu Europa.

Avui, Casa Vicens és molt més que la primera obra de Gaudí. És un pont entre generacions, un espai on la memòria es manté viva i on cada visita afegeix un nou record a la història col·lectiva d'aquest Patrimoni Mundial UNESCO.

CASA VICENS GAUDÍ

Carrer Carolines, 20-26
08012 Barcelona
info@casavicens.org
www.casavicens.org





Un jardí rescatat pel barri

Els jardins de Can Ferrer ocupen part d'una antiga finca familiar documentada des del 1843, avui convertida en espai públic al barri de Galvany. Entre arbres singulars, restes de l'antic jardí i una casa històrica encara pendent de rehabilitació, el recinte conserva l'aire de les finques d'estiueig de l'antic Sant Gervasi. El 2026, a més, l'Ajuntament ha avançat en el projecte per transformar l'edifici en un futur casal de barri, reforçant el paper veïnal d'aquest petit pulmó verd viu.

Can Ferrer, un jardí per redescobrir

Els jardins de Can Ferrer amaguen una de les finques amb més història de Sant Gervasi-Galvany. Situats entre els carrers d'Alfons XII, Laforja i Madrazo, ocupen part d'una antiga finca agrícola documentada des del 1843 i transformada amb el temps en residència de la família Ferrer Vidal. Avui funcionen com a jardí públic, tenen uns 2.550 metres quadrats i conserven encara la sensació d'entrar en una finca amagada entre edificis, amb racons tranquils que conviden a mirar amb calma.

La finca original combinava casa, horts, terres de conreu i un jardí d'estil clàssic. Els plànols antics mostren passeigs ordenats, un brollador central i zones d'ombra pensades per descansar durant els mesos més calorosos. Amb els anys, l'espai va quedar abandonat i la vegetació va créixer fins a convertir-lo gairebé en una selva. La recuperació municipal va permetre obrir els jardins al barri el 2019 i conservar una part del patrimoni vegetal existent.

Arbres singulars

Una de les gràcies de visitar Can Ferrer amb nens és convertir el passeig en una petita exploració botànica. El jardí conserva espècies poc habituals, com un arbre ampolla, una xicandra, un bellaombra de grans dimensions i dues iuques conegudes com a peus d'elefant. També hi ha oliveres, xiprers, truanes, pitòspors, còculs i pins australians. A la primavera, la xicandra és especialment vistosa quan s'omple de flors violetes abans que apareguin les fulles.

L'espai és petit i fàcil de recórrer, una característica que el fa còmode per a una visita familiar sense necessitat de convertir-la en una excursió llarga. També permet explicar als més petits com era aquesta zona abans que Sant Gervasi quedés integrada completament en la trama urbana de Barcelona.

El futur de Can Ferrer

La casa de tres plantes continua sent una de les peces més singulars del conjunt. L'edifici està tancat pel seu estat de conservació, però el seu futur ja està en marxa. Durant el 2026, l'Ajuntament ha avançat en el concurs arquitectònic per rehabilitar Can Ferrer i convertir-la en un casal de barri. El projecte vol recuperar l'edifici i reforçar la connexió entre l'equipament i els jardins.

Aquest futur ús dona una nova capa a una història marcada durant dècades per les reivindicacions veïnals per recuperar la finca. Can Ferrer passa així de ser un espai privat i abandonat a convertir-se progressivament en lloc de trobada. De fet, el jardí ja acull activitats de barri: aquest 2026 hi ha hagut fins i tot una ballada de sardanes programada al setembre.

Per a una tarda tranquil·la, Can Ferrer ofereix una alternativa als parcs més coneguts de la Zona Alta. No té grans atraccions ni necessita tenir-les. El seu encant és precisament descobrir un jardí amb memòria, buscar els arbres singulars, imaginar com era l'antiga finca i comprovar com un espai reclamat pels veïns torna a formar part de la vida quotidiana de Galvany. És també un bon lloc per fer una pausa.

El passat també té coses a dir



Vivim en una època en què tot sembla tenir data de caducitat. La tecnologia avança, els objectes se substitueixen i allò que ahir era imprescindible avui pot semblar antiquat. Però hi ha peces que, malgrat el pas dels anys, continuen tenint moltes coses a explicar.

Una guitarra no és només un instrument. És el reflex d'una manera d'entendre la música, d'una generació que va trobar en les seves cordes una nova forma d'expressar-se. Una motocicleta clàssica parla d'una Barcelona industrial, de l'enginy i de la llibertat de moure's. I una càmera analògica ens recorda un temps en què cada fotografia requeria una decisió, una espera i una mirada atenta.

A l'Espai Museístic d'Aclam Club, aquests tres universos conviuen. Més de 300 guitarres, motocicletes històriques de marques com Bultaco, Montesa i Ossa, i càmeres que han estat testimonis de diferents maneres de mirar el món.

Però el valor d'una col·lecció no es troba només en la seva antiguitat o en la singularitat de les peces. També rau en les històries que ens permet recuperar i en les preguntes que desperta. Com sonava una època? Com es movia una ciutat? Com decidíem què mereixia ser recordat?

Conservar el passat no significa quedar-s'hi ancorat. Significa entendre d'on venim per continuar creant, descobrint i imaginant.

Perquè els objectes poden deixar d'utilitzar-se, però les històries que guarden no tenen per què quedar en silenci. El passat encara té coses a dir. Només cal saber escoltar-lo.

Alba Fernández

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



Flash Flash, Bocaccio i Tuset Street

Als anys seixanta i setanta, Tuset Street, Bocaccio i Flash Flash van convertir la zona alta en un laboratori de modernitat, disseny, moda i vida nocturna dins una Barcelona encara franquista amb set de transformació.

"Tuset Street va tenir fins i tot una pel·lícula pròpia protagonitzada per Sara Montiel"



A finals dels anys seixanta, Barcelona va començar a mirar cap a Londres, París i Nova York sense sortir de la zona alta. El carrer Tuset, rebatejat com Tuset Street, es va convertir en un aparador de modernitat: pubs, botigues, estudis de publicitat, moda i nous llenguatges visuals convivien en pocs metres. Era una Barcelona encara sota el franquisme, però amb ganes de trencar amb el gris oficial.

Bocaccio va ser un dels grans símbols d'aquell moment. Inaugurat el 1967 al carrer Muntaner per Oriol Regàs, va convertir-se en punt de trobada de la Gauche Divine, nom que Joan de Sagarra va donar a un grup d'arquitectes, escriptors, fotògrafs, editors, models i cineastes de la burgesia progressista barcelonina. Per les seves nits hi passaven Oriol Bohigas, Colita, Teresa Gimpera, Joan Manuel Serrat, Rosa Regàs, Juan Marsé o Leopoldo Pomés.

Laboratori de modernitat

L'ambient no es limitava a una discoteca. Tuset Street reunia locals com The Pub, Stork Club o la Cova del Drac i funcionava com una versió barcelonina de la Carnaby Street londinenca. Moda, publicitat, disseny i música compartien carrer i públic. Fins i tot el cinema va immortalitzar aquell univers a 'Tuset Street', la pel·lícula de 1968 protagonitzada per Sara Montiel.

La Gauche Divine va reunir arquitectes, fotògrafs, escriptors, models i cineastes en una Barcelona encara franquista que buscava aire europeu. Aquell univers tenia noms propis: Oriol Regàs, Leopoldo Pomés, Teresa Gimpera, Colita, Oriol Bohigas o Joan Manuel Serrat.

En aquest ecosistema va néixer Flash Flash el 1970. Leopoldo Pomés, Karin Leiz, Alfonso Milá i Cecilia Santo Domingo van imaginar un restaurant que convertia la truita en protagonista i el disseny en part de l'experiència. Federico Correa i Alfonso Milá van crear un interior blanc i radicalment modern, amb sofàs correguts, fórmica i fotografies en blanc i negre de Karin Leiz disparant una càmera amb flaix.

Disseny que resisteix

Flash Flash va rebre el Premi FAD d'Interiorisme el 1970 i més de mig segle després continua fidel a aquella imatge. La carta de truites, el blanc i negre de les parets i l'atmosfera pop han convertit el local en una peça viva de la història del disseny barceloní.

Bocaccio va tancar el 1985, però el seu mite continua associat a una generació que va voler viure, crear i relacionar-se diferent abans de la Transició. Avui, fins i tot nous locals de Tuset recuperen explícitament aquella memòria. Mirar enrere a Flash Flash, Bocaccio i Tuset Street és recordar un moment en què la modernitat barcelonina es concentrava en poques cantonades. La Gauche Divine no va ser només una colla que sortia de nit: va connectar arquitectura, fotografia, literatura, moda, cinema i disseny, i va deixar una estètica que encara forma part de la manera com Barcelona s'explica.

SALA DE SUBASTAS

BarcelonaAuctions



Pere Borrell del Caso (1835-1910). Retrato de la pintora Joana Soler.

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

El Monestir de Pedralbes: una visita que moltes barcelonines tenen pendent

Claustre, murals gòtics i un hort medieval fan d'aquest monestir del segle XIV una escapada evocadora, magnètica i memorable.



Fundat per Elisenda de Montcada el 1327, conserva un dels grans claustres gòtics de Catalunya i espais que expliquen set segles de vida femenina, art, medicina, poder i cultura urbana medieval catalana.

Hi ha llocs de Barcelona que moltes persones coneixen de nom però continuen tenint pendents. El Reial Monestir de Santa Maria de Pedralbes n'és un. Fundat el 1327 per la reina Elisenda de Montcada, amb el suport de Jaume II, el conjunt conserva una part excepcional de la vida quotidiana d'una comunitat de clarisses i és un dels exemples més complets del gòtic català.

El primer impacte és el claustre. Té tres plantes i unes proporcions que sorprenen fins i tot qui ha visitat molts edificis medievals. Al seu voltant s'organitzaven les principals estances del monestir: el dormidor, el refetor, la sala capitular, les cel·les de dia, la infermeria i els espais de servei. La visita no funciona només com un recorregut arquitectònic; permet entendre com vivien les monges, com es repartia el temps entre pregària i feina i com una comunitat femenina podia gestionar durant segles un petit món gairebé autosuficient.

Elisenda, reina i vídua

Una de les peces més singulars és el sepulcre d'Elisenda de Montcada. Té dues cares. A la banda de l'església apareix vestida com a sobirana; al costat del claustre, en canvi, es mostra com a vídua i penitent. El monument resumeix en una sola obra les dues identitats de la fundadora i explica millor que moltes pàgines de manual la relació entre poder, espiritualitat i vida monàstica. Elisenda no va fundar el monestir i desaparèixer de la seva història. Després de la mort de Jaume II es va instal·lar en un palau adossat al conjunt, des d'on va continuar vinculada a la comunitat. La protecció reial i els privilegis concedits al cenobi expliquen en part que Pedralbes hagi conservat una continuïtat i un patrimoni extraordinaris malgrat guerres, reformes i transformacions urbanes. La capella de Sant Miquel és un altre dels espais imprescindibles. L'abadessa Francesca ça Portella va encarregar-ne les pintures a Ferrer Bassa en dos contractes de 1343 i 1346. El conjunt és especialment valuós perquè introdueix a la península les novetats de la pintura italiana del trecento, amb influències de mestres com Giotto o els Lorenzetti. Des del març de 2026, l'exposició permanent 'Tocar l'Ànima' permet aprofundir-hi amb tecnologia 3D, realitat augmentada i recursos interactius.

Un hort que també era farmàcia

Una de les sorpreses és a l'exterior. L'Hort Petit, malgrat el nom, ocupa gairebé 3.000 metres quadrats. Durant segles hi van créixer verdures, llegums, fruites i herbes utilitzades tant a la cuina com per preparar remeis per a la comunitat. El projecte actual ha recuperat l'espai intentant reproduir un hort medieval i exclou les espècies que van arribar d'Amèrica després de 1492.

Aquesta part de la visita canvia la mirada sobre un monestir medieval. No tot eren retaules i pregàries: també calia conservar aliments, cuinar, tractar malalties i administrar recursos. L'exposició 'Plantes, remeis i apotecaris' aprofundeix precisament en aquesta medicina basada en la natura, hereva de coneixements grecs, romans i de la cultura araboislàmica. El museu conserva també mobiliari i objectes litúrgics i domèstics acumulats durant segles. Alguns dels elements més senzills resulten especialment reveladors: armaris, contenidors, estris i espais d'emmagatzematge expliquen com funcionava la vida real darrere els murs. La infermeria, per exemple, és un dels edificis hospitalaris renaixentistes més ben conservats del conjunt.

Per a qui vulgui una visita guiada, cada dissabte s'ofereix 'Guia'm', un recorregut per diverses estances conduït en el marc d'un projecte d'inclusió laboral de persones amb síndrome d'Asperger. El primer i tercer diumenge de mes també hi ha visites centrades en la història i l'art del monestir. Les famílies disposen, a més, de propostes pròpies com el joc de 'La gata Lluna'. El preu tampoc obliga a reservar la visita per a una ocasió especial. L'entrada general costa 5,20 euros i és gratuïta per als menors de 16 anys. El primer diumenge de cada mes l'accés és gratuït per a tothom, igual que tots els diumenges a partir de les 15 h. Entre octubre i març obre de dimarts a divendres de 10 a 14 h i els caps de setmana de 10 a 17 h.

Pedralbes té fama de barri residencial, elegant i tranquil, però rere els murs del monestir hi ha gairebé set segles de vida acumulada. El millor de la visita és que no exigeix ser especialista en art medieval: es pot entrar pel claustre, quedar-se per les pintures, descobrir l'hort i acabar entenent com menjaven, treballaven, guarien i organitzaven el dia a dia les dones que hi van viure. Potser per això és una d'aquelles visites que sorprenen especialment quan, després d'anys tenint-la a prop, finalment decideixes fer-la. No perquè sigui desconeguda, sinó perquè és massa fàcil donar per fet allò que tenim a prop. En una ciutat obsessionada sovint amb les novetats, Pedralbes ofereix just el contrari: un lloc que porta set-cents anys al mateix indret i encara conserva prou capes per justificar tornar-hi més d'una vegada.

La Torre De Barcelona

VIDEOLAB: digitalització i restauració amb intel·ligència artificial professional



VIDEOLAB continua evolucionant per oferir sempre la millor qualitat en la digitalització i tractament de formats analògics. Ara, la intel·ligència artificial professional s'incorpora també als processos de restauració de vídeo i cinema. Avui dia, moltes eines d'IA són accessibles des d'un mòbil o un ordinador. En l'àmbit professional, però, el procés és diferent: cal treballar amb programes especialitzats, llicències, equips informàtics d'alt rendiment i, sobretot, criteri tècnic per saber què es pot millorar i com fer-ho correctament.

A VIDEOLAB, una pel·lícula antiga no només es pot digitalitzar. També es pot restaurar: reduir soroll i gra, recuperar nitidesa i color, corregir determinades imperfeccions i aconseguir un moviment més fluid, sempre respectant l'aspecte i l'essència del material original.

Per adaptar el procés a cada tipus d'arxiu, VIDEOLAB treballa amb tres nivells de millora, en funció de l'estat del material, del resultat que es vol obtenir i del tractament tècnic necessari.

La intel·ligència artificial no substitueix l'experiència: la complementa. Després de 43 anys, VIDEOLAB continua combinant coneixement, tecnologia i criteri professional per preservar i recuperar imatges amb la màxima qualitat possible.

VIDEOLAB: experiència de sempre, tecnologia d'avui.

VIDEOLAB AUDIOVISUAL
Santalo, 133
08021 Barcelona
T. 932 005 400
info@videolab.es
www.videolab.es



Nova edició dels tallers #EstàsON

Biblioteques de Barcelona i Barcelona Activa tornen amb activitats gratuïtes de ciència i tecnologia per a infants de 6 a 12 anys, amb propostes a Sarrià i Collserola entre octubre i desembre i inscripcions obertes.

“Física, astronomia i dones científiques centren els tallers d’aquesta tardor”



Biblioteques de Barcelona i Barcelona Activa recuperen aquesta tardor els tallers #EstàsON, una programació perquè infants de 6 a 12 anys s’apropin a la ciència i la tecnologia a través del joc i l’experimentació. A Sarrià-Sant Gervasi, les activitats es concentraran a les biblioteques Collserola - Josep Miracle i Sarrià - J. V. Foix. La proposta vol allunyar la tecnologia de la idea d’una pantalla passiva i convertir-la en una eina per observar, construir, formular preguntes i provar solucions. Les inscripcions ja estan obertes i les activitats s’allargaran entre octubre i desembre.

Les biblioteques Collserola - Josep Miracle i Sarrià - J. V. Foix concentraran aquesta tardor tallers per descobrir constel·lacions, galàxies, física i el paper de les dones en la ciència.

Ciència per tocar i provar

El 7 d’octubre, la Biblioteca Collserola - Josep Miracle acollirà ‘Desafiant la física’, adreçat a infants de 6 a 8 anys. A partir de construccions i petits reptes, els participants hauran d’entendre com funcionen algunes lleis físiques i posar-les a prova.

Una setmana després, el 14 d’octubre, el mateix equipament proposarà ‘Les científiques canvien el món!’, per a nens i nenes de 9 a 12 anys. El taller recupera figures femenines sovint invisibilitzades i presenta els seus descobriments com una manera de revisar qui ha escrit la història de la ciència.

Mirar cap al cel

L’astronomia tindrà un pes especial aquesta tardor. El 21 d’octubre, la Biblioteca Sarrià - J. V. Foix organitzarà ‘Exploradors del cel, crea la teva constel·lació!’, per a infants de 6 a 8 anys. La sessió explicarà què són les estrelles, com es formen i per què observar-les és mirar cap al passat. També es construirà un telescopi casolà i cada participant crearà una constel·lació.

Per als més grans, ‘Dins l’univers explorant estrelles i galàxies!’ aprofundirà en la formació estel·lar, el viatge de la llum, les constel·lacions i les galàxies. El taller es farà el 21 d’octubre a Collserola - Josep Miracle i el 28 d’octubre a Sarrià - J. V. Foix. Inclourà eines digitals semblants a les que utilitzen els científics i acabarà amb la creació d’una galàxia en pot. La programació de ciutat amplia el ventall amb propostes sobre aerodinàmica, investigació marina, música, materials, simetria o taula periòdica. El fil conductor és el mateix: aprendre fent, tocant i equivocant-se.

Per a les famílies del districte, #EstàsON és també una manera de convertir la biblioteca en alguna cosa més que un lloc on anar a buscar llibres. Durant unes hores, passa a ser laboratori, observatori i espai de descoberta. És una bona manera d’apropar la ciència als més petits: fer que deixi de semblar una assignatura i es converteixi en una pregunta que tenen ganes de resoldre.









Els Premis Ídolo de Dulceida aterren per primer cop a Barcelona

Els Premis Ídolo canvien d'escenari. Després de quatre edicions celebrades a Madrid, els guardons creats per Dulceida per reconèixer el talent i l'impacte dels creadors de contingut es traslladaran per primera vegada a Barcelona. La cinquena edició se celebrarà el 2 de desembre i coincidirà amb el cinquè aniversari d'uns premis que han crescut al mateix ritme que la indústria digital.

Aida Domènech, Dulceida, va néixer a Badalona i ha desenvolupat bona part de la seva carrera vinculada a Barcelona. Va impulsar els Premis Ídolo el 2021, quan la figura de l'influencer encara buscava consolidar-se com una professió dins de les indústries creatives. «Fa cinc anys vam apostar per reconèixer una professió que estava transformant la manera de comunicar, crear i connectar amb les persones», explica.

Barcelona obre una nova etapa

La tria de la capital catalana vol marcar un canvi de cicle. L'organització destaca el pes de Barcelona en creativitat, cultura i innovació i la seva projecció internacional. La gala reunirà creadors, streamers, artistes, agències, marques i professionals de la comunicació per reflectir fins a quin punt el sector ha deixat de ser un fenomen exclusiu de les xarxes.

Encara queden incògnites. No s'ha anunciat el recinte de la gala, ni tampoc els nominats o els presentadors. Aquesta expectació forma part dels Ídolo, on els estilismes, les trobades entre creadors i els moments inesperats generen tanta conversa digital com els mateixos premis.

La passada edició va evidenciar aquesta diversificació. Lola

> Els guardons dedicats als creadors de contingut deixen Madrid per primer cop i celebraran la cinquena edició en una gala a Barcelona el proper 2 de desembre.

Lolita va ser escollida Ídolo de l'Any i Laura Escanes va rebre el Premi Especial del Jurat. IlloJuan es va imposar entre els streamers, Guitarricadelafuente va guanyar en música i Carlota Marañón va destacar com a Creadora Digital i en Moda. Violeta Mangriñán va ser premiada en Emprenedoria per Maison Matcha.

Les categories ja abracen moda, gastronomia, humor, viatges, salut, esport, música o projectes audiovisuals. Carles Tamayo va ser reconegut per 'Cómo cazar a un monstruo', mentre que Verdeliss va obtenir el guardó de Salut i Esport. Cinc anys després de la seva creació, els Premis Ídolo arriben a Barcelona convertits en alguna cosa més que una gala d'influencers. El trasllat evidencia l'evolució d'un ecosistema que mou audiències, publicitat i tendències culturals i que ja forma part de la indústria de l'entreteniment. Per a Dulceida, la cinquena edició tindrà també el valor simbòlic de portar a casa un projecte creat per donar legitimitat a una professió que encara buscava el seu lloc.

La Torre De Barcelona

SES Ibéricos

La pasión por el buen producto. El arte de crear experiencias gastronómicas.





En SES Ibéricos, la calidad, el sabor y la atención personalizada son nuestra esencia.

Somos especialistas en productos ibéricos, seleccionados para ofrecer una excelente relación calidad-precio tanto a profesionales y empresas como a clientes particulares. Trabajamos con venta al por mayor y al por menor, poniendo a tu alcance una cuidada selección de productos para disfrutar de la auténtica gastronomía ibérica, con precios competitivos, atención personalizada y servicio a domicilio.

Más que productos gourmet, experiencias únicas

También llevamos la experiencia gastronómica hasta tu hogar, villa o evento con nuestro servicio exclusivo de **chef privado.**

Ofrecemos una cocina mediterránea con raíces españolas e italianas, elaborada con pasión y adaptada a cada ocasión. Desde tapas y aperitivos hasta paellas, arroces, pasta fresca, barbacoas, platos tradicionales y propuestas creativas con productos ibéricos, diseñamos cada menú a medida, según los gustos del cliente, sus preferencias y los productos de temporada.

Ya sea para una comida íntima, una celebración familiar, una estancia vacacional o un evento de empresa, nuestro objetivo es convertir cada ocasión en una experiencia especial, cuidando cada detalle, desde la selección de los ingredientes hasta la presentación de cada plato. También ofrecemos servicio profesional de corte de jamón para dar un toque exclusivo a tus celebraciones.

SES Ibéricos es calidad en cada producto y pasión en cada experiencia.

El sabor que eliges. La experiencia que recuerdas.

SES IBÉRICOS
+34 691 59 69 98
sesibericos@outlook.com
Contacto Instagram:
@sesibericos









SES IBÉRICOS

La esencia del auténtico sabor ibérico.

Descubre nuestra selección de especialidades ibéricas y disfruta de una gastronomía con identidad propia, pensada para los amantes del buen comer.

+34 691 59 69 98
sesibericos@outlook.com
Contacto Instagram:
@sesibericos

Jordi Basté confessa el seu gran sentiment de culpa com a pare



Jordi Basté ha parlat amb una sinceritat poc habitual sobre la paternitat i el preu personal d'una carrera marcada per despertadors de matinada, directes i telèfons que no paren. El periodista admet que durant anys s'ha sentit culpable per no haver estat tant com hauria volgut amb les seves filles, Georgia i Gabriela, i recorda la conversa que el va obligar a mirar de cara aquest sentiment i preguntar-se si realment havia valgut la pena.

Jordi Basté porta gairebé dues dècades despertant Catalunya des de 'El món a RAC1'. La rutina és extrema: es lleva a les 4.24 h per estar davant del micròfon a les sis del matí. Durant anys, aquesta exigència professional li ha donat lideratge i una trajectòria difícil d'igualar, però també li ha deixat una pregunta íntima que ara ha verbalitzat: què ha costat tot això a casa?

El periodista ho ha explicat a 'Gran Tonino', el programa de Nina i Laura Andrés, on repassa la seva vida a través de les cançons que l'han marcat. Entre records de la infància, la mare, el pare i la seva exparella Adriana, la conversa acaba arribant a les seves filles, Georgia i Gabriela, i a un sentiment que Basté assegura haver arrossegat durant molt de temps.

La música obre la porta als records. 'Your Song', d'Elton John, i 'Amor particular', de Lluís Llach, el connecten amb Adriana, mare de les seves filles. També apareix 'Pel teu amor (Rosó)', d'Emili Vendrell, que cantava a la seva mare per mantenir viu el record del seu pare després de la seva mort. Aquest recorregut emocional desemboca en la part més delicada de la conversa: la paternitat.

«Jo no he estat un bon pare per a vosaltres»

«M'he sentit molts anys culpable. Per descomptat», confessa. El periodista recorda un trajecte en cotxe baixant de Puigcerdà amb les seves filles. En aquell moment, convençut que la feina l'havia apartat massa de la vida quotidiana familiar, els va dir: «Jo no he estat un bon pare per a vosaltres». La resposta de la filla gran el va desarmar. «Per no portar-nos a l'escola no passa res, ja ens venies a buscar», li va dir. Basté admet que encara s'emociona quan recorda aquella conversa: «Ho veus i dius: hòstia, buf, és molt dur, eh? Perquè és molt sacrificat». La culpa no venia només dels matins perduts. També recorda que les filles sabien que els caps de setmana el telèfon del seu pare «no parava».

Aquesta disponibilitat permanent el va portar a qüestionar-se si tot aquell esforç professional havia compensat. No perquè renegui de la seva carrera, sinó perquè l'èxit no elimina la sensació d'haver-se perdut moments que ja no tornen. Basté no intenta maquillar la contradicció: pot estar satisfet de tot el que ha construït i, alhora, pensar que en l'àmbit familiar hauria volgut actuar d'una altra manera. Durant dinou anys, liderar un programa matinal ha significat començar el dia quan la majoria encara dorm i continuar connectat a l'actualitat més enllà de l'estudi. Una feina absorbent que no s'acaba quan s'apaga el micròfon.

Quan Nina li pregunta si ha valgut la pena, Basté respon que sí. Parla de les seves filles amb orgull: «Són precioses, supermaques, supereducades, supertot». Però immediatament introdueix el dubte que continua acompanyant-lo com a pare: «Sempre tens l'interrogant de si ho haguessis fet d'una altra manera».

I aquí arriba la confessió més clara: «Segurament, si ara pogués tirar enrere, això ho canviaria». Una frase que ell mateix identifica de seguida com un titular que potser no volia donar: «Veus, ja m'ha sortit el titular que no m'hauria d'haver sortit».

La conversa no presenta Basté com un pare absent, sinó com algú que revisa amb perspectiva les renúncies que va normalitzar mentre construïa una carrera exigent. La resposta de les seves filles introdueix una mirada diferent: elles no semblen jutjar aquells anys amb la mateixa severitat amb què ho fa ell. Aquesta distància entre la culpa del pare i el record de les filles és una de les parts més reveladores de l'entrevista.

Als 60 anys i després de dinou temporades al capdavant dels matins de RAC1, Basté parla cada vegada més del temps, de la família i del futur. La seva confessió no és tant un penediment global com el reconeixement d'una absència concreta: haver estat menys present del que hauria volgut. I és precisament aquesta contradicció —estar orgullós de la carrera i, alhora, qüestionar-ne el cost— la que fa que les seves paraules resultin especialment humanes.



Notícies PremiumHouses



Quines dificultats i encariments hem d'esperar en el finançament de l'habitatge en el 2027

Per al **2027, el finançament per a la compra d'habitatge** presentarà un panorama exigent marcat pel cost de les hipoteques i l'encariment de l'immoble. El principal encariment serà causat pels tipus d'interès de la Zona Euro, amb previsions d'un Euríbor resistent a la baixa que es mantindrà al voltant del 3% o 3,8% segons els analistes, a causa d'una inflació global persistent.

Això es traduirà en dues grans dificultats per als compradors:

- **Barrera de l'estalvi inicial:** La pujada contínua dels preus de l'habitatge (estimada entre un 4% i un 7% anual) farà necessari aportar una entrada més alta (prop de 100.000 € en zones urbanes).
- **Ratis d'esforç al límit:** Els bancs enduriran els criteris de concessió, exigint més solvència.

Davant d'aquesta falta d'oferta i crèdit rígid, opcions públiques com el programa de compra conjunta de la Generalitat de Catalunya intentaran alleujar l'accés a partir del 2027.



Nova exposició Atmosferes a PremiumArt a partir del 4 de novembre

Daniel Berdala va néixer a Barcelona a 1668 i ha desenvolupat tota la seva carrera artística com a artista plàstic i pintor, per això utilitza la pintura com forma de pensament i d'expressió personal.

La seva obra parteix sovint del paisatge, la llum, les atmosferes i la figura humana, per transformar-los en espais oberts de reflexió i imaginació.

La seva obra forma part de col·leccions públiques i privades. Al 1991 es va diplomar a l'Escola Massana de Barcelona amb la qualificació d'Excel·lent-Premi Extraordinari Final de Carrera.

L'exposició que ara ens presenta és un conjunt pictòric d'unes 50 obres que convida a explorar la confluència entre la llum, el color i l'espai. A través de pinzellades suggeridores, cada llenç captura l'essència de paisatges emocionals i entorns eteris, transformant l'intangible en una experiència visual profunda, envolupant i captivadora. La podeu veure a Bailèn 119 fins al 28 de novembre.



PremiumHouses
Excellence in Real Estate

Oficines a Catalunya:
premiumhouses.com

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

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

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

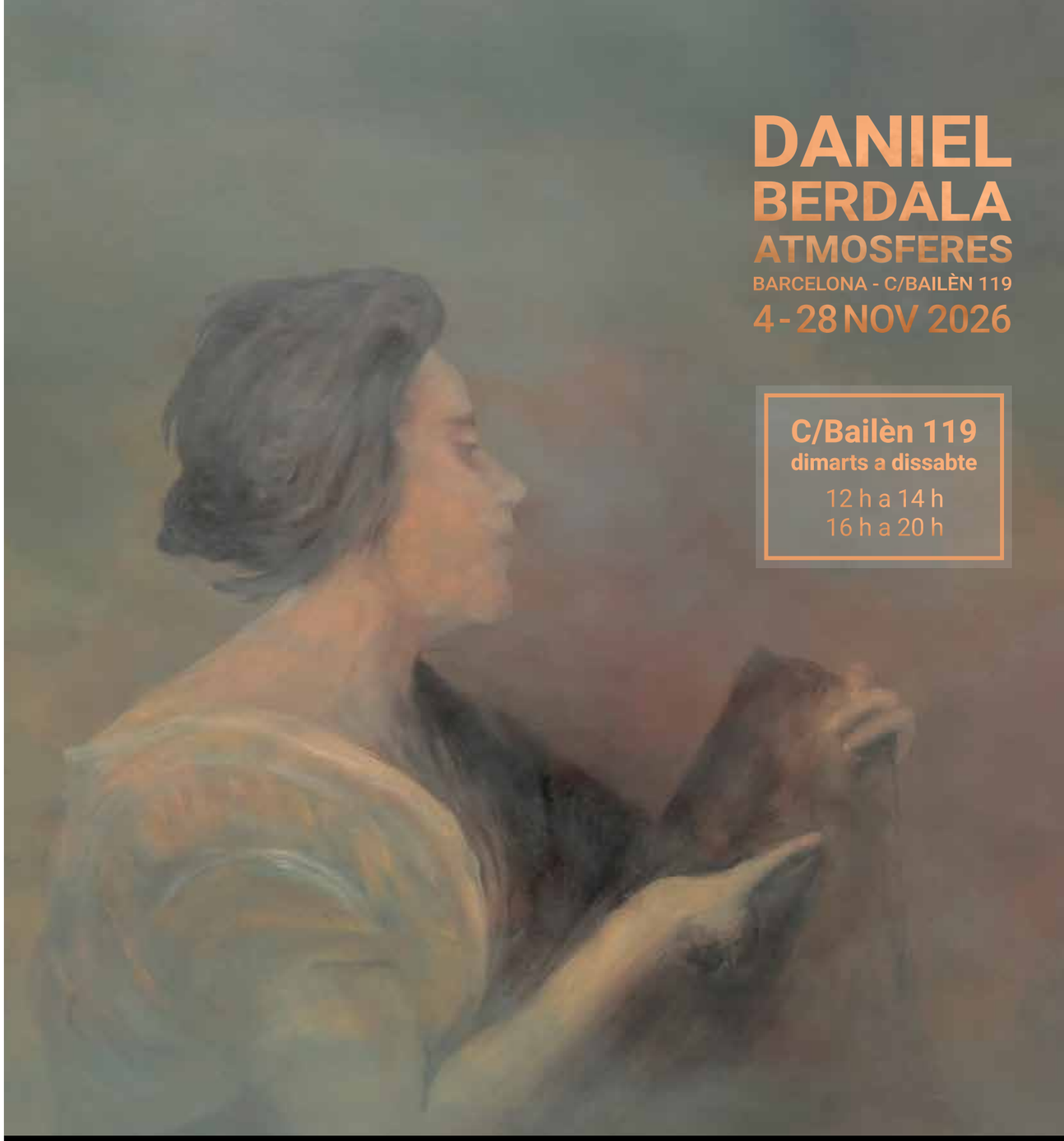
Sitges
Av. Camí Capellans, 81
T. +34 93 809 72 40

St. Andreu de Llavaneres
Av. Catalunya, 2
T. +34 93 792 77 77

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

Sant Pol de Mar
C/ Nou, 51
T. +34 93 760 12 34

Private Office Barcelona
Av. Diagonal
T. +34 673 893 806



PremiumArt
Art Improves our Lives

premiumart.art premiumart.art

Per a més informació i cita prèvia: + 34 93 235 00 19

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



Shakira sorprèn amb una confessió sobre el català i els seus fills a Miami

La cantant explica a 'La revuelta' que utilitza el català amb Milan i Sasha quan vol que la resta no entengui què diuen.

Shakira ha tornat a sorprendre parlant de la seva relació amb el català. Durant la seva primera visita a 'La revuelta', el programa de David Broncano a RTVE, la cantant colombiana ha explicat que utilitza aquesta llengua amb els seus fills, Milan i Sasha, en situacions concretes. «Parlo en català amb els meus fills, ells són catalans», ha afirmat.

La confessió ha arribat en una conversa enregistrada al Macondo Park, on Shakira està fent la seva residència musical a Madrid. Broncano li ha preguntat pels idiomes que parla a casa i ella ha explicat que els nens acostumen a parlar en anglès entre ells, mentre que amb ella ho fan sobretot en castellà.

El català apareix quan busquen privacitat: «Quan no volem que ens entenguin. Parlo

> La colombiana diu que parla més català a Miami que quan vivia a Catalunya i que el reserva per a moments de complicitat.

més català a Miami que quan vivia a Catalunya».

El català com a codi familiar

La resposta ha sorprès Broncano, que també li ha contestat amb algunes frases en català. Shakira li ha preguntat per què el parla i el presentador ha explicat que li agraden «tots els idiomes de l'Estat espanyol» i que havia tingut una parella catalana. La conversa ha acabat amb una broma: «Ens ha passat el mateix als dos».

La declaració confirma que el català continua present en la vida de Milan i Sasha després del trasllat a Miami. Els dos nens van créixer durant anys a Barcelona i Shakira manté aquesta llengua dins de casa, encara que no sigui la principal. Lluny de Catalunya, el català s'ha convertit en una mena de codi compartit entre mare i fills.

Una entrevista en plena gira

La conversa amb Broncano ha tingut lloc durant la residència de 'Las mujeres ya no lloran' a Madrid. Shakira ofereix tretze concerts al Macondo Park, un recinte de 30 hectàrees creat al voltant del seu univers musical, amb gastronomia, art, entreteniment i botigues.

La cantant també ha explicat el ritme intens que porta des que va començar aquesta etapa. Assegura que no ha tingut «ni un dia lliure» durant les últimes quatre setmanes i que s'implica en pràcticament tots els aspectes de l'espectacle. «Només em falta posar-me a muntar i desmuntar», ha ironitzat.

Tot i que l'entrevista ha durat uns quinze minuts, la revelació lingüística ha estat un dels moments més comentats. Després d'anys vinculada a Catalunya, Shakira ha deixat clar que el català no ha desaparegut de la seva vida familiar. A Miami, de fet, li ha trobat una funció molt concreta: parlar amb els fills sense que tothom entengui la conversa.



PREUS ESPECIALS PER A ASSEGURATS DE FIATC

Atenció 24h reforçada

Rehabilitació inclosa

Espais únics amb llum natural

Pàrquing privat

MIRADOR DE GRÀCIA

Amb la garantia de FIATC ASSEGURANCES

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







Els fitxatges parlen català

Els nous fitxatges del Barça han deixat clar que volen integrar-se ràpidament a Catalunya. Rodri, Karim Adeyemi, Dominik Livakovic, Gabriel Jesus i Anthony Gordon han participat en una campanya de Cupra en què han respost preguntes sobre llengua, gastronomia i tradicions del país. El resultat ha deixat moments curiosos, alguna pífia i més d'una sorpresa.

Les primeres proves han estat lingüístiques. «Hola a tothom, si us plau, moltes gràcies», «Bona tarda a tothom», «Bon dia», «Més que un club» o «Com va? Estic molt bé» són algunes de les frases que han pronunciat en català. Rodri ha estat un dels que s'ha mostrat més còmode amb la llengua, mentre que la resta encara fan les primeres passes.

Quan la conversa ha girat cap a les tradicions, les respostes han estat molt diferents. Adeyemi ha apostat per la migdiada, una resposta poc catalana però prou mediterrània. Livakovic, en canvi, ha aconseguit identificar Sant Jordi després d'uns segons de dubte. També ha explicat que el que més li agrada de Barcelona és «el mar i caminar per la platja».

Anthony Gordon ha estat un dels més sorprenents. El futbolista anglès ha explicat que des que viu a Barcelona menja moltes hamburgueses perquè encara no ha trobat un restaurant xinès que el convenci. En canvi, sí que ha descobert un clàssic local: «Pa amb tomàquet. És típic d'aquí, oi?». També ha reconegut la calçotada quan li han donat pistes i ha promès que la tastarà.

Rodri ha destacat una tradició molt concreta: els castellers. El migcampista, a més, ha encadenat diverses expressions en català amb naturalitat. Gabriel Jesus ha tingut més dificultats. Quan li han preguntat per costums del país, no n'ha sabut dir cap i li han explicat el funcionament del Tió de Nadal. La seva cara de sorpresa en descobrir que cal alimentar un tronc i després picar-lo perquè "caguí" regals ha estat un dels moments més divertits del vídeo. «Necessito més temps a Catalunya per aprendre els costums», ha admès.

La campanya juga amb una idea senzilla: demostrar fins a quin punt els nouvinguts ja han començat a fer-se seu l'entorn blaugrana més enllà del futbol. Entre paraules en català, pa amb tomàquet, castellers, Sant Jordi i calçotades, els cinc fitxatges han mostrat curiositat per la cultura local i ganes d'aprendre. La gràcia és que no es tracta només de memoritzar paraules: les respostes deixen veure què han descobert de Catalunya durant els primers mesos i què els ha cridat més l'atenció.

Encara els queda recorregut, però l'actitud és clara. Han arribat per competir, guanyar títols i fer vibrar els culers, però també per entendre millor el lloc on viuran els pròxims anys. I si el procés continua així, potser d'aquí a poc veurem Gordon en una calçotada, Gabriel Jesus fent cagar el Tió i Livakovic comprant una rosa per Sant Jordi.

La Torre De Barcelona

Javi Climent, entrenador de boxeo de Ilia Topuria, comparte su método en Golden Kyu

Su seminario del 1 de noviembre refleja la apuesta de Golden Kyu por acercar nuevas formas de entrenar, ampliar conocimientos y mantener viva la motivación.



El 1 de noviembre, Golden Kyu Sarrià organizó un seminario de boxeo impartido por Javi Climent, entrenador de boxeo de Ilia Topuria. La sesión permitió a los participantes conocer de cerca su forma de trabajar, practicar nuevas propuestas técnicas y recibir correcciones durante el entrenamiento

La visita resume una parte importante del proyecto Golden Kyu: complementar las clases habituales con talleres y encuentros que amplían conocimientos, muestran otras formas de entrenar y ayudan a mantener la motivación.

Golden Kyu no es solo para deportistas con experiencia. En sus centros de Sarrià y Les Corts, niños, jóvenes y adultos pueden empezar desde cero o continuar progresando con el acompañamiento del equipo técnico. El objetivo es aprender técnica, mejorar la forma física, ganar confianza y disfrutar de una actividad compartida.

Con más de 20 años formando personas, Golden Kyu invita a conocer el centro que mejor encaje contigo y solicitar una clase de prueba gratuita en www.goldenkyu.com.

GOLDEN KYU
c/ Nicaragua 78-82,
Barcelona (Les Corts)
Telefono: +34 935 111 954
Ronda General Mitre 23,
Barcelona (Sarria)
Telefono: +34 932 503 020
www.goldenkyu.com/

GOLDEN KYU
ERES LO QUE ENTRENAS

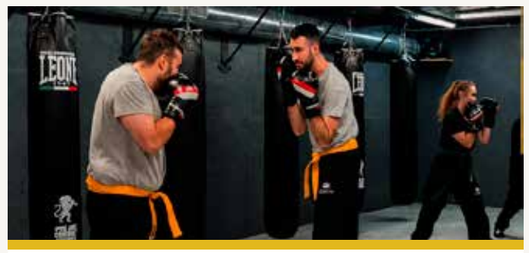
GOLDEN KYU BARCELONA
MÁS DE 20 AÑOS FORMANDO PERSONAS
A TRAVÉS DE LAS ARTES MARCIALES

ERES LO QUE ENTRENAS

Empieza desde cero. Gana confianza, ponte en forma y disfruta entrenando a tu ritmo.



NIÑOS DESDE LOS 3 AÑOS
Aprenden disciplina, coordinación y confianza mientras se divierten.
Artes marciales · Kickboxing educativo



JÓVENES Y ADULTOS
Ponte en forma, libera estrés y aprende acompañado. No necesitas experiencia.
Kickboxing · Boxeo · Fitboxing
Grappling · Defensa personal

VEN A PROBARLO
RESERVA TU CLASE DE PRUEBA GRATUITA
Escanea el QR o escríbenos por WhatsApp. Te ayudamos a encontrar la actividad y el horario que mejor encajen contigo.
MATRÍCULA GRATUITA

SARRIÀ
Ronda General Mitre, 23 · Barcelona
LES CORTS
C/ Nicaragua, 78-82 · Barcelona
WhatsApp 670 425 918
www.goldenkyu.com

Mengual i el seu negoci terapèutic

L'exnedadora olímpica explica per què va entrar en el sector del CBD, quins productes comercialitza amb la seva sòcia i com diferencia aquest negoci del consum recreatiu de cànnabis que encara genera confusió.

"Mengual ven olis i cremes amb CBD orientats al dolor muscular i al benestar."



Gemma Mengual ha construït una carrera que va molt més enllà de la natació sincronitzada. Doble medallista olímpica a Pequín 2008 i una de les esportistes més reconegudes del país, també fa anys que explora la seva faceta empresarial. A 'A la cara', el programa de la Cadena SER amb Frank Blanco i Xavier Sardà, ha explicat com va entrar en el negoci del CBD i per què va decidir vincular-lo a l'esport.

Mengual comercialitza, juntament amb una sòcia, olis i cremes amb CBD orientats al benestar físic. «El CBD terapèutic ja està reconegut i permès per l'agència antidopatge des dels Jocs Olímpics de Tòquio», explica. Segons relata, va conèixer aquest sector a través d'un soci que ja hi treballava i va detectar que molts esportistes utilitzaven aquests productes. «Em vaig voler involucrar perquè vaig pensar que era una manera de donar-li visibilitat».

La doble medallista olímpica explica que va entrar al sector perquè molts esportistes ja utilitzaven CBD i volia donar visibilitat a aquests productes.

La confessió de Sardà

Durant l'entrevista, Frank Blanco li pregunta si no ha portat cap producte al programa. Mengual aprofita el moment per remarcar que el que comercialitza no té l'efecte psicotròpic associat al cànnabis recreatiu. «Al final són gotes per al dolor. Nosaltres tenim, per exemple, crema antiinflamatòria per a dolors musculars i jo la faig servir quan em fa mal l'esquena, l'espatlla o el que sigui».

La conversa deriva cap a Xavier Sardà, que reconeix que mai no li havia agradat especialment l'efecte del cànnabis. «A mi em poden haver fascinat algun tipus de drogues, però això de fumar no, perquè agafaves un pedal que no sabies en quina direcció anaves», confessa. La seva reacció ajuda a separar el consum recreatiu dels productes amb CBD destinats a altres usos.

Més d'un negoci

El CBD no és l'única aventura empresarial de Mengual. La barcelonina també està vinculada al restaurant japonès Sugoi, que porta quinze anys obert. Admet que el negoci ha passat per alts i baixos, com qualsevol empresa, però continua funcionant.

La seva entrada al món empresarial tampoc és un gir improvisat. Mengual ha anat ampliant vies professionals mentre mantenia la vinculació amb l'esport, la televisió i altres projectes. En el cas del CBD, el fil conductor és la seva experiència després d'anys d'entrenament d'elit.

La conversa a 'A la cara' mostra així una faceta menys coneguda d'una esportista acostumada a ser recordada pels èxits a la piscina. Ara parla de socis, productes i negocis amb naturalitat, però insisteix en una idea: el que comercialitza no busca provocar cap efecte narcòtic, sinó donar resposta a molèsties físiques habituals entre esportistes.









Andrés Velencoso torna a Tossa de Mar després de 25 anys: així és casa seva

Andrés Velencoso ha passat bona part de la seva vida entre avions, campanyes internacionals, sessions de fotos i rodatges. Ara, després de gairebé 25 anys vivint fora, ha tornat a Tossa de Mar, el poble on va créixer i amb el qual mai no ha deixat de sentir-se vinculat. «M'he fet una casa preciosa i estic felicíssim», ha explicat sobre aquesta nova etapa.

El retorn no és només geogràfic. Durant anys, la seva carrera el va obligar a encadenar temporades a Madrid, París, Nova York i altres ciutats, amb una agenda marcada pels viatges i la moda. Tossa, en canvi, representa just el contrari: família, records, mar i una rutina més lenta.

Velencoso ha explicat que feia temps que sentia la necessitat de recuperar una vida més arrelada. Després de dues dècades llargues lluny, tornar al municipi li permet estar més a prop del seu entorn i recuperar una quotidianitat que havia quedat en segon pla mentre consolidava una carrera internacional.

La casa que s'hi ha construït concentra bona part d'aquest canvi. Més que una segona residència, és la base des d'on vol viure aquesta etapa amb més calma. El model parla del projecte amb entusiasme i el presenta com una decisió personal, no com una inversió o una escapada puntual.

Tossa de Mar també encaixa amb el tipus de vida que ara busca. La combinació de mar, muntanya i un nucli que coneix des de petit li ofereix un paisatge molt diferent del de les capitals on ha treballat. Poder tornar a caminar pels mateixos carrers de la infància després de mitja vida fora té, per a ell, un valor emocional difícil de substituir.

> Després de 25 anys vivint fora, el model i actor ha tornat al poble on va créixer i s'hi ha construït una casa que simbolitza el seu retorn a les arrels.

Sense renunciar a la carrera

El canvi de residència no significa que Velencoso s'hagi retirat de la vida pública. Continua vinculat a la moda, la interpretació i diferents projectes professionals, però ara ho fa des d'un lloc més estable. La diferència és que els viatges ja no defineixen tota la seva rutina.

Aquest retorn també parla d'un canvi de prioritats. Després d'anys construint una trajectòria lluny de casa, ha volgut tornar al punt de partida i donar més pes al temps propi, a la família i a un entorn que sempre ha considerat seu.

La frase «m'he fet una casa preciosa i estic felicíssim» resumeix bé el moment. No hi ha una ruptura amb la vida anterior, sinó una reordenació. Tossa de Mar deixa de ser només el lloc al qual tornar de tant en tant i es converteix de nou en casa. Després de 25 anys, Velencoso ha trobat en el seu poble una manera de viure més tranquil·la sense abandonar la carrera que el va portar arreu del món i amb més arrels.

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 van descobrir per casualitat

Cala Moragas, barcelonina de 26 anys, acaba de fer un dels salts més visibles de la seva carrera: desfilar per Victoria's Secret a Los Angeles. Filla del diplomàtic i exdirigent del PP Jorge Moragas, la model no havia somiat dedicar-se a les passarel·les. Tot va començar quan un representant la va aturar pel carrer a Nova York. Des d'aleshores ha passat per castings de Dior, Versace o Marc Jacobs i ara suma al currículum una de les desfilades més mediàtiques del món. Ara fa el gran salt.

Una catalana brilla a Victoria's Secret

Catalunya suma un nou nom a la seva llarga tradició de models internacionals. Cala Moragas, barcelonina de 26 anys, ha desfilat per Victoria's Secret a Los Angeles, una de les passarel·les més mediàtiques del sector. Ho ha fet amb un conjunt en to malva durant la segona part de l'espectacle, amb actuació en directe de la cantant nord-americana Megan Moroney.

La seva aparició ha tornat a posar el focus sobre una trajectòria que va començar gairebé per casualitat. Moragas ha explicat que mai no havia tingut el somni de ser model. Va ser a Nova York on un representant d'una agència se li va acostar pel carrer i li va proposar provar sort. «Mai no he tingut el somni de ser model, però a Nova York se'm va acostar un representant d'una agència de models dient-me si m'interessava provar-ho i vaig dir que sí», explicava a 'Vanity Fair'.

Aquell contacte va obrir-li les portes de la indústria. Durant la Setmana de la Moda de Nova York va participar en castings de firmes com Dior, Versace o Marc Jacobs. Abans, però, el seu recorregut havia estat molt diferent: va estudiar sis anys al Sagrat Cor de Barcelona, després va passar per un internat a Anglaterra i es va graduar a la Cheshire Academy, als Estats Units. També havia estudiat al Mater Salvatoris de Madrid, centre vinculat tradicionalment a famílies de l'alta societat madrilenya. Aquesta combinació de Barcelona, Madrid, Anglaterra i els Estats Units explica una vida molt internacional abans fins i tot de consolidar-se com a model. A Madrid havia començat a moure's en cercles de la jet-set i és amiga íntima de Lucía Serrat, neta de Joan Manuel Serrat.

Una família coneguda

El cognom Moragas també té pes fora de la moda. Cala és filla de Jorge Moragas, diplomàtic i polític català de 61 anys que va ocupar diversos càrrecs durant els governs del PP i va arribar a ser cap de Gabinet de Mariano Rajoy. Actualment està destinat a l'ambaixada espanyola a Guinea Equatorial després d'haver exercit com a ambaixador a Tanzània. Està casat amb Paloma Tey i tenen dues filles, Cala i Gigi.

Tot i aquest entorn familiar, la carrera de Cala ha anat construint-se en un terreny completament diferent. La desfilada de Victoria's Secret suposa ara un punt d'inflexió especialment visible. La marca ha convertit durant dècades les seves passarel·les en un fenomen global capaç de transformar models en cares reconegudes internacionalment.

Per a Moragas, arribar-hi després d'haver començat sense una vocació clara reforça el caràcter inesperat del recorregut. D'una proposta casual al carrer a compartir espai amb algunes de les models més conegudes del panorama internacional. Amb 26 anys, la barcelonina suma una fita que pot marcar un abans i un després en la seva projecció exterior. La fita també la situa dins d'una nova generació de models catalanes amb projecció internacional.

GAUDEIX AL MÀXIM
DE LA CONDUCCIÓ A L'HIVERN

Turini equipped

Només se'ns acut una manera de gaudir de l'hivern: conduint un vehicle degudament equipat, amb totes les garanties de seguretat i la màxima comoditat a la carretera.

Vine a veure'ns i, junts, triarem els accessoris que més s'ajustin a les teves necessitats i a les del teu vehicle.

CADENES DE NEU • NEUMÀTICS DE TEMPORADA • BOLES DE REMOLC • MANTENIMENT I REVISIONS ITV
SISTEMES DE TRANSPORT: DISTRIBUÏDOR OFICIAL THULE • CANVI I CUSTÒDIA NEUMÀTICS (HIVERN / ESTIU)

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

El diagnóstico de una demencia: cuando la medicina abre la puerta a decisiones vitales



Recibir un diagnóstico de demencia en España no es solo un acto médico. Es un punto de inflexión vital que afecta a la persona diagnosticada, a su familia y a todo su entorno. A partir de ese momento, la vida cotidiana cambia de forma progresiva, a veces silenciosa, otras abrupta, pero siempre profunda.

El proceso diagnóstico suele comenzar con pequeñas señales: olvidos frecuentes, desorientación, cambios de carácter o dificultades para realizar tareas habituales. Tras las pruebas clínicas y neuropsicológicas, el diagnóstico pone nombre a lo que ya se intuía. Y con ese nombre llegan muchas preguntas que van mucho más allá de la salud.

En este punto, aunque no siempre forme parte del protocolo habitual tras el diagnóstico, es muy recomendable acudir a la trabajadora social del CAP correspondiente a la zona de residencia. Este paso temprano permite informarse sobre la Ley de la Dependencia, conocer cómo solicitar la valoración para determinar el grado, valorar si procede el reconocimiento de un grado de discapacidad y acceder a información sobre prestaciones económicas y recursos disponibles. Anticiparse en estos trámites evita retrasos futuros y permite planificar los apoyos con mayor serenidad.

Paralelamente, surge la necesidad de ordenar el presente y prever el futuro. Resolver cuestiones legales y patrimoniales se vuelve prioritario: herencias, testamentos, poderes notariales, titularidad de propiedades, cuentas bancarias o autorizaciones para la toma de decisiones. No hacerlo a tiempo puede generar conflictos familiares y dificultades administrativas cuando la enfermedad avance. Anticiparse es un acto de cuidado y responsabilidad.

Junto a ello aparece la pregunta por los cuidados. Al inicio, muchas personas con demencia pueden seguir viviendo en su domicilio con cierto grado de autonomía. Sin embargo, la necesidad de supervisión en casa suele aumentar progresivamente. Primero es una ayuda puntual, luego una vigilancia constante y, con el tiempo, una atención continuada que resulta difícil de sostener en un entorno doméstico.

En este proceso emerge una figura clave: el familiar cuidador principal. Suele ser un hijo o hija, en ocasiones el cónyuge, que asume el peso emocional, físico y organizativo del cuidado. Esta persona reorganiza su vida, limita su tiempo personal y, muchas veces, posterga sus propias necesidades. El desgaste del cuidador es una realidad frecuente y, si no se reconoce, puede derivar en problemas de salud y agotamiento extremo.

La búsqueda de una residencia suele aparecer en este contexto. En la mayoría de los casos, el ingreso se produce tras un hecho negativo que actúa como detonante: una caída grave, un incendio doméstico por dejar el fuego encendido, una persona que se pierde en la calle o un accidente evitable. Son situaciones que evidencian que ya no es posible continuar en casa y que obligan a una decisión urgente, a menudo bajo presión y con escaso margen de elección.

Sin embargo, existe otra forma de llegar a una residencia. Algunas personas, al hacerse mayores y conservando capacidad de decisión, visitan las residencias de su barrio para conocerlas, valorarlas y elegir aquella en la que se sienten cómodas. Buscan un lugar integrado en su entorno habitual, cercano a su comunidad, donde puedan mantener vínculos sociales y rutinas conocidas. Esta elección anticipada favorece una mejor adaptación, preserva la autonomía y refuerza la sensación de control sobre la propia vida.

Cuando la persona participa activamente en la construcción de su futuro, deja de ser un actor pasivo al que "le pasan cosas". Decide, opina y elige. Y, además, este enfoque reduce la carga emocional de quienes cuidan, liberándolos de decisiones urgentes y difíciles tomadas en momentos de crisis.

En Residencia Solarium estamos abiertos a recibir a todas las personas que buscan un verdadero hogar: cercano, cálido y profesional. Solarium pertenece a la congregación de las Carmelitas Misioneras, una institución con una profunda vocación social, centrada en la dignidad de la persona, el acompañamiento y el cuidado integral. Que la residencia les pertenezca garantiza una mirada humana, estable y coherente, donde el bienestar no está subordinado al beneficio económico.

La gestión se realiza junto a Aliados por la Integración, cuya implicación profesional va más allá de la atención técnica. Su modelo integra a los equipos, promueve la formación continua y refuerza el compromiso social de la residencia, entendiendo el cuidado como una responsabilidad compartida con el entorno y la comunidad.

Hablar de demencia es hablar de planificación, de cuidados y de decisiones. Pero, sobre todo, es hablar de personas, de vínculos y de la necesidad de acompañar cada etapa de la vida con respeto, anticipación y humanidad.

RESIDÈNCIA SOLÀRIUM

C. Ticià, 21, 08035 Barcelona.

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

T. 93 220 25 37
M. 630 156 948
info@residenciasolarium.com

www.residenciasolarium.com

RESIDÈNCIA
SOLÀRIUM

CARMELITES MISSIONERES

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





Garantia de seguretat Covid-19

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

GAUDÍ, LLUMS I LA PRIMERA OLOR DE NADAL

Quan arribaven els llums al carrer, sabíem que el Nadal ja no trigaria gaire.

Al novembre, la Zona Alta es preparava per a l'hivern sense fer gaire soroll. Les tardes eren curtes, els abrics pesaven més i, una nit qualsevol, en sortir de l'escola, els llums de Nadal ja eren penjats. Bombetes de colors creuant el carrer, aparadors decorats amb cotó fluix fent de neu i aquella sensació que, de sobte, tot el barri brillava una mica més. Gaudí, en canvi, formava part del paisatge de cada dia. La Sagrada Família era aquella església plena de grues que sempre estava en obres, el Park Güell era on anàvem a córrer els diumenges i la Pedrera era «la casa ondulada» del passeig de Gràcia. Ningú no ens va dir que allò era patrimoni de la humanitat. Per a nosaltres, simplement, era Barcelona.

Els 6 rituals del novembre de l'EGB

01 L'excursió del col·le a Gaudí

Autocar, entrepà embolicat amb paper de plata i la mestra comptant-nos cada cinc minuts. Pujàvem al Park Güell o miràvem les torres de la Sagrada Família amb el cap tirat enrere, i a la tornada tocava fer un dibuix per a la llibreta.

02 La foto amb el drac

Al Park Güell hi havia una parada obligatòria: la foto amb el drac de trencadís de l'escalinata. Tots en tenim una, amb jersei de punt, serrell tallat a casa i un somriure de dents de llet.

03 Anar a veure els llums

Un dissabte a la tarda, tota la família baixava al centre a veure els llums de Nadal. Abric cordat fins a dalt, castanyes calentes a la mà i la cara enganxada als aparadors dels grans magatzems.

04 El primer abric de l'hivern

Un matí de novembre la mare deia «avui ja fa fred» i sortia de l'armari l'abric de l'any passat, que ja anava una mica just de mànigues. Bufanda de llana feta per l'àvia, guants penjats d'un cordill i el vaho sortint de la boca camí de l'escola.

05 Les tardes fosques

A les cinc ja era de nit i tornàvem de l'escola amb els fanals encesos. A casa ens esperava el berenar de pa amb xocolata, els dibuixos animats a la tele i els deures escampats per la taula del menjador.

06 Passejar pel passeig de Gràcia

El diumenge, passeig amb els pares i parada obligatòria davant de la Casa Batlló i la Pedrera. Nosaltres hi vèiem ossos, esquelets i un drac a la teulada, i ningú no ens treia del cap que allà hi vivien monstres.

Recordes quan... — Marca les que et sonin

- ☐ ... el Park Güell era gratis i hi anaves a jugar com si fos el parc del barri.
- ☐ ... la Sagrada Família tenia molts menys campanars i semblava que no s'acabaria mai.
- ☐ ... els llums dels carrers eren bombetes de colors que de vegades es fonien.
- ☐ ... a la Casa Batlló li dèiem «la casa dels ossos».
- ☐ ... a l'escola et feien dibuixar un drac de trencadís amb ceres de colors.
- ☐ ... a les cinc de la tarda ja era fosc i tornaves a casa amb la bufanda fins al nas.







Les fotos dels novembres de la Zona Alta tenien una llum diferent. Abrics de llana, gorres fetes per l'àvia i nens enfilats al banc ondulat del Park Güell, amb Barcelona als peus. Hi havia imatges de famílies davant dels aparadors il·luminats, de classes senceres posant davant de la Sagrada Família i de carrers amb bombetes de colors que avui ens semblen d'una altra època. Molt abans que Gaudí omplís les guies turístiques, ja era nostre: el teníem al costat de casa.

Quiz EGB – Recordes el Gaudí dels anys 80?

01 **Quin animal de trencadís era la foto obligada a l'entrada del Park Güell?**

a) El cavall b) El drac c) El lleó d) La tortuga

02 **Quant costava entrar al Park Güell quan anàvem amb l'escola als anys 80?**

a) Cinc-centes pessetes b) Cent pessetes c) Era gratis d) Només entraven els socis

Hi ha novembres que no s'obliden. No pel fred ni pels dies curts, sinó per aquella excursió amb la classe per veure les obres de Gaudí, la foto amb el drac de l'escalinata i els passejos de diumenge mirant cases que semblaven tretes d'un conte. Molt abans de les cues de turistes i les entrades amb hora reservada, Gaudí era el parc on anàvem a jugar i les cases on imaginàvem que hi vivien monstres. Així era Gaudí a l'època de l'EGB. Senzill, proper i irrepetible.

I tu, quins records tens de Gaudí al barri? Explica'ns alguna de les teves històries.

Barcelona després dels 60

Barcelona ofereix casals, centres cívics i biblioteques amb activitats per moure's, aprendre i conèixer gent. Descobrir què hi ha al barri ajuda a trobar plans que encaixin amb els interessos i el ritme personal.



"Activitats per aprendre, moure's i conèixer gent a Barcelona després dels 60"

Als 60, els plans no s'acaben; sovint, simplement canvien. Hi ha qui vol fer més activitat física, qui reprèn una afició i qui busca conèixer gent o aprendre alguna cosa nova. A Barcelona, moltes opcions són al mateix barri i no cal apuntar-se a un curs car ni omplir tota la setmana per començar.

Casals de gent gran: més que un lloc per passar l'estona

Els casals i espais municipals de gent gran s'adrecen a persones de 60 anys o més. Hi ha tallers, activitats culturals, sortides, balls i propostes per compartir interessos.

Per exemple, el grup de teatre de gent gran Molt particular es reuneix els dimecres al vespre al Centre Cívic Vil·la Florida, a Sant Gervasi, i és gratuït. És una opció per a qui tingui ganes de fer teatre, encara que no ho hagi provat mai. Cal consultar al centre si hi ha places i com s'hi pot incorporar.

Cursos i tallers per descobrir una afició

La xarxa de centres cívics de Barcelona programa cursos de disciplines diverses: moviment, dansa, manualitats, idiomes, fotografia o arts escèniques. L'oferta canvia segons el centre; mirar la programació del barri ajuda a trobar una activitat que encaixi amb els gustos i els horaris.

Des de tallers i clubs de lectura fins a teatre, activitats físiques o suport digital, els equipaments de barri ofereixen opcions diverses.

Abans d'inscriure-s'hi, convé consultar els horaris, els costos i les condicions d'inscripció i si queden places lliures.

Alguns cursos són de pagament i altres activitats són gratuïtes. Abans d'inscriure-s'hi, convé revisar el preu, la durada, si cal portar material i si hi ha places. Si el cost és un inconvenient, val la pena preguntar si hi ha reduccions o alternatives.

Biblioteques per llegir i aprendre

Les biblioteques municipals no són només llocs per agafar llibres en préstec. També organitzen clubs de lectura, xerrades i activitats culturals, i ofereixen ordinadors, Wi-Fi i suport digital. Per a qui vulgui guanyar confiança amb el mòbil o aprendre a fer tràmits en línia, aquests serveis poden ser útils.

Fer plans sense complicar-se No cal començar amb una agenda plena. Triar una activitat a la setmana, caminar amb algú o apuntar-se a una visita cultural ja pot donar més estructura als dies. També ajuda valorar la distància, els horaris i com arribar-hi: una proposta serà més fàcil de mantenir si queda a prop i encaixa amb la rutina. Per trobar opcions, es pot consultar la Guia Barcelona i filtrar les activitats per districte, barri o dates. També es pot preguntar directament al casal, centre cívic o biblioteca més pròxims, que poden informar sobre inscripcions i places.

Envellir bé no és seguir una fórmula ni estar ocupat constantment. És poder triar què ve de gust fer i trobar espais on compartir-ho. A Barcelona, començar pot ser tan senzill com preguntar què s'organitza a prop de casa.

Especial
Salut i bellesa



Metabolisme i son: què ocorre quan dormim malament?

Dormir és molt més que descansar. Mentre estem adormits, el nostre organisme duu a terme nombrosos processos essencials per mantenir un metabolisme saludable: regula les hormones que controlen la gana, millora la sensibilitat a la insulina, afavoreix la reparació de teixits i ajuda a mantenir un adequat equilibri energètic. Per això, la qualitat i la durada de la son tenen un impacte directe sobre el pes corporal i la salut metabòlica.
En els últims anys, nombrosos estudis científics han demostrat que dormir poc o dormir malament augmenta el risc de desenvolupar obesitat, diabetis tipus 2 i malalties cardiovasculars. De fet, la falta de son es considera actualment un dels factors que poden dificultar tant la pèrdua de pes com el manteniment d'un pes saludable.

El son regula les hormones de la gana

Dues de les principals hormones implicades en el control de la gana són la leptina i la grelina.

La leptina, produïda principalment pel teixit adipós, envia al cervell el senyal que l'organisme disposa de prou energia, afavorint la sensació de sacietat i disminuint la gana. Per contra, la grelina, secretada principalment per l'estómac, estimula la gana i afavoreix l'inici de la ingesta.

Quan dormim de manera adequada, totes dues hormones mantenen un equilibri que ajuda a regular la gana. No obstant això, quan la son és insuficient o de mala qualitat passa el contrari:

- Disminueixen els nivells de leptina.
- Augmenten els nivells de grelina.
- Apareix una major sensació de gana.
- Augmenta el desig de consumir aliments molt calòrics, especialment rics en sucres i greixos.

Aquest fenomen ha estat demostrat tant en estudis experimentals com en grans estudis poblacionals. Fins i tot una sola nit de son restringit pot modificar aquestes hormones i augmentar significativament la gana l'endemà.

Dormir poc fa que mengem més

L'efecte de la son sobre el pes no depèn únicament de les hormones.

Diverses recerques mostren que les persones que dormen menys de 6-7 hores consumeixen, de mitjana, entre 200 i 400 kcal més al dia que aquelles que descansen adequadament.

A més, la privació de son modifica l'activitat de diferents àrees cerebrals relacionades amb la recompensa, fent que aliments com dolços, brioixeria, snacks o menjar ràpid resultin molt més apetibles.

Al mateix temps, disminueix la capacitat d'autocontrol i resulta més difícil resistir-se a aquests aliments, especialment al final del dia.

Què ocorre amb l'emmagatzematge de greix?

Dormir poc no només afavoreix menjar més, sinó que també altera la forma en què l'organisme utilitza l'energia.

La falta de son s'associa amb:

- Disminució de la sensibilitat a la insulina.
- Major producció de cortisol (la coneguda com a "hormona de l'estrès").
- Major inflamació de baix grau.
- Alteracions del ritme circadiari.

Quan la sensibilitat a la insulina disminueix, l'organisme necessita produir més insulina per mantenir normals els nivells de glucosa en sang. La hiperinsulinèmia afavoreix l'emmagatzematge de greix, especialment a nivell abdominal.

D'altra banda, l'augment mantingut del cortisol també afavoreix l'acumulació de greix visceral i dificulta la pèrdua de pes.

El múscul també es veu afectat

Durant la son profunda s'allibera una gran part de l'hormona del creixement, fonamental per a la reparació muscular i la recuperació després de l'exercici.

Quan el descans és insuficient, disminueix la recuperació muscular, augmenta la fatiga, es redueix el rendiment físic i pot resultar més difícil preservar la massa muscular durant una pèrdua de pes.

Això és especialment important en persones que segueixen programes d'aprimament o després d'una cirurgia bariàtrica, en què mantenir la massa muscular constitueix un dels principals objectius del tractament nutricional.

Dormir bé també ajuda a controlar la glucosa

La relació entre son i diabetis està àmpliament demostrada. Una sola setmana dormint menys de l'habitual pot reduir de manera significativa la sensibilitat a la insulina, fins i tot en persones joves i sanes. A llarg termini, la falta de son augmenta el risc de desenvolupar diabetis tipus 2 i síndrome metabòlica.

Per això, en pacients amb obesitat o alteracions de la glucosa, millorar la higiene de la son forma part del tractament, igual que l'alimentació o l'exercici físic.

Quantes hores hauríem de dormir?

Les principals societats científiques recomanen que els adults dormin entre 7 i 9 hores cada nit.

No només importa la quantitat, sinó també la qualitat de la son. Dormir vuit hores amb múltiples interrupcions no ofereix els mateixos beneficis metabòlics que un son continu i reparador.

Petits hàbits amb un gran impacte

- Mantenir horaris regulars per anar a dormir i aixecar-se.
- Evitar pantalles (mòbil, tauleta o televisió) durant l'hora prèvia a anar a dormir.
- Limitar el consum de cafeïna a la tarda.
- Evitar sopars molt copiosos o molt tardans.
- Realitzar exercici físic de manera regular, preferiblement diverses hores abans d'anar a dormir.
- Dormir en una habitació fosca, silenciosa i amb una temperatura agradable.

Conclusió

Quan parlem de pèrdua de pes solem pensar únicament en alimentació i exercici. No obstant això, dormir bé constitueix el tercer pilar del metabolisme saludable.

Dormir poc altera les hormones que regulen la gana, augmenta el desig d'aliments calòrics, afavoreix l'emmagatzematge de greix, empitjora el control de la glucosa i dificulta mantenir la massa muscular.

Per això, millorar els hàbits de son no només ajuda a sentir-se més descansat, sinó que pot convertir-se en una eina molt eficaç per facilitar el control del pes i millorar la salut metabòlica a llarg termini.

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

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 valo-ració 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 mane-ra coordinada el millor tractament per per-dre 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

EASO COMs
EASO Collaborating Centres for Obesity Management

SEEDO
Sociedad Española de Obesidad

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

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

Què és Regenera Medical Center?

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

Què entenem per medicina regenerativa i per què és important?

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

Quins tipus de tractaments innovadors ofereix Regenera Medical Center?

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

- **Plasma ric en plaquetes (PRP), factors de creixement i citocines**, utilitzats per tractar el dolor articular, l'artrosi, les tendinitis i les lesions esportives, amb l'objectiu d'afavorir la reparació dels teixits danyats.
- **Viscosuplementació biocompatible**, que ajuda a millorar la funció articular, especialment en casos d'artrosi i desgast articular.
- **Tecnologia híbrida**, que combina PRP amb àcid hialurònic d'alta gamma, augmentant l'eficàcia gràcies a una acció sinèrgica.
- **Acupuntura mèdica i neuromodulació**, per al control del dolor i la reducció de la sensibilització.
- **Fisioteràpia i osteopatia funcional**, fonamentals per a la recuperació i la rehabilitació, evitant recaigudes i noves lesions.
- **Nutrició regenerativa**, integrada en plans personalitzats per millorar l'estat funcional i metabòlic del pacient.

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

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

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



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

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

Què diferencia Regenera Medical Center d'altres centres mèdics?

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

Quina és la filosofia de treball del centre?

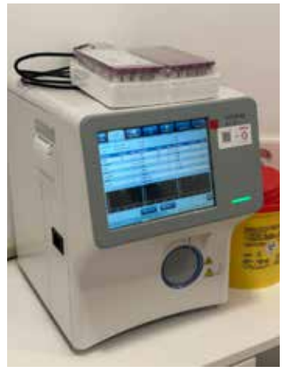
Regenera Medical Center aposta per una medicina centrada en la persona, on la relació metge-pacient és fonamental. El tracte és proper i personalitzat, amb un diagnòstic complet i plans terapèutics adaptats a cada situació individual. La visió de l'equip és integrar ciència, tecnologia i humanització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

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

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

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

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



REGENERA MEDICAL CENTER
C./Balmes 441, local 2
Barcelona
Tlf i Whatsapp: 625662554
www.regeneramedicalcenter.com

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

¿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

ONAcústica CENTRES AUDITIUS

ONAcústica

Recupera l'audició i millora la teva qualitat de vida

L´audioprotesista, el teu aliat



• **4 anys** de garantia

• **4 anys** de piles gratis

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

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

oticon · signia · ReSound · PHONAK · Starkey



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

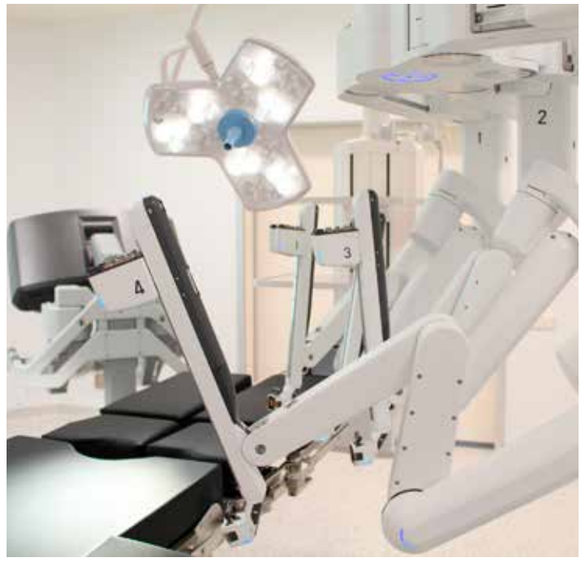
Centre acreditat CatSalut

www.onacustica.net

Hospital Vithas Barcelona: diagnòstic precoç i cirurgia robòtica en l'atenció integral del càncer de pròstata

El Servei d'Urologia del centre destaca la importància del cribratge a partir dels 50 anys per detectar els casos de manera precoç i afavorir un tractament més precís i personalitzat





El càncer de pròstata és el tumor més freqüent entre els homes a Espanya i, en les seves fases inicials, acostuma a ser asimptomàtic i no genera molèsties, fet que en dificulta la detecció i el tractament precoços. Per això, durant el mes de novembre, dedicat a la conscienciació sobre la salut masculina amb iniciatives com "Movember", **des del Servei d'Urologia de l'Hospital Vithas Barcelona recorden la importància dels controls periòdics per identificar i tractar la malaltia de manera precoç.**

"El fet de no tenir símptomes no significa necessàriament que la pròstata estigui sana. El diagnòstic precoç ens permet identificar tumors quan encara estan localitzats i hi ha més possibilitats d'oferir tractaments amb intenció curativa", explica el **Dr. Alonso Narváez, uròleg de l'Hospital Vithas Barcelona.**

La principal eina per a la detecció precoç és l'anàlisi del PSA (antigen prostàtic específic), que es determina mitjançant una senzilla analítica de sang. En general, es recomana que els homes a partir dels 50 anys consultin amb el seu metge sobre la conveniència de fer controls de PSA. En aquells amb antecedents familiars de càncer de pròstata o altres factors de risc, aquesta valoració es pot avançar als 45 anys o fins i tot abans en situacions d'especial predisposició genètica.

"Una analítica de sang pot aportar informació molt valuosa. L'important és interpretar correctament els resultats i adaptar el seguiment a cada pacient, tenint en compte la seva edat, els seus antecedents i els seus factors de risc", assenyala el Dr. Narváez. Quan existeix una sospita de càncer de pròstata, l'estudi es pot completar amb una ressonància magnètica multiparamètrica i, quan està indicat, una biòpsia per confirmar el diagnòstic.

La detecció precoç, clau per a un tractament menys invasiu

Detectar aquests tumors en fases inicials pot millorar el pronòstic i facilita tractaments més eficaços i menys invasius. En aquest sentit, la cirurgia robòtica aporta diversos beneficis. **L'Hospital Vithas Barcelona disposa del sistema Da Vinci Xi, que permet realitzar intervencions d'alta precisió i mínimament invasives.**

"La cirurgia robòtica ens permet realitzar una intervenció amb una precisió extraordinària. El nostre objectiu no és únicament tractar el càncer, sinó també intentar preservar, sempre que sigui segur, funcions tan importants per al pacient com la continència urinària i la funció sexual", detalla l'especialista.

L'abordatge integral del càncer de pròstata a Vithas Barcelona s'emmarca en la completa atenció a la salut de l'home que ofereix el seu Servei d'Urologia. A més de cirurgia robòtica, la seva cartera inclou procediments especialitzats com la cirurgia reconstructiva urogenital, la cirurgia protètica per a la disfunció erèctil i la cirurgia làser per a la hiperplàsia prostàtica benigna, entre d'altres.

vithas
vivim per cuidar-te

HOSPITAL VITHAS BARCELONA
Av. de Cornellà, 157, 08950
Esplugues de Llobregat
T. 932 275 044
info.barcelona@vithas.es
www.vithas.es

vithas
vivim per cuidar-te



Hospital Vithas Barcelona

Urgències 24h d'adults i pediatria

Completa cartera de serveis mèdics i quirúrgics

Nova àrea de maternitat i UCI neonatal

Hospital Vithas Barcelona
Av. de Cornellà 157,
Esplugues de Llobregat.
932 27 50 44
H08766518

Demana cita a **vithas.es**
o descarrega't l'app
Segueix-nos:

Psicobiofonia: neuroreprogramació cap a l'estabilitat emocional i el benestar

Una aproximació innovadora a l'estimulació cerebral mitjançant freqüències sonores i la seva relació amb l'equilibri emocional, especialment indicada per a depressions, trastorns d'ansietat, TDHA, TDA, trastorn obsessivocompulsiu, estrès, malalties neurològiques.

El cervell humà és un dels sistemes més complexos i fascinants de l'organisme. Cada pensament, emoció, record o sensació de benestar sorgeix de la interacció entre milions de neurones que es comuniquen mitjançant senyals elèctrics i substàncies químiques.

En els darrers anys, l'interès per comprendre aquesta comunicació ha impulsat el desenvolupament de diferents tècniques d'estimulació sensorial. Entre elles hi ha la psicobiofonia, un mètode que combina estímuls auditius amb determinats plantejaments sobre les freqüències cerebrals i la seva relació amb el sistema nerviós.

El cervell: una xarxa de senyals elèctrics i químics

El nostre cervell manté una activitat elèctrica constant, fins i tot mentre dormim. Aquesta activitat es pot registrar mitjançant un electroencefalograma (EEG), que permet identificar diferents patrons d'oscil·lacions neuronals, coneguts com a ones cerebrals.

Aquestes oscil·lacions es classifiquen segons la seva freqüència expressada en hertz (Hz) i es relacionen amb diferents estats d'activitat cerebral.

Les **ones delta**, de freqüència molt baixa, predominen durant les fases profundes del son i participen en processos relacionats amb el descans.

Les **ones theta** apareixen a determinats estats de somnolència i són, i també s'han relacionat amb processos de memòria i aprenentatge.

Per la seva banda, les **ones alfa**, habitualment compreses entre els 8 i els 13 Hz, s'observen especialment durant estats de vigília relaxada, com quan romanem tranquils amb els ulls tancats.

Neurotransmissors: els missatgers de les nostres emocions

L'activitat cerebral està estretament relacionada amb l'acció dels neurotransmissors, substàncies químiques que permeten la comunicació entre les neurones.

Entre els més coneguts hi ha la **serotonina**, implicada en la regulació de l'estat d'ànim i altres funcions fisiològiques; la **dopamina**, relacionada amb la motivació, la recompensa i l'aprenentatge; el **GABA,** principal neurotransmissor inhibidor del sistema nerviós central; i l'**acetilcolina**, fonamental en processos d'atenció, memòria i activitat muscular.

L'audició: una porta d'entrada al cervell

Un dels aspectes més interessants de la neurociència és la relació entre l'audició i les regions cerebrals que participen al processament emocional.

Els estímuls sonors són captats per l'oïda i transformats en senyals nerviosos que arriben a diferents estructures cerebrals, incloses les àrees auditives del lòbul temporal.

Aquestes regions mantenen connexions funcionals amb xarxes implicades a la memòria, l'atenció i les emocions.

Què proposa la psicobiofonia?

La psicobiofonia parteix de la relació entre els processos psicològics, l'activitat biològica de l'organisme i l'estimulació sonora.

La seva denominació integra tres conceptes: psico, relacionat amb els processos mentals i emocionals; bio, referit a les respostes fisiològiques; i fonia, vinculada al so i l'audició.

El plantejament del mètode consisteix a fer estímuls per interactuar amb l'activitat del sistema nerviós i els estats psicofisiològics.

Durant una sessió, la persona pot escoltar música o sons processats mitjançant auriculars, en un entorn preparat per afavorir la comoditat i la relaxació. Alguns sistemes incorporen addicionalment senyals electromagnètics.

Una nova perspectiva sobre la relació entre ment i organisme

La neurociència contemporània ha permès comprendre que els processos emocionals i fisiològics estan profundament interconnectats.

El descans, l'estrès, la motivació, la memòria i el benestar no depenen d'un únic neurotransmissor o una freqüència cerebral determinada, sinó de l'activitat coordinada de múltiples sistemes.

En aquest context, l'estudi



de l'estimulació auditiva i de les respostes del sistema nerviós constitueix un camp d'interès per comprendre millor la relació entre l'entorn sensorial i el nostre estat psicofisiològic.

La psicobiofonia se situa dins aquest àmbit d'exploració, amb propostes que han de continuar sent avaluades científicament.

Comprendre com el nostre cervell respon als estímuls és una oportunitat per avançar cap a un coneixement més complet de la relació entre la ment, l'organisme i el benestar.

GAMONALS MEDICAL

Passeig Sant Joan Bosco 47

08017 Barcelona

+34 666 173 248

hola@gamonalsmedical.com

www.gamonalsmedical.com



Cinc racons de la Zona Alta per caminar, fer ioga i desconnectar aquesta tardor

De jardins amagats a miradors sobre la ciutat: els millors escenaris per escapar de la ciutat.



Alguns són ideals per estirar-se a la gespa; d'altres, per caminar amb vistes o perdre's entre arbres i no mirar el rellotge.

La tardor és un bon moment per redescobrir els espais verds de la Zona Alta. La calor baixa i caminar o estirar-se a l'aire lliure torna a ser un pla apetitós. I Sarrià-Sant Gervasi té varietat de sobres per escollir segons el que vulguem: vistes, desnivell, silenci o un racó de gespa on desplegar la màrfega.

Cinc espais, cinc ritmes

La Carretera de les Aigües és la més evident si el que es vol és caminar. El seu traçat planer permet sumar quilòmetres sense gaire dificultat i les vistes sobre Barcelona fan que una volta curta ja tingui premi. També és un bon lloc per combinar passeig i estiraments, sempre deixant lliure el pas de corredors i ciclistes.

Els Jardins de la Tamarita són gairebé l'opció contrària. Més petits i recollits, conserven l'aire d'un antic jardí privat, amb fonts, vegetació densa i racons separats dels eixos més transitats. Funcionen especialment bé per a una sessió tranquil·la de ioga o per llegir una estona.

Al Turó del Putxet hi ha més pendent i més sensació de desconnexió. El parc disposa d'un circuit gimnàstic i combina zones d'ombra, camins i espais oberts. Si l'objectiu és moure el cos, una pujada fins a les parts altes ja afegeix intensitat abans d'aturar-se a fer mobilitat o estiraments.

Del parc urbà al jardí discret

Els Jardins de Vil·la Amèlia són una bona alternativa per a qui prefereix un entorn més pla. Tenen vegetació abundant, bancs i zones obertes, i formen part del programa municipal 'Activa't als parcs', que aprofita espais públics per fomentar l'activitat física. Al matí és fàcil trobar-hi una zona calmada.

El cinquè racó és el Turó Park, més urbà però també accessible per a una pausa quotidiana. Entre l'avinguda de Pau Casals i els carrers del voltant, ofereix zones de descans, arbres madurs i espais on caminar sense pressa. Aquesta tardor, a més, ha mantingut programació cultural els dissabtes, de manera que combina passeig, activitat física i vida de barri.

Hi ha una absència important: el Parc de l'Oreneta, que seria una elecció natural per a aquesta llista, està temporalment tancat com a mesura preventiva vinculada a la pesta porcina. Millor reservar-lo per a una altra ocasió.

La gràcia d'aquests cinc espais és que no exigeixen convertir el benestar en una activitat programada. Es pot anar a caminar vint minuts, fer quatre postures, pujar una mica el ritme o simplement seure. A vegades, desconnectar és tan senzill com escollir un parc i deixar el mòbil una estona a la bossa.

La Torre De Barcelona



La Farmàcia de Tarradellas

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

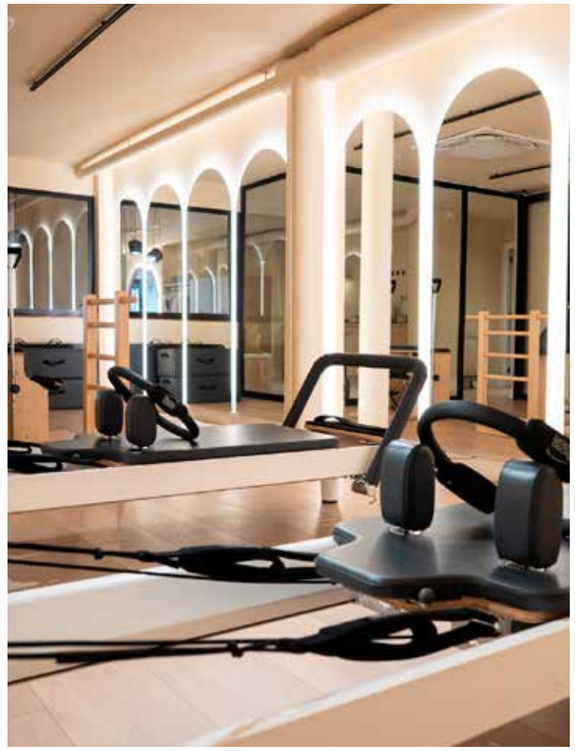
- Sistemes Personalitzats de Dosificació (SPD).
- Naturopatia.
- Aromateràpia
- Atenció farmacèutica.
- Homeopatia.
- Fitoteràpia.
- Consell Nutricional.
- Consell Articular.
- Infantil.
- Dermocosmètica.

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

Segueix-nos a:
lafarmaciadetarradellas
LaFarmaciadeTarradellas
@FarmTarradellas

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





Un oasis para entrenar en femenino

En INTUÈ, el entrenamiento está pensado para la mujer: Pilates Reformer, fuerza y suelo pélvico bajo un mismo techo.

Hay un lugar junto al Turó Park donde el ruido se queda en la puerta. Luz cálida, madera y un silencio que invita a entrenar sin prisa. INTUÈ nace con una idea clara: ser un oasis para el entrenamiento de la mujer.

Un oasis no es solo un espacio bonito. Es un lugar donde se entrena con criterio: grupos reducidos, instructoras que te conocen y un trabajo que parte de cómo es el cuerpo de la mujer y de lo que necesita en cada etapa. De esa idea salen tres maneras de entrenar.

Pilates Reformer: el control y la base

Todo empieza en el reformer. Una instructora que corrige cada ejercicio, grupos reducidos y clases de lunes a sábado, para que entrenar encaje en tu semana y no al revés. Es el método que sostiene todo lo demás en INTUÈ: postura, control y una fuerza que se construye desde dentro.

WOW: la fuerza a tu medida

Woman Optimal Workout
Tu cuerpo no es la versión reducida de un hombre. WOW es el entrenamiento de fuerza pensado para el cuerpo de la mujer: carga progresiva, cardio adaptado, movimiento funcional, equilibrio y control, en grupo reducido y con una instructora a tu lado.

La fuerza no es cosa de una edad. Con los años se pierden masa muscular y densidad ósea, y entrenar la fuerza ayuda a conservarlas; en la perimenopausia y la postmenopausia, esa diferencia se nota todavía más. Más fuerza es moverte con seguridad, mantener tu independencia y sentirte bien en tu cuerpo. Cuanto antes se empieza, más se gana, pero nunca es tarde.

«Entrenar fuerte también puede hacerse en calma.»

Ven a probarlo. Reserva tu clase de prueba de WOW y comprueba cómo se siente entrenar con un enfoque pensado para ti.

Pelvix: el centro, por dentro

El suelo pélvico trabaja cada vez que te ríes, toses, corres o levantas peso, y es la musculatura de la que menos se habla. Pelvix lo entrena en 22 minutos: te sientas, vestida, en una silla de estimulación electromagnética que genera contracciones profundas, difíciles de conseguir solo con ejercicios voluntarios. Es indolora, no invasiva y, al terminar, sigues con tu día.

Mel, fisioterapeuta e instructora de Pilates, empieza con una valoración y planifica el programa por fases: activar, entrenar y mantener. Puede ayudar en el control de la vejiga, en la recuperación después del parto y en la estabilidad del core. No hace falta tener un problema para venir: también se entrena para prevenir.

«Un suelo pélvico fuerte sostiene todo lo demás.»

Ven a conocer tu oasis
Hay lugares que se entienden mejor entrando. Pasa por Beethoven 13, conoce el estudio y reserva tu clase de prueba: te esperamos de lunes a sábado.

INTUÈ PILATES STUDIO

Carrer de Beethoven, 13, 08021 Barcelona

(zona Turó Park)

Clases de lunes a sábado

Telefono: 937 865 727

Whatsapp: 678 44 21 28

info@intuepilates.com

intuepilates.com

@intuepilates.bcn

Pell sensible: què recomanen les farmàcies i què convé evitar de debò?

Quan la pell es torna reactiva, el problema no sempre és que li falti "una bona crema", sinó que la seva barrera protectora està més vulnerable del compte. Això fa que perdi hidratació amb més facilitat i reaccioni abans al fred, als cosmètics o als canvis de temperatura.

Menys passos, més barrera

Aquí entren productes virals com Cicaplast Baume B5+ de La Roche-Posay. No és una crema miraculosa, però sí un bàlsam pensat per a pells irritades. Pot anar bé després d'un brot, d'haver abusat d'àcids o retinoides o quan la pell està tibant i reactiva. No "cura" la sensibilitat: ajuda a crear un entorn favorable perquè la barrera es recuperi.

La clau no és acumular cremes, sinó reforçar la barrera cutània i evitar fórmules que poden irritar encara més una pell sensible o reactiva.



En general, les fórmules sense perfum i amb ceramides, glicerina o pantenol solen encaixar millor en pells reactives. Una crema nutritiva no és necessàriament millor si incorpora perfum o molts components aromàtics.

El clàssic no sempre és el millor

La Nivea de llauna blava hidrata i conté glicerina i pantenol, però també perfum i diversos al·lèrgens aromàtics. En una pell normal pot funcionar bé; en una de molt reactiva, no seria la primera opció. Quan la pell està sensible, sovint necessita menys estímuls, no més productes. Neteja suau, hidratació bàsica i una pausa temporal d'exfoliants o retinoides si hi ha irritació activa. Reintroduir els actius d'un en un ajuda a detectar quin fa reaccionar la pell.



SERRA MANDRI
FARMÀCIA
Farmacèutics des de 1.922 en la Diagonal

Obert **365** dies de l'any

Consell Farmacèutic
Medicaments Homeopatics
Complementació Natural
Cosmètica i Cosmètica Eco
Fitoterapia y Herboristeria
Aromaterapia i Olis Essencials
Fòrmules Magistrals

SABIES QUÈ...?

En la nostra **farmàcia**, també pots comprar **en línia**.
Complements alimentosos, homeopatia, cosmètica...
Tot en un clic.
Visita la nostra web:
www.farmaciaserra.com





dentium
CLÍNICA DENTAL

Una buena sonrisa no se improvisa

Mallorca 100, Barcelona
635 233 501
@clinicadentium

Talls de barri: perruqueries amb història a Sant Gervasi i a la Bonanova



Entre cadenes internacionals i salons que obren i tanquen a gran velocitat, Sant Gervasi i la Bonanova conserven perruqueries que acumulen trenta, quaranta i fins i tot més anys de trajectòria. De New Look a Cebado, passant per Giuseppe Galli, Bonaque o María Barcelona, són negocis que han resistit modes, crisis i canvis de generació gràcies a una fórmula difícil d'imitar: el tracte proper i una clientela fidel.

A Sant Gervasi i la Bonanova, anar a la perruqueria continua sent, en alguns casos, un costum que passa de mares a filles. Entre nous conceptes de bellesa, cadenes internacionals i salons que obren i tanquen a gran velocitat, el barri conserva negocis que acumulen trenta, quaranta i fins i tot més anys de trajectòria.

New Look, des del 1983

Al carrer de Muntaner, New Look és un dels noms amb més recorregut. La firma va néixer el 1983 de la mà de Romi Aldoma, Rosa Comellas i Carmen Lemus, tres professionals que volien trencar amb el model tradicional de perruqueria. La seva aposta va ser integrar cabell, estètica i assessorament d'imatge en un mateix espai, una idea poc habitual en aquell moment.

Més de quaranta anys després, el saló continua vinculat a Muntaner i manté aquella vocació de tractament global de la imatge. El negoci també ha deixat escola: Mariona Ferran, fundadora d'alegra a Galvany, és filla de Rosa Comellas i va treballar durant anys a New Look abans d'impulsar el seu propi projecte.

Giuseppe Galli, una altra veterana

A pocs números de distància, Giuseppe Galli va obrir el 1988 al carrer de Muntaner, 452. El saló continua actiu gairebé quatre dècades després, en una zona on la perruqueria de barri ha conviscut sempre amb establiments més orientats a una clientela de moda i bellesa.

La proximitat entre negocis veterans explica també fins a quin punt aquest tram de Sant Gervasi ha concentrat històricament salons de referència. De fet, durant dècades Muntaner va acollir també la perruqueria on Raffel Pagès havia començat la seva trajectòria. Aquell local va tancar el 2025, coincidint amb el centenari de la marca, després que la propietat proposés duplicar-ne el lloguer.

Bonanova, fidel al ritual de sempre

A la plaça de la Bonanova, Cebado continua sent un nom inseparable del paisatge comercial del barri. La societat vinculada al saló de la plaça es va constituir el 1989, de manera que acumula més de tres dècades en una de les cantonades més reconeixibles de la zona. La marca Cebado, de fet, té una història encara molt més llarga dins la perruqueria barcelonina.

Molt a prop, Bonaque també ha construït una història familiar. Pilar Martínez Bonaque es va establir pel seu compte a Barcelona el 1990 després d'haver començat l'ofici a Mallorca i de formar-se amb professionals vinculats a alguns dels grans noms de la perruqueria de l'època. El negoci va créixer amb la incorporació dels seus fills José Luis, el 1998, i Santi, el 2000. Avui el saló continua al carrer d'Alacant i manté aquesta continuïtat generacional com una de les seves senyes d'identitat.

Un quart de segle a la Bonanova

María Barcelona Peluquerías completa aquesta petita geografia de salons longeus. El seu establiment del passeig de la Bonanova va celebrar aquest juny de 2026 el 25è aniversari. La seva fundadora, María López Miralles, havia començat molt jove a Cebado, on ja dirigia un saló amb només vint anys, i després va passar per la perruqueria del gimnàs Iradier abans d'emprendre el seu propi projecte.

Que aquests negocis continuïn oberts no és només una qüestió de nostàlgia. La perruqueria és un dels comerços on la confiança pesa especialment: qui troba una persona que entén el seu cabell, el color que vol o fins on està disposada a arriscar amb un tall acostuma a tornar.

I això explica part de la seva resistència. A Sant Gervasi i la Bonanova, alguns salons han sobreviscut a modes, crisis, canvis de generació i a la transformació comercial del barri perquè han aconseguit que una cita periòdica es converteixi en rutina. En una ciutat on cada vegada costa més trobar negocis que recordem de tota la vida, seure a la mateixa cadira de perruqueria durant trenta o quaranta anys és gairebé una forma de memòria urbana.



La glucosa sota control, el cor més protegit!

La diabeties pot prevenir-se i controlar-se. Tens molt a guanyar!

MENJA BÉ
Prioritza fruites, verdures, cereals integrals i aliments saludables

MOU-TE
Camina, puja escales i mantingues-te actiu/activa cada dia.

CONTROLA LA TEVA GLUCOSA
Revisa-la regularment i segueix les indicacions del teu professional sanitari

EVITA L'ALCOHOL
Limita el consum i protegeix el teu cor.

FARMÀCIA GEMMA HERNÀNDEZ MIQUEL
La teva farmàcia de confiança

Petits gestos, grans resultats!

FARMÀCIA GEMMA HERNÀNDEZ MIQUEL

Aconsegueix la teva targeta VIP!



Descobreix tots els nostres serveis:

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

Major de Sarrià, 70 · 08017 BARCELONA
932 030 864 · 693 811 679
www.farmaciagemmahernandez.cat

Segueix-nos per estar sempre al dia!

Què diuen les clíniques dentals sobre el bruxisme?

El bruxisme no és només "cruixir les dents". Avui es diferencia entre el que passa mentre dormim i el que fem desperts, sovint apretant la mandíbula sense adonar-nos-en.

El consens actual el descriu com una activitat dels músculs masticatoris que pot ser un comportament i no necessàriament una malaltia. El problema arriba quan causa desgast dental, fractures, sensibilitat o dolor a la mandíbula i la cara.



No sempre és estrès: el bruxisme pot aparèixer despert o dormint, desgastar dents i provocar dolor a la mandíbula o la cara.

Les clíniques dentals insisteixen en una idea: no s'hauria d'atribuir automàticament a una "mala mossegada". La recerca actual posa el focus en factors com l'estrès, alguns trastorns del son, el consum elevat de cafeïna o alcohol i determinats medicaments. En el bruxisme nocturn, a més, pot ser útil valorar si hi ha roncs o apnea del son.

La fèrula nocturna continua sent una de les eines més habituals, però serveix sobretot per protegir les dents i reduir les conseqüències de la pressió. No elimina necessàriament l'origen del problema. Per això, abans de prescriure-la, cal valorar símptomes, desgast, dolor i hàbits.

En el bruxisme diürn, l'abordatge acostuma a ser més conductual: detectar quan apretem, relaxar la mandíbula, reduir desencadenants i utilitzar recordatoris o tècniques de biofeedback pot ajudar. La revisió científica més recent apunta beneficis, tot i que encara falten estudis més sòlids.

Si hi ha sensibilitat, dents gastades o trencades, cefalees freqüents o molèsties mandibulars, el dentista pot valorar si realment hi ha bruxisme i quin tractament té més sentit.

La Torre De Barcelona

SAMARANCH
FARMÀCIA

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

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

Vols fer-nos un encàrrec? 680 269 177

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

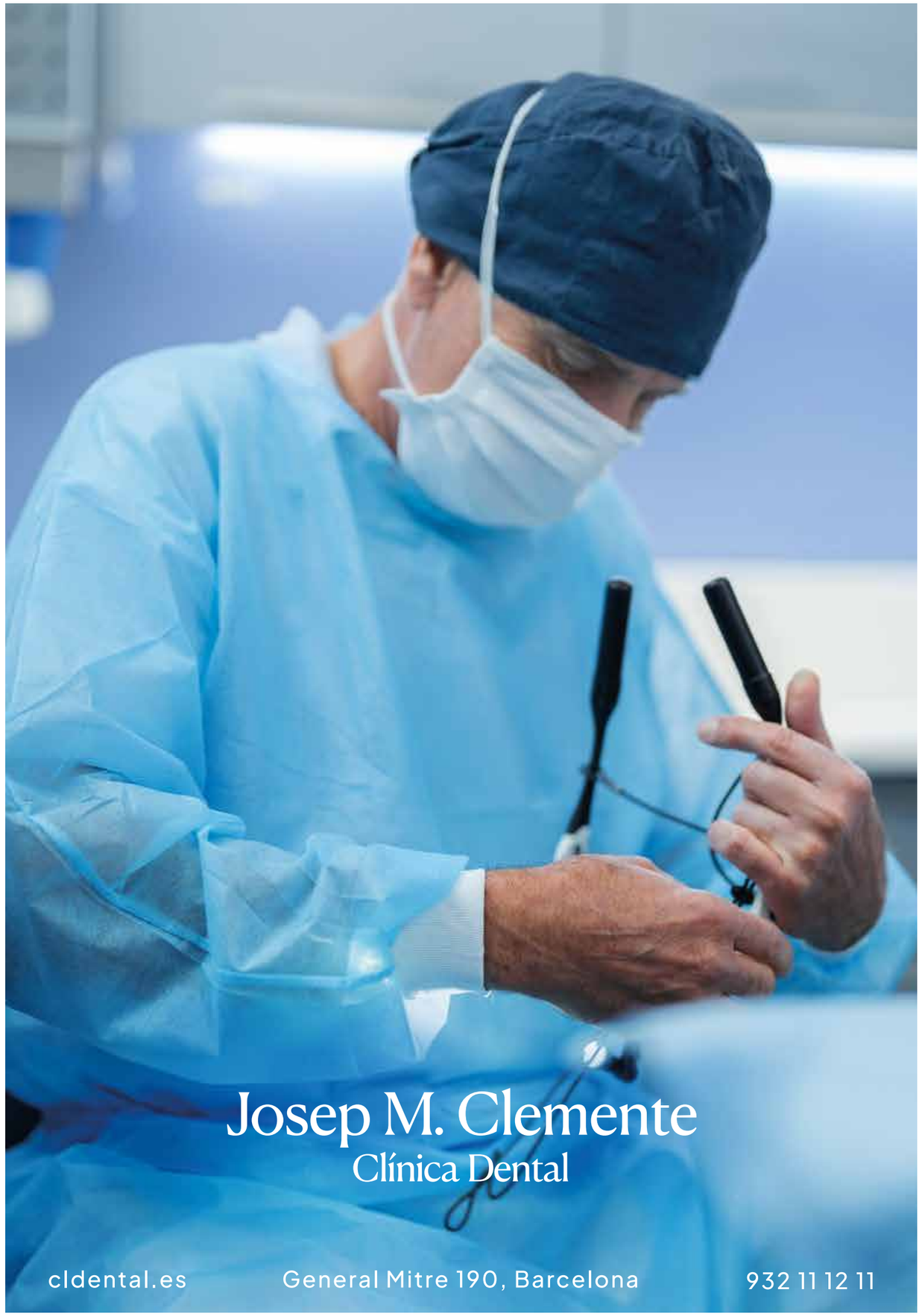
La teva Farmàcia de confiança al barri del Farró, tracte humà i personalitzat. Trobaràs tot allò que necessitis i molt més. Esperem la teva visita!



Comanda online

Seguiex-nos

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



Tallers creatius per cuidar el benestar a partir dels 40



Els tallers creatius ofereixen a les persones a partir dels 40 un espai per desconnectar, explorar noves aficions i compartir experiències.

A mesura que passen els anys, les responsabilitats laborals, familiars i personals poden acabar ocupant gairebé tot el nostre temps. A partir dels 40, trobar moments per dedicar-se a un mateix esdevé especialment important per mantenir l'equilibri i incorporar noves experiències a la rutina.

En aquest sentit, els tallers creatius són una alternativa per descobrir aficions, estimular la curiositat i gaudir d'activitats diferents.

La pintura, la ceràmica, el dibuix o les manualitats permeten experimentar amb materials i tècniques, treballar la concentració i deixar que la imaginació prengui protagonisme.

Aquestes activitats també tenen una dimensió social. Participar en un taller facilita conèixer persones amb interessos similars, conversar i compartir una estona en un ambient distès. L'experiència col·lectiva pot afavorir nous vincles i aportar varietat a la vida quotidiana.

A més, començar una activitat artística ofereix l'oportunitat d'aprendre al propi ritme, sense expectatives ni pressions. Cada sessió es converteix en un temps reservat al plaer de crear i descobrir noves possibilitats.

Fer anys també pot ser una bona ocasió per explorar interessos que havien quedat pendents. Incorporar tallers creatius a l'agenda és una manera de cuidar el benestar, alimentar la curiositat i fer lloc a experiències que enriqueixen el dia a dia.

La Torre De Barcelona



¿Y si el dolor menstrual no fuera normal?

¿Quién está detrás del libro La regla no duele?

Berta SOL, enfermera especializada en salud femenina, es la autora de La regla no duele. Tras años recurriendo al ibuprofeno para aliviar sus dolores menstruales, descubrió que con cambios en su estilo de vida y remedios naturales podía vivir su ciclo sin dolor intenso. En el libro, combina su formación en enfermería y química con su experiencia profesional y su experiencia personal.

La regla no duele ¿título provocador o mito que desafiar?

El dolor de regla se ha normalizado tanto que muchas mujeres recurren a la automedicación durante años sin cuestionarlo, a pesar de ser un proceso natural. Por eso quise crear un título impactante que invite a reflexionar sobre esto.

Creo que es importante aprovechar lo mejor de la ciencia, pero también rescatar lo natural que ha demostrado funcionar, para beneficiarnos de ambos mundos.

Entender el cuerpo: ¿el secreto para cuidar el ciclo?

Entender lo que pasa en tu cuerpo en cada etapa del ciclo cambia completamente la forma en que lo ves. Cuando conoces las fases, puedes empezar a prestar más atención a las señales que te envía tu cuerpo y entender mejor lo que necesita.

Así puedes cuidar tu ciclo respetando su ritmo, mantener el equilibrio hormonal, elegir productos de higiene menstrual respetuosos entre otros. En el libro encontrarás la información y herramientas para empezar.

Suplementos de calidad y comercio local: ¿qué nos recomienda el libro?

Realmente, los suplementos no deberían ser la primera opción, pero a veces son necesarios. Por eso, basándome en mi experiencia en la industria, doy recomendaciones para elegirlos bien: fijarse en la calidad de los ingredientes, el método de preparación y que sean de empresas fiables.

Además, el libro nos anima a apoyar el comercio local, ya que comprar en negocios cercanos ayuda a la comunidad, ofrece atención personalizada y asegura la calidad del producto, fomentando un consumo más responsable y sostenible.

¿Para quién es este libro?

Este libro está dirigido a mujeres que quieren cuidar su ciclo y aprender a hacerlo más allá de los medicamentos, entendiendo las hormonas, su ovulación, cuidado de la flora vaginal… También está pensado para familias con adolescentes que buscan acompañarlas en el paso a la edad adulta, con un enfoque consciente y celebrando la ciclicidad.

Más allá del libro, Cómo acompaño a mujeres a cuidar su ciclo y bienestar

Ofrezco acompañamiento para ayudar a mujeres a cuidar su ciclo menstrual, prepararse para el embarazo y vivirlo de forma saludable y consciente. Mi enfoque es natural y, al mismo tiempo, está alineado con la ciencia, combinando el poder de la naturaleza y el conocimiento científico para vivir cada etapa con armonía y confianza.

Gracias a mi experiencia en enfermería, en la industria farmacéutica y a mi vivencia personal, ofrezco un acompañamiento único que combina humanidad, cercanía y rigor científico.

La conexión entre el ciclo menstrual la fertilidad

Cuidar nuestro ciclo menstrual es el primer paso para cuidar nuestra fertilidad. Cuando entendemos cómo funciona nuestro cuerpo a lo largo del mes, podemos identificar mejor los momentos clave, como la ovulación, y atender las señales que nos envía.

Esto no solo nos ayuda a planificar un embarazo cuando lo deseamos, sino también a detectar posibles desequilibrios que pueden afectar nuestra salud reproductiva.

Al final, cada una de nosotras tiene algo que funciona como un catalizador en su vida. En mi caso, fue primero una infusión y luego el deseo de ser madre. ¿Y tú, qué crees que será lo tuyo?



BERTA SOL

Web: www.bertasol.com/

Instagram: www.instagram.com/feminasanaincorporesano/



¿Y si el dolor menstrual no fuera normal?

Aprende a comprender tu ciclo, aliviar las molestias y vivir tu regla sin dolor.

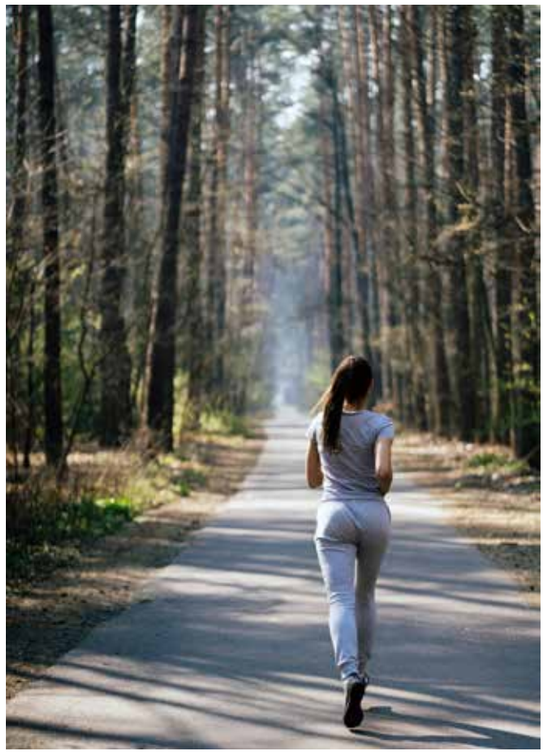
Porque cuidar de ti es el primer paso para el bienestar.

LA REGLA NO DUELE ¡Tu salud menstrual en tus manos!

¡Consigue tu ejemplar en Amazon!







Necessitem fer 10.000 passos al dia? Què cal tenir en compte quan caminem

Durant anys, els 10.000 passos han funcionat gairebé com una regla d'or: si el mòbil marca aquesta xifra al final del dia, sembla que la feina ja està feta. Però d'on surt exactament aquest número? No és una quantitat establerta per l'Organització Mundial de la Salut (OMS), que no fixa una xifra diària de passos. Les seves recomanacions parlen d'acumular entre 150 i 300 minuts setmanals d'activitat aeròbica moderada, o entre 75 i 150 minuts d'activitat vigorosa, i d'incloure exercicis de força almenys dos dies a la setmana.

Això no vol dir que comptar passos no tingui sentit. Al contrari. Per a moltes persones, és una manera fàcil de veure si durant el dia s'han mogut gaire o poc. Anar caminant a comprar, baixar una parada abans de l'autobús, pujar escales o sortir a fer una volta després de dinar són gestos senzills que van sumant sense necessitat de convertir cada passeig en un entrenament.

I quants passos són suficients? Aquí no hi ha una resposta única. La recerca ha observat que, en general, les persones que caminen més tendeixen a obtenir més beneficis per a la salut, però això no significa que hi hagi un número concret a partir del qual tot canviï. Alguns estudis han observat associacions favorables al voltant dels 7.000 o 8.000 passos diaris, però no són una frontera que calgui assolir. I tampoc passa res si un dia no arribem als 10.000.

També importa el ritme. No és el mateix passejar mirant aparadors que caminar a bon pas per arribar a algun lloc. Una caminada que fa respirar una mica més de pressa pot contribuir a assolir una intensitat moderada. Però això no vol dir que les passejades tranquil·les no serveixin: també formen part de l'activitat fisica quotidiana.

> Els passos són una eina útil, però la salut no depèn d'arribar cada dia a 10.000: també compten el ritme, el temps actiu, el sedentarisme i una rutina diària.

De fet, mirar només el comptador pot fer-nos perdre de vista una altra qüestió important: què fem la resta del dia. Si passem vuit hores asseguts i després intentem compensar-ho amb una caminada, continuem acumulant moltes hores de sedentarisme. Per això, l'OMS recomana limitar el temps que passem asseguts i substituir part d'aquest temps per moviment, encara que sigui d'intensitat lleugera. Així que no cal viure pendent dels 10.000. Si ara ens movem poc, començar amb passejades curtes i anar augmentant-les progressivament ja és una bona manera de posar el cos en marxa. I si alguns dies fem 5.000 passos i d'altres 8.000 o 10.000, millor mirar el conjunt de la setmana que no pas convertir una xifra en una obligació diària. Al capdavall, caminar hauria de ser una cosa que encaixi en la vida quotidiana, no una altra tasca per marcar com a feta.

La Torre De Barcelona

ESSÈNCIA: Una manera diferent d'entendre la perruqueria



Darrere d'Essència hi ha **40 anys de trajectòria professional,** aprenentatge constant i, sobretot, una manera molt personal d'entendre la perruqueria.

Soc Susana Sebastián Aranés i sempre he tingut una convicció molt clara: **la bellesa del cabell comença per la seva salut.** Per això, des dels meus inicis he apostat per una **perruqueria saludable,** en què qualsevol servei es realitza tenint en compte l'estat i les necessitats del cabell i del cuir cabellut.

Fa 40 anys que la meva trajectòria professional està vinculada a aquest mateix saló, un espai que ha estat testimoni de la meva evolució i del meu creixement com a professional. **Fa 26 anys que vaig emprendre el meu propi camí al capdavant d'aquest projecte,** que avui és Essència. Per a mi, aquest saló és molt més que un lloc de treball: és part de la meva història, de la meva vida i de la meva passió. Aquí he crescut, he après, he evolucionat i he compartit infinitat de moments amb persones que també formen part d'aquesta història.

Però la meva manera d'entendre la perruqueria va molt més enllà de la cura capil·lar. **Crec que el benestar d'una persona s'ha d'entendre de manera global.** Vull que Essència sigui un espai on cadascú se senti bé, pugui desconnectar de les presses del dia a dia, dedicar-se temps i gaudir del seu propi moment. Perquè venir a la perruqueria no hauria de ser només fer-se un servei, sinó **regalar-se una experiència de cura, atenció i benestar.**

Al llarg d'aquestes quatre dècades, **la formació contínua i especialitzada** sempre ha estat una prioritat. Crec fermament que l'experiència ha d'anar de bracet amb el coneixement, la innovació i l'actualització professional. Aquesta inquietud m'ha portat a especialitzar-me en **assessoria capil·lar,** aprofundint en el coneixement del cabell i del cuir cabellut per oferir un **assessorament personalitzat i adaptat a les necessitats de cada persona.**

A Essència, **cada cabell és únic i cada persona també.** Per això, la nostra filosofia es basa a escoltar, observar, comprendre i assessorar, buscant sempre l'equilibri entre **salut capil·lar, bellesa i benestar.**

El meu objectiu no és únicament aconseguir un resultat estètic bonic, sinó **tenir cura de la qualitat del cabell, respectar-ne la naturalesa** i aconseguir que cada persona se senti bé amb si mateixa, especial i única.

Res d'això seria possible sense l'equip que m'acompanya en aquest projecte. Un equip amb qui comparteixo la passió per la professió, les ganes de continuar aprenent i la mateixa manera d'entendre la cura del cabell i de les persones. Crec que treballar en equip és créixer plegats, compartir coneixements i oferir cada dia el millor de nosaltres. Perquè **Essència és també la suma de les persones que en formen part** i que contribueixen a fer que cada visita sigui una experiència de confiança, cura i benestar.

Entenc la meva professió com una manera de cuidar, acompanyar i aportar benestar. Després de 40 anys de trajectòria, continuo tenint la mateixa il·lusió i passió per la meva professió, amb ganes de seguir aprenent, evolucionant i oferint el millor de mi. Perquè **la passió és el motor que ens impulsa a créixer i a estimar allò que fem.**

Perquè **la veritable bellesa no consisteix només en com ens veiem, sinó també en com ens sentim.**

Aquesta és l'essència d'Essència: **cuidar el cabell, tenir cura de les persones i convertir cada visita en un moment per a un mateix.**

ESSÈNCIA
Cuidem del teu cabell, cuidem de tu.

ESSÈNCIA BENESTAR CAPIL.LAR PERRUQUERÍA I ESTÈTICA
C/Londres n39
Barcelona 08029
Telf. 934051540
Tel. Whatsapp 646165026
@essencia_benestarcapi.lar
essencia.pcbc@gmail.com

ESSÈNCIA

Cuidem del teu cabell, cuidem de tu.

- Diagnòstic capil.lar
- Tractament Equilibri Vital
- Tractament Equilibri Vital Terapèutic
- Renéixer capi.lar (Estimulació dérmica profunda)
- Coloració orgànica
- Ritual Sublime

Telf. 934051540 essencia.pcbc@gmail.com Tel. Whatsapp 646165026 C/Londres n39, Barcelona 08029

Universitat, FP o batxillerat? Com orientar els joves en la tria acadèmica

Escoltar els interessos i conèixer les opcions ajuda els joves a decidir sense pressions ni idees preconcebudes i amb calma.



Acompanyar no és decidir per ells: és ajudar els joves a conèixer les opcions, fer preguntes i triar un camí que encaixi amb els seus interessos i objectius, amb temps per pensar i suport de confiança.

Batxillerat: una formació més general

El batxillerat dura dos cursos i és una via habitual per continuar cap a la universitat, sempre que se superin els requisits d'accés. També permet accedir a cicles formatius de grau superior. Hi ha diverses modalitats —arts, ciències i tecnologia, humanitats i ciències socials, i general—, de manera que convé mirar quines matèries inclou cadascuna i quines connecten amb els interessos de l'alumne.

És una opció que pot encaixar amb joves que volen aprofundir en matèries diverses i mantenir obertes diferents possibilitats acadèmiques. Ara bé, no s'hauria de triar només perquè sembli el camí més habitual o perquè es consideri més prestigiós que altres estudis.

Formació professional: aprendre fent

La FP s'organitza en famílies professionals i ofereix cicles de grau mitjà i superior, amb continguts vinculats a diferents sectors. Inclou aprenentatges pràctics i, segons el programa, formació en centres de treball. Pot ser una bona alternativa per a qui té interès per un àmbit concret i vol adquirir competències relacionades amb una professió. Escollir FP no tanca necessàriament la porta a la universitat: després d'un cicle de grau superior també es pot accedir a estudis universitaris. Per això és important revisar les passarel·les i els requisits de cada itinerari, en lloc de donar per fet que una decisió limita totes les opcions futures.

I la universitat?

La universitat acostuma a arribar després del batxillerat i les proves d'accés, però també hi ha vies d'entrada des de la formació professional de grau superior. Abans de decidir-se per una carrera, val la pena consultar el pla d'estudis, les assignatures dels primers cursos, les pràctiques i les sortides professionals. El nom d'un grau pot atraure, però el dia a dia dels estudis pot ser diferent de la idea que ens n'havíem fet.

Com acompanyar sense pressionar

Les famílies poden ajudar fent preguntes obertes: quines activitats t'interessen?, què t'agradaria aprendre?, prefereixes treballar amb projectes pràctics o aprofundir en continguts teòrics? Escoltar les respostes és més útil que comparar notes, imposar expectatives o basar-se en el que han triat els amics.

També convé parlar de les condicions reals: durada, desplaçaments, horaris, cost dels estudis i possibilitats de continuar formant-se. Visitar centres, anar a jornades de portes obertes i consultar l'orientador o tutor pot aclarir dubtes que a casa no sabem resoldre. El portal Tria educativa de la Generalitat permet consultar itineraris, requisits i famílies professionals.

Una decisió que es pot revisar

No tothom té una vocació clara a l'acabar l'ESO, i és normal canviar d'interessos a mesura que es coneixen noves opcions. La tria és important, però no ha de convertir-se en una etiqueta definitiva ni en una prova de maduresa. Cal valorar les fortaleses i les dificultats de cada jove, sense confondre les notes amb tot el seu potencial.

Acompanyar vol dir donar informació, temps i confiança perquè pugui assumir progressivament la decisió. L'objectiu no és encertar a la primera un futur sencer, sinó escollir el pas següent amb criteri i saber que hi ha recursos per reorientar el camí si més endavant cal.

Mirar més enllà de les notes

Les qualificacions formen part de la decisió, perquè alguns estudis tenen requisits concrets, però no expliquen per si soles què pot arribar a fer bé una persona. També cal tenir en compte què li desperta curiositat i en quin entorn aprèn millor. Hi ha joves que gaudeixen llegint i investigant, i d'altres que aprenen quan poden manipular materials, resoldre situacions reals o treballar en equip. Cap manera d'aprendre és millor per definició.

Informar-se abans de triar

Les jornades de portes obertes permeten parlar amb docents i alumnes, veure les instal·lacions i preguntar pel dia a dia. És útil saber quines assignatures hi ha, com s'avalua, quines pràctiques es fan i quines opcions existeixen en acabar. També convé consultar els requisits d'accés i les dates de preinscripció amb temps, perquè l'oferta pot variar segons el centre i el curs. Si hi ha dues opcions que interessen, comparar-les per escrit pot ajudar. Anotar què atrau de cadascuna i quins dubtes queden evita decidir només per una impressió o per la pressió del moment. I si encara no sap quin sector li agrada, explorar diferents famílies professionals o modalitats de batxillerat pot ser un primer pas.

Una bona decisió neix de la informació, del diàleg i la confiança.

La Torre De Barcelona

La Salle
Bonanova

Tot un món al teu servei!

CONEIX-NOS!



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

Visites i entrevistes personalitzades
admissions@bonanova.lasalle.cat

www.bonanova.lasalle.cat

Infantil, Primària i ESO

Batxillerat (Nacional, Internacional i Batxibac)

UNIVERSITY OF CAMBRIDGE

Santa Dorotea: Aprendre a llegir, llegir per aprendre



Durant els darrers anys ha anat sortit a la palestra un tema educatiu de gran rellevància, la comprensió lectora, arrel de les notícies que situen el nivell de l'alumnat de Catalunya, en aquest àmbit, per sota d'altres comunitats autònomes i, molt per darrere dels països que encapçalen la llista. Al marge de la lectura politicoeducativa o els matisos que se'n pugui treure, és evident que planteja una reflexió urgent de les estratègies emprades per fomentar, no només l'hàbit lector, sinó la capacitat d'entendre les idees més rellevants d'un text. Ja que no hem d'oblidar que, dins del context educatiu, primer s'aprèn a llegir, per poder després aprendre llegint.

A la nostra escola, ja fa uns quants anys que realitzem un procés de revisió i reflexió de les nostres metodologies en funció dels resultats obtinguts a partir d'altres proves externes, com són les competències bàsiques, i de la pròpia valoració interna. I precisament en quant a comprensió escrita portem una dinàmica molt positiva respecte el nivell obtingut, que ens situa bastant per sobre de la mitjana, tant en llengua catalana com castellana. No pretenem pas, des d'aquest article, afegir-nos al debat del que s'està fent o no s'està fent bé, però sí que podem compartir la nostra experiència com la posada en marxa del nostre propi projecte educatiu lingüístic que ens permet, any rere any, mantenir-nos en un rang satisfactori.

El primer contacte amb la lectura comença durant l'etapa Infantil, però molt abans de començar a interpretar grafies i fonemes. Fomentar una bona adquisició del llenguatge esdevé una prioritat durant les edats primerenques, ja que el cervell neurotípic de l'ésser humà està programat des del naixement per aprendre a parlar, però no per llegir. Així, afavorim tot un seguit de situacions que estimulin el llenguatge i afavoreixin l'adquisició de vocabulari. Com diu la pedagoga i doctora en Filosofia i Ciències de l'Educació Anna Forés, els infants han de parlar, parlar i parlar, i per fer-ho necessiten vocabulari. Si vull aconseguir que una criatura sàpiga llegir, ha de parlar molt. A través dels contes, la música, les assemblees o el repàs de rutines, els nens i nenes desenvolupen les seves habilitats lingüístiques i comencen a identificar de manera natural i espontània els símbols que corresponen als sons; les primeres lletres. Respectant el ritme maduratiu de cada criatura, i de manera progressiva, es van introduint diferents grafies in fonemes fins arribar a la lectura sil·làbica. Tot aquest procés es realitza a través del joc i dintre d'un entorn favorable de confiança i seguretat, factors indispensables en qualsevol context d'aprenentatge.

Però per poder iniciar el procés de lectoescriptura de manera integral necessitem esperar que el cervell hagi desenvolupat les regions parietals i sobretot temporals, procés que coincideix ja amb l'etapa primària. Per tant és durant aquesta edat que treballem de manera més explícita els mecanismes per comprendre, analitzar i inferir la informació obtinguda, amb la finalitat de crear nous significats a partir dels coneixements previs. Aquest procés d'aprenentatge es du a terme de manera transversal i interdisciplinària a través de diferents àrees, però s'emmarca dintre de l'àmbit lingüístic, concretament mitjançant el projecte Engrescat.

Un dels pilars d'aquesta proposta és el Pla Lector. Aquest consisteix en disposar d'una franja de mitja hora diària per llegir, prioritzant la lectura en veu alta durant els primers cursos, degut als beneficis que se n'obté, tant a nivell emocional com cognitiu, (Forés, A. et al. (2023). Els beneficis de la lectura en veu alta. La Galera.), però oferint també moments de lectura individual. Des dels diferents cicles, es proposen dinàmiques d'intercanvi de llibres i espais de crítica literària, per tal que siguin els propis nois i noies el que aconsellin i encomanin el gust de la lectura a la resta. Una altra iniciativa que destaquem és l'apadrinament lector; un moment de trobada entre diferents cursos i etapes per tal de treballar les relacions interpersonals i fomentar el vincle emocional entre l'alumnat a través de la lectura.

En quant al treball de la comprensió lectora pròpiament dit, apostem per un enteniment funcional de la llengua, és a dir, una interpretació de diferents formats literaris per tal d'entendre i considerar el món que els envolta a través de la lectura. La participació en una obra de teatre, les instruccions per explicar un joc, una recepta de cuina, un article divulgatiu, l'entrevista a un personatge d'interès o la interpretació d'un gràfic de dades després de les eleccions. Qualsevol tipologia textual esdevé una oportunitat per operar amb la informació, sempre i quan estigui contextualitzada.

Per últim, cal remarcar que disposar d'una bona competència comunicativa passa per, no només comprendre un text, sinó també poder-se expressar, tant a nivell escrit com oral, de manera correcta, coherent i adequada al context i a l'interlocutor. Educar-los en l'esperit crític, l'empatia i la consciència social i cultural, s'ha convertit en un dels eixos principals del nostre projecte educatiu. Aquestes dimensions no han estat pas revisades amb la prova PIRLS (Progress in International Reading Literacy Study), la citada en l'article que ha esclatat als nostres mitjans de comunicació darrerament, però potser caldria tenir-les en compte per fer-nos una idea més general de les habilitats lingüístiques del nostre alumnat.

COL·LEGI SANTA DOROTEA

Passeig Sant Joan Bosco, 24
08017 Barcelona

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



Casals infantils de Nadal



Quan arriba el Nadal, el calendari escolar s'atura, però la feina i les obligacions familiars no sempre ho fan. Per a moltes famílies, trobar activitats per als infants durant les vacances és una manera de conciliar horaris i, alhora, oferir-los uns dies diferents, amb jocs, experiències noves i estones compartides amb altres nens i nenes. A Sarrià i les Corts hi ha diverses propostes que poden encaixar segons l'edat i els interessos de cada infant.

Vil·la Urània: tres matins abans de Nadal

El Centre Cívic Vil·la Urània, al carrer de Saragossa, 29, ha anunciat un casl per als dies 22, 23 i 24 de desembre de 2026. S'adreça a infants d'I4 a sisè de primària i es fa de 9.30 a 13.30 h. El preu és de 36,48 euros i les places són limitades. La preinscripció en línia està prevista de l'1 al 3 de desembre. La proposta permet als infants compartir els primers dies de vacances amb altres nens i nenes en un equipament del districte. Per a les famílies que treballen aquests dies, pot ser una alternativa per cobrir els matins previs a Nadal.

TechLab Kids: vacances amb tecnologia

Per als infants que senten curiositat per la tecnologia, TechLab Kids anuncia una temporada de Nadal del 22 de desembre de 2026 al 7 de gener de 2027. El centre, situat a Via Augusta, 318, s'adreça a nens i nenes de 4 a 14 anys. És una opció per a les famílies que busquen una proposta tecnològica durant les vacances, en lloc d'un casal centrat exclusivament en el lleure tradicional. Abans de triar el torn, convé consultar la programació concreta per saber quins tallers s'ofereixen a cada grup d'edat, així com els horaris i les tarifes.



Kids & Kafé: un casal en anglès a les Corts

Kids & Kafé, al carrer de Nicaragua, 117, ofereix un casal de Nadal en anglès per a infants des d'un any. Les famílies poden escollir entre mitja jornada i jornada completa, que inclou el dinar. La proposta combina el joc amb l'exposició a l'anglès i està pensada també per als més petits, una franja d'edat per a la qual trobar activitats durant les vacances pot ser especialment important per a l'organització familiar.

De moment, el centre està acabant de concretar les dates i els preus del casal. Les famílies interessades poden contactar-hi a través de la seva web per rebre informació quan s'obrin les inscripcions.

Com trobar el casal que encaixa millor?

No totes les famílies necessiten cobrir els mateixos dies ni tots els infants gaudeixen de les mateixes activitats. Mentre que algunes busquen unes hores de joc i convivència, d'altres prioritzen una proposta artística, esportiva o tecnològica. També hi ha qui necessita una jornada completa per ajustar-se a l'horari laboral.

Per això, a l'hora de comparar casals, és útil tenir en compte l'edat, els interessos de l'infant, la proximitat a casa o a l'escola i la durada de l'activitat. Consultar la programació i les condicions de cada organitzador permetrà escollir una opció que s'adapti tant a les necessitats dels nens i nenes com a l'organització familiar durant les festes.

La Torre De Barcelona

5
Sprachen
Idiomas
Idiomes
Languages
Langues
Educación suiza made in Barcelona.

SCHWEIZERSCHULE BARCELONA
ESB
Fundada en 1919
ESCUELA SUIZA DE BARCELONA

ESCUELA SUIZA DE BARCELONA
SCHWEIZERSCHULE BARCELONA

5 IDIOMAS QUE ABREN LAS PUERTAS AL MUNDO

LA MEJOR PEDAGOGÍA. INSTALACIONES DE PRIMER NIVEL. RIGOR SUIZO, MIRADA PERSONAL. UNA UBICACIÓN PRIVILEGIADA EN PLAZA MOLINA.

- Unimos excelencia académica y formación en valores y competencias personales, sociales, emocionales y digitales.
- Equipo docente internacional y profesorado nativo de idiomas que acompaña a cada alumno en su propio camino.
- Alemán como lengua vehicular, junto con español, inglés, catalán y francés.
- Doble titulación, suiza y española, con acceso a universidades de todo el mundo.
- Ambiente cercano y familiar, con horario de 8 a 18 h que facilita la conciliación.





admisiones@escuelasuizabcn.com
+34 932 096 544
www.escuelasuizabcn.es

Cent anys d'escola: centres que han educat generacions a la Zona Alta

Sarrià, Sant Gervasi i les Corts concentren alguns dels centres educatius amb més història de Barcelona. Les seves aules han vist passar generacions d'alumnes i han estat testimonis de canvis socials, polítics i culturals. Al llarg de més d'un segle, aquestes institucions han adaptat els seus models educatius, les instal·lacions i la manera d'entendre l'ensenyament, mentre els barris del seu entorn també es transformaven.

Un dels exemples més antics és l'Escola Pia Sarrià-Calassanç, fundada el 1884, quan Sarrià encara conservava bona part del seu caràcter de vila independent i diverses congregacions religioses impulsaven projectes educatius als afores de Barcelona. El seu edifici, amb la característica torre del rellotge, continua formant part del paisatge del barri. L'escola ha acollit generacions d'estudiants i ha anat adaptant la seva proposta als nous temps. El 2024 va rebre la Distinció d'Entitat Centenària de Barcelona pels seus 130 anys de trajectòria.

> Les escoles històriques de la Zona Alta han travessat generacions i canvis socials sense perdre mai el seu vincle amb el territori.

També forma part d'aquest llegat l'Institut Tècnic Eulàlia (ITE), que el 2025 va iniciar la celebració del seu centenari amb una trobada d'antics alumnes, famílies i mestres per recuperar records i repassar la seva trajectòria. Un dels moments clau de la seva història va ser la fusió amb l'escola Frederic Mistral, l'any 1995, que va obrir una nova etapa per al projecte educatiu. Des d'aleshores, ha crescut amb el seu alumnat.

Un altre centre emblemàtic és el Liceu Francès de Barcelona, fundat el 1924 per donar resposta a les famílies franceses establertes a la ciutat, que volien una formació vinculada al sistema educatiu francès. Des dels primers espais al centre de Barcelona fins a la seva ubicació actual al carrer de Bosch i Gimpera, a Sarrià, ha mantingut la seva vocació internacional.

La història d'aquestes escoles permet resseguir l'evolució de l'educació durant més d'un segle. De models vinculats a les congregacions religioses i a una societat amb rols molt definits, s'ha passat a projectes amb noves metodologies, més diversitat d'alumnat i una atenció creixent a les necessitats individuals.

Més enllà dels edificis i les dates, el valor d'aquests centres es troba en les experiències compartides per alumnes, docents i famílies. Cada generació hi ha deixat una part de la seva història i ha contribuït a definir la identitat de les escoles i dels barris que les acullen. ■

MOOD COLORS

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

MIRADES OBERTES
MENTS DESPERTES

JESUÏTES Sarrià
Sant Ignasi

Ciutadania, compromís i servei



Portes Obertes
Inscriu-t'hi!

93 602 30 00
www.santignasi.fje.edu

Autonomia per estudiar sense pressió

Els adolescents necessiten suport i marge per decidir, organitzar-se i aprendre dels errors. Com poden acompanyar-los les famílies sense convertir els estudis en una font constant de conflicte i tensió a casa?

“Deixar-los decidir també és una manera més d’ensenyar-los a ser responsables”



Exàmens, treballs pendents i tardes que no donen per a tot. Organitzar-se amb els estudis no sempre és fàcil durant l’adolescència. Les diferències sobre quan estudiar poden acabar en discussions. Com poden ajudar les famílies sense estar pendents de cada pas?

Entendre què els costa

Abans d’insistir perquè estudiïn més, convé saber com porten el curs. Potser una assignatura se’ls fa difícil, no saben com preparar un examen o han acumulat tasques i no saben per quina començar. Preguntar-los què els preocupa ajuda a veure què necessiten. Si només es parla dels estudis quan hi ha un suspens o una tasca sense fer, és fàcil que el tema acabi en discussió. Busqueu un moment tranquil per parlar-ne i deixeu que expliquin què els passa.

Organitzar-se sense fer-los l’horari

Planificar la feina plegats pot ser un bon punt de partida. Mireu quins exàmens s’acosten, quins treballs s’han d’entregar i quines tardes tenen més ocupades. Després, deixeu que siguin ells qui decideixin per on començar i com repartir les tasques. L’horari ha de tenir en compte les extraescolars i el temps per descansar. No cal programar cada minut: és millor que aprenguin a calcular què poden fer. Al principi potser no calcularan bé el temps o es deixaran alguna cosa. En comptes de refer-los el pla, reviseu què ha fallat i què podrien provar la setmana següent.

L’autonomia no apareix d’un dia per l’altre: es construeix amb rutines pactades, confiança i oportunitats per prendre decisions.

Donar-los marge

Quan els adults recorden cada deure i pregunten constantment si han estudiat, acaben assumint una part de la responsabilitat que correspon als fills. És comprensible voler evitar que s’endarrereixin, però també necessiten l’oportunitat de gestionar les tasques pel seu compte.

Si no entreguen un treball o treuen una nota més baixa de l’esperada, parleu-ne sense convertir-ho en un retret. Què ha passat? Què poden fer ara? Implicar-los en la solució els ajuda a afrontar els errors. Donar marge no vol dir desentendre’s: vol dir ser-hi quan necessiten ajuda.

Les notes no ho expliquen tot

Val la pena fixar-se també en els hàbits: si preparen els exàmens amb més temps, si saben demanar ajuda o si mantenen una rutina. Eviteu comparar-los amb germans o companys; cadascú té el seu ritme. El descans, les amistats i les activitats que els agraden també han de tenir lloc durant la setmana. Si el mòbil els distreu mentre estudien, podeu parlar de quan deixar-lo de banda.

La Torre De Barcelona

ST. GEORGE BARCELONA | iSP International Schools Partnership

Early Bird

Matrícula anticipada per al curs escolar 27/28 amb beneficis exclusius.



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

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

Anglès, francès o alemany: quina llengua convé aprendre primer?

Aprendre una llengua estrangera pot obrir noves oportunitats, tant a la feina com quan viatgem o descobrim altres cultures.

La millor llengua per aprendre és la que encaixa amb els teus objectius: créixer professionalment, viatjar, estudiar o descobrir altres cultures.



Anglès: una opció versàtil

És útil en molts àmbits professionals, en els viatges i per accedir a cursos, llibres, sèries i continguts digitals. A més, hi ha una gran varietat de recursos per practicar-lo al teu ritme. Si busques una llengua que puguis fer servir en contextos molt diferents, és una bona candidata.

Francès: cultura i proximitat

Si t'agrada França, t'interessen la literatura i el cinema francòfons o treballes en sectors com el turisme, pot ser una bona elecció. La proximitat geogràfica facilita trobar ocasions per escoltar-lo i practicar-lo. Tot i que comparteix vocabulari amb altres llengües romàniques, la pronunciació té les seves particularitats.

Alemany: noves oportunitats

Si et planteges estudiar o treballar a Alemanya, Àustria o Suïssa, aprendre alemany pot ser útil. La gramàtica té aspectes que demanen temps i pràctica, però avançar pas a pas ajuda a guanyar seguretat.

Abans de matricular-te, pensa en què t'agradaria aconseguir i quant temps hi podràs dedicar. Pots provar una classe inicial, escoltar un pòdcast o mirar un vídeo en cada idioma per veure amb quin et sents més còmode.

La Torre De Barcelona

vaughan
Tutore Group

Aquest cop,
l'anglès sí.

Per a tu. Per a ells.

Anglès per a nens, joves i adults.

Aquella conversa. Aquell viatge.
La confiança per fer el següent pas.
Troba el curs per a tu i per a ells.

Presencial a Barcelona i online.



Prova'ns amb una classe gratuïta.
Classe en línia per a adults. Escaneja el QR i troba el teu curs.

Digues TORRE i aconsegueix un descompte en contractar el teu curs.

Gran Via de Carles III, 86 · Les Corts | 933 39 86 87

Normes i límits: les claus per educar els infants amb menys friccions



Les normes guien els infants en cada context i els límits actuen com un fre quan cal. Saber diferenciar-los ajuda a educar sense tants conflictes.

Distingir entre normes i límits és un primer pas per entendre millor l'educació dels infants. Tot i que es confonen, tenen funcions diferents. El límit impedeix fer una acció concreta i marca un "fins aquí". La norma, però, és una regla que facilita la vida quotidiana i orienta l'infant perquè pugui moure's pel món. Els infants conviuen amb normes a l'escola, al carrer i a casa. Per això, les famílies no només han de frenar conductes, sinó també ensenyar les regles i acompanyar els fills mentre les comprenen i interioritzen. La idea d'andamiatge de Vygotsky ho explica bé: l'adult ofereix suport, que disminueix a mesura que l'infant guanya autonomia.

A més, les normes varien segons el context: no sempre s'actua igual a casa dels avis, a casa d'un amic o al col·legi. Identificar-ho l'ajuda a adaptar-se.

Quan una pauta obliga l'infant a sortir de la seva zona de confort, pot aparèixer una rebequeria, una reacció davant d'allò que no accepta. Evitar sempre aquest malestar, però, no ajuda a créixer: tenir normes i límits forma part de l'aprenentatge. No cal amagar una norma només perquè no plori.

Highlands School Barcelona posa el focus en aquesta distinció: les normes s'ensenyen amb paciència i els límits es mantenen quan són necessaris, sense convertir cada situació en una negociació. L'objectiu és orientar els infants i ajudar-los a entendre què s'espera d'ells. Així educar esdevé un procés més serè.

La Torre De Barcelona

DESCOBREIX
L'(IN)VISIBLE

EL VALOR ES TROBA
EN ALLÒ QUE
T'EMPORTES.



Col·legi Arenales
Concepcionistes

Bàdminton per a majors de 65



“El pavelló L’Illa acull sessions gratuïtes els dimarts i dijous fins al juny”

Les persones majors de 65 anys que vulguin iniciar-se en el bàdminton tenen una nova proposta a les Corts. El programa Bàdminton +65 comença aquest octubre al pavelló L’Illa, amb sessions els dimarts i dijous, de 12.30 a 14 h. L’activitat s’adreça a la gent gran i està prevista fins al juny de 2027. Les sessions es faran al pavelló L’Illa, situat al carrer de Numància, 142. El programa permetrà a les persones participants apropar-se a aquesta disciplina esportiva en un equipament del districte i reservar dues franges setmanals per a la pràctica del bàdminton. La proposta és gratuïta i inclou el material necessari, de manera que no cal disposar d’equipament propi per participar-hi.

Esport i convivència

La iniciativa vol facilitar l’accés de les persones grans a la pràctica esportiva i oferir un espai per compartir l’activitat amb altres participants. A més de les sessions regulars, el programa preveu jornades i competicions internes de caràcter recreatiu. Aquestes trobades permetran posar en pràctica els coneixements adquirits durant les sessions i participar en activitats compartides en un ambient distès. La programació també inclou sessions de suport en psicologia esportiva, orientades a treballar aspectes com la motivació, la cohesió del grup i la gestió emocional. Aquest acompanyament complementa la pràctica esportiva i forma part de les activitats previstes al llarg del programa.



El bàdminton és una disciplina que es practica amb raqueta i volant, i que es pot jugar individualment o per parelles. En aquest programa, les sessions ofereixen una oportunitat per conèixer-ne el funcionament i practicar-lo de manera regular. La pràctica regular pot ajudar a mantenir una rutina activa i coincidir amb altres persones que també s’hi hagin inscrit.

Qui organitza el programa?

El Bàdminton +65 està promogut pel Districte de les Corts i organitzat pel Club Bàdminton Barcelona, amb la col·laboració del pavelló L’Illa i dels espais de persones grans del districte. La proposta s’emmarca en l’oferta d’activitats adreçades a la gent gran i combina sessions esportives amb espais de trobada i activitats recreatives.

Com fer la inscripció?

Les persones interessades han de formalitzar la inscripció a l’espai de persones grans Can Novell, situat al carrer de Caballero, 29. Per consultar informació sobre el programa i el procediment d’inscripció, poden trucar al 934 09 88 46. L’activitat es durà a terme els dimarts i dijous, de 12.30 a 14 h, al pavelló L’Illa, al carrer de Numància, 142. Tant les sessions com el material són gratuïts, segons la informació publicada sobre el programa. La iniciativa s’adreça a persones majors de 65 anys i té previst mantenir l’activitat fins al juny de 2027.

La Torre De Barcelona









Descobrir, experimentar i aprendre en família a Sarrià i Sant Gervasi

Els equipaments de la Zona Alta incorporen a la programació tallers de música i dansa per a diferents edats.

Les activitats en família ofereixen una manera diferent d'aprofitar el temps lliure i descobrir aficions compartides. A Sarrià, Sant Gervasi i el Putxet, diversos equipaments de proximitat incorporen a la programació de tardor propostes perquè adults i infants participin plegats. La música, la dansa i l'experimentació amb el moviment són algunes de les disciplines que permeten gaudir d'una estona diferent sense sortir del barri.

Al Centre Cívic Sarrià, l'Espai musical proposa sessions d'exploració per a famílies amb infants d'entre 2 i 6 anys. A través de cançons, poesia, jocs, ritmes i improvisacions, l'activitat convida a descobrir les possibilitats de la música i incorporar-la a la vida quotidiana. Les sessions tenen lloc els dissabtes, d'11.30 a 12.30 h, fins al 12 de desembre. Són gratuïtes, amb inscripció prèvia i places limitades, i cada infant ha d'anar acompanyat d'un adult. És una proposta pensada perquè petits i grans experimentin amb els sons i comparteixin el joc musical.

> Una oportunitat per sortir de la rutina, descobrir noves aficions i compartir moments diferents amb els infants.

Al Putxet i el Farró, l'Espai Putxet també dedica part de la seva programació a les activitats compartides. La proposta Música en família s'adreça a infants de 18 mesos a 8 anys i es programa els dilluns fins al 30 de novembre. Els dimecres, fins al 9 de desembre, és el torn de Dansa en família, una activitat que utilitza el moviment i l'expressió corporal com a punt de trobada entre generacions. El calendari de tardor incorpora, a més, tallers puntuals com Crea el teu calendari d'advent, previst per al 24 de novembre, i una sessió d'artteràpia programada per a l'11 de desembre.

A pocs carrers, Vil·la Urània amplia les alternatives amb activitats com Música en família, Dansa en família i Dansa amb nadons. La programació s'adapta a diferents moments de la primera infància i ofereix espais perquè els adults acompanyin els infants en les primeres experiències musicals i corporals. El centre combina així la seva activitat cultural i divulgativa amb propostes participatives adreçades a les famílies.

La varietat de formats permet trobar activitats segons l'edat dels infants i els interessos de cada família. Des de jugar amb ritmes i cançons fins a moure's al compàs de la música, els equipaments del districte ofereixen alternatives per compartir temps, descobrir noves disciplines i apropar la cultura a la vida quotidiana dels barris.

BRITISH COUNCIL

Anglès per a tothom

Nens, joves i adults



Matrícula oberta 2026/27

Descobreix el teu curs a britishcouncil.es

- 911 218 000
- hello@britishcouncil.es

La casa canvia de pell: cap a interiors més càlids i amb més caràcter



La fusta fosca, els teixits amb textura, la pedra i les peces vintage guanyen pes en uns interiors menys neutres, més càlids i molt més personals.

Aquesta tardor, els interiors deixen enrere el blanc total i el minimalisme impersonal. Les tendències de 2026 apunten cap a cases més càlides, amb materials que envelleixen bé, colors profunds i objectes amb història. Una evolució que encaixa amb molts pisos de la Zona Alta, on motllures, parquets i fusteries clàssiques poden convertir-se en el millor punt de partida.

Després d'anys de roures clars, tornen nogueres, tons tabac i fustes tenyides en gammes fosques. No cal canviar tots els mobles: una taula o una prestatgeria fosca ja dona més pes a una sala clara. També desapareix la por de barrejar: pedra mat i lacats, vellut amb fusta gastada, peces contemporànies al costat d'un moble heretat.

Guanya força l'aspecte viscut, amb pàtines, mobles vintage, tapisseries amb textura i formes corbes. Marrons xocolata, verds minerals, argiles i bordeus substitueixen part dels beixos, i n'hi ha prou amb una butaca, una catifa o unes cortines per introduir-los. La llum indirecta, l'alabastre i el vidre fumat creen atmosferes més suaus que un únic plafó al sostre. Als rebedors, l'entrada es tracta com una estança pròpia, amb llum, mirall o una peça d'art singular.

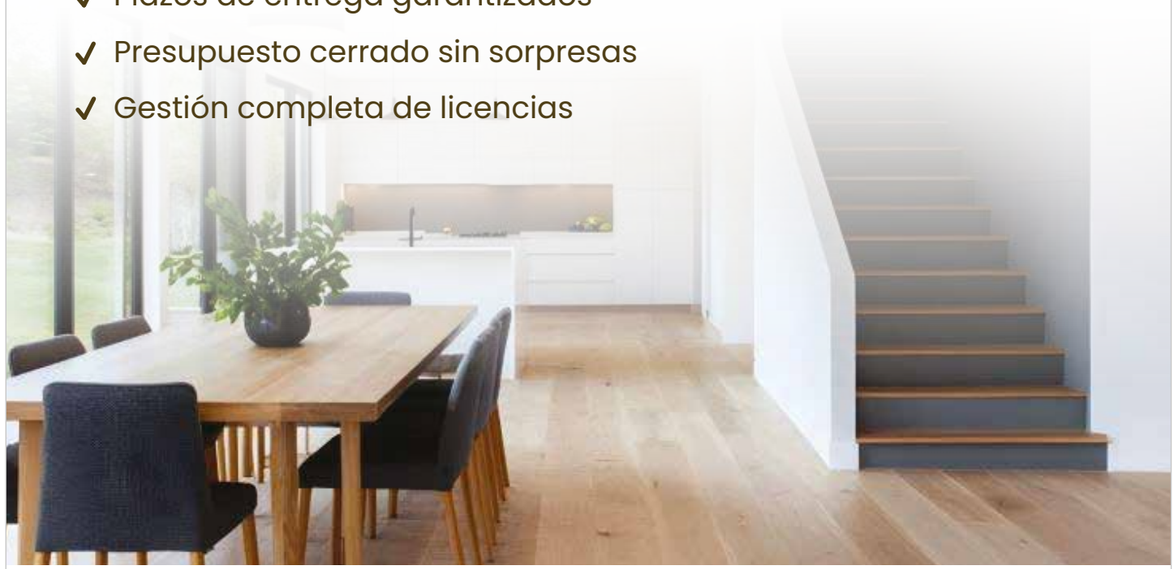
La tardor de 2026 no demana una reforma integral, sinó aprofitar millor el que ja hi ha: recuperar una còmoda, tapissar una cadira o canviar la llum. La tendència més clara és deixar de perseguir una casa impecable i buscar-ne una amb més caràcter.

La Torre De Barcelona

Reformas integrales,
baños y cocinas.

RG Guimerà REFORMES

✓ Plazos de entrega garantizados
✓ Presupuesto cerrado sin sorpresas
✓ Gestión completa de licencias



www.reformasguimera.com +34 603 420 329

Hivern a casa: el secret d'una llar càlida i bonica sense gastar tant

Catifes, llum càlida, una humitat ben ajustada i radiadors a punt: el confort d'hivern es construeix amb petits gestos i amb estil.

Hi ha un moment, cap a mitjan novembre, en què arribar a casa es converteix en el millor del dia. Treure's l'abric, encendre un llum, sentir que l'escalfor t'embolcalla. Però en molts pisos de la Zona Alta, amb sostres alts i finestres de fusta d'època, aquesta sensació no sempre és fàcil d'aconseguir. La bona notícia és que fer de casa un refugi depèn menys de pujar el termòstat del que sembla. Comencem per la pell. La calefacció asseca l'ambient, i la pell, els llavis i els ulls ho noten de seguida. Mantenir la humitat entre el 40 i el 60% amb un humidificador, o només amb unes quantes plantes, fa que la casa sembli més càlida i que ens despertem amb millor cara.

El descans també hi té molt a veure. Els especialistes en son recomanen un dormitori fresc, entre 16 i 19 graus, i reservar els 20 o 21 graus per a la sala. Una bona manta de llana o un nòrdic de qualitat fan més per a una nit plàcida que deixar la calefacció encesa.

La calidesa, a més, també entra pels ulls. Una catifa gruixuda sobre el parquet, cortines de lli pesat o de vellut, coixins de punt i llums baixos de tons càlids canvien la percepció de temperatura d'una estança. No és només decoració: les cortines tancades al vespre i les catifes ajuden a retenir l'escalfor. I no oblidem els altres sentits. Una espelma amb olor de cedre o de figa, una manta de mohair a mà sobre el sofà i una infusió calenta a la tauleta completen l'escena. Detalls petits que fan que la casa es visqui d'una altra manera.

I els radiadors? Aquells de ferro colat que tantes vegades hem volgut amagar són, en realitat, una peça amb molt caràcter. Pintats en el mateix to de la paret o en un color més atrevit poden lluir com un element més. Això sí: res de sofàs enganxats ni cobrerradiadors tancats, que impedeixen que la calor circuli.

Abans de les setmanes més fredes, val la pena una revisió de la caldera i purgar els radiadors si fan soroll o estan freds per dalt. Uns burlets a les finestres antigues eliminen els corrents d'aire sense renunciar a la fusteria original.

Per a qui pensi en una reforma, l'hivern és un bon moment per planificar-la: finestres amb doble vidre, una caldera de condensació o una bomba de calor són inversions que es noten en el confort i en la factura. Al final, una casa càlida no és la que té la calefacció més alta, sinó la que convida a quedar-s'hi. I això no té preu.

La Torre de Barcelona

MADERA STYLE
PUERTAS Y PARQUETS

Instalación de parquet,
puertas y tarimas en Barcelona



Contacto directo Medición gratuita Presupuesto Instalación

WhatsApp +34 671 583 968 www.maderastyle.es

Sarrià-Sant Gervasi activa nous ajuts per rehabilitar els habitatges



Les dues convocatòries mobilitzen 10,5 milions d'euros per millorar finestres, climatització, ascensors i accessibilitat als edificis del barri.

Sarrià-Sant Gervasi entra a la recta final de l'any amb dues noves convocatòries d'ajuts per rehabilitar habitatges i millorar l'accessibilitat dels edificis. En total, hi ha 10,5 milions d'euros per actuar sobre l'eficiència energètica, el confort i les barreres arquitectòniques.

La primera línia, dotada amb 6 milions, s'adreça a propietaris i llogaters que vulguin millorar el domicili habitual. Inclou actuacions com renovar finestres i tancaments, substituir sistemes de climatització fòssils per solucions amb energies renovables o incorporar elements domòtics.

Fins a 9.000 euros per habitatge

L'ajut pot arribar als 6.000 euros per habitatge i, en projectes d'eficiència energètica o adaptació funcional, fins als 9.000. El termini acaba el 31 de desembre de 2026. En la primera línia, les obres han de tenir un cost mínim de 1.000 euros per poder optar a la subvenció.

La segona convocatòria destina 4,5 milions a comunitats de veïns per instal·lar ascensors i eliminar barreres arquitectòniques. En edificis de tres plantes o més, es pot cobrir fins al 40% del cost de l'ascensor, amb un màxim de 45.000 euros, ampliable a 60.000 si és exterior. Per suprimir barreres, l'ajut arriba al 30%, amb un límit de 30.000 euros.

Les famílies vulnerables poden rebre fins al 100% de la seva part proporcional de les obres. En aquesta línia, el termini s'acaba l'11 de desembre.

La Torre De Barcelona

Sal del grupo.

¿De quién es el coche del garaje?
Llevo desde el martes sin agua caliente
El portero automático vuelve a falla
¿Convocamos junta o qué?

Ya lo gestionamos nosotros.

+ 12 mensajes sin leer

Llamanos al 93 318 23 74 o
escribenos a cafur@cafur.es

CAFUR Administradores de fincas en Barcelona desde 1930 - cafur.es

Xemeneies i estufes: com escalfar la llar amb eficiència?

Quan baixa la temperatura, una xemeneia encesa convida a quedar-s'hi a prop. Però no totes escalfen igual. Les llars de foc obertes tenen un rendiment molt inferior al de les estufes tancades: la normativa europea d'ecodisseny exigeix almenys un 30% d'eficiència estacional als equips oberts de combustible sòlid, davant del 65% de les estufes tancades de llenya i del 79% de les de pèl·lets. Això vol dir que, si l'objectiu és escalfar i no només crear ambient, tancar el foc darrere d'un vidre marca la diferència. També permet controlar la combustió i redueix la quantitat de calor que s'escapa per la xemeneia.

Una llar de foc oberta escalfa molt menys que una estufa tancada: l'aparell, el combustible i el manteniment marquen la diferència.

La llenya també importa

No serveix qualsevol llenya.

La Generalitat recomana que sigui seca: com menys humitat conté, més energia aprofitable genera i menys fum produeix. En el cas dels pèl·lets, convé utilitzar el combustible indicat pel fabricant i, si és possible, certificat. També cal dimensionar bé l'aparell. Una estufa massa potent per a una sala petita obliga a treballar malament o a sobreescalfar l'espai.

Les estufes i xemeneies de biomassa són sobretot sistemes de calefacció local: escalfen principalment l'estança on es troben. Per climatitzar tota una casa, cal valorar la distribució, l'aïllament i si convé combinar-les amb un sistema central o una bomba de calor. Abans de comprar més potència, sovint surt més a compte evitar que la calor marxi: finestres que tanquen bé, doble vidre i parets o sostres aïllats redueixen les necessitats de calefacció.

L'eficiència també depèn del manteniment. Un conducte brut, una entrada d'aire obstruïda o una combustió deficient empitjoren el rendiment i poden generar monòxid de carboni. Protecció Civil recomana revisar els aparells de combustió, mantenir lliures les ventilacions i assegurar-se que el tir de la xemeneia estigui obert. Les cendres també s'han de retirar regularment.

A l'hora de comprar un aparell nou, l'etiqueta energètica i el marcatge CE són una bona primera pista. Des del 2022, els equips de combustible sòlid venuts a la Unió Europea han de complir requisits mínims d'eficiència i emissions.

La conclusió és poc romàntica però útil: una gran flama no garanteix una casa més calenta. Un equip tancat, ben dimensionat, amb combustible sec i una llar ben aïllada pot aprofitar molt millor cada quilo de llenya o pèl·lets.

La Torre De Barcelona

LAPONIA · PYHÄ

Donde el invierno aún es invierno.

Cinco días · Vuelos desde Barcelona



NAVIDAD	23 – 27 de diciembre
FIN DE AÑO	30 de diciembre – 3 de enero
REYES	2 – 6 de enero de 2027

2POLS TRAVEL AGENCY
WHATSAPP
654 750 931
2polstravelagency.net

Escríbanos

Reformes amb ànima: tendències de tardor en pisos antics de la Zona Alta



Reformar un pis antic no hauria de consistir a deixar-lo irreconeixible. Aquesta tardor, les tendències apunten just al contrari: recuperar el que té valor, obrir només on cal, deixar entrar més llum i incorporar confort sense convertir la casa en un aparador. En pisos de la Zona Alta, això pot voler dir conservar un paviment gastat, tancar la cuina amb vidre o deixar que una porta antiga segueixi sent protagonista. Cada decisió compta.

Hi ha una reforma que fa pensar "quin pis més nou" i una altra, molt més difícil, que fa pensar "quin pis més ben resolt". Aquesta segona és la que està guanyant terreny. El 2026 arquitectes i interioristes parlen cada cop més de cases amb rastre, materials que poden envellir i distribucions menys radicals. En habitatges antics de la Zona Alta, això no és una moda menor: és gairebé una manera de no gastar diners esborrant allò que després s'intenta reconstruir artificialment.

1. No enderrocar per sistema

La cuina oberta continua funcionant, però ja no és l'única resposta. Tornen les separacions lleugeres, les portes corredisses de vidre, els tancaments estriats i les obertures parcials. Permeten que passi la llum i mantenen una certa independència entre cuina, menjador i sala. És útil en pisos on les olors, el soroll o el desordre visual pesen més que la foto perfecta d'un espai diàfan. A Barcelona hi ha reformes que han resolt justament això: conservar la lectura del pis original i introduir vidres, portes panelades o noves obertures sense anul·lar del tot les estances. El resultat és més flexible i, sovint, més coherent amb habitatges pensats originalment com una successió d'habitacions.

2. Recuperar per fragments

Un paviment hidràulic no cal que sobrevisqui sencer per tenir sentit. Una de les solucions més interessants és conservar les peces recuperables i completar les zones malmeses amb material nou, llis o deliberadament diferent. El contrast deixa clar què és original i què s'ha afegit, sense fer una imitació falsa. La mateixa lògica serveix per a portes, motllures o fusteries. De vegades una reforma és millor quan no intenta salvar-ho absolutament tot. Restaurar dues portes bones i substituir-ne unes altres amb criteri pot resultar més honest que fabricar còpies noves perquè tot sembli antic.

3. La cuina torna a semblar una habitació

Una de les tendències més visibles d'aquesta tardor és treure a la cuina aquella aparença de laboratori perfecte. En lloc d'omplir totes les parets amb mòduls, apareixen vitrines antigues, taules independents, quadres, llums petites i mobles que podrien ser al menjador. També baixen els acabats excessivament brillants i guanyen superfícies mates, pedra amb textura i fustes que poden adquirir pàtina. En un pis antic, aquesta idea és especialment útil perquè evita que la cuina sembli una peça importada d'un catàleg i la fa dialogar millor amb la resta de la casa.

4. Menys focus, més atmosfera

La reforma també es juga al sostre. Una bateria de focus encastats pot donar molta llum i, alhora, matar tota l'atmosfera d'un pis amb motllures. Ara es treballa més amb llum indirecta, aplics, llums de peu i petites làmpades de taula. Fins i tot a la cuina, cada cop es busca més una llum que funcioni després de sopar, quan ja no cal veure cada centímetre de taulell. Això permet preservar sostres originals i, al mateix temps, fer que una casa antiga deixi de semblar fosca.

5. Acceptar que la casa tingui edat

Potser aquesta és la tendència més útil de totes. El que alguns dissenyadors anomenen "lived-in look" reivindica materials gastats, mobles amb història i superfícies que no aspiren a semblar noves eternament. És gairebé l'antítesi del pis reformat per vendre, neutre i sense rastre de qui hi viu.

A la Zona Alta, on encara hi ha pisos amb parquet antic, marcs de fusta, vitralls o peces heretades, aquesta mirada té sentit. Reformar bé no sempre és afegir. A vegades és decidir què no s'ha de tocar, què es pot reparar i on convé intervenir de manera molt precisa. La millor reforma és probablement la que, al cap d'un temps, deixa de semblar una reforma. La casa funciona millor, té més llum, més confort i una distribució més útil, però encara conserva alguna cosa que no es podria comprar nova.

FORCADELL
Consultors Immobiliaris des de 1958

AQUEST PIS TÉ PROPIETARI.
I POT TENIR COMPRADOR

Si es planteja vendre, a FORCADELL tenim l'equip per ajudar-lo a fer-ho realitat.

Vostè posa l'habitatge. A FORCADELL posem l'experiència per trobar-li un nou propietari.



Valori
el seu immoble
gratuïtament

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



BLACK FRIDAY

Grans descomptes

Comprar ara té un avantatge econòmic i triar bé té valor durant anys.

Hi ha compres que formen part de la teva vida durant anys. La del matalàs és una d'elles.

Aquest Black Friday, aprofita **descomptes molt especials** per renovar el teu descans.

Compra a Palau del descans i assegura't de triar bé, gràcies al nostre assessorament expert, avalat per les nostres **quatre generacions** dedicades a ajudar les persones a descansar millor.

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

Marc Capell
Palau del descans

BLACK FRIDAY

GRANS DESCOMPTES EN DESCANS

ASTRAL NATURE	Dunlopillo Confort Natural desde 1929	SMATTEX
−15%	**−20%**	**−20%**
dorelan	DIMAFLEX	Beautyrest by SIMMONS
FINS AL **−30%**	**−10%**	**Paga el preu de la mida inferior.** Tria la mida que necessites.

LIQUIDACIÓ D'ESTOC

FINS AL **−50%**

En models seleccionats.

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

Una llar per a tots: com adaptar la casa quan els pares es fan més grans



Les festes de Nadal omplen les cases de família i, sovint, també de pares i sogres que ja no es mouen amb la mateixa agilitat. A la Zona Alta, on molts pisos tenen dècades d'història, banyeres altes, passadissos estrets i escales sense ascensor, adaptar l'habitatge a les persones grans és una necessitat en augment. Amb unes petites reformes i alguns canvis de criteri, la llar pot ser més segura, còmoda i preparada per acollir-hi tothom.

El bany, la prioritat

És l'estança on es produeixen més accidents domèstics. Substituir la banyera per un plat de dutxa extraplà, a ras de terra, és una de les reformes més demandades i sol fer-se en pocs dies. Un paviment antilliscant, una mampara fixa o una cortina en lloc de portes corredisses, una aixeta termostàtica que eviti cremades i un seient abatible a la dutxa marquen la diferència. Les barres de suport, disponibles en acabats elegants, es poden integrar com un element decoratiu més. També convé revisar l'alçada del vàter i deixar espai suficient per moure's.

Passadissos i portes

Els pisos antics sovint tenen portes estretes i passadissos llargs i foscos. Eliminar llindars i desnivells, ampliar alguna porta o substituir-la per una corredissa facilita el pas, especialment si cal un caminador o una cadira de rodes. Els poms de les portes es poden canviar per manetes, més fàcils d'accionar quan les mans perden força. Les catifes petites, tan habituals, són un dels principals motius de caigudes: millor retirar-les o fixar-les bé al terra.

Una il·luminació que guia

Amb l'edat la vista necessita més llum. Convé reforçar la il·luminació als passadissos, l'entrada i el bany, i instal·lar interruptors fàcils de localitzar. Els llums amb sensor de moviment, que s'encenen sols quan algú s'aixeca a la nit, són una solució econòmica i molt eficaç. Una petita llum guia entre el dormitori i el bany aporta tranquil·litat a tota la família. El contrast de color entre terra i parets ajuda a percebre millor els espais.

La cuina, a l'abast

Pujar a una cadira per arribar a un armari alt és un risc innecessari. Reorganitzar la cuina perquè els estris d'ús diari quedin entre l'alçada del maluc i la de les espatlles és el primer pas. Els calaixos amb guies d'extracció total, les plaques d'inducció, que no tenen flama i s'apaguen automàticament, i els tiradors grans i fàcils d'agafar fan la feina més còmoda i segura.

El dormitori

Un llit d'alçada adequada, que permeti asseure's i aixecar-se sense esforç, és fonamental. Una tauleta amb llum a mà, un telèfon a prop i un camí lliure d'obstacles fins a la porta completen un espai pensat per descansar amb seguretat. Un armari amb barra extraïble i prestatges accessibles evita haver de pujar o ajupir-se. Si els pares s'hi queden per les festes, preparar-los l'habitació més propera al bany és un detall que s'agraeix.

L'accés a l'edifici

En moltes finques de Sarrià, Sant Gervasi o les Corts, el gran obstacle és a l'escala. Instal·lar un ascensor o una plataforma salvaescales requereix l'acord de la comunitat de propietaris, però cada vegada és un tema més present a les juntes. Abans d'iniciar qualsevol actuació, convé informar-se a l'Ajuntament sobre els permisos i els possibles ajuts per a la millora de l'accessibilitat que puguin estar vigents.

La tecnologia, una aliada

La domòtica ha deixat de ser un luxe. Persianes motoritzades, assistents de veu per encendre llums o trucar, timbres amb càmera i sistemes de teleassistència permeten que les persones grans mantinguin la seva independència i que els fills estiguin més tranquils, encara que no visquin sota el mateix sostre.

Pensar a llarg termini

Adaptar la casa no vol dir convertir-la en un espai hospitalari. Els professionals de l'interiorisme insisteixen que es pot combinar seguretat i estil amb materials càlids, colors suaus i mobiliari ben triat. Planificar aquestes millores amb temps, i no només quan sorgeix una urgència, és la millor manera d'aconseguir una llar on totes les generacions se sentin a gust, també quan la família s'hi reuneix per celebrar les festes.

LA TRANQUIL·LITAT DE SABER QUE ENS ENCARREGUEM DE TOT



VILAMARÍ IMMOBILIÀRIA

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

Humor i sexe: una bona combinació

Riure junts, sentir-se còmplices i poder parlar sense vergonya també formen part de la intimitat. El sentit de l'humor pot ajudar a crear un espai més relaxat per gaudir del sexe i de la relació.

"Recuperar la complicitat pot ajudar a viure la intimitat amb més naturalitat"



Hi ha una escena molt poc romàntica que forma part de moltes relacions: acabar el dia cansats, amb mil coses al cap i sense energia per a res. Entre la feina, la casa i aquella llista mental que no s'acaba mai, el desig no sempre apareix quan toca. I aquí el sentit de l'humor pot tenir un paper més important del que sembla.

Riure amb la parella no significa convertir el sexe en una broma constant. Té més a veure amb sentir-se còmplices, poder desdramatitzar un moment incòmode i tenir prou confiança per mostrar-se tal com una és.

Aquesta confiança també pot arribar al dormitori. El sexe no és una actuació en què tot ha de sortir perfecte. Poder riure junts, sense ridiculitzar l'altre, ajuda a treure pressió i recuperar la naturalitat.

L'humor també pot servir per reconnectar quan fa temps que no teniu un moment per a vosaltres. Una broma, una mirada còmplice o recordar una situació divertida pot crear proximitat sense necessitat de preparar una atmosfera perfecta. La intimitat no sempre necessita espelmes, música i hores lliures.

Ara bé, no tot humor genera intimitat. Riure's de l'altre o utilitzar la ironia per evitar una conversa difícil pot tenir l'efecte contrari. L'humor que fa sentir segur és molt diferent del que deixa l'altra persona exposada o incòmoda.

No es tracta de fer riure durant el sexe ni de convertir cada moment íntim en una broma. L'humor funciona quan ajuda a relaxar-se, compartir complicitats i viure la sexualitat amb menys pressió.

Per això, també pot ser útil portar-lo a la comunicació sexual. Dir "això m'agrada", "així no gaire" o "ho provem d'una altra manera?" no hauria de convertir-se en una conversa solemne. Parlar de preferències, límits i desitjos amb naturalitat pot facilitar que cadascú expressi què necessita i què li ve de gust.

No cal esperar que hi hagi un problema per parlar de sexe. Una conversa tranquil·la fora del dormitori pot ser molt més fàcil que intentar explicar què volem just enmig del moment. Preguntar-se què us agrada, què us ve de gust recuperar o què us agradaria provar pot convertir-se també en una estona de complicitat. I la intimitat no comença necessàriament al llit. Una mirada mentre feu el sopar, una broma que només enteneu vosaltres, una abraçada inesperada o riure junts al sofà poden mantenir viva aquesta sensació de connexió.

Tampoc hi ha una manera correcta d'entendre la sexualitat en parella. Hi ha moments de més desig i d'altres de menys, èpoques en què costa trobar espai i d'altres en què tot surt amb més facilitat.

Quan hi ha confiança, parlar de sexe deixa de semblar una reunió pendent. I el desig no necessita tanta solemnitat: de vegades, recuperar la complicitat, riure junts i sentir-se a gust és també una manera de retrobar-lo.

La Torre De Barcelona

Residencial Augusta Park
25 anys amb la gent gran
C/ Copèrnic, 30-32
08021 Barcelona
93 362 49 10
informacio@residencialaugustapark.com

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

Un servei residencial de luxe ★★★★★

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











Educar durant l'adolescència

L'adolescència pot posar a prova la paciència de qualsevol família. Les respostes tallants, les portes que es tanquen o les ganes de passar més temps amb els amics poden generar discussions. Darrere d'aquests canvis, però, hi ha una etapa en què els joves busquen autonomia i, alhora, continuen necessitant adults que els escoltin, els orientin i els ajudin a posar paraules al que senten. Una conversa tranquil·la sovint obre més portes que un interrogatori llarg o una lliçó improvisada.

Com acompanyar un fill adolescent

L'adolescència pot posar a prova la paciència de qualsevol família. Les respostes tallants, les portes que es tanquen o les ganes de passar més temps amb els amics poden generar discussions. Darrere d'aquests canvis hi ha una etapa en què els joves busquen autonomia i necessiten adults que els orientin.

Escoltar abans de donar consells

Quan un adolescent explica un problema, és habitual voler resoldre'l de seguida o recordar-li què hauria d'haver fet. Però començar per escoltar, sense interrompre ni jutjar, ajuda a mantenir oberta la conversa. Preguntar «vols que t'escolti o busquem una solució?» li permet expressar-se.

Això no vol dir donar la raó en tot. Es pot reconèixer el que sent —ràbia, vergonya o frustració— i, alhora, parlar de les seves decisions. «Entenc que estiguis enfadat, però no està bé que m'insultis» marca un límit sense negar l'emoció.

Límits clars, sense convertir-ho tot en una batalla

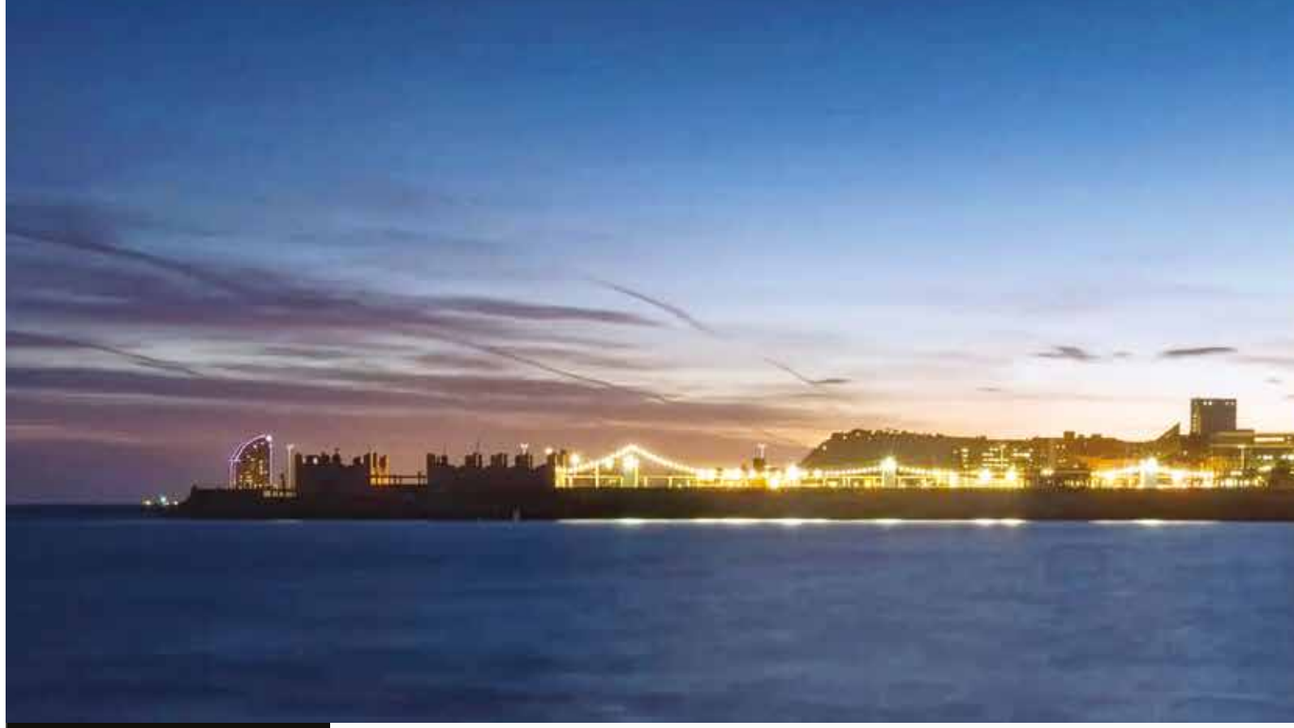
Els adolescents necessiten marge per prendre decisions, però també normes coherents sobre els horaris, les responsabilitats de casa o l'ús del mòbil. És més fàcil que les acceptin si n'entenen el motiu i poden participar en alguns acords. No totes les normes són negociables, però explicar-les i escoltar les seves objeccions redueix la sensació d'arbitrarietat.

Reservar l'energia per als temes importants —la seguretat, el respecte i les responsabilitats— ajuda a distingir entre allò que requereix una intervenció i allò que forma part de guanyar independència.

Què fer quan perdem la paciència?

Cridar no ens converteix en mals pares, però pot fer que el missatge quedi enterrat sota l'enuig. Si notes que estàs a punt d'explotar, atura la conversa uns minuts i reprèn-la quan puguis parlar amb més calma. Pots dir: «Ara estic massa enfadat per parlar-ne bé; ho continuem després». La pausa ha de servir per regular-se, no per castigar amb el silenci. Si has cridat o has dit alguna cosa injusta, demanar disculpes també educa. Reconèixer l'error no elimina l'autoritat: mostra que tothom és responsable de com tracta els altres.

Pot semblar que ja no volen compartir res amb la família, però sovint els adolescents continuen valorant la presència adulta, encara que ho demostrin poc. Buscar moments sense interrogatoris —un trajecte en cotxe, preparar el sopar o mirar una sèrie junts— pot facilitar converses espontànies. No cal tenir sempre la resposta adequada. La paciència també consisteix a reparar després d'un conflicte. Si el malestar és persistent, hi ha un canvi brusc de conducta o apareixen senyals d'ansietat, aïllament intens o risc, convé buscar orientació professional. Acompanyar un adolescent no és evitar tots els conflictes. És oferir-li un espai segur per equivocar-se, aprendre i guanyar autonomia, amb adults que escolten, posen límits i continuen al seu costat.



NAIA INVEST
REAL ESTATE

EXPERTS EN LOCALS COMERCIALS

Ganduxer 20, Barcleona
Telèfon: 933 283 845
info@naiainvest.com
www.naiainvest.com



Disposem d'una àmplia cartera de clients i inversors interessats en comprar el seu local comercial

APIAC: mercats locals aquesta tardor

Els mercats de pagès apropen els productes de temporada als barris i connecten qui compra amb qui cultiva. Carbassa, moniato, bolets i fruita de tardor són algunes de les opcions per omplir el cistell a prop teu.

“Comprar de temporada és una manera de donar suport a la pagesia local”



A la tardor, el cistell canvia: carbasses, moniatos, cols, bledes, pomes, peres, magranes i bolets guanyen protagonisme. Als mercats de pagès, aquesta temporada es nota a les parades i permet comprar aliments collits en el seu moment. APIAC, l’Associació de Productors Impulsors dels Aliments Catalans, treballa per donar visibilitat als productors.

Què trobar-hi aquesta tardor

La carbassa funciona bé en cremes, al forn o en un guisat. El moniato és habitual a la Castanyada, mentre que les cols, els porros i les bledes van bé en plats de cullera. Les pomes i les peres són fàcils d’incorporar a les postres; la magrana dona un punt fresc a les amanides. Quan la temporada acompanya, els bolets aporten varietat a arrossos, truites i plats de pasta. La disponibilitat depèn de la collita i del productor. Per això, comprar al mercat també permet preguntar què acaba d’arribar, d’on ve i com es pot aprofitar.

Comprar de temporada també demana una mica de flexibilitat: no sempre hi haurà la mateixa varietat ni els mateixos preus, i la collita pot variar d’una setmana a l’altra.

A Barcelona, els mercats permeten trobar productes de temporada i conèixer millor d’on venen. Abans d’anar-hi, consulta el calendari, perquè els dies i horaris varien segons el barri.

Per això, preguntar a la parada quins productes estan en el seu millor moment pot ajudar a decidir què posar al cistell.

Del productor al barri

Els mercats de pagès acosten la pagesia a la ciutat i permeten comprar directament a productors o a través de circuits curts. A Barcelona hi ha propostes en diversos barris. El Mercat de Pagès de Sants i les Corts, per exemple, s’instal·la els dissabtes al matí a la rambla del Brasil, a tocar de l’avinguda de Madrid, amb productes ecològics, de temporada i de proximitat. El Mercat de Pagès de Sagrada Família se celebra els diumenges al carrer de Provença, entre Sicília i Sardenya. Abans de sortir, convé consultar els horaris actualitzats: alguns mercats no obren cada dia i poden modificar el calendari en festius.

Comprar i aprofitar millor

La proximitat no consisteix només en la distància. La venda directa i els circuits curts poden facilitar el contacte amb qui produeix els aliments i donar visibilitat a la feina que hi ha darrere de cada collita. A casa, planificar dues o tres receptes abans d’anar al mercat evita comprar més del compte. Les verdures es poden repartir entre una crema, un saltat o un guisat; la fruita madura es pot fer servir en compota. Si hi ha excedents, congelar-los o conservar-los adequadament ajuda a aprofitar la compra.

Aquesta tardor, el mercat pot ser una manera de descobrir què es cull a prop i adaptar els àpats al que ofereix la temporada. I així evites comprar més del compte.

Mercats de pagès de Barcelona
Amb el suport de: Generalitat de Catalunya

Saber estimar



Una relació de parella no sempre és fàcil. Hi ha dies en què tot flueix i d’altres en què el cansament o algun desacord fan que costi entendre’s. Una relació sana no exigeix estar sempre d’acord ni viure sense conflictes. La diferència és poder parlar del que passa sense deixar de respectar-se.

Parlar sense esperar que l’altre ho endevin

De vegades esperem que la parella s’adoni que estem preocupats, que necessitem ajuda o que alguna cosa ens ha molestat. Però cadascú interpreta les situacions a la seva manera. Explicar què ens passa amb paraules concretes pot evitar malentesos i retrets acumulats.

Les discussions també formen part de la relacio

Les parelles poden tenir opinions diferents sobre els diners, les tasques de casa, el temps lliure o la família. El problema apareix quan el desacord es converteix en una lluita per tenir raó. Els insults, les humiliacions, les amenaces i el menyspreu fan mal i dificulten trobar solucions. Si cal aturar una conversa, convé explicar-ho i reprendre el tema quan tots dos estiguin més tranquils. Utilitzar el silenci per castigar l’altra persona o evitar indefinidament allò que ha passat no ajuda a resoldre el conflicte. Després d’una discussió, també compta saber reconèixer els errors. Demanar disculpes i explicar què intentarem fer diferent pot reparar el malestar, però les paraules perden sentit si la conducta que ha fet mal es repeteix sense cap canvi.

Conservar el propi espai

Compartir la vida no vol dir fer-ho tot plegats. Mantenir les amistats, tenir aficions pròpies i gaudir d’una estona a soles ajuda a conservar la independència personal. Una parella pot tenir interessos diferents i continuar compartint un projecte de vida.

Cuidar la relació en el dia a dia

Entre la feina, les gestions i les obligacions, és fàcil que les converses acabin girant al voltant de què falta per fer. Preguntar com ha anat el dia, agrair una tasca o reservar una estona per sortir a caminar pot ajudar a mantenir la complicitat.

També convé parlar del repartiment de les responsabilitats. Si una persona s’encarrega sempre d’organitzar la casa, recordar les cites i planificar les necessitats familiars, la càrrega mental pot acabar generant cansament i ressentiment.

Les expectatives també mereixen una conversa. Què entenem per compromís? Com ens agradaria repartir el temps, les despeses o les decisions importants? Posar aquests temes sobre la taula permet entendre què necessita cadascú i arribar a acords realistes. No hi ha una fórmula que garanteixi que una parella funcionarà sempre. Les necessitats canvien i, amb el temps, cal trobar nous acords. Si les mateixes discussions es repeteixen i costa parlar sense fer-se mal, un professional de la psicologia pot ajudar a identificar què passa i trobar altres maneres de comunicar-se.

Reconèixer que no ens n’havíem adonat també és una manera de cuidar la relació: permet escoltar l’altre i buscar junts una resposta que tingui en compte tots dos.

Quan hi ha por, control, humiliacions o violència, la prioritat és protegir-se i buscar suport especialitzat. Una relació sana ha de permetre que totes dues persones se sentin respectades, escoltades i lliures per ser elles mateixes.



ABAYS
-CORTINES-TENDALS-PROTECCIÓ SOLAR-

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

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

Què mengem aquesta tardor?



"Del mercat a la cuina: idees per aprofitar els productes més típics de la tardor"

Quan baixen les temperatures, la cuina de casa canvia de ritme: tornen els plats de cassola, els rostits de cap de setmana i les cremes que resolen un sopar sense gaires complicacions.

Als mercats de Galvany i de Sarrià, la tardor es tradueix en ingredients que conviden a recuperar receptes conegudes i provar combinacions noves. De vegades n'hi ha prou amb canviar un ingredient o aprofitar millor el que ofereix la temporada.

Del mercat a la cassola

Bolets, moniatos, carabasses i castanyes són alguns dels productes associats a la tardor a la guia de temporada dels Mercats de Barcelona. També hi apareixen el raïm i les figues, que poden donar un contrapunt dolç a plats salats. Amb aquests ingredients es pot preparar una crema de carabassa, moniatos rostits com a guarnició o bolets saltats amb all i julivert. El forn també pot servir per preparar més d'un àpat.

Un rostit amb fruita

El Mercat de Sarrià proposa combinar l'aviram amb sabors de setembre, com les figues, el raïm i la poma. La cuixa o la contracuixa de pollastre aguanten una cocció més llarga i funcionen al forn o en una cassola; el pit es cuina més de pressa i convé no deixar-lo massa estona al foc. Una idea per al cap de setmana és rostir cuixes amb ceba i afegir-hi figues durant els últims minuts. Una altra opció és fer pollastre al forn amb raïm i herbes aromàtiques. La fruita aporta contrast sense necessitat d'elaborar una salsa complicada.



També hi ha lloc per al peix

La tardor no vol dir que tots els àpats hagin de ser contundents. La guia municipal de productes de temporada inclou peixos com el congre i les maires, i al Mercat de Sarrià també es recomana la sípia per a receptes mediterrànies. Es pot optar per una sípia guisada amb ceba o preparar peix al forn amb verdures. La millor elecció dependrà del que hi hagi a la parada i de la recepta: preguntar quin producte s'adapta millor al forn, a la planxa o a la cassola ajuda a encertar la compra.

Comprar pensant en el menú

Una manera pràctica d'organitzar els àpats és decidir què es vol cuinar i després comprar les peces i les quantitats necessàries. Al Mercat de Sarrià recomanen explicar a la parada quin plat tenim al cap perquè ens orientin sobre el tall d'aviram més adequat. Aquest criteri també serveix per a la fruita, la verdura i el peix: demanar consell permet descobrir alternatives i no comprar sempre els mateixos ingredients.

Per a les famílies amb setmanes plenes, una compra pensada per a dos o tres plats pot estalviar decisions a última hora. Les verdures rostides poden servir de guarnició un dia i afegir-se a una crema l'endemà; el pollastre que sobri es pot reaprofitar en un entrepà, una amanida o unes croquetes. La idea és cuinar amb el que tenim, sense complicar més del compte la rutina.

La Torre De Barcelona

Bocata París arriba a Sarrià-Sant Gervasi amb un nou local



Els creadors de Bar Bocata obren un tercer establiment a Barcelona amb una carta que combina entrepans, menú de migdia i tapes per compartir.

El fenomen Bar Bocata continua creixent a Barcelona. Els impulsors de la marca han inaugurat Bocata París, el seu tercer establiment a la ciutat, situat al número 30 de la Travessera de Gràcia, dins del districte de Sarrià-Sant Gervasi.

Al darrere del projecte hi ha Quim Crespo, Oriol Fernández i el xef Lucas Urmeneta, que han aconseguit connectar amb el públic barceloní a través d'una proposta gastronòmica informal i d'inspiració tradicional. Després de les dues primeres obertures, aquest nou espai amplia la presència de la marca i manté l'essència de bar de barri que caracteritza el projecte.

Bocata París presenta una identitat pròpia, amb el blau com a protagonista de la decoració i una intervenció artística de Nina Urgell. El local també disposa de terrassa i d'un espai pensat per compartir àpats en grup.

La proposta gastronòmica s'adapta als diferents moments del dia. Al migdia, ofereix un menú diari de 16,50 euros que inclou plat principal, postres, beguda, pa i cafè. Al vespre, la carta incorpora tapes i plats per compartir, amb elaboracions com les croquetes de ceps, les gildes o la truita oberta amb gingebre.

Amb aquesta nova obertura, Bar Bocata continua ampliant un projecte que aposta per recuperar l'ambient dels bars de sempre, amb una oferta gastronòmica actual i espais pensats per gaudir de la vida social del barri.

La Torre De Barcelona









Una altra manera de viure la cuina d'autor a la Zona Alta de Barcelona

Xefs convidats, menús degustació i receptari revisitat: la Zona Alta s'obre avui a noves experiències gastronòmiques.

La Zona Alta de Barcelona viu un moment interessant per als amants de la gastronomia. Restaurants de cuina creativa, menús degustació i formats experimentals amplien les possibilitats de gaudir d'un sopar especial, amb propostes que situen la cuina i l'experiència al centre de la vetllada. Lluny del bullici del centre, els barris de Sant Gervasi, Sarrià i el Putxet ofereixen un ritme més tranquil i un públic fidel que valora el producte, el servei i els detalls.

Cuina itinerant a Sant Gervasi

Una de les iniciatives més singulars és Sarau Barcelona, al carrer de Tavern. El restaurant aposta per un concepte de cuina itinerant en què diferents xefs convidats assumeixen els fogons durant períodes limitats i presenten els seus propis menús degustació. Així, cada residència gastronòmica ofereix una experiència diferent, amb la possibilitat de descobrir noves maneres d'entendre la cuina. Aquest format, cada cop més present en grans ciutats, converteix cada visita en una ocasió única i anima els comensals a tornar per conèixer la proposta següent.

> La Zona Alta ofereix fórmules per convertir un sopar en tota una experiència.

Tradició i temporada

També destaquen establiments com Hisop, al passatge de Marimon, que combina la tradició catalana amb tècniques contemporànies, o Amaica, al carrer de Bertrand i Serra, amb una proposta basada en productes de temporada i plats creatius. Tots dos demostren que la cuina d'autor no està renyida amb les arrels i que el mercat continua sent el millor punt de partida.

Alta gastronomia, als peus del Tibidabo

Per als qui busquen una experiència d'alta gastronomia, l'ABaC, a l'avinguda del Tibidabo, ofereix menús degustació que exploren sabors i tècniques amb una presentació molt cuidada. Una altra opció és Avenir, que revisita el receptari tradicional amb una mirada actual i diferents menús per descobrir la seva cuina. Són experiències pensades per gaudir sense presses, amb maridatges que acompanyen cada plat.

Un pla per a les festes

Amb l'arribada de desembre, aquestes propostes són una bona alternativa per a celebracions especials, sopars d'empresa o retrobaments amb amics. Molts restaurants d'aquest perfil treballen amb places limitades, per la qual cosa convé reservar amb antelació. Una experiència gastronòmica també pot ser un regal original per Nadal.
Des de formats íntims amb xefs convidats fins a restaurants consolidats, la Zona Alta continua ampliant el seu atractiu gastronòmic. Una invitació a descobrir la ciutat a través de la taula.

Dones que fan créixer el bosc català

Les professionals de DOPROCAT guanyen presència en un sector tradicionalment masculí. El recorregut de Montse Albet al Montseny mostra com la gestió forestal combina feina de camp, prevenció i educació ambiental.

"Les dones aporten coneixement tècnic i lideratge a la gestió del bosc català"



La gestió forestal a Catalunya compta amb professionals que treballen en àmbits tan diversos com la planificació dels boscos, la prevenció d'incendis, la recuperació d'espais naturals i l'educació ambiental. Entre elles, les dones han anat guanyant presència i assumint responsabilitats en un sector tradicionalment masculinitzat.

Una feina amb múltiples cares

Darrere d'un bosc ben gestionat hi ha molta feina que passa desapercebuda. Cal planificar les actuacions a llarg termini, decidir on s'han d'aclarir arbres per reduir el risc d'incendi, mantenir camins i pistes, vetllar per la biodiversitat i trobar l'equilibri entre la conservació i els usos econòmics del territori. És una tasca que exigeix coneixement tècnic, presència sobre el terreny i capacitat per dialogar amb propietaris, administracions i veïns.

Una de les trajectòries que exemplifica aquesta evolució és la de Montse Albet, vinculada al territori del Montseny. Després de començar la seva carrera com a tècnica forestal en una empresa on era l'única dona de l'equip, va decidir emprendre el seu propi projecte de gestió forestal sostenible.

En l'àmbit de la gestió forestal, les dones han passat de ser l'excepció a assumir responsabilitats clau davant reptes com el canvi climàtic.

La seva feina inclou actuacions de recuperació de zones cremades, manteniment de camins i activitats educatives amb escoles per apropar els infants al coneixement del bosc. Una tasca que combina la intervenció directa sobre el territori amb la transmissió de coneixements a les noves generacions. Ensenyar als més petits a observar, respectar i entendre el bosc és també una manera de garantir-ne el futur.

Històries com la seva permeten entendre la diversitat de perfils i responsabilitats que hi ha darrere la gestió forestal. Les dones contribueixen amb la seva experiència tècnica, capacitat de lideratge i coneixement del territori a afrontar desafiaments com el canvi climàtic, la sequera i el risc d'incendis. Tenir referents visibles és important perquè més noies es plantegin una professió lligada a la natura. Durant molt de temps, la feina al bosc s'ha associat a la força física i a un entorn exclusivament masculí. Avui dia, la realitat és molt més diversa: hi ha enginyeres, tècniques, educadores ambientals, emprenedores i treballadores de camp que aporten mirades complementàries.

En aquest context, les professionals vinculades a DOPROCAT formen part d'un sector que necessita talent, experiència i noves generacions per garantir el futur dels boscos catalans. Uns boscos que, ben cuidats, són una font de vida, paisatge i benestar per a tots.

La Torre De Barcelona

Amb el suport de: Generalitat de Catalunya

EL REPTE DE LA ZONA ALTA

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

/ SOPA DE LLETRES/

Gaudí s'amaga al barri!

Aquest 2026 celebrem l'Any Gaudí, el centenari de la mort de l'arquitecte que va canviar la cara de Barcelona. I a la Zona Alta en tenim un tros ben a prop! Hem amagat **7 paraule**s relacionades amb Gaudí i la seva obra a la graella. Busca-les en horitzontal, vertical i diagonal… i també al revés!

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

/ 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 valores i què faries diferent. Cada resposta ens ajuda a créixer.

ESCANEJAR

/ QUIZ /

Mentre s'encenen els llums, posa't a prova!

Els carrers comencen a brillar i Gaudí torna a ser el protagonista de la ciutat. Història del barri i Any Gaudí: quant en saps?

01 Quina és l'única obra de Gaudí que va guanyar el premi de l'Ajuntament de Barcelona al millor edifici de l'any (1900)?

a) La Casa Batlló
b) La Casa Calvet
c) La Casa Milà

02 Quin any va morir Antoni Gaudí?

a) 1926
b) 1918
c) 1934

03 Quina criatura vigila la porta de ferro dels Pavellons Güell, a l'avinguda de Pedralbes?

a) Un griu
b) Un lleó
c) Un drac

04 Quin és el nom oficial de La Pedrera?

a) Casa Batlló
b) Casa Milà
c) Casa Calvet

05 Amb quin material es fa el trencadís, la tècnica tan típica de Gaudí?

a) Vidre bufat
b) Ferro forjat
c) Ceràmica trencada

06 On està enterrat Antoni Gaudí?

a) A la cripta de la Sagrada Família
b) Al cementiri de Montjuïc
c) Al cementiri de Sarrià

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…? /

El drac que vigila Pedralbes

A l'avinguda de Pedralbes, entre el trànsit i les presses del dia a dia, hi ha un drac de ferro forjat que fa més de 130 anys que vigila. És la porta dels Pavellons Güell, un dels primers encàrrecs que Eusebi Güell va fer a un jove Antoni Gaudí, entre el 1884 i el 1887, per a la seva finca de les Corts.\

Gaudí s'hi va inspirar en L'Atlàntida de Jacint Verdaguer: el drac és Ladó, el guardià del mític Jardí de les Hespèrides, i per això a dalt del pilar hi trobaràs un taronger, les famoses pomes d'or. I encara hi ha més: la porta tenia un mecanisme que feia moure el drac quan s'obria, com si volgués atacar els visitants. Ara que celebrem l'Any Gaudí, potser és el moment de tornar-hi a passar… i mirar-lo amb uns altres ulls.

I tu, ho sabies?

☐ Sí
☐ No

Descobreix més històries com aquesta a les nostres xarxes socials!
@latorredebarcelona @latorredebcn

/ EL RACÓ DEL MES SEGONS ELS VEÏNS /

On portaries la teva primera cita?

Una primera cita pot ser màgica… o un desastre! I depèn molt del lloc. Per això hem sortit als carrers de Sarrià i Les Corts per preguntar als veïns quin restaurant del barri triarien per a aquest moment tan especial. Racons íntims, terrasses amb encant i clàssics de tota la vida… n'hi ha per a tots els gustos (i per a totes les cites)!

I tu, quin restaurant del barri recomanes per a una primera cita?
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 /



Encesa dels llums de Nadal

Barcelona s'il·lumina! L'acte d'encesa al passeig de Gràcia, amb música i espectacle, dona el tret de sortida a les festes i encén de cop els llums de tots els barris de la ciutat. Un moment màgic per viure en família.

Passeig de Gràcia
Dijous 26 de novembre
Gratuït

Visita a la Torre Bellesguard

Aprofita l'Any Gaudí per descobrir la seva obra més desconeguda, aquí mateix, a la Zona Alta. Construïda sobre les restes del palau del rei Martí l'Humà, amaga unes golfes espectaculars i unes vistes increïbles de la ciutat.

C/ Bellesguard 16-20
Reserves obertes
Des de 20€ (visita guiada)





DINOSAURIUM a l'IDEAL

L'IDEAL Centre d'Arts Digitals reobre renovat i més gran amb l'experiència immersiva sobre dinosaures més gran del món. Un viatge de 240 milions d'anys amb dinosaures a escala real.

C/ Doctor Trueta 196-198
(Poblenou)
A partir del 6 de novembre
Des de 13€

GUIA DE SERVEIS

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

O ENVIEU UN MAIL A
COMUNICATS@LATORRREDEBARCELONA.COM

www.latorredebarcelona.com



REFORMAS Y REHABILITACIONES

Reformas y rehabilitacion de pisos y edificios "Rehabilitak"

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

rehabilitacionesbcn@hotmail.com
IG: @rehabilitacionesbcn
T 654.74.60.89



GUITARRES

ACLAM | GUITAR SHOWROOM

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

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



IMMOBILIÀRIES

Neinor Homes

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

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



LLAR

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

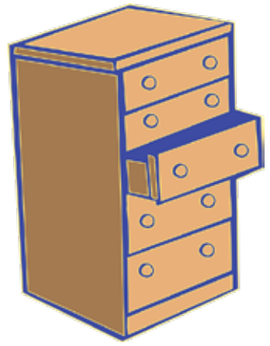


LLAR

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

TELF. 653.532.375



LLAR

VACIADO DE PISOS BCN

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

Sr. Manel T 653.53.23.75



ESPORTS

C.E Les Corts

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

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



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



LLAR

SURCLAU

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

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



IMMOBILIÀRIES

NEW EDIFIKA

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

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



SALUT

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



LLAR

Una habitacion disponible

Busco una habitación disponible para una persona sola, en alquiler. Señor natural de Barcelona, jubilado de empresa farmacéutica. Persona responsable y solvente.Trato de Particular a Particular.
De interès para una persona sola que desee mejorar su economía particular.

Enviar email a:
alfresano4@gmail.com

o al teléfono personal:
661 682 989



SALUT

Farmàcia Gemma Hernàndez

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

Sempre us atendrem amb el nostre bon equip de professionals!

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



CREATIVIDAD

Mood Colors

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

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

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
ACLAM
Admiravision
Admiravision – Clinica Sagrada Familia
Ajuntament Les Corts
Ajuntament Sarria Sant Gervasi
Ajuntament Sarria- Sant Gervasi Oficina Atenció Ciutadana
Antaki Ferrán Agullo
Antaki Pau Casals
Armand Óptics Av. Madrid
Armand Óptics Pl. Centre
Armand Óptics Verge
Arreglos Roba Benet I Mateu
Aules D'extensio Universitaria
Bar El Vuit Iniesta
Biblioteca Clara
Blaunex
Blue Station
Botiga Esports
Cafetería Madrazo 54
Casal Jove Sagnier
Catalpul
Centre Civic La Florida
Centre Civic Sarrià
Centre De Día Actiu
Centre Sant Pere 1892
Centro Comercial Arcadia
Centro Comercial David
Centro De Estetica Lola Romero
Century XXI Córcega
Chiropractics First
Claso Audiologia Balmes
Claso Audiología Valencia
Clinic Technology
Clinica Del Remei
Clínica Dental Guillén
Clínica Dental Rob
Clínica Dental St. Gervasi
Clínica Diagonal
Clínica Mandri
Clinica Mii Tres Torres
Clinica Revita
Club Tenis Barcino
Club Tenis Laieta
CMAP
Comfi Homes
Dance With Me
Darthy
Equilibrum
Escofet Oliver
Estanc Artesa De Segre
Estanc Teodora la Madrid
Farmacia Galvany
Farmacia Gemma Hernández
Farmàcia Samaranch
Farmacia Serra Mandri
Farmacia Tarradellas
Filatelia Alcaraz
Finques Carbonell
Forcadell Sant Gervasi
Forn Catafal
Forn Sarrià 100
Galeries Sarrià
Glow Pilates
Hepler Bone
Hla Hospitales
Hospital Egarsat
Institut Respiratori
Jarclos
Kalos
Kids and Cafe
Kumon La Forja
Kybun Joya
Llum i Art Finestres
Magnòlia Centre de dia
Maid In Barcelona
Mercat De La Concepció
Mercat De Les Corts
Mercat De Sarria
Mercat Del Ninot
Mercat Fort Pienc
Mercat Galvany
Mercat Sagrada Família
Mercat Sant Antoni
Mercat Sant Gervasi
Mercat Santa Caterina
Mercat Tres Torres
Mimspai
Mood Colors
My English House Les Corts
Onacústica Centre Auditiu
Ortopedia Mejía Lequerica
Padel Tibidabo
Pasarela Projects
Peixeteria Sant Gervasi
Pensando En Reformas
Perruqueria Essència
Plusfresc Sant Gervasi
Plusfresc Santaló
Properties By Ibercasa
Putxet Sport
Ras Corseteria
Real Property Inmobiliaria
Regenera Medical Center
Residencia Mirador De Gràcia
Residència Orpea
Revolution Martial Arts
Servei Estació
Servidigest
Shido Hábitat
Superservis Major De Sarrià
Teatre Sarria
Varicentro Casanova
Vilamarí Inmobiliaria
Vilaplana Inmobiliaria
Withfor Etic Realstate
2Pols

FINQUES GIRAMON

Assessorament i serveis immobiliaris



GESTIONAMOS SU PATRIMONIO

BUSCANDO LA MÁXIMA RENTABILIDAD

935 274 737
606 695 062
@finquesgiramon
@finquesgiramon1
@finquesgiramon
www.finquesgiramon.com
info@finquesgiramon.com

Av. Riera de Cassoles, 43-45, 5è 4a
08012 Barcelona

Consulte sin compromiso

Estamos para ayudarle

VENDEMOS O ALQUILAMOS SU VIVIENDA

VALORACIÓN GRATUITA DE SUS INMUEBLES DE VENTA Y ALQUILER

ASESORAMIENTO JURÍDICO Y DE ARQUITECTURA

SEGUROS: HOGAR, IMPAGO DE ALQUILERES...

registre d'agents immobiliaris de Catalunya aicat 5352

Vens per una cosa i et quedes per moltes més.



L'illa

Queda't a L'illa