

Num. # 28 | Juny 2023

A prop de tu Rubí

de
tu



24 de Juny Nit de Sant Joan

La revista d'estètica, salut,
tendències, oci, mascotes i
molt més de Rubí.

Exemplar gratuït

CA
Centro Aurora
CENTRO DE ESTÉTICA, BELLEZA Y BIENESTAR







BONO DIEZ
10 SERVICIOS POR 100€
ESTOS Y MUCHOS MÁS A ELEGIR...
¿Te lo vas a perder?

Puedes comprar tu bono hasta el 21/07/23

¡GRACIAS POR HACERLO POSIBLE!

Servicios

- Manicuras, pedicuras...
- Tratamientos Spa
- Tratamientos corporales y faciales
- Presoterapia
- Masajes
- Depilaciones

C/ Doctor Maximí Fornés, 64-66 · Rubí  
 931 81 33 52  661 71 45 35

Estás preparado para este verano?
Te haremos lucir la mejor de tus sonrisas
Blanqueamiento GRATUITO con tu Tratamiento

*promoción válida para los tratamientos de ortodoncia e implantología.



 clinicadental_odontologicsrubi
 Clinica Dental Odontologics Rubi

Odontològics Rubí
Clínica Dental



Expertos en Implantología y Ortodoncia
Con más de 35 años de experiencia

c. Mestre Magi Ramèntol, n. 1 baixos
T. 93 699 21 07  682 49 40 23

AQUEST MES

La ganadora del juego de la mascota de este mes ha sido Mari Carmen Alcázar

Concurso "Busca la Mascota" participa y puedes ganar

25€

¿Cómo participar?

1r: *Buscar nuestra mascota.*

2n: *Indicar en qué anuncio y página se encuentra la mascota.* → 

- Para comunicarlo, simplemente tienes que escribir un WhatsApp al número **617026168** con tu nombre, teléfono y en qué comercio anunciante de la revista te gustaría gastarlo.

- Si te va mejor, puedes escribir un mensaje al Instagram @apropdetu o el Facebook @Apropdetu-rubí con la misma información mencionada anteriormente.

3r: *La persona ganadora se le llamará personalmente y saldrá publicado en el siguiente número de la revista.*

Recuerda que tienes que ser mayor de edad y tienes de tiempo hasta el 14 de Junio para enviar la información. El próximo sorteo se hará el día 15 de Junio !

FARMÀCIES GUÀRDIES NOCTURNES

De dilluns a diumenge, de 21 h a 9 h del dia següent

Farmàcies obertes tots els dies de l'any:

FARMÀCIA KRONOS: Oberta de 9 a 22 h tots els dies de l'any

FARMÀCIA XAPELLÍ: Oberta de 9 a 21 h tots els dies de l'any

JUNY						
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
			1	2	3	4
			BLANCA	DÍAZ	BATALLÉ	GRIMAU
5	6	7	8	9	10	11
MONTERRAT	LOZANO	RUIZ	KRONOS	BARADAD	SAFIR 28	MAS
12	13	14	15	16	17	18
BATLLORI	ARUMÍ MARCH	MIÑARRO	CA N'ORIOL	SCHMID	PROGRÉS	XAPELLÍ
19	20	21	22	23	24	25
HIDALGO-MOSCARDÓ	DOMINGO	PIERA	SANSI	BLANCA	DÍAZ	BATALLÉ
26	27	28	29	30		
GRIMAU	MONTERRAT	LOZANO	RUIZ	KRONOS		



NUTRICIÓ ESPORTIVA
AFORAMENT LIMITAT

Tel. 93 106 372



NUEVAS OFERTAS 2023 !!!

VARIOS SERVICIOS:

- ✓ ENTRENOS PERSONALES
- ✓ DIETAS & NUTRICIÓN
- ✓ ESTUDIO DEL FÍSICO
- ✓ TIENDA DIETÉTICA
- ✓ ZONA CARDIO

Cuotas desde 40€

MES DE JUNIO
MATRÍCULA GRATIS!!

Staff

Revista **A prop de tu**

Producció Publi-ticket · Edició Francisco Padilla · Publicitat Antonio Martín Telf. 617 026 168 · Maquetació i Disseny Miguel Vázquez
Dipòsit Legal B 20614-2021

A prop de tu no es fa responsable de l'opinió de clients i col·laboradors

www.revistaapropdetu.com



Revista A prop de tu Rubí



HELLO INTERNATIONAL SCHOOL
www.hellointernationalschool.com

C/ Joaquim Bartrina,
nº 13-15, Bajos 12
RUBÍ
Tel. 935 88 60 22

SUMMER CAMP
nens/es a partir de 4 anys

- Mes de juliol de 9:00 a 13:30
- De dilluns a divendres
- Welcome pack
- Jocs Interactius
- Sortides
- Cook and Play
- Aula de Cinema
- Face Painting
- Espais d'aprenentatge
- Projectes

CURSOS INTENSIVS

- Anglès, Francès i Alemany
- Tots els nivells B2, C1, C2
- Classes de reforç i tècniques d'estudi
- Cursos d'idiomes al estranger



UNIVERSITY of CAMBRIDGE
ESOL Examinations
Authorized Centre

DESCUBRE TODO LO QUE NO SABÍAS SOBRE LA NOCHE DE SAN JUAN

El día 23 de junio se celebra la verbena de San Juan. Es la noche más corta del año y también una de las más mágicas, en la que se encienden hogueras en las plazas y las playas de los pueblos para celebrar la llegada del verano.

Origen de la festividad

La noche de San Juan es, en realidad, la cristianización de la celebración del solsticio de verano. El origen de esta conocida celebración se vincula a ritos de origen pagano previos a la implantación del cristianismo, donde hace miles de años se festejaba la llegada del solsticio de verano (entre el 20 y 23 de junio) en el hemisferio norte.

El rito principal consistía en un culto al sol y al alargamiento del día. Se encendía una hoguera con el propósito de dar más fuerza al sol, que iba acortando los días hasta la llegada del solsticio de invierno (entre 20 y el 23 de diciembre).

La fiesta cristiana de San Juan se celebra el día 24 de junio, coincidiendo con el nacimiento de San Juan Bautista, seis meses antes del nacimiento de Jesucristo el 24 de diciembre.

En la Biblia, esta es la fecha en que Zacarías, padre de Juan Bautista, mandó encender una hoguera para anunciar el nacimiento de su hijo. Así como en otras fechas señaladas, la Iglesia Católica asimiló esta tradición y la adaptó a su calendario, motivo por el cual se relacionan las hogueras de San Juan con el nacimiento de este personaje bíblico.

¿Dónde se celebra?

A pesar de ser una festividad internacional se celebra principalmente en países de Europa y América Latina.

En Europa esta festividad está especialmente arraigada en Inglaterra (Midsummer o St. John's Eve), Irlanda, Portugal (fogueiras de São João), Noruega (Jonsok), Dinamarca (Sankthans), Suecia (Midsommar), Finlandia (Juhannus), Estonia (Jaanipäev) y España.

En América Latina la noche de San Juan se celebra en Argentina, Brasil, Bolivia, Cuba, Chile, Ecuador, Paraguay, Perú, Puerto Rico y Venezuela, y está relacionada con tradiciones y leyendas españolas muy antiguas.

Tradiciones y rituales

En los países europeos, es habitual la realización de hogueras en las calles y plazas de las poblaciones donde se reúnen familiares y amigos.

En España se hacen hogueras en las playas, se tiran fuegos artificiales y se montan verbenas durante gran parte de la noche. También se ha convertido en una tradición bañarse en la playa.



Dependiendo de la región donde se celebra, las costumbres varían.

En Cataluña y la Comunidad Valenciana la pirotecnia cobra especial relevancia. En Galicia o Asturias predominan las tradiciones celtas, acompañadas de bailes y conciertos. En Andalucía, hacer arder muñecos de trapo o de otros materiales en las hogueras.

Algunos de los nuevos rituales que se llevan a cabo durante esta noche tan especial consisten en saltar siete veces la hoguera con el fin de que el fuego te proteja durante el resto del año, saltar nueve olas de espaldas para eliminar energías negativas o bañarse en el mar a medianoche para tener buena salud.

LO POSAT GUAPA
Todas las tallas
LO ÚLTIMO EN MODA,
BOLSOS, MONEDEROS,
CARTERAS, BISUTERÍA.
698 48 26 80 (Solo WhatsApp)

C/ Cervantes, 132 · local 1
Rubí · Tel. 93 627 95 28

EL SEÑOR MIYAGI
Camisetas originales y regalos para fans de:
Star Wars, Dragon Ball, Marvel, Harry Potter y mucho más...
Calle Maximí Fornés, 38 · Rubí
Tel. 620 959 460

Stefi fi
ROPA DE MUJER DE TENDENCIA
Doctor Maximí Fornés, 1 · Rubí
Tel. 659 87 91 13

DÍAS MUNDIALES E INTERNACIONALES DEL MES DE JUNIO

Día 3 Mundial de la Bicicleta

El Día Mundial de la Bicicleta se celebra cada 3 de junio, con la finalidad de visibilizar la importancia de un medio de transporte ecológico como es la bicicleta.

Su uso contribuye a paliar la crisis del mundo actual, debido a la contaminación y al cambio climático que está experimentando el planeta.

Esta efeméride se creó gracias a un decreto de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), proclamado en el año 2018.

Origen de la bicicleta

La bicicleta surgió a mediados del siglo XIX como resultado de una serie de intentos fallidos para inventar un vehículo innovador, originando este maravilloso medio de transporte.

En Alemania el primer modelo estaba hecho de madera pero no tuvo mucho éxito, ya que para ponerla en marcha había que empujarla con los pies.



Después se inventaron otras bicicletas que seguían siendo rudimentarias, hasta el año 1861, cuando a Ernest Michaux se le ocurrió la idea de colocar pedales delanteros. Aunque esto no fue lo ideal, sirvió para dar el primer paso a la bicicleta actual.

Día 5 Mundial del Medio Ambiente

El 5 de junio se celebra el Día Mundial del Medio Ambiente, con la finalidad de sensibilizar a la población mundial acerca de la importancia de cuidar nuestros ecosistemas y fomentar el respeto al medio ambiente.

Origen del Día Mundial del Medio Ambiente

El Día Mundial del Medio Ambiente fue proclamado por la Asamblea General de las Naciones Unidas en el año 1972, coincidiendo con el inicio de la Conferencia de Estocolmo, cuyo tema principal fue precisamente el medio ambiente.

El Día Mundial del Medio Ambiente requiere un esfuerzo global

En el marco de la celebración del Día Mundial del Medio Ambiente se deben centrar los esfuerzos en motivar a las personas y comunidades, para que se conviertan en agentes activos del desarrollo sostenible y de protección del medio ambiente.

Es por ello que se invita a las personas a mejorar sus hábitos de consumo. A las empresas a desarrollar modelos más ecológicos.

A los gobiernos a proteger las zonas salvajes. A los profesores a educar en valores naturales. A los jóvenes a alzar la voz por el futuro del planeta. La protección del medio ambiente requiere del apoyo de todos.

Día 8 Mundial de los Océanos

El 8 de junio se celebra el Día Mundial de los Océanos, una fecha establecida por la ONU con el objetivo de reconocer la importancia que tienen los océanos en el planeta.

Los océanos son el principal pulmón del planeta, ya que son los responsables de generar gran parte del oxígeno.

Además, el océano alberga la mayor parte de la biodiversidad de la Tierra.

¿Por qué se celebra el Día Mundial de los Océanos?

Los océanos son grandes extensiones de agua salada que cubren una gran parte de la superficie de la Tierra. En ellos habitan una gran diversidad de ecosistemas marinos con miles de especies animales y vegetales y que a su vez son esenciales para que exista un equilibrio ecológico, que ayuda a los seres humanos en su sustento.

Océanos saludables, planeta saludable

Estas grandes masas de agua funcionan como sostén planetario y son vitales para el natural ciclo de la vida.



En ellas se producen los llamados accidentes climáticos y otros fenómenos naturales que pueden afectar de forma negativa algunas regiones pobladas del planeta, sobre todo, a las que viven cercanas a las costas.

Importancia de los océanos para la vida en el planeta

La importancia de los océanos radica en que son la principal fuente de vida de todo lo que existe y se mueve sobre la Tierra.

Sin embargo, a través de los años, el hombre, en su constante afán de avanzar hacia la búsqueda de nuevos desarrollos, ha provocado un gran daño a los mares y océanos.

Cada año son miles las especies de plantas y animales que se extinguen debido a la gran cantidad de desperdicios y agentes contaminantes que son depositados en las aguas del mar y, aunque algunos gobiernos han tomado medidas para subsanar el problema, las mismas no han sido suficientes para evitar la extinción de grandes ecosistemas marinos que mueren por estas causas.

Los océanos representan el gran pulmón del mundo, ya que de ellos obtenemos el oxígeno, y en su ciclo natural se da un proceso de filtración y purificación del aire.

Día 11 Mundial del Cáncer de Próstata

El 11 de junio se celebra el Día Mundial del Cáncer de Próstata, una patología que afecta a más de 1,2 millones de personas en el mundo.

Esta efeméride se creó con la finalidad de sensibilizar y concienciar a la población masculina, acerca de la importancia del diagnóstico precoz del cáncer de próstata y la aplicación del tratamiento respectivo.

¿Qué es el cáncer de próstata?

El cáncer de próstata o prostático es el cáncer que se origina por un crecimiento descontrolado de las células de la próstata. La próstata es una glándula con forma de nuez ubicada debajo de la vejiga y delante del recto en los hombres. Es la encargada de producir el líquido seminal que nutre y transporta el espermatozoide.

Esta patología no está asociada a un estilo de vida y hábitos poco saludables, como tabaquismo, obesidad, alimentación desbalanceada o alcoholismo. El principal factor de riesgo lo constituye la edad y los antecedentes familiares.

Los principales síntomas del cáncer de próstata son los siguientes:

- Demora al comenzar a orinar.
- Esfuerzos al orinar.
- Disminución de la fuerza e intensidad del chorro miccional.
- Incremento en la frecuencia al orinar. La vejiga no se vacía por completo.
- Pérdida de peso.
- Disfunción eréctil.
- Presencia de sangre en la orina y el semen.

- Dolor en la cadera, columna vertebral, costillas y otras áreas.
- Debilidad o adormecimiento en las piernas y los pies.

Día 28 Internacional del Orgullo LGBT o Día del Orgullo Gay

El Día Internacional del Orgullo LGBT+ (lesbiana, gay, bisexual y transexual), también conocido como Día del Orgullo Gay se celebra cada año el 28 de junio y consiste en una serie de eventos que los distintos colectivos realizan públicamente, para luchar por la igualdad y la dignidad de las personas gays, lesbianas, bisexuales y transexuales.

En la actualidad, en muchos países del mundo la diversidad sexual está perseguida y criminalizada, por parte de las leyes y las autoridades.

Asimismo, en varios países ya ha sido aceptada a nivel estatal. La sociedad sigue estando muy lejos de aceptar una realidad que ya debería haber sido normalizada desde hace mucho tiempo.

Para promover la tolerancia, la igualdad de derechos ante la ley, la no discriminación y la dignidad de las personas LGBT se celebra en todo el mundo el Orgullo Gay.



Tintoreria OpenSec Bugaderia

ARREGLOS DE TODO TIPO DE PRENDAS DE ROPA Y PIEL - TALLER PROPIO

- Lavado de prendas de ropa, en agua y seco
- Especialistas en prendas delicadas y vestidos de fiesta - Servicio a domicilio

Carrer de Pere Esmendia, 23 · Rubí
Tel. 691 75 73 99

Mercè Merceria

Se hacen arreglos
Se borda
Confeccionamos trajes del Esbart
Etiquetas
Artículos de mercería en general
Artículos de Patchwork

¡Si no lo tenemos, lo traemos!

Passelg de les Torres, 20 · Local 1 · RUBÍ
Telf. 617 037 654 · 93 534 05 51

Juanita MERCERIA

Teixits · Confecció Llar
Arranjaments · Bugaderia · Brodats

Carrer Lluís Ribas, 33 · Rubí
Telf. 644 70 79 60 · 93 699 07 09
confeccionsjuanita@gmail.com
www.merceriajuanita.es | @juanitamerceria

blau i rosa

Moda para bebé, infantil y juvenil
Sección de puericultura

Francesc Macià, 46 · Galeries Rubí
Telf. 93 697 26 56
www.blairosarubi.com

Nueva Temporada primavera-verano 2023 de **mayoral** ya disponible en tienda

CORIUM

Bijuteria Artesanal
Moda i Complementos

Carrer Doctor Maximi Fornés, 8 · Rubí
Tel. 680 46 75 04
www.coriumbisuteria.com

Cristaleria Medina

- Vidres plans
- Miralls
- Mampares de bany
- Vidrieres artístiques
- Persianes
- Mosquiteres
- Instal·lacions comercials

Carrer Bartrina, 9 · local · 08191 RUBÍ
Telf. 619 823 974 · 93 112 69 27
cristaleriamedina@hotmail.es

GM

VENDA I REPARACIÓ D'ELECTRODOMÈSTICS
LÍNIA BLANCA AMB GARANTIA

MÉS DE 35 ANYS D'EXPERIÈNCIA

C/ General Castaños, 37 · Rubí
93 699 50 02
691 674 180 • 603 714 978

SUGIN
SUMINISTROS GINER & GINER, S.L.

Instal·lació i Manteniment d'aire condicionat
Limpieza de unidades con máquinas de inyección de ozono

Presupuestos sin compromiso

C/ Milà i Fontanals, 31 · Rubí
Tel. 93 588 42 22
www.sugin.es · suginrubí@hotmail.com

La importància de cuidar la nostra pell durant l'estiu

Cuidar la nostra pell no hauria de ser alguna cosa exclusivament de l'estiu, encara que durant els mesos estivals és quan més hem d'extremar la precaució.

Prevenir i protegir la nostra pell és molt important, especialment a Canàries, on l'exposició al sol és major que en altres llocs gràcies al bon temps que impera a les nostres illes durant els dotze mesos de l'any.

Efectes d'una prolongada exposició

Encara que cuidar la nostra pell és primordial en tota època de l'any, durant l'estiu la sobreexposició al sol és molt major, per la qual cosa hem de prestar una major atenció a la seva protecció i cura.

I encara que el sol és fonamental per a la nostra salut, proporcionant una sèrie d'efectes molt beneficiosos per al nostre organisme com l'aportació de vitamina D, la seva prolongada exposició també pot produir efectes perjudicials per a la nostra pell com:

- ▶ Enveliment prematur
- ▶ Taques i arrugues en la pell
- ▶ Fotosensibilitat
- ▶ Cremades
- ▶ Càncer de pell

Pautes per a cuidar la teva pell aquest estiu

La pell és un «mirall» on es reflecteix el nostre estat de salut interior a través dels canvis visibles que es produeixen en ella.



Hem de cuidar-la en qualsevol època de l'any, però és especialment durant l'estiu quan cal tenir una major precaució.

Gaudir del sol sense els seus efectes nocius és possible si seguim algunes pautes bàsiques:

1 Utilitza protector amb factor de protecció solar alt

És important durant els dies de major exposició solar aplicar un protector que el seu SPF (factor de protecció solar) sigui prou elevat, aplicant-ho cada dia cada dues o tres hores.

És crucial fer especial recalament en el rostre, coll, escot, mans i peus. Si estarem a l'aire lliure practicant algun esport o a la platja o la piscina, s'ha d'aplicar el protector solar almenys 30 minuts abans de la sortida.

2 Evita les hores centrals del dia

Un dels factors més crucials per a evitar els efectes nocius davant una possible

insolació és triar correctament les hores d'exposició solar.

La concentració més gran de raigs ultraviolats es produeix entre les 12 del migdia i les 16 de la tarda, per la qual cosa no és aconsellable prendre el sol durant les hores centrals del dia, evitant riscs innecessaris.

3 Utilitza barret o gorra i ulleres de sol

Recorda que la pell del rostre és una de les zones més sensibles del nostre cos, on les conseqüències d'una sobreexposició poden ser més perilloses.

Fer servir barret i ulleres de sol és ideal per a protegir zones vulnerables com el cuir cabellut, el rostre o el nas, zones delicades que solem descurar.

Presta especial atenció als dies ennuvolats, perquè encara que no ens n'adonem, encara som exposats a una gran quantitat de radiació ultraviolada, per la qual cosa hem de protegir-nos també durant aquests dies.

La importància de cuidar les dents de llet

És d'especial consideració mantenir la salut de les dents primàries dels més petits. La càries dental pot afectar amb freqüència a les dents permanents en desenvolupament.

Les dents primàries o de llet són importants per diverses raons:

Per a poder menjar i mastegar.

Guarden l'espai per a les dents permanents que s'estan formant sota aquests i els guien perquè puguin sortir adequadament.

Les dents deciduus, també coneguts com a dents primàries o dents de llet, compleixen una funció imprescindible dins de la fonació, permetent al nen pronunciar correctament cada so mentre aprèn a parlar.

Permeten el desenvolupament normal de músculs, així com dels maxil·lars.



Les arrels de les dents de llet es reabsorbeixen i el cos reutilitza aquests mateixos minerals per a acabar de mineralitzar les dents permanents. Si les dents de llet estan absents es dificulta aquest procés fisiològic.

La presència de càries en les dents temporals augmenta la probabilitat que es desenvolupin càries també en la dentició permanent. A més, si una dent primària té càries i arriba a afectar-se la polpa, pot veure's afectat també el seu successor permanent.

Consells per a cuidar les dents de llet

La neteja de la boca del bebè és molt important encara que no hagin aparegut les primeres dents pel que s'aconseja després de cada menjar passar una gasa humida per la geniva i la part interna de les seves galtes.

Quan ja apareguin les primeres dents és necessari netejar-los amb un raspall petit o amb una gasa, després de cada menjar.

Estar atents que el bebè dormi sense el biberó i després de netejar-li les dents amb gasa o raspall.

Deixar que el nen vagi participant en la higiene bucal segons la seva edat. Com a mínim, a la nit ha d'haver-hi control per part dels pares i repàs amb el raspall.



És recomanable, almenys, dues visites anuals al consultori dental en les quals es faci una neteja professional.

No abusar de "laminadures", o aliments ensucrats i enganxosos, ni de begudes ensucrades.

Mantenir una dieta sana amb abundants lactis, fruites, verdures.

En cas de tenir alguna patologia ha de tractar-se per a prevenir problemes majors o millorar el desenvolupament del nen.

Es recomanaria que s'apliquessin aquestes mesures per a cuidar les primeres dents dels més petits i així els pares poden prevenir futurs problemes que puguin aparèixer en la salut bucal dels seus fills.

A més, tot això contribueix al fet que llueixin una dentadura sana que els permeti somriure, parlar i menjar adequadament.

Especialistas en tecnología láser

- Láser Azul
- Eliminación de pequeñas imperfecciones (puntos rubí, verrugas, queratosis...)
- Eliminación de tatuajes
- Eliminación de Microblading y Micropigmentación
- Carbón activo facial

¡INFÓRMATE! Carrer Doctor Robert, 25 · Rubí · T. 644 292 071

¡Escaneando este código podrás RESERVAR a cualquier día y a cualquier hora!

¡Escaneando este código encontrarás la revista con todos nuestros tratamientos!

NUESTRO HORARIO

LUNES A VIERNES 9:30H A 20H
SÁBADOS 10H A 14H (cita previa)

ODONTOLOGÍA AVANZADA
IMPLANTOLOGÍA DIGITAL

Sant Jordi, 25 · RUBÍ
Teléfono: 93 697 16 78

Estética Dental
En zirconio, coronas, puentes, carillas.

- Cirugía Bucal
- Tratamientos de enfermedades de la boca
- Prótesis fijas
- Prótesis removibles

Ortodoncia invisible o brackets desde 35€ al mes

Más de 30 años en Rubí

Trato familiar de siempre

Odontología Integral · Implantología
Ortodoncia · Cirugía Oral
Estética Dental · Endodoncia

DESCUENTO EN TODAS LAS PRÓTESIS

DESCUENTO EN CIRUGÍAS DENTALES

Llámanos y pide información:
T. 935881246 / 679840077

C/ Font de la Via, 1 · Local 2 · RUBÍ
Tel. 935 88 12 46

Calamares en salsa americana

Ingredientes

- 1 kg. de calamares
- 2 tomates grandes
- 1 cebolla mediana
- 2 patatas medianas
- 2 dientes de ajo
- Hojas de laurel
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

- ▶ Limpia los calamares por el interior y exterior, no olvides quitar la capa morada externa que suele tener.
- ▶ Corta en ruedas y reserva.
- ▶ Licuar los tomates junto con el ajo y la cebolla, comprueba que el resultado sea una salsa bastante espesa y con pequeños grumos.
- ▶ Pon una sartén al fuego y calienta dos cucharadas de aceite, cocina los calamares hasta que estén blancos. Verás que mientras se cocinan los calamares botarán sustancia, no te alarmes ya que esta le dará bastante sabor al preparado.
- ▶ Agrega la salsa junto con hojas de laurel, sal y pimienta.
- ▶ Sube el fuego al máximo y deja cocer por aproximadamente 8 minutos.
- ▶ Pica las patatas en cubos pequeños y agrégales al preparado.
- ▶ Revuelve y deja que siga cocinando, esta vez con fuego medio.
- ▶ Deberán pasar alrededor de 15 minutos más para que las patatas y calamares estén listos, si ves que en ese tiempo el líquido se evaporó demasiado, puedes agregar un poco de agua o caldo de pescado. Servir en un plato hondo.

ARTÍCULOS INFANTILES

CRISTIA

Moda Infantil desde 0 meses a 16 años
Ropa Interior
Moda y complementos

C/ Lluís Ribas, 6 (Esq. Bartrina)
T. 93 699 93 51

EL NIU

Ropa interior

avet Selène creaciones

Moda y complementos
Pijamas · Batas
Ropa laboral

C/ Mossèn Cinto, 12 · Rubí
(En la plaza de la Iglesia de San Pedro)
Tel. 675 833 422

Multiservis Barrios

PROFESIONALS Comandaments i Claus

Duplicado de llaves de coche y copia de mandos de garaje
¡¡TENEMOS LA LLAVE QUE BUSCAS !!

C/ García Lorca, 35 · Rubí
Tel. 622 21 09 58 · 930 248 342
www.llavesrubi.es

MONTVERD

FRUITERIA I ALIMENTACIÓ

Repartiment a domicili
Productes Bio

ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT

C/ Màxim Fornés, 10 - Local 1 - Rubí
Telèfon 680 969 662

BAR CASA NICO

Arroces por encargo

HORARIO: de martes a domingo de 6 a 18 horas

Arroz caldoso de bogavante
Paella de marisco
Arroz negro
Arroz caldera (pulpa, calamar y bogavante)
Fideuà

Menú diario
Menú fin de semana
Desayunos de tenedor y brasas

C/ Joaquim Bartrina, 16 · Rubí
T. 93 699 01 11

Pets Lovers

San Juan y las mascotas

San Juan está a la vuelta de la esquina y muchos de nuestros compañeros de 4 patas lo pasan realmente mal dado el miedo a los ruidos tan intensos que produce la pirotecnia.

Esto también es un problema para personas altamente sensibles, autistas o bebés que, como nuestros animales, no entienden que está pasando, y lo mismo ocurre con la fauna silvestre, como las colonias de gatos, y la salvaje, sobre todo aves, que pueden llegar a fallecer.



El día que empieza la pirotecnia

Una vez ya es el momento de los petardos, mantendremos persianas y ventanas cerradas, pondremos música suave o la televisión para que disimule el sonido exterior.

Si el animal no quiere salir a pasear no le obligaremos, así que es buena idea salir antes de la concentración de petardos en San Juan.

Les mantendremos entretenidos en la medida de lo posible con juegos olfativos, su juguete favorito o interactuando con él. Si no quiere nada de eso y necesita esconderse, dejaremos que elija un lugar y crearemos una zona de seguridad tranquila e iremos a revisar con frecuencia su estado.

Podemos acariciarles y reconfortarles como cualquier otro día, pero sin ser demasiado intensos para no acabar reforzando este miedo.

Algunas ayudas

Además existen otras soluciones como los nutracéuticos tipo Calmex o Zylquene, basados en aminoácidos y vitaminas responsables de la gestión emocional.

Deben ser administrados un tiempo antes de la exposición al estímulo desencadenante del miedo.

Estos comprimidos no son un tranquilizante y tienen un efecto acumulativo, es decir tardan en verse los efectos, lo recomendable es empezar su administración mínimo dos semanas antes.

También 2 semanas antes funcionan muy bien los productos de Adaptil, tanto el collar, como el difusor, basados en la feromona de apaciguamiento materna, y los comprimidos, basados en los mismos principios que los comprimidos anteriormente mencionados.

Otras conductas

También son muy comunes las fugas, es difícil encontrarlos, ya que corren mucha distancia para escapar del ruido y están en estado de shock.

Aunque el propietario esté cerca y le llamen, no le va a reconocer, el estado de shock puede durar mínimo 3 días, el riesgo de ser atropellados es muy alto.

Sintomatología

Como tutores de animales y sabiendo de antemano que nuestro peludo sufre este problema, hay diversas acciones que podemos realizar para hacerle más llevadero este calvario.

En caso de cachorros podemos ser previosores y efectuar estas prácticas desde su periodo más temprano y durante todo su aprendizaje para habituarlo a ruidos fuertes y prevenir la aparición de este miedo.

Lo primero que podemos hacer empieza en casa, habituándolo a ruidos primero muy leves y muy poco a poco elevando la intensidad, pero nunca poniéndolo frente al ruido.

Tenemos que ser conscientes de lo que puede llegar a causar este miedo o la exposición a petardos a un animal. Desde una sordera crónica, y con suerte aguda, hasta la muerte por infarto o por caídas desde balcones.

Los animales no pueden gestionar los niveles de ansiedad como lo haríamos las personas, así que tendrán conductas extremas para ponerle frente a esta situación de verdadero terror.

El perro puede presentar diferentes síntomas externos como los jadeos, aturdimiento, temblores y una salivación excesiva.

Puede sufrir la pérdida del control de sus actos, incluidas las deposiciones, taquicardia, falta de aire, náuseas, sensación de irrealidad, incluso miedo a morir.

Un problema muy grave cuando el terror es tan desmedido es el infarto y finalmente la muerte, así como tirarse por ventanas o balcones para huir.

Otros comportamientos que tendrán nuestras mascotas puede ser un lamido excesivo de las extremidades, rascar puertas hasta hacerse sangre en las uñas, esconderse, ser agresivos y no querer salir a pasear.

Núcleo zoológico 82500008

AGRI FAUNA

Servicio a domicilio

Piensos (también a granel) · Abonos · Accesorios Jaulas Animales · Plantas y árboles · Vino a granel

Carrer Marconi, 3 - L.1 - 08191 Rubí
Tel. 936 971 356 · Mov. 615 853 996
agrifauna.2018@gmail.com

Vilmas Style

SE OFRECE SERVICIO DE:
PELUQUERÍA
VENTA DE PIENSOS Y ACCESORIOS
CUIDADO E HIGIENE PARA TU MASCOTA

C/ Antoni Sedo, 88 · local 1
(Frente colegio Ca n'Alzamora) · Rubí
Tel. 93 024 27 34 · vilmasstyle@gmail.com

Pets Lovers.es

La Botiga que trien les Mascotes

Servici a Domicili
Perruqueria Canina i Felina

638 687 555 PetsLovers.es

AGENDA JUNY



02 JUNIO 2023 17:30
04 JUNIO 2023 17:30

Teatre sense Teatre és un festival organitzat per l'Ajuntament amb el suport de la companyia La Tal. La proposta, adreçada a tot tipus de públics, és el resultat de la combinació de diferents disciplines artístiques, com són el teatre de text, el clown, el circ, la dansa... Estem habituats a veure espectacles en teatres. Però què passa si se'ns presenten en altres indrets no tan convencionals? Teatre sense Teatre et proposa gaudir de les arts escèniques en llocs i edificis no pensats per a aquest ús. Hi ha tants llocs diversos on fer teatre com diversitat d'idees dels creadors d'espectacles.
Dies 2,3,4
Les pompiers
Illa de vianants

02 JUNIO 2023 22:00

Teatre sense teatre
El Jorobado de París
Plaza Doctor Guardiet
Precio: Gratuito

03 JUNIO 2023 10:00

Las tiendas salen a la calle
Botiga al carrer
illa de vianants

03 JUNIO 2023 12:00

Presentación del libro y taller de teatro

Fem teatre!
Carpa del Racó del Llibre (c. Doctor Robert, 12)
Precio: Gratuito

03 JUNIO 2023 17:30

Teatre sense teatre
El testament
TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126
Precio: 5€

03 JUNIO 2023 18:00

Teatre sense teatre
Tot buscant l'escenari!
Inicio: calle Rafael de Casanova (delante del Casino)
Precio: Gratuito

03 JUNIO 2023 18:30 21:00

Teatre sense teatre
Que du bonheur (?)
EL CELLER, C. Prim, 51
Precio: Gratuito

03 JUNIO 2023 19:15

Teatre sense teatre
Humanus Cómicus
EL CELLER, C. Prim, 51

Precio: Gratuito

03 JUNIO 2023 20:15

Teatre sense teatre
Maña
Pl. Salvador Allende
Precio: Gratuito

03 JUNY 2023 20:45

Teatre sense teatre
Aquil tes
Sortida i arribada: plaça Dr. Guardiet
Preu: Gratuït

03 JUNIO 2023 22:00

Teatre sense teatre
ZlotyTeatre sense teatre
ESCOLA PAU CASALS, C. Sant Pere, 42
Precio: Gratuito

04 JUNIO 2023 21:15

Teatre sense teatre
Ma solitud
TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126
Precio: 5€

04 JUNIO 2023 17:30 19:00

Teatre sense teatre
Potser no hi ha final
EL CELLER, C. Prim, 51
Preu: Gratuït

04 JUNY 2023 19:15

Teatre sense teatre
Potser no hi ha final
EL CELLER, C. Prim, 51
Preu: Gratuït



04 JUNIO 2023 20:15

Teatre sense teatre
MigrarePl. Doctor Guardiet

Precio: Gratuito

06 JUNIO 2023 11:30

¡Disfruta de la vida a lo grande!
Risoterapia: ¡qué bien nos hace reír!

ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3

Precio: Gratuito

09 JUNIO 2023 19:30

Tardes de jazz y letras
Vienen conmigo, con Bernat Muñoz

ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3

10 JUNIO 2023 22:00

Espacio 1413

The Lizards



Precio: 8€ / 10€



15 JUNIO 2023 19:00

Cuéntame una ópera

Dido y Aeneas, de Henry Purcell
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3

16 JUNIO 2023 19:00

Ciclo D'Arrel

Kodjo Senyol

ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3

Precio: Gratuito

16 JUNIO 2023 20:00

Cicle Gaudí

El sostre groc

TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126

Precio: 4,5€ / 3€

28 JUNIO 2023 22:30

Miércoles 28 de junio

Los Secretos

Anfiteatro del parque del Castell



Precio: Gratuito



29 JUNIO 2023 00:00

Buhos

Escardívol

Precio: Gratuito

29 JUNIO 2023 02:00

Coco

Escardívol

Precio: Gratuito

30 Junio 2023 00:00

Mala Rodríguez

Escardívol

Precio: Gratuito



Sudoku

		4	5	2	3			
6		8	9	3		5	1	
	3							9
			7			8	4	
	7	2	4			9		
5		1	8					3
			4	7	9		8	
	8	5					6	
3								

TOLDOS Y PERSIANAS RUBI
www.toldosrubi.com
T. 93 588 40 98

Presupuesto sin compromiso

Avda. de l'Estatut, 41
Rubí

- Instalación y reparación de todo tipo de toldos, persianas, mosquiteras, cortinas y aluminio
- Automatizamos su toldo y persiana
- Pérgolas Gibus

TAXI RUBI
93 588 82 53

Li oferim taxis que s'adapten a les seves necessitats

Rótulos - Lonas - Vinilos - Soportes publicitarios - Cartelería...

Madis
IMPRESIÓN GRAN FORMATO

Impresión gran formato & rotulación

www.madis.es - madis@madis.es - 93 588 87 81

POWER PC

Somos informáticos... pero hablamos tu idioma

Carrer de d'Àngel Guimerà, 4 local - Rubí
Tel. 931 793 549
Mov. 605 600 583 - 649 026 525
www.informaticarubi.com

CONSULTORIA Moreno & Martínez SL

AUTÒNOMS • PYMES • FISCAL • LABORAL

Professionalitat i experiència.

T. 93 697 89 61
C. Victor Català, s/n - Les Torres, Rubí (junto Rambla Ferrocarril)

Rápido Moderno
Reparación 2 de calzados

¡Cosido de toldos a domicilio!
Antes de cambiar tu toldo pidenos presupuesto

Cosidos de avances y cocinas de camping
Carrer de la Mare de Déu de Lourdes, 32
Rubí - Telf. 654 179 101

HOBBY CARS
Plancha, Pintura, Mecánica i Electricitat
Vehicle de substitució

25% dto. En la primera franquicia

50€ dto. Si tu seguro es a terceros en reparaciones de plancha superiores a 300€

Promociones válidas hasta el 30.06.23

Vehículo cortesía gratuito
Recogida y entrega a domicilio
Lavado gratuito con la reparación

Carrer del Ciclisme, 37 - 08191 Rubí - Tel. 936 99 53 13 - 673 104 134 - www.hobbycars.es

2x1 EN PNEUMÀTICS*
A tots ens van bé els canvis i als teus pneumàtics més

COOP/7122 | @infocatal | PIRELLI | STANLEY

CORRE ABANS NO S'ACABI

PEUGEOT SERVICE
YOUR PEUGEOT. OUR PASSION.

*Oferta dirigida per a clients particulars propietaris d'un vehicle de la marca Peugeot, contractat en un 100% de descompte per propietaris de vehicles Peugeot. Excepcions: Peugeot i Bridgestone sobre la xarxa oficial vegana. L'operació de l'oferta està subjecta a les limitacions de disponibilitat de la xarxa oficial vegana. El nombre de cotxes que es poden beneficiar de l'oferta està limitat a 1000 cotxes. Consultar les condicions de l'oferta a www.peugeot.es

AUTO TALLER MORRAL - Crta. Molins de Rei, Km. 12,2 (Direcció Sabadell) Rubí - Tel. 935 882 819 - www.autotallermorral.cat

DRINK CASH
VENTA DE BEBIDAS AL MAYOR Y AL POR MENOR

DISTRIBUIDOR OFICIAL

Tu almacén de bebidas

Rubí: Ctra. Sabadell, 92 · T. 628 259 265 | **Ctra. Molins de Rei,** 59 · T. 608 358 640 | **Sabadell:** C/ Bruc, 210

ESCAPADA A CASTELLFOLLIT DE LA ROCA

El pequeño pueblo de Castellfollit de la Roca se alza sobre un espectacular risco basáltico de 50 metros de altura y de casi un kilómetro de largura, recortado por el río Fluvià.

Las estrechas callejuelas del pueblo desembocan en la antigua iglesia de Sant Salvador, en el extremo del risco, donde se halla un mirador con unas vistas privilegiadas.

Castellfollit de la Roca es una de las puertas de entrada al Parque Natural de la Zona Volcánica de la Garrotxa.

El barrio viejo está situado sobre un risca basáltico formado por dos coladas de lava superpuestas.



Nuestro recorrido se inicia en la plaza de Catalunya y se adentra en las calles de la parte vieja del pueblo.

Una parte de esta ruta coincide con la antigua vía romana Annia.

Desde la pasarela sobre el río Fluvià puede contemplarse el espectacular risco con el pueblo sobre él.

En Castellfollit de la Roca encontrarás señalización en braille de diferentes puntos de interés turístico que conforman el itinerario circular que permite recorrer las calles del casco antiguo para llegar a los miradores de la pared basáltica y visitar la antigua iglesia.



Hablar de restaurantes y de Donde Comer en Castellfollit de la Roca es hablar de la **Cocina tradicional de la Garrotxa, conocida como Cocina Volcánica**. Basada en los productos típicos de la zona, cultivados y elaborados de forma tradicional y artesanal.

Una manera de cocinar que nace de la **Tierra de los Volcanes**, con productos de temporada muy típicos como:

La patata de la Vall d'en Bas, los Nabos Negros, las Alubias de Santa Pau, conocidas como fesols, o el Maiz del que se saca la harina.

Y como no, uno de los productos estrella que se extrae de las entrañas de la tierra, la Trufa.

Pro Service Rubí

REPARACIÓN Y MANTENIMIENTO

- todo tipo de vehículos
- principales compañías de seguros
- reparación exprés
- vehículos de cortesía
- pregunta por servicio de flotas

934 885 233 | **Crta. TERRASSA, 83 · RUBÍ** | **www.proservicerubi.com**

ALERTIS BROK
CORREDURIA DE SEGUROS

EMPRESAS | AUTÓNOMOS | PARTICULARES

- todo tipo de seguros
- consultor asignado
- optimización y ahorro
- 5 oficinas
- solicita estudio personalizado

Horóscopo Mes de Junio

<p>Aries</p> <p>Tiempo ideal para que hables con tu pareja, para que generes mayor confianza entre ambos, deberías enfocarte en pasar más tiempo con tu pareja.</p>	<p>Tauro</p> <p>En la familia debes mantener los lazos más estrechos, puede que algún familiar esté pasando por malos momentos, no dudes en ofrecerle tu ayuda.</p>	<p>Géminis</p> <p>En el trabajo tu espontaneidad y locuacidad te ayudará a conseguir el aumento profesional o permiso que tanto tiempo llevas deseando.</p>
<p>Cáncer</p> <p>Recuerda, que las buenas relaciones sociales son de gran importancia, para obtener la victoria anhelada en todas las áreas de la vida.</p>	<p>Leo</p> <p>No te dejes llevar por lo que dicen otros de ti. Debes dar lo mejor de ti en el trabajo, no escatimes en esfuerzos.</p>	<p>Virgo</p> <p>Estos meses representan una gran mejora para toda tu economía, pero siempre debes elaborar un excelente presupuesto.</p>
<p>Libra</p> <p>En la salud no tendrás ningún tipo de problema, pero debes mantener hábitos saludables, es decir, haz ejercicio moderado, no te pases en la comida.</p>	<p>Escorpio</p> <p>En cuanto a tu salud, te sentirás muy vigorosa y con ganas de llevarte al mundo por delante. Sin embargo, estarás un tanto irritable.</p>	<p>Sagitario</p> <p>Si tienes pareja, durante estos días podrían estar repletos de conflictos relacionados con los celos o la falta de comunicación.</p>
<p>Capricornio</p> <p>Busca los recursos a tu alcance para planear la forma de conseguir un ingreso extra, no necesitas invertir en estos momentos.</p>	<p>Acuario</p> <p>Tienes la rueda de la fortuna, aunque no representa riqueza monetaria, representa que tendrás gran satisfacción con todo lo que realices.</p>	<p>Piscis</p> <p>No confíes mucho en los consejos que te puedan dar personas no cercanas a ti, recuerda que siempre debemos ser responsables y prudentes.</p>

NEW HOMEPC
www.newhomepc.net

Especializados en ordenadores a medida para hogar, empresa y Gaming

Productos Gaming · Ordenadores marca · Portátiles · Hardware
Consumibles · Videojuegos y Consolas · Servicio Técnico

C/ Pintor Coello, 15 · Rubí · Tel. 936 67 71 87

Siéntete dentro del juego con nuestras sillas gamer

Body in Harmony



NEW
NEW
NEW

NEW SERVICIO

RADIOFRECUENCIA FACIAL Y CORPORAL

ONIX novasonix

4 TRATAMIENTOS

- REMODELACIÓN CORPORAL
- REGENERACIÓN TISULAR
- EFECTO LIFTING
- TRATAMIENTOS ANTIAGING

4 TECNOLOGIAS

- **RADIOFRECUENCIA CAPACITIVA:** IDEAL PARA TEJIDO SUPERFICIAL Y VASCULARIZADO.
- **RADIOFRECUENCIA RESISTIVA MONOPOLAR:** PERFECTO PARA TEJIDO PROFUNDO Y FIBRÓTICO.
- **FOTOESTIMULACIÓN LED:** REGENERADOR Y REAFIRMANTE.
- **RADIOFRECUENCIA RESISTIVA BIPOLAR:** INDICADA EN TEJIDO SUPERFICIAL Y FOCALIZADO



PIDE TU CITA DE VALORACIÓN GRATUITA!!



¡Escanea este código para RESERVAR tu cita con nosotros!

🕒 Nuestro Horario

LUNES A VIERNES
9:00H A 13:00H Y DE 16:00H A 19:00H
SABADOS
9:00H A 13:00H (CITA PREVIA)

Avd. de l'Estatut nº38, Rubí T. 685330250