

viu[®]

Terrassa & Matadepera

Nº 10 · ANY I · SETEMBRE 2024

www.viuedicions.com

FESTES DE SANT TOR NEM HI!



12, 13 i 14
SEPTEMBRE
2024



AL MERCAT DE LA INDEPENDÈNCIA



MERCAT DE LA
INDEPENDÈNCIA
DE TERRASSA



MonTerrassa

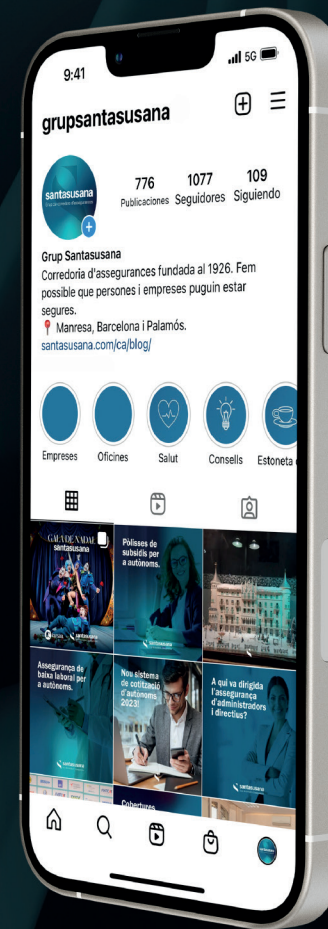


7

Celebrem 7 anys creant publicitat!

Gràcies per fer-ho possible!

Hermz Social Media Plans, tot el que necessites per estar al dia a les Xarxes Socials!



Disseny gràfic i web · Branding · Impremta · Tèxtil
Packaging · Merchandising · Community Manager

info@hermz.es

@hermzstudio

www.hermz.es

HERMZ YOUR
CREATIVE
AGENCY



Viu® Terrassa & Matadepera

DIRECCIÓ
Mikel Chumilla

DISSENY I MAQUETACIÓ
Pau Hernández

ADMINISTRACIÓ
Viu Edicions, S.L.

EDITA: Viu Edicions, S.L.
IMPRESSIÓ: Cevagraf, S.C.C.L.
DIPÒSIT LEGAL: B 19478-2023
ISSN EDICIÓ IMPRESA: 2938-6101
ISSN EDICIÓ INTERNET: 2918-611X

Et vols anunciar en aquesta revista?

605 560 642 (Mikel)
mikel@viuedicions.com

Revistes del grup

Viu® Manresa
Viu® Terrassa & Matadepera

SEGUEIX-NOS A:

@viuterrassa

Viu Edicions, S.L. no es responsabilitza ni necessàriament comparteix les opinions dels seus col·laboradors i anunciants, les quals pertanyen exclusivament als seus autors.

Prohibida la divulgació, còpia o reproducció, total o parcial dels textos, articles, anuncis o imatges d'aquesta revista sense l'autorització expressa de Viu Edicions, S.L.

Exemplar gratuït, prohibida la seva venda.

www.viuedicions.com

REVISTA RECICLABLE. Impresa en paper sostenible i tintes vegetals.



8



12



18



22



28

Sumari **setembre 2024**

7/14 **GASTRONOMIA**

8 El celler del vi
Sanmartí 1018 Garnatxa Sumoll de Celler Sanmartí

12/13 Viu el Mercat de la Independència

15/40 **ESTIL DE VIDA, SALUT LLAR & ESPORT**

18/19 Història de Terrassa
Masia Freixa

22 Esoterisme
Què és el tarot?

24 Curiositats
El món de les joies

28 Salut auditiva
Tinnitus o acúfens: símptomes, causes i tractaments

32/33 Parlem amb...
Josep Maria Gràcia, propietari d'Aktuals Mobles

34 Llar
Canvi de banyera per dutxa

38/39 Actualitat

41/46 **SERVEIS**

44 Assessorament
La legítima

47/51 **CULTURA & OCI**

48/49 Estrenes de pel·lícula

50 Agenda d'activitats



32



34



44



TRAILS DEL PONT
 DE VILOMARA I ROCAFORT



MEMORIAL
 ALCALDE EVARISTO

DISSABTE 28/09/24
19:00 HORES
17 Km.

CURSES DE PROMOCIÓ
 A PARTIR DE LES 17:30 HORES

I a l'arribada ENTREPÀ i CONCERT
amb EL QUINTO CARAJILLO

Més informació i INSCRIPCIONS a
www.cursaelpont.cat



GASTRONOMIA

El celler del vi

Entrebosc Boixa 1854

Entrebosc · D.O. Pla de Bages

Anyada: 2021

Tipus: Blanc Brisat

Varietats: Plcapoll 100%

Elaboració/envelliment: Fermentat amb les seves pells. Envelliment en botes de roure durant vuit mesos amb constant battonage.



Color daurat intens.



Fruita de pinyol, aromes madurs, orellanes...



La fermentació amb pells li aporta un taní sedós, inusual en un picapoll. Trobem un bon equilibri entre la maduresa i l'acidesa, natural de la vinya, a més de 600 metres d'alçada. Un vi per disfrutar ara i que millora amb el temps en ampolla.



Pla de Bages
Denominació d'Origen

Entrebosc
Boixa 1854

GREVALOSA
Picapoll Blanc



Celler Entrebosc

Mas Pubill, 08255 Castellfollit del Boix

www.entrebosc.com

@entrebosc

Ruta del vi
DO PLA DE
BAGES

En una petita vall al sud del Bages, envoltat de boscos, ens trobem el Mas Pubill, una finca amb més de mig segle d'història que amaga uns dels cubs més grans del Bages. Descobreix més sobre el projecte i el nostre compromís amb la recuperació del patrimoni històric. Visites amb reserva prèvia a través del web.

Secció patrocinada per:



Pla de BAGES
DENOMINACIÓ D'ORIGEN

www.dopladebages.com

@dopladebages

LA NOVA

· RESTAURANT ·

GAUDEIX DE LA NOSTRA TERRASSA!



ESPECIALISTES EN arrossos i tapes



MENÚ DIARI SETMANAL
de dimecres a divendres

MENÚ DE CAPS DE SETMANA!

**SOU UN GRUP?
ESTEU AL LLOC
INDICAT!**

**FEM UN
Vermut?**

Plaça Nova, 3 · Terrassa · @lanovaterrassa · Reserves: 936 111 739



El nostre establiment informa a tots els clients amb intoleràncies alimentàries, consulta-ho amb el nostre personal!

Dimecres de 13 a 16 h. · Dijous de 13 a 16 i de 20 a 23 h.
Divendres i dissabte de 13 a 16 i de 20 a 23:30 h. · Diumenge de 13 a 16:30 h.
Dilluns i dimarts tancat per descans setmanal.

FESTES DE SANT TOR NEM HI!

12, 13 i 14
SETEMBRE
2024



Programació d'activitats

Dijous 12 de setembre

19:00 h. **Presentació del 15è Festival de Circ de Terrassa**
Organitzat per Tub d'Assaig 7'70.

Seguidament... **Espectacle itinerant "A peu de carrer"**
A càrrec de la companyia Circ Pistolet.

Divendres 13 de setembre

De 10:30 a 13:00 h. **Actuacions itinerants de màgia per dins del Mercat**
A càrrec de la companyia Set de Màgia.

De 13:15 a 13:30 h. **Actuació final de màgia dels dos mags conjunts al centre del Mercat com a final de festa**

De 17:15 a 19:15 h. **Silent Adventures itinerant per dins i fora del Mercat**

De 18:30 a 19:15 h. **Tast dirigit de vins guanyadors de medalles dels Premis Vinari 2023**

De 19:30 h. **Actuació musical de Victor Compay duet a fora del Mercat**
Durant l'actuació hi haurà barra de vins guanyadors dels Premis Vinari i pintxos.

Dissabte 14 de setembre

De 10:00 a 13:00 h. **Actuació de música itinerant a càrrec d'Afew Black**
Covers de cançons pop de tots els temps.

D'11:00 a 13:30 h. **Tallers infantils amb l'Associació Unió Lleure**

11:30 h. **Actuació familiar "Elmer, l'elefant de colors" a fora del Mercat a càrrec de la companyia Pampallugues Teatre**

D'11:00 a 14:00 h. **Vermut + tapa a les parades**
Espai on es podran tastar els millors vermutos de Catalunya acompanyat de tapes del Mercat.

12:30 h. **Tast Vermuts Premis Vinari**
Tast dirigit on es podran tastar 4 dels millors vermutos de Catalunya.
Cal inscripció prèvia.

A més a més, l'Arnau serà el mestre de cerimònies durant la celebració de les Festes de Sant Tornem-hi 2024.

Viu el mercat

VINE A COMPRAR AL MERCAT DE LA INDEPENDÈNCIA

Viu el Mercat de la Independència es una guía que et vol apropar a les parades del mercat municipal. Fruïtes, carnisseries, xarcuteries, peixateries, gastronomia... Tot un món comercial, amb 115 anys d'història, al centre de Terrassa. Descobreix-lo.

Horari d'obertura: De dilluns a dimecres de 7:30 a 14 h.
Dijous de 7:30 a 14 i de 17 a 20 h. // Divendres de 8 a 20 h.
Dissabte de 7:30 a 14 h.



LA HUASTEQUITA
PRODUCTES MEXICANS

DEMANA PELS NOSTRES PRODUCTES ELABORATS

De dimecres a dissabte en l'horari habitual del Mercat

747 496 759 (Juana) · www.lahuastequita.es
@lahuastequitadeterrassa

Parada 6-7



ORIGEN
Cafeteria del Mercat

Cafeteria · Degustació i venda de café a granel
Entrepans amb producte de la nostra xarcuteria
Brioixeria · Terrassa exterior

Des de 1999 al Mercat, 25 anys amb vosaltres!
938 548 906 · @origenterrassa · www.origenterrassa.com



Emporta't a casa la nostra selecció de cafès a granel!

Parada 257 - 262



albert morera
mestre artesà

**ESPECIALITAT EN VEDELLA ANGUS DE PAGÈS I PORC DUROC DE PAGÈS
FORMATGERIA I PRODUCTES IBÈRICS · XARCUTERIA D'ELABORACIÓ PRÒPIA**

Botiga Mercat de la Independència · Parades 257-262 · Comandes WhatsApp: 665 966 263
Botiga Gutenberg · Carrer Gutenberg, 26 · Comandes WhatsApp: 936 887 242
Segueix-nos: @mestreatesa

La Paladar

RESTAURANT

Descobreix la nostra
paella de marisc



*Paella sota reserva prèvia.



CARTA · TAPES · TERRASSA OBERTA TOT L'ANY

Passeig de Lluís Muncunill, 5 · TERRASSA · Reserves: 93 428 79 20 · Segueix-nos: @lapaladar1516

Cofixpres

BAR · RESTAURANT · CAFETERIA



MENÚ DIARI 11,90 €

primer i segon plat + beguda + postre o cafè i pa
De dilluns a divendres

MIG MENÚ 8,50 €

plat + beguda + postre o cafè i pa
De dilluns a divendres



ESMORZA AMB NOSALTRES

Cafè + croissant - 2,40€

Cafè + donut - 2,00€

Mini variat
+ cafè 2,80€*

*Canvia el cafè per un refresc,
cervesa o aigua per 3,30 €



MENÚ ENTRECOT

de dilluns a dissabte

Entrant
+ Entrecot 300 gr.
+ Beguda

19,90 €

Només amb reserva prèvia.

C/Salmeron, 238 · Terrassa · **FES LA TEVA RESERVA: 601 570 911**

De dilluns a divendres de 7:30 a 17:00 hores · Dissabte de 8:30 a 14:00 hores i dinars amb reserva prèvia

Reserva el local per petits esdeveniments o celebrar un aniversari! Informa't: 601 570 911



ESTIL DE VIDA, SALUT & ESPORT



Afrontar etapes de crisi financera en l'economia de la llar

Les crisis econòmiques són situacions que poden afectar qualsevol llar en algun moment de la vida. Ja sigui per la pèrdua d'ocupació, una malaltia, despeses inesperades o qualsevol altra circumstància, és fonamental estar preparats per a afrontar aquestes situacions i poder tirar endavant de la millor manera possible.

En primer lloc, és important tenir un fons d'emergència. Comptar amb un estalvi que cobreixi entre tres i sis mesos de despeses és fonamental per a estar preparats davant qualsevol imprevist. Si no comptes amb aquest fons, és important començar a estalviar tan aviat com es pugui per a estar preparats en cas que sorgeixi una crisi financera.

A més, és fonamental revisar i ajustar el pressupost familiar. En moments de crisi és necessari reduir les despeses al mínim necessari per a cobrir les necessitats bàsiques. És crucial identificar en què es pot retallar despeses i buscar alternatives més econòmiques per a poder fer front a la situació.

Una altra opció a considerar és buscar fonts d'ingressos addicionals. Ja sigui a través de treballs temporals, vendre o empenyorar articles que ja no s'utilitzen, brindar serveis o qualsevol altra alternativa, buscar

maneres d'augmentar els ingressos pot ser de gran ajuda per a fer front a una crisi financera.

A més, és important mantenir la comunicació oberta dins de la llar. És fonamental que tots els membres de la família estiguin al corrent de la situació i col·laborin en la cerca de solucions. Treballar en equip per a afrontar la crisi de manera conjunta pot ajudar a alleujar la pressió i trobar solucions més efectives.

Finalment, és imprescindible mantenir una actitud positiva i buscar suport extern si és necessari. Les crisis financeres poden ser situacions difícils d'afrontar, però és important no perdre l'esperança i mantenir la calma. Buscar el suport de familiars, amics o professionals en finances pot ser de gran ajuda per a trobar solucions i superar la crisi de la millor manera possible.

Afrontar una crisi financera en l'economia de la llar pot ser un desafiament, però amb una bona planificació, ajustos en el pressupost, cerca d'ingressos addicionals, comunicació en la llar i una actitud positiva, és possible superar aquesta situació de manera reeixida. Recorda que el més important és mantenir la calma, buscar solucions i treballar en equip per sortir d'aquesta malaurada situació.

JOIERS DES DE 1989

Eli Oro
JOYERIAS

Pensant en vendre les teves joies d'or?

VENIM A CASA TEVA!



COMPREM OR I PLATA
MÀXIMA DISCRECIÓ
TRACTE PERSONALITZAT,
CONFIANÇA I SEGURETAT
MÀXIMA TAXACIÓ

Visites concertades
a domicili amb servei
a tot Catalunya

TRUCA'NS I INFORMA'T
938 749 010

Troba'ns també a la nostra joieria de Manresa - Avda. Bases de Manresa, 100-104
DISPOSEM DE TALLER I COL·LECCIONS PRÒPIES D'OR I PLATA

[f /joyerias.elioro](https://www.facebook.com/joyerias.elioro) · [@elioro_joyas](https://www.instagram.com/elioro_joyas) · www.elioro.com

El Parc de Vallparadís

El Parc de Vallparadís és un dels principals atractius de Terrassa. Comprèn la vall dels torrents de Vallparadís i Monner, que discorre de nord a sud. El parc urbà més gran de Catalunya és el parc del nord, que és també un dels molts grans parcs del país, amb una superfície de 395.500 m en 2011.

El límit separa els barris del Centre, el segle XX, Can Palet, el Cementiri Vell, Vallparadís, l'Antic Poble de Sant Pere i Sant Pere Nord.

Disposa d'un estany que funciona com a piscina, un auditori, un tren en miniatura gestionat pel Club Ferroviari de Terrassa i un restaurant, entre altres serveis; i al seu vessant es troben el conjunt monumental de les esglésies de Sant Pere, el castell de Vallparadís, el Centre de Documentació i Museu Tèxtil, la Casa Baumann i els hospitals de Sant Llàtzer i de la Mútua de Terrassa.

Al final de l'any 2005, quan es realitzaven unes excavacions als terrenys de l'antiga fàbrica de Cal Guardiola, es va produir el descobriment d'un important jaciment amb milers de restes d'animals i d'eines fetes per homínids d'una antiguitat entre els 800.000 i el milió d'anys. Es tracta del jaciment amb presència humana, detectada per indústria lítica i marques als ossos dels animals, més antic de Catalunya i probablement de la península Ibèrica i d'Europa.

La primavera del 2007 es va inaugurar l'ampliació fins als 313.000 m² actuals, en una fase que abasta ja els barris del segle XX, Can Palet i Can Jofresa. En aquesta nova zona, coneguda com les Hortes Velles i el torrent de la Font d'en Sagrera, s'hi instal·la el Jardí de les Percepcions, el primer museu científic a l'aire lliure de l'Estat espanyol, amb escultures de Marc Boada on els ciutadans poden tocar, olorar i experimentar amb l'ús dels cinc sentits.

Des de març de 2011 el parc està completat totalment, amb una longitud total de 3,124 km des de la capçalera fins al final.

EQUIPAMENTS

L'espai verd de Vallparadís compta amb diversos equipaments —a part dels convencionals d'un parc urbà— que aporten un servei extra als usuaris. Entre ells cal destacar una piscina de 180 m de llarg, un tren a gran escala que circula pel centre del parc, una zona de jocs biosaludables, zones infantils, restaurants i plena accessibilitat per a persones amb mobilitat reduïda, malgrat la variabilitat de nivell que afecta el parc.



LA PISCINA MUNICIPAL

En el centre sud del parc, entre el pont del Cementiri Vell i la carretera de Montcada, es troba la piscina municipal, també denominada llac de Vallparadís, la qual s'obre a l'inici de l'estiu, alhora que la festa de Sant Joan i la fi del curs acadèmic. Aquestes instal·lacions presten els seus serveis fins a setembre, inclosa la programació de diverses activitats dedicades als més joves.

La piscina, de 180 m de llarg té una superfície total aproximada de 5000 m².



TREN EN MINIATURA

En el centre del parc es troba un tren a gran escala, a l'aire lliure, conegut com a modelisme tripulat o vapor viu. Disposa d'un recorregut de 340 m per a un ample de via de 127 i 184 mm amb onze canvis, dos ponts —un d'ells giratori—, dos túnels, rotonda, garatge de locomotores i taller. A més, es troba en el circuit una palanca de canvi d'agulles procedent de l'estació de Zona Franca de Barcelona.

El ferrocarril va ser preinaugurat el 18 de febrer de 1995 pel, llavors, president de la Generalitat de Catalunya, Jordi Pujol i l'alcalde de Terrassa, Manuel Royes. Així mateix, el tren va ser completament inaugurat el 29 de juny de 1996 i des d'aquesta data s'ha anat celebrant en el lloc la denominada Trobada Internacional de Vaporistas.





L'ús històric de les espelmes

Les espelmes han estat utilitzades al llarg de la història en diverses cultures i religions amb finalitats rituals i espirituals. Aquestes espelmes, sovint petites i de forma cilíndrica, són enceses com a ofrena o per demanar favors divins.

En l'antiga Roma i Grècia, les espelmes cilíndriques eren utilitzades en temples i altars per honorar els déus i les deesses. Els romans, per exemple, encenien espelmes en els temples de Vesta, la deessa del foc i la llar. Aquestes espelmes simbolitzaven la llum divina i la protecció dels déus.

En el cristianisme, les espelmes i les llànties tenen una llarga tradició. Són enceses en esglésies i capelles com a símbol de pregària i devoció. Els fidels encenen espelmes per demanar intercessió divina, per recordar els difunts o per expressar gratitud.

Aquest costum es remunta als primers segles del cristianisme i continua sent una pràctica comuna avui dia. En el budisme, les espelmes són utilitzades en cerimònies i rituals per simbolitzar la il·luminació i la saviesa. Les espelmes s'encenen davant de les imatges de Buda i en els altars dels temples budistes. Aquestes espelmes representen la llum de la veritat que dissipa la foscor de la ignorància.

En moltes altres cultures, les espelmes també tenen un pa-

per important en els rituals i les cerimònies. Per exemple, en la religió Yoruba d'Àfrica Occidental, les espelmes són utilitzades en rituals per honorar els orixàs, els esperits divins. En el paganisme modern, les espelmes votives són utilitzades en rituals màgics i cerimònies per canalitzar energia i intencions.

Les espelmes han estat una part integral de les pràctiques rituals i espirituals de moltes cultures al llarg de la història. Aquestes espelmes, amb la seva llum suau i constant, simbolitzen la connexió entre el món terrenal i el diví, i continuen sent una eina poderosa per a la pregària, la meditació i la devoció en moltes tradicions religioses i espirituals.

Hi ha molts tipus diferents d'espelmes, segons el color, l'aroma, la forma... tot forma part del ritual que nosaltres vulguem fer. Un petit gest com encendre una espelma de forma ritual, amb un llumí sempre, i fer una petita meditació ens pot ajudar a visualitzar un propòsit i això sempre és positiu. Si acompanyem la nostra espelma amb un encens que ens sigui agradable i una mica de música tranquil·la i relaxant el moment esdevé una interiorització poderosa que ens empeny a fer realitat els nostres desitjos. Comprar-se un mateix una espelma o regalar-la a algú significa regalar temps per a un mateix i pel seu creixement personal i espiritual.

Secció patrocinada per:



Luz Divina

CERERIA ESOTÈRICA I TAROT

c/Pare Llauredor, 139
08224 Terrassa
613 091 943
@luz_divina_cereria
luzdivinacereria@gmail.com

Dilluns de 17:15 a 20:30 h.
De dimarts a divendres de
10:00 a 13:00 i de 17:15 a 20:30 h.
Dissabte de 10:00 a 14:00 h.



NATURA
CENTRE DIETÈTIC

+35 anys
d'experiència



Preparats/des per la tornada a l'escola?

Descobreix la nostra gamma de suplementos naturals perquè els més petits comencin amb les defenses i les piles carregades!



I per als adults, recomanem:

Fosfomen: Neuroaten i Neuromen, indicat per a estudiants i professionals.



Estimula de manera natural les capacitats cerebrals.



Vine a *descobrir* el servei que millor s'adapta a tu!

HERBORISTERIA I FITOTERÀPIA · ALIMENTACIÓ ECO I NATURAL · SUPLEMENTACIÓ ESPORTIVA
COSMÈTICA BIO · IRIDOLOGIA I NATUROPATIA · MASSATGES CORPORALS, FACIALS I TRACTAMENTS

C/Amadeu de Savoia, 105, Terrassa · 937 890 420 · ☎ 618 084 222
@naturacentredietetic · Visita la nostra botiga online: www.naturacd.com

🅓 30 min. d'aparcament gratuït al pàrquing de la plaça de Lluís Companys



El significat de les Gemmes: explorant el simbolisme i les propietats de diferents pedres precioses i semiprecioses

Les gemmes han fascinat a la humanitat des de temps ancestrals, no només per la seva bellesa, sinó també pel seu simbolisme i les propietats que se'ls atribueixen. Des de l'antiguitat, s'ha cregut que les pedres precioses i semiprecioses posseeixen energies i significats que poden influir en les nostres vides, convertint-les en amulets de protecció, talismans d'amor o fonts d'inspiració espiritual.

Una de les gemmes més conegudes és el **diamant**. Aquest símbol de puresa i força és àmpliament valorat en l'àmbit de l'amor i el compromís. Es diu que un diamant pot proporcionar claredat mental i augmentar l'autoestima de qui el porta, a més de ser un potent símbol d'amor etern.

Per la seva part, el **robí** s'associa amb la passió i l'energia. Es creu que aquesta pedra vermella vibrant estimula el cor i fomenta l'alegria, la vitalitat i la confiança en un mateix. En moltes cultures, es considera un talismà que protegeix el seu portador d'energies negatives i brinda una connexió profunda amb les emocions.

La **maragda**, amb el seu intens color verd, és un símbol de renaixement i creixement. Aquesta gemma s'associa amb la prosperitat i l'abundància, i és coneguda per les seves propietats que promouen la pau interior i l'harmonia en les

relacions. En l'antiguitat, es creia que la maragda tenia el poder de revelar veritats ocultes i enfortir la intuïció.

Les pedres semiprecioses, com l'**ametista**, també posseeixen significats fascinants. L'ametista, amb el seu bell color violeta, és coneguda com la pedra de l'espiritualitat. Es diu que ajuda a calmar la ment i a facilitar la meditació, permetent una connexió més profunda amb el jo interior i l'univers. A més, es creu que protegeix contra la negativitat i manté a ratlla els pensaments desordenats.

D'altra banda, la **turquesa** és una pedra de protecció que ha estat considerada sagrada per diverses cultures indígenes. S'associa amb la comunicació, la sanació i la connexió espiritual. S'utilitza sovint com un amulet per a atreure la bona fortuna i protegir el seu portador en viatges.

Les gemmes són molt més que adorns; són portadores de significat i energia. En explorar el simbolisme i les propietats de diferents pedres precioses i semiprecioses, podem descobrir com aquestes meravelles de la naturalesa poden influir en la nostra vida quotidiana, brindant inspiració, amor i protecció. L'elecció d'una gemma pot ser un viatge personal que reflecteix les nostres aspiracions, emocions i desitjos més profunds.



MORATA

Joiers des de 1950

VICTORIA CRUZ

DISSENY EN JOIERIA · ESPECIALITZATS EN JOIES PER ENCÀRREC

Rambla d'Ègara, 227, Terrassa · T. 93 788 02 65
De dilluns a dissabte de 10:00 a 13:30 i de 17:00 a 20:30 h.

 @moratajoiers

Dieta i salut: adaptant l'alimentació a les necessitats individuals

Quan parlem de fer una dieta sempre anomenem la necessitat de fer una dieta sana i una dieta equilibrada alhora.

Però sobretot ha de tenir en compte les nostres característiques personals com edat, sexe, alçada, activitat física i altres condicions com, per exemple, tenir una patologia.

Per això, no és exactament igual preparar una dieta per a homes que per a dones, o per a sèniors o adolescents, i tampoc en el cas de les dones, és el mateix que estigui en una etapa de menopausa o en un d'embaràs-postpart. De vegades busquem un objectiu més estètic (inflor de cames, retenció de líquids) o ajudar a un programa *antiaging* amb una dieta antiedat. I no cal dir que l'alimentació dels esportistes ha d'estar molt ben dirigida.

Actualment, una dieta saludable es considera un element primordial de la medicina preventiva, ja que forma part dels hàbits saludables de vida.

Els eixos principals d'uns hàbits saludables posen especial accent en les recomanacions d'alimentació i d'activitat física que presenten una elevada evidència científica:

- Consum diari de fruita fresca i verdura variada (5 peces al dia: 3 fruites i 2 verdures). Només un 11,7% de la població adulta menja les 5 racions de fruita i verdura diàries recomanades.
- Promoure un estil de vida actiu de com a mínim 30 minuts per a adults i 60 minuts per a infants diàriament. Avui dia, encara hi ha més d'un 30% de la població que no arriba als nivells d'activitat física saludable.



- Consum diari de làctics, especialment làctics fermentats com el iogurt. Alguns estudis mostren que el consum de calci és insuficient en un 30% de la població.

- Hidratar-se amb aigua.

En qualsevol cas, una dieta ha d'aportar la proporció adequada de macronutrients (hidrats de carboni, proteïnes i greixos), micronutrients (vitamines, minerals i antioxidants) i en fibra i aigua, sense caure tampoc en l'excés de cap d'ells.

Adoptar una dieta equilibrada i parar esment a la nutrició és essencial per a millorar la nostra salut i qualitat de vida.

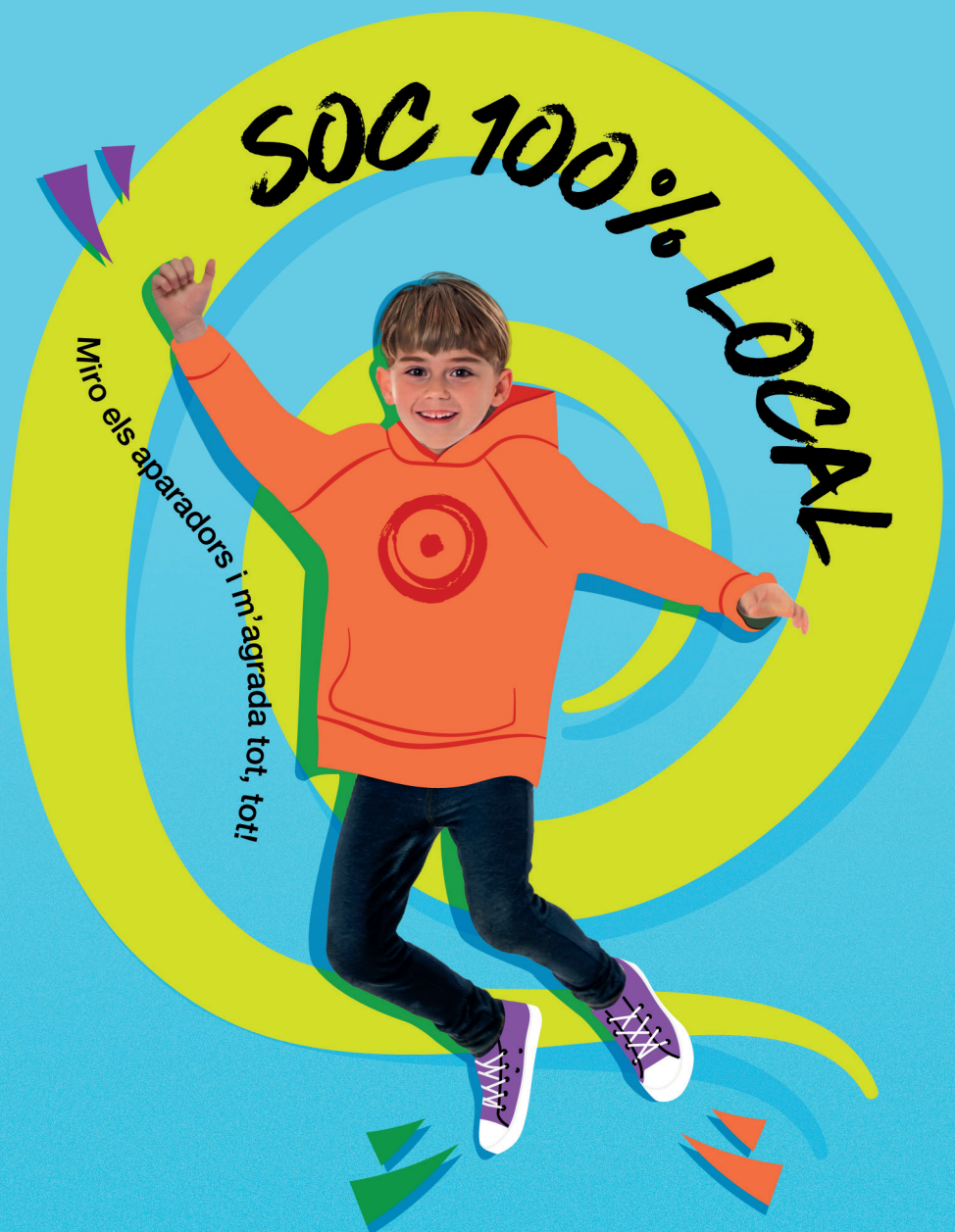
A CEMU, entenem que cada persona és única, i per això oferim assessorament personalitzat per a ajudar els nostres pacients a establir hàbits alimentaris que s'ajustin a les seves metes i necessitats específiques.

Secció patrocinada per:

cemu
centre mèdic utset

Plaça del Comte Guifré, 1 (Vapor Gran) · Terrassa
Tel. 937 885 395 · 663 177 417
info@cemu.cat · www.cemu.cat

Segueix-nos:



terrassa centre
Impulsem el comerç i els serveis del centre

terrassacentre.com





Curiositats de la salut bucodental

La salut bucodental és un aspecte fonamental del benestar general, però sovint és subestimada. Molts no saben que la boca és una finestra a la salut del nostre cos. Aquí us presentem algunes curiositats interessants sobre la salut bucodental que potser desconeixeu.

En primer lloc, és fascinant saber que les dents són una de les estructures més dures de tot el cos humà. L'esmal dental, que és la capa exterior que protegeix les dents, és més dur que l'os i pot suportar una gran pressió. No obstant això, l'esmal pot danyar-se si no es cuida adequadament, per la qual cosa és essencial tenir hàbits de neteja bucal regulars.

Un altre aspecte poc conegut és la importància de la saliva. A més de mantenir la boca humida, la saliva conté enzims que ajuden a descompondre els aliments i bacteris, actuant així com un agent de neteja natural. La producció de saliva pot veure's afectada per diferents factors, com l'estrès o la deshidratació, i, per tant, és fonamental mantenir-se hidratat.

La bacteriologia de la boca també és sorprenent. Hi ha milions de bacteris que viuen a la boca, i la majoria d'ells són inofensius. No obstant això, alguns poden causar càries i malalties periodontals. Una bona higiene bucal, que inclou raspallar-se les dents dues vegades al dia i fer servir el fil dental, és vital per mantenir a ratlla aquests bacteris nocius.

Sabies que el mal alè és un problema comú que pot afectar la teva vida social i professional? Aquesta condició, coneguda com a halitosi, pot ser causada per diversos factors, com ara la higiene bucal deficient, infeccions o fins i tot determinats aliments com l'all i la ceba. Per combatre el mal alè, és recomanable netejar la llengua i mantenir una higiene dental adequada.

Un altre factor interessant és que les càries no són exclusives dels nens. Els adults també poden patir-les, especialment si consumeixen aliments rics en sucres i carbohidrats. De fet, el consum excessiu de refrescos i dolços és una de les principals causes d'aquest problema, així que és primordial moderar la ingesta d'aquests aliments.

Finalment, cal destacar que les visites regulars al dentista són fonamentals. Més enllà de les revisions anuals, el dentista pot detectar problemes abans que es converteixin en situacions greus, a més d'ensenyar tècniques adequades de cura dental. Promoure la salut bucodental no només ens ajuda a gaudir d'una boca sana, sinó que també contribueix a la nostra salut general, ja que una boca no sana pot tenir repercussions en altres parts del cos.

En resum, cuidar la nostra salut bucodental és essencial. Adoptar hàbits saludables i visitar regularment al dentista ens ajudarà a mantenir una boca sana i un somriure radiant.



GIL-VERNET MAS
clínica dental

UN SOMRIURE NOU EN UN OBRIR I TANCAR D'ULLS!

Recupera la teva
confiança i llueix un
somriure impecable
en **24/48 hores.**

**IMPLANTS
DE CÀRREGA
IMMEDIATA**



Finançament sense
INTERESSOS

Primera visita
GRATUÏTA

Atenem
MÚTUES

Truca'ns al: **937 890 903**

ODONTOLOGIA GENERAL · PERIODÒNCIA · ODONTOPIEDIATRIA
ORTODÒNCIA INVISIBLE I CONVENCIONAL · PRÒTESI COMPLETA, FIXA O REMOVIBLE
IMPLANTS CONVENCIONALS I DE CÀRREGA IMMEDIATA EN 24-48 H.

ESTÈTICA DENTAL · CARILLES DENTALS · TRACTAMENTS AMB ÀCID HIALURÒNIC

Més de 30 anys creant somriures.

TERRASSA · Plaça del Progrés, 13 · 937 890 903 | **SALLENT** · Carrer Àngel Guimerà, 18 · 938 371 528
info@gilvernetmas.cat · www.gilvernetmas.cat · @gilvernetmasclinicadental

Bellesa



El contouring: tècniques per a ressaltar la bellesa segons la forma del rostre

El *contouring* o contorn facial és una tècnica de maquillatge que permet ressaltar les característiques del rostre mitjançant ombres i llums. Utilitzant productes adequats, es poden crear efectes òptics que defineixen i estilitzen la forma del rostre. És important adaptar el mètode de contouring a cada tipus de rostre per a obtenir resultats naturals i afavoridors. A continuació, et detallarem les tècniques segons les formes més comunes de rostre: ovalat, rodó, quadrat i cor.

Rostre Ovalat: El rostre ovalat es considera una de les formes ideals, ja que les proporcions són equilibrades. No obstant això, el contouring pot millorar encara més aquesta harmonia. Es recomana aplicar un bronzer suau en els laterals del front i sota els pòmuls per a accentuar la definició. També es pot afegir una mica d'ombra en la part inferior de la mandíbula per a marcar la línia i donar una aparença més angulosa.

Rostre rodó: Per al rostre rodó, l'objectiu és allargar i esmolar visualment les característiques. Comença aplicant un to més fosc al llarg dels laterals del front i les galtes. En aplicar el bronzer, ha d'arribar cap a les orelles, creant ombres que donin la il·lusió d'un rostre més allargat. Una mica de contorn en la part inferior de la mandíbula també ajudarà a estilitzar el rostre. Assegura't d'il·luminar el centre del front,

el pont del nas i el centre de la barbeta per a aportar llum.

Rostre quadrat: El rostre quadrat es caracteritza per una mandíbula angular. Per a suavitzar aquestes línies, és recomanable aplicar el bronzer en els costats del front i just sota els pòmuls, difuminant cap amunt. En la mandíbula, contorneja amb una mica d'ombra en la part mitjana i a les cantonades per a arrodonir visualment la forma. Il·lumina la part superior de les galtes, l'arc de Cupido i el centre del nas per a afegir dolçor al rostre.

Rostre en forma de cor: El rostre en forma de cor té un front ampli i una mandíbula més estreta. Es recomana usar bronzer en les línies del front i en els laterals de les galtes. Afegir contorn en els laterals de la mandíbula també és efectiu per a equilibrar la forma. Finalment, utilitza il·luminador en el centre del front, les galtes i l'arc de Cupido per a atreure l'atenció cap al centre del rostre.

El *contouring*, quan es fa correctament, afegeix dimensió i definicions a les característiques del rostre. Recorda que la clau per a un acabat natural és difuminar correctament els productes i l'elecció de tons que es complementin amb el teu to de pell. Anima't a experimentar i ressaltar la teva bellesa única!

PROFESSIONAL PRODUCTS

LOOR'S Beauty

NAILS / HAIR / COSMETIC



COSMÈTICA
FACIAL I
CORPORAL



PRODUCTES
CAPIL·LARS



MANICURA I
MAQUILLATGE
PROFESSIONALS

PRODUCTES PROFESSIONALS DE BELLESA

XAMPÙS, CONDICIONADORS I MASCARETES · STYLING · SÈRUMS · TRACTAMENTS
COLORACIÓ · BARBERIA · UNGLES · ESTÈTICA · MATERIAL DE PERRUQUERIA

Vine i t'assessorem!

Rambla Francesc Macià, 75 · Terrassa · @ @loorsbeauty
930 255 073 · 695 466 259

Descobreix
la nostra botiga online
loorsbeauty.com



Andrea Carrión, responsable de la botiga Loor's Beauty

Com i quan va néixer Loor's Beauty? Loor's Beauty neix l'octubre de 2018, fruit d'una il·lusió i un repte personal i professional dels propietaris. És una empresa familiar, amb experiència en l'àmbit de la perruqueria i l'estètica. Si alguna cosa tenien clar, és que volien "fer en el món de la bellesa, una porta oberta a tothom oferint els millors productes i preus del mercat al Vallès en el sector de perruqueria, estètica i ungles.

Qui formeu part de l'equip? Principalment, som 3 persones a la botiga, d'una banda, tenim a Montse que és el nostre perfil més polivalent, porta des de l'inici en el nostre equip i s'encarrega de l'assessorament i atenció al client, de la venda, reposició i comandes. Tenim també a Idoia que és la nostra última incorporació, ella s'encarrega de l'atenció al client i dels serveis de manicura, maquillatge i depilació facial. Finalment, estic jo, com a responsable de botiga, gestionant les tasques d'administració, coordinació, venda i realització de comandes.

Quins productes i serveis ofereu? Oferim un servei totalment personalitzat segons les necessitats de cada tipologia de client. Ens preocupem per la cura del cabell,

per això disposem de productes d'alta qualitat per a rentar, mantenir i tractar tota mena de cabells. Treballem amb les millors marques del mercat en xampús, màscares, tints, tractaments capil·lars, productes corporals, maquillatge... També comptem amb un ampli assortiment d'eines i utensilis com a planxes, assecadors, raspalls... I finalment oferim també un servei de manicura semipermanent i de maquillatge professional.

Veneu productes professionals, però està a l'abast de tot el públic? Sí, tenim botiga física en Rambla Francesc Macià 75, local 2, on estem oberts a tota mena de públic, tant per a particulars com per a professionals del sector (perruqueries, centres d'estètica...).

Què et va portar a voler treballar en aquest sector? A mi sempre m'ha fascinat la cura personal i l'estètica, sempre ha estat una part important de la meua vida. El meu entorn familiar sempre s'ha dedicat al mateix sector i des de ben jove, em vaig interessar en com els productes de bellesa poden realçar l'autoestima i ajudar les persones a sentir-se millor amb si mateixes.

Què t'apassiona més del teu treball i què és el que més gaudeixes fer? El que més m'apassiona del meu treball és poder assessorar i guiar als clients en la seva cerca dels productes adequats per a ells, ajudant-los a descobrir noves tendències i solucions per a les seves necessitats. Treballar en aquest sector em permet combinar el meu amor per la bellesa amb el desig de brindar un servei excepcional i construir relacions properes amb els clients. El fet de veure que els clients tornen a la botiga i marxen satisfets amb la seva compra, no té preu.

Com us manteniu actualitzades en les últimes tendències i novetats de productes? Considero que la formació continua és un pilar fonamental en el món de la bellesa. Assistim a tota mena de formacions, convencions i fires. A més, el tracte amb diferents professionals del sector, com clients i proveïdors, ens obre una finestra a conèixer més necessitats i novetats en tendències i productes. Quan veiem que diversos clients ens sol·liciten un nou producte que està en el mercat sempre fem tot el possible per incloure'l en el nostre assortiment.

Tens algun producte estrella que recomanaries i per què? Productes la veritat que tenim molts i de molta qualitat, però si que destacaria dues marques en concret. Una és Kukit Hair, que disposen d'una àmplia varietat de productes per a tot tipus de cabells, són productes de proximitat, vegans i aptes per a post allisats.

D'altra banda, tenim la marca Purple, que portem en exclusiva al Vallès Occidental. Comptem amb una varietat de productes per a la cura d'ungles i pedicura, com; esmalts tradicionals i semipermanents, tractaments, aparatologia i utensilis.

Si poguessis canviar alguna cosa en la indústria de la cura capil·lar i la cosmètica, quina seria? Si pogués canviar alguna cosa en la indústria de la cura capil·lar i la cosmètica, proposaria una major transparència en la formulació de productes. Això inclouria l'obligació de les marques de proporcionar informació clara sobre tots els ingredients, el seu origen i la seva funció.

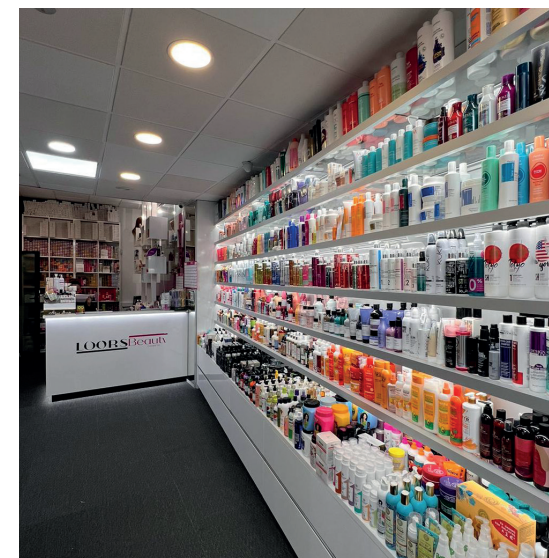
També, fomentaria la inclusió i diversitat en les campanyes de publicitat i en el desenvolupament de productes, assegurant que hi hagi opcions per a tota mena de cabells i tons de pell, mostrant la varietat de la bellesa en lloc de cenyir-se a estàndards tan restrictius.



Idoia



Montse



Quins són els errors més comuns que la gent comet en cuidar el seu cabell i la seva pell? Considero que molta gent desconeix les necessitats dels seus cabells o del seu tipus de pell i realitza un ús inadequat dels productes, hi ha cert desconeixement. També un ús de calor excessiva en el cabell, la falta d'hidratació, no seguir una bona rutina de *skincare*, no usar protector solar, entre altres...

Has notat canvis en les preferències dels clients en els últims anys? La tendència ha variat positivament, cada vegada més hi ha més inquietud per cuidar-se i per assessorar-se. Crec que l'impacte de la publicitat i les xarxes creen una certa necessitat de productes i tractaments nous en el mercat.

En un món cada vegada més digitalitzat, quina és la vostra presència a les xarxes? Disposem de la nostra web amb botiga on-line loorsbeauty.com. També som presents en Instagram i Tiktok on aconseguim un tracte més proper amb el públic. En xarxes oferim més informació sobre productes, les noves tendències, consells de bellesa i molt més.

Realitzeu enviaments de productes? Sí, fem enviaments nacionals i internacionals. A més, tenim servei de recollida en botiga de comandes preparades.

Teniu la vostra botiga a una zona bastant concorreguda, quines facilitats ofereu pel que fa a l'estacionament? La Rambla Francesc Macià disposa de diversos punts d'estacionament exprés. Facilitem als nostres clients discos horaris per a poder aparcar. A més, comptem amb targetes d'estacionament de 30 minuts gratuïts en el pàrquing de la plaça 1 de maig, situat a escassos 10 metres de la botiga.

Per a finalitzar, si poguessis descriure Loor's Beauty en tres paraules, quines serien? Qualitat, assessorament i proximitat.

L'equip de Viu Terrassa

Egara

Perruquers

Cuidem de tu
i del teu cabell
des de 2015!



DEMANA LA TEVA CITA: **930 330 038** - **639 410 661**

C/Jacint Badiella, 5, Terrassa · Instal·lacions del Club Egara · @[@egaraperruquers](#)
De dimarts a divendres de 10 a 13 i de 16 a 19 h. · Dissabte de 10 a 13:30 h. · Dilluns tancat



**PÀRQUING
GRATUÏT**



ELS NOSTRES SERVEIS

Pla d'alimentació per pujar o baixar de pes · Nutrició infantil
Pla dietètic familiar · Embaràs · Menopausa · Intoleràncies
Microbiòtica, SIBO · Pla de nutrició esportiva personalitzat i
adaptat a horaris i entrenaments

QUÈ OFERIM A LA CONSULTA?

Estudi antropomètric · Assoliment dels objectius marcats
APP amb perfil personal i seguiment · Tracte proper i
personalitzat · Llistat de la compra i receptes

DEMANA HORA

647 367 665 · btortola@egara.es

C/Jacint Badiella, 5, Terrassa · Instal·lacions del Club Egara
Segueix-nos: @[@egara.dietetica](#) · **PÀRQUING GRATUÏT**



NOU SERVEI!
**ANEM DE
COMPRES
SALUDABLES?**

T'ENSENYO A COMPRAR SALUDABLE PER UNA SETMANA
ANALITZANT LES ETIQUETES DELS PRODUCTES!

Demana'ns més informació

NOVETAT!
ANALÍTICA DE MICROBIOTA
TEST GENÈTIC DE SUPLEMENTACIÓ
TEST GENÈTIC ESPORTIU



Visita informativa gratuïta!
Servei obert a socis i no socis!

BEA TÓRTOLA
Tècnica en nutrició i dietètica



**VINE I PROVA
L'ESPORT QUE
MÉS T'AGRADI**

**EINE
HOCKEY
TENNIS
PÀDEL
PATINATGE
JUDO
JAZZ
NATACIÓ**



EGARA.ES



937 35 27 09

Tres futbolistes terrassencs jugaran a Primera Divisió aquesta temporada

Aquesta temporada 2024-2025, el futbol terrassenc tindrà tres representants a la Primera Divisió espanyola. És el cas de Dani Olmo; acabat d'arribar al FC Barcelona, Mika Mármol i Dani Cárdenas. Cal tenir en compte que amb el descens la temporada passada de la UD Almeria, el futbolista de Terrassa, Marc Pubill, no competirà enguany a la màxima categoria espanyola.

Dani Cárdenas afrontará la seva segona temporada a la porteria del Rayo Vallecano

El porter de 27 anys afrontará aquesta temporada la seva segona temporada defensant la porteria del Rayo Vallecano. Cárdenas es va formar al planter d'equips com la Unió FB Jàbac Terrassa, el FC Barcelona i el RCD Espanyol. Finalment, l'any 2014 va aterrar al planter del Llevant UE on va fer les seves millors temporades. La temporada 2016/2017 va ser promocionat a l'Atlètic Llevant UE, on va debutar el 20 d'agost de 2016 com a titular en una derrota a casa per 0-1 contra el CE Atlètic Balears.

El 27 de novembre de 2020, a causa de la lesió del porter titular del club granota, Dani Cárdenas va debutar amb el primer equip i a La Liga. Va ser en un partit a fora contra el Reial Valladolid que va acabar amb empat 1-1. L'agost del 2023, després de 71 partits amb la samarreta del Levante UD, Dani Cárdenas va ser fitxat pel Rayo Vallecano per 1,30 milions d'euros. Durant aquesta darrera temporada, el de Terrassa ha disputat 1 partit com a titular a lliga i 4 a Copa del Rei, sumant un total de 480 minuts sota els tres pals del club madrileny.

Mika Mármol, titular indiscutible de la UD Las Palmas

El defensa terrassenc Mika Marmol afrontará la seva segona campanya amb la samarreta de la UD Las Palmas. El jugador de 23 anys es va formar a les categories inferiors de la Unió FB Jàbac Terrassa. La temporada 2018-2019 va marxar traspassat al FC Barcelona per jugar a l'equip juvenil. L'octubre de 2019 va debutar amb el filial blaugrana i el gener del 2022 va ser convocat amb el primer equip del Barça en un partit contra el Mallorca, encara que no va arribar a debutar.

L'agost d'aquell mateix any va firmar pel FC Andorra, que acabava d'aconseguir l'ascens a la Segona Divisió.



Després d'una temporada al principat, on va disputar 37 partits i va aconseguir una diana, la UD Las Palmas va adquirir els drets del jugador i el terrassenc va firmar un contracte de tres anys amb l'equip canari. En la darrera temporada, Mármol ha disputat un total de 36 partits a Primera Divisió i va marcar un gol.

Dani Olmo torna a ser blaugrana 10 anys després

Aquesta temporada el terrassenc Dani Olmo també jugarà a la Primera Divisió espanyola. Olmo torna a ser blaugrana 10 anys després de la seva marxa del club català. El futbolista de Terrassa va arribar a les categories inferiors del club blaugrana l'any 2007 amb 9 anys, procedent del RCD Espanyol. Tot i això, l'agost del 2014 va decidir fer un canvi radical de rumb i va fitxar pel Dinamo de Zagreb, de la lliga croata.

Després de 5 exitosos anys a Croàcia, Olmo va fer oficial el seu fitxatge pel RB Leipzig d'Alemanya. Les bones actuacions del terrassenc en aquests dos equips l'han convertit en una peça clau de les convocatòries de la selecció espanyola, tant en l'etapa de Luis Enrique com amb Luis de la Fuente. La seva darrera destacada participació en la victòria de La Roja a l'Eurocopa 2024 van cridar l'atenció de molts clubs europeus; com Bayern de Múnic, Liverpool i Chelsea. Tot i això, finalment el jugador de Terrassa i el FC Barcelona van arribar a un acord i Dani Olmo tornarà a defensar l'escut blaugrana.

El Vallès, la comarca amb més rescats de muntanya d'aquest 2024



El Vallès Occidental ha estat la comarca on els Bombers han dut a terme més rescats de muntanya aquest 2024. En concret, els serveis s'eleven a 51, una xifra superior a la registrada a la resta del territori. Només el Baix Llobregat, amb 48, s'hi acostava. Després ja trobem el Pallars Sobirà i Ripollès, amb 40. Aquesta és una de les dades que ha donat a conèixer el cos de Bombers de la Generalitat de Catalunya aquesta setmana, amb motiu del pont del 15 d'agost, i la previsió d'un increment de mobilitat i realització d'activitats al medi natural.

Els cossos d'emergència fan una crida a extremar les mesures de seguretat en la pràctica de tota mena d'activitats a la muntanya, i recorden que és important consultar la previsió meteorològica abans de sortir d'excursió, especialment ara, en uns dies en què s'esperen ruixats durant tot el cap de setmana, en diversos punts del Principat, també al Vallès Occidental. També apunten que planificar horaris i recorreguts, i adaptar les sortides a la nostra preparació física i tècnica és una manera de disminuir riscos i evitar accidents. En cas d'emergència, cal avisar al telèfon 112 i demanar ajut.

Líders en recerca de persones desaparegudes o perdudes

En un comunicat, Bombers subratlla que tot i que encara falten dues setmanes per acabar agost i tot el mes de setembre, per ara, la comparativa mostra un descens respecte a 2023, amb un 6% i un 15% menys d'actuacions els mesos de juny i juliol. Els rescats o salvaments de muntanya continuen sent els més recurrents. En-

guany, fins a dia 6 d'agost, a tot Catalunya, ja se n'havien fet 249, dels quals 51 han estat al Vallès Occidental.

En l'àmbit català, les recerques són el segon gran servei en l'àmbit del salvament de persones al medi natural: 354 al llarg de tot el 2023 (dels quals, 149 entre juny i setembre) i 162 enguany (47 entre l'1 de juny i el 6 d'agost). En aquesta categoria, al Vallès, durant aquests sis mesos, s'han produït 11 activacions d'alerta per persones desaparegudes o perdudes i que calia sortir a buscar, compartint podi amb Osona. Maresme, Bages i Baix Llobregat, amb 9, són les altres comarques destacades.

Consells de seguretat durant una excursió a la muntanya

1. Respecteu les senyalitzacions de perill.
2. Si aneu en grup, manteniu sempre el contacte amb les altres persones.
3. Fixeu punts de referència en el recorregut, de manera que pugueu orientar-vos.
4. Hidrateu-vos sovint i mengeu aliments energètics.
5. Si teniu fred, no deixeu de caminar.
6. En cas de boira o que es faci fosc, no sortiu dels camins senyalitzats.
7. En rius, estanys i pantans, assegureu-vos primer que estigui permès banyar-s'hi i siguin llocs habilitats per fer-ho.
8. Si plou o ha plogut recentment, allunyeu-vos de rius, rieres i torrents i de les zones inundables.
9. No travesseu amb el vehicle ni a peu guails, rierols o punts inundats.
10. En cas d'accident, truqueu al 112.

Riqui Puig, l'estrella més brillant dels LA Galaxy, celebra els 25 anys

El matadeperenc, capità i emblema dels angelins, està fent una nova temporada d'escàndol.

Ricard "Riqui" Puig Martí ha fet 25 anys. El nen de Matadepera s'ha fet gran i s'ha convertit en una estrella nord-americana. Nascut un 13 d'agost de 1999, fill de Carles Puig, exfutbolista terrassenc, va començar jugant al Club Egara. Després va fer el salt al futbol i al Jàbac Terrassa i a la temporada 2013/2014 va recaure al FC Barcelona. Deu anys després, triomfa a Los Angeles, sent el capità i líder indiscutible de LA Galaxy.

Criticat durament per la seva condició física i el seu comportament dins i fora del camp, on tot el que feia (o no feia) era mirat en lupa, Puig va veure com la porta del Barça se li tancava. Havia estat el seu somni, però ser un idol blaugrana no és gens fàcil. Així que, davant la sorpresa de molts, va decidir agafar les maletes i provar sort. La majoria hauria apostat per un club europeu, en una lliga potser menys mediàtica, però on pogués continuar creixent i donant-se a conèixer. No va ser la seva opció.

Al contrari d'altres futbolistes, no va mirar tampoc a Qatar ni a Àsia. Va decidir que per la seva mentalitat i estil de vida, Estats Units li encaixava molt més. Així que va anar a una lliga considerada poc atractiva -futbolísticament parlant, des de la superioritat en què els europeus es miren el soccer-, però on va ser rebut com si fos Déu. Les expectatives eren altes, i Riqui Puig no va decebre. Va tenir un any d'impàs, però a la segona temporada, "el motor" va començar a funcionar i ja no s'ha aturat.

Un 2024, de rècord i amb la vista posada al títol de lliga

Convertit en un dels futbolistes més ben pagats, l'any passat es va fer amb el braçalet de capità del Galaxy gràcies a unes xifres d'escàndol. Va ser seleccionat per al seu primer partit All-Star de l'MLS i va ser nomenat jugador de l'any de LA Galaxy. A la campanya del 2023, va registrar set gols i vuit assistències en 29 partits de temporada regular (28 dels quals de titular).

Aquesta del 2024 és molt millor. Encara amb vuit partits de Lliga regular pendents, el matadeperenc ja ha contribuït en 20 gols (12 assistències i 8 gols seus) i ha estat titular en 24 ocasions en totes les competicions anuals. El club li va prometre que l'equip incrementaria el nivell, i



així ha estat. Tot i la recent eliminació -inesperada- de la League Cup, són líders destacats a la MLS Conferència Oest i gairebé tenen a la butxaca disputar els play-off MLS Cup 2024.

A Los Angeles l'adoren. Abans de l'estiu, Puig anunciava que renovava per tres anys més amb el Galaxy, i això feia embogir als fans. Només cal veure a les xarxes del club qui és gairebé sempre el protagonista de les publicacions. I qui és el jugador franquícia que surt a totes les campanyes publicitàries i de màrqueting. Al matadeperenc li agrada ser el centre d'atenció, no se n'ha amagat mai, i ara ha trobat, per fi, un públic que li correspon i que l'adora. Són 25 anys, i Riqui Puig ja s'ha fet un nom -amb lletres d'or- a la ciutat de les estrelles, "és la millor decisió que he pres a la meua vida", sentència.

L'exclusiu grup de futbolistes terrassencs que tenen medalles olímpiques



Terrassa pot presumir de ser una de les poblacions amb més medalles olímpiques de tot l'estat espanyol. Amb un total de 35 medalles, la ciutat egarenca només és superada per ciutats com Barcelona i Madrid. Gran part d'aquests metalls han estat a l'hoquei gespa, però altres esports com el waterpolo o el futbol també poden presumir d'haver aconseguit medalles olímpiques per a la ciutat de Terrassa.

Durant els passats Jocs Olímpics de París 2024, el futbolista Marc Pubill es va penjar la medalla d'or amb la selecció masculina. Amb aquesta fita, Pubill es va unir a un exclusiu grup de futbolistes de Terrassa que tenen medalla olímpica. Fins ara, només tres jugadors de futbol de la nostra ciutat havien triomfat en uns Jocs Olímpics; Albert Luque, Xavi Hernández i Dani Olmo. Per recordar com les van aconseguir, fem un repàs de les seves trajectòries olímpiques.

Xavi Hernández i Albert Luque es penjen la medalla de plata a Sydney 2000

Dos dels medallistes terrassencs que poden presumir de tenir una medalla olímpica en el seu palmarès són Xavi Hernández i Albert Luque. Tots dos egarencs van formar part de la selecció masculina de futbol que es va penjar la medalla de plata als Jocs Olímpics de Sydney 2000. En aquella ocasió, La Roja va derrotar a Itàlia a quarts de final per 1-0 i a semifinals als Estats Units per 3-1.

A la gran final dels Jocs, Espanya es va veure les cares contra Camerun, liderada per l'exjugador del FC Barcelona Samuel Eto'o. L'equip espanyol va perdre contra la

selecció africana als penals. Aquestes dues medalles de plata de Xavi Hernández i Albert Luque van ser els primers metalls olímpics per a un futbolista terrassenc.

Dani Olmo, medalla de plata a Tòquio 2020

12 anys després de les primeres dues medalles terrassencs en uns Jocs, Dani Olmo es va unir a aquest exclusiu grup. Va ser als Jocs Olímpics de Tòquio 2020, on Olmo i La Roja es van penjar la medalla de plata. La selecció masculina de futbol va guanyar a quarts de final a Costa de Marfil per 5-2 i a semifinals al Japó per un ajustat 0-1.

L'equip espanyol es van plantar a la final dels Jocs Olímpics contra una de les favorites, Brasil. Després d'un partit molt igualat, la canarinha es va emportar la medalla d'or amb un resultat de 2-1 a la prorroga. Malgrat la derrota, Dani Olmo es va penjar la medalla de plata i es convertia en el tercer futbolista de Terrassa en lluir una medalla olímpica.

Marc Pubill, primera medalla d'or terrassenc de futbol

El darrer futbolista egarenc en penjar-se una medalla olímpica ha estat Marc Pubill durant els últims Jocs Olímpics de París 2024. Després d'una molt bona competició per part de La Roja, on Pubill va gaudir de la titularitat en quasi tots els partits, el terrassenc i els seus companys es van penjar la medalla d'or després de derrotar a França a la final per 5 a 3. Amb aquest metall, Pubill s'ha convertit en el primer futbolista de Terrassa en aconseguir una medalla d'or en uns Jocs Olímpics.

Un terrassenc crea una app per empoderar infants amb dificultats educatives



Un terrassenc ha creat una aplicació educativa per empoderar infants amb necessitats especials. "Compartim APP", desenvolupada per myCaret_apps, és el projecte d'Albert Puig que va néixer fa pocs mesos i que ja es posa en pràctica a set centres educatius del país. A Terrassa, l'Institut Montserrat Roig l'ha començat a aplicar aquest curs passat.

"Un dels aspectes més destacats és que són els mateixos alumnes qui creen el contingut de l'aplicació, que després poden aprofitar la resta d'usuaris. És, per tant, un projecte col·laboratiu en què tothom posa el seu granet de sorra", expliquen els seus impulsors a Mòn-Terrassa. Així doncs, es tracta d'una eina digital pedagògica pionera que situa la persona amb NEE al centre del procés educatiu, "oferint-li un rol de prestigi i múltiples oportunitats socials". Aquesta solució els permet aprendre, compartir i connectar amb els seus iguals en un entorn digital accessible.

Un dels punts forts de l'APP Compartim és que no només proporciona una plataforma per consultar sinó

que també transforma l'aplicació "en una eina educativa potent per als equips docents que afavoreix els aprenentatges, mitjançant la gamificació i participació activa de l'alumnat". Puig afirma que l'eina ha tingut "una gran acceptació i un impacte positiu en la comunitat educativa". I subratlla que "estem fent un pas important cap a una educació més inclusiva i adaptada a les necessitats de cada persona, promovent la seva autonomia i integració en la societat".

Més d'un centenar d'alumnes ja han fet servir l'APP Compartim

L'APP ha iniciat la primeres passes en la xarxa d'instituts amb itineraris post obligatoris IFE per a l'alumnat amb discapacitat intel·lectual lleugera o moderada d'entre 16-20 anys. Ja l'han fet servir un total de 120 alumnes i una trentena de docents. Hi trobem, a més de l'institut terrassenc, l'Ins FP Sant Cugat, l'escola Xalest de Sabadell, l'Ins Guillem de Berguedà, a Berga, l'escola Estel de Vic, l'Institut Antoni Pous i Argila de Manlleu, o l'institut Pla Marcel de Cardedeu. Està previst que el curs vinent s'hi afegirà també l'Institut de Disseny i d'Arts Gràfiques de Barcelona.

Puig destaca que l'aplicació ha pogut arribar a més centres gràcies a comptar amb el suport del HiSS (Hub d'Innovació Sociosanitària del Consorci Sanitari de Terrassa), en el marc del seu Programa Transforma. Tanmateix, l'APP Compartim "està en creixement", perquè el seu objectiu és implantar-la al màxim d'escoles del país "per ajudar aquests alumnes en el seu camí cap a l'etapa adulta".

Paral·lelament, s'està duent a terme un estudi per validar la seva accessibilitat digital, utilitat pedagògica i clínica en la reducció de la vivència de soledat amb l'assessorament especialitzat de TransMedia Catalonia, la Facultat de Pedagogia de la UB i l'institut IDIAPJGOL (ICS).

Secció patrocinada per:

MónTerrassa
GrupMón

Més notícies a:



LLAR & SERVEIS



Estudi a casa

Si una cosa bona ens va deixar la COVID va ser que descobrim que des de casa també es podia treballar. El tele treball té moltíssims avantatges: estalviem temps de transport que podem emprar en altres activitats com l'esport o oci, podem treballar còmodament vestits, podem fer el menjar a casa i estalviar, som més productius perquè estem enfocats completament en el que estem fent, podem personalitzar el nostre escriptori i treballar més còmodament. Perquè tot això sigui possible es necessita un bon disseny.

Primer cal tenir en compte l'espai disponible: una habitació sencera o un racó en el menjador. Sobre la base d'això pensarem en la millor distribució, que deu incloure el bàsic: un escriptori gran, si és possible, i una cadira còmoda i ergonòmica. Després, segons sigui la grandària de l'espai, podem pensar en prestatgeries i mobles auxiliars per a organitzar l'emmagatzematge.

La il·luminació és molt important, com és un lloc de treball hem de situar llums adequades i amb la quantitat suficient, protegir la vista és fonamental. Recomanem

utilitzar diverses formes d'il·luminació: directa i indirecta.

Amb tants aparells elèctrics que usem avui dia: pantalles, teclat, discos durs, mòbil, tauleta i impressora, entre altres, és recomanable una bona quantitat d'endolls. Nosaltres fem servir el multiendoll de la casa Simon sobre l'escriptori com es veu a la paret esquerra com es veu a la imatge.

Els materials i colors ens ajuden a definir l'estil i personalitat de l'estudi. Les combinacions són il·limitades. Sempre és bo incloure fusta per a donar calidesa a l'espai. Blanca si es vol donar lluminositat i negre per a donar dramatisme, els colors foscos proporcionen un toc clàssic.

Clar que si vols un estudi que reflecteixi la teva personalitat i forma de vida, i alhora resolgui les teves necessitats, acudeix a un especialista que t'ajudi a canalitzar els teus desitjos a través d'un projecte de disseny i pugui dur a terme la realització d'aquest.

Secció patrocinada per:



Punt de Vista
Arquitectura de la llar



Pius XI, 16, local. 08222 Terrassa
93 693 39 88 | 616 21 09 86
info@punt-de-vista.com
puntdevistatienda.com



activa
serveis immobiliaris

NOVA
promoció
al CENTRE
de Terrassa

Promou
Diagonal
BARCELONA LYON
Comercialitza
activa
serveis immobiliaris

binomik.cat

DR. CABANES / CISTERNA



Habitatges adaptats
per moure't còmodament



Habitatges de **gran qualitat** de 2, 3 i 4 dormitoris amb garatge

Sistema sostenible de climatització i ventilació

Àmplies terrasses

Un futur amb **qualitat de vida**



Plantes baixes de 2 i 3 dormitoris adaptades per a persones amb mobilitat reduïda



93 783 73 36

info@activaserveis.com

www.activaserveis.com



La identitat de les persones

"La identitat d'una persona no és el nom que té, el lloc on va néixer, ni la data en què va venir al món. La identitat d'una persona consisteix, simplement, a ser, i el ser no pot ser negat. Presentar un paper que digui com ens diem i on i quan vam néixer, és tant una obligació legal com una necessitat social. Ningú, veritablement, pot dir qui és, però tots tenim dret de poder dir qui som per als altres. Per a això serveixen els papers d'identitat."

José Saramago.

En la nostra societat actual, un dret, com és el fet de tenir una documentació legal, que et permeti demostrar qui ets, residir i treballar legalment en el lloc on vius, per a algunes persones migrants, s'ha convertit en una cosa impossible, en una odissea o una quimera. Suposa viure en una situació d'il·legalitat constant, sotmès a una inseguretats diària de no saber el que t'ofereirà el dia de demà, si podràs menjar, si tindràs lloc on dormir o pitjor, si et pararan pel carrer simplement, pels teus trets

o el teu color de pell. Per a acabar amb un document que digui que has d'abandonar el país, perquè ets "il·legal". I això, dificultarà encara més la teva situació.

El dret d'estrangeria, fins i tot estant basat en tràmits administratius, en teoria senzills, que haurien de facilitar la integració de les persones migrants en la nostra societat, per a poder contribuir a aquesta, s'ha convertit en un complex monstre burocràtic, amb multitud de tràmits i gestions, del qual no tothom, lamentablement, podrà obtenir el seu document d'identitat, que li permeti residir i treballar legalment.

Per això, és important, que tota persona migrant que vulgui residir a Espanya, tingui un bon assessorament i una bona gestió de la seva documentació, la qual cosa facilitarà el tràmit i l'ajudarà a reduir temps i costos.

Departament d'estrangeria - Asesoría Coares

C/Francisco de Vitoria, 15, local D · Terrassa
93 780 41 04 · 93 733 92 14
 coares@asesoriacoares.com
 www.asesoriacoares.com
 @asesoriacoares

HORARI: De dilluns a dijous
 de 9:00 a 13:00 i de 15:00 a 19:00 hores
 Divendres de 9:00 a 13:00 hores

30 MIN. D'APARCAMENT GRATUÏT al
 pàrquing de la plaça Lluís Companys

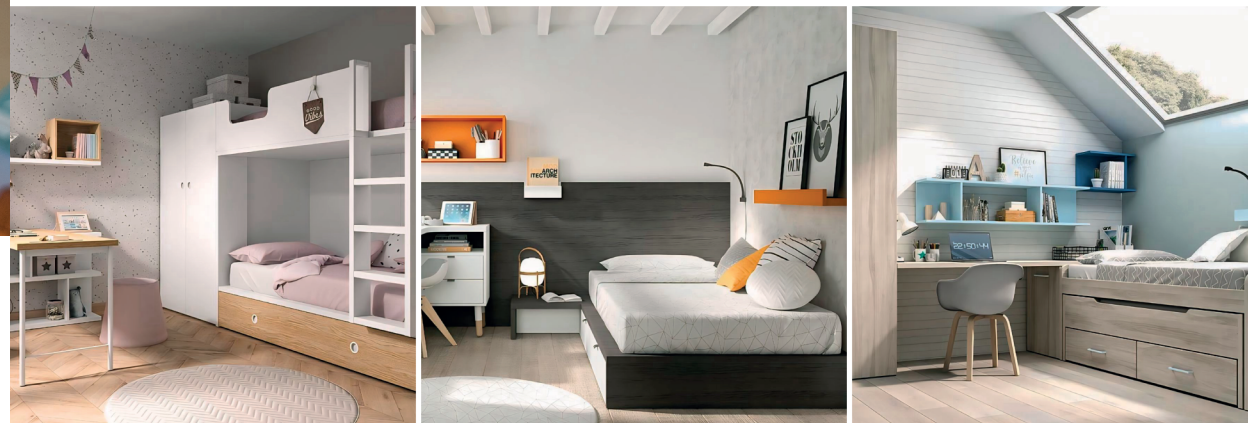
ASESORÍA COARES

AKTUALS
 mobles i disseny

**COMENÇA EL NOU CURS ESCOLAR
 AMB ELS DORMITORIS JUVENILS**



**Estem aquí, per
 assessorar-te.
 T'esperem!**



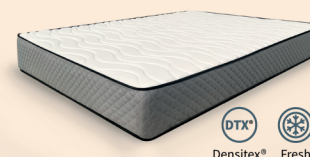
EL DESCANS QUE ET MEREIXES, AL MILLOR PREU!



FRESH
 moll ensacat

90x190	135x190	150x190
252€	338€	372€

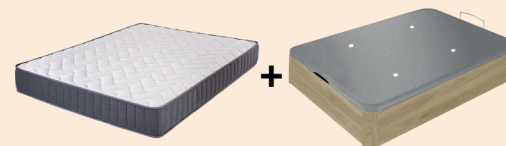
- 3 anys de garantia
- 28,1 cm Altura matalàs
- Matalàs a 2 cares
- Fermesa: MITJA



**NATUR
 COOL**
 viscoelàstica

90x190	135x190	150x190
259€	380€	420€

- 3 anys de garantia
- 25,1 cm Altura matalàs
- Matalàs a 2 cares
- Fermesa: MITJA




**PACK
 MATALÀS
 LIGHT
 + CANAPÉ**
 moll ensacat

90x190	135x190	150x190
589€	649€	699€

**DISSENY D'INTERIORS · PROJECTES 3D · SOLUCIONS A MIDA
 FINANÇAMENT FINS A 12 MESOS SENSE INTERESSOS**

C/Arquimedes, 227, local 1 · Terrassa · 937 804 180 · www.aktuals.com

SALVEM EL COMERÇ DE PROXIMITAT!



Necesites un
impuls
pel teu
NEGOCI
?

Tenim el millor Servei Integral
per ajudar-te en el teu negoci.



DISSENY
GRÀFIC
BRANDING
RETOLACIÓ
IL·LUMINACIÓ
DECORACIÓ
LÀSER
GRAN FORMAT
HARDWARE &
SOFTWARE

VINYLFast
SERVEI GRÀFIC INTEGRAL

931 75 47 16 . 640 978 044

Escull la impressió digital per la teva empresa
i gaudeix dels millors preus, versatilitat i
imatges d'alta qualitat!

impreba

The sign of perfect printing



Som la teva impremta de confiança.

TARGETES DE VISITA · FLYERS · DÍPTICS · TRÍPTICS
SOBRES · CATÀLEGS · REVISTES · SEGELLS
CALENDARIS · LLIBRETES · CARPETES CORPORATIVES
GRAN FORMAT · MERCHANDISING · PACKAGING · TÈXTIL

pedidos@impreba.es · @impreba



CULTURA & OCI

Agenda **setembre 2024**

Estrenes de película

audicost

experts en audiòfons,
líders en preu



Sergi Quesada
Tècnic audioprotèsic

Et proposem la millor audició, la teva!



**POTS PROVAR 30 DIES ELS TEUS AUDIÒFONS
SENSE CAP COMPROMÍS DE COMPRA**

FINANÇAMENT FINS A 24 MESOS SENSE INTERESSOS

REVISIÓ CLÍNICA TOTALMENT GRATUÏTA · DESCOMPTES DIRECTES PER A PENSIONISTES I JUBILATS
MINUSVALÍES: ASSESSORAMENT I TRÀMIT DE SUBVENCIONS DE LA GENERALITAT, IVA REDUÏT

+30 ANYS
D'EXPERIÈNCIA EN EL SECTOR

Demana la teva cita
936 697 857

TERRASSA · Prat de la Riba, 4
De dilluns a divendres
de 10 a 14 i de 16 a 20 hores
www.audicostaudifonos.com