

viu[®]

Terrassa

Nº 3 · ANY I · Gener 2024
www.viuedicions.com



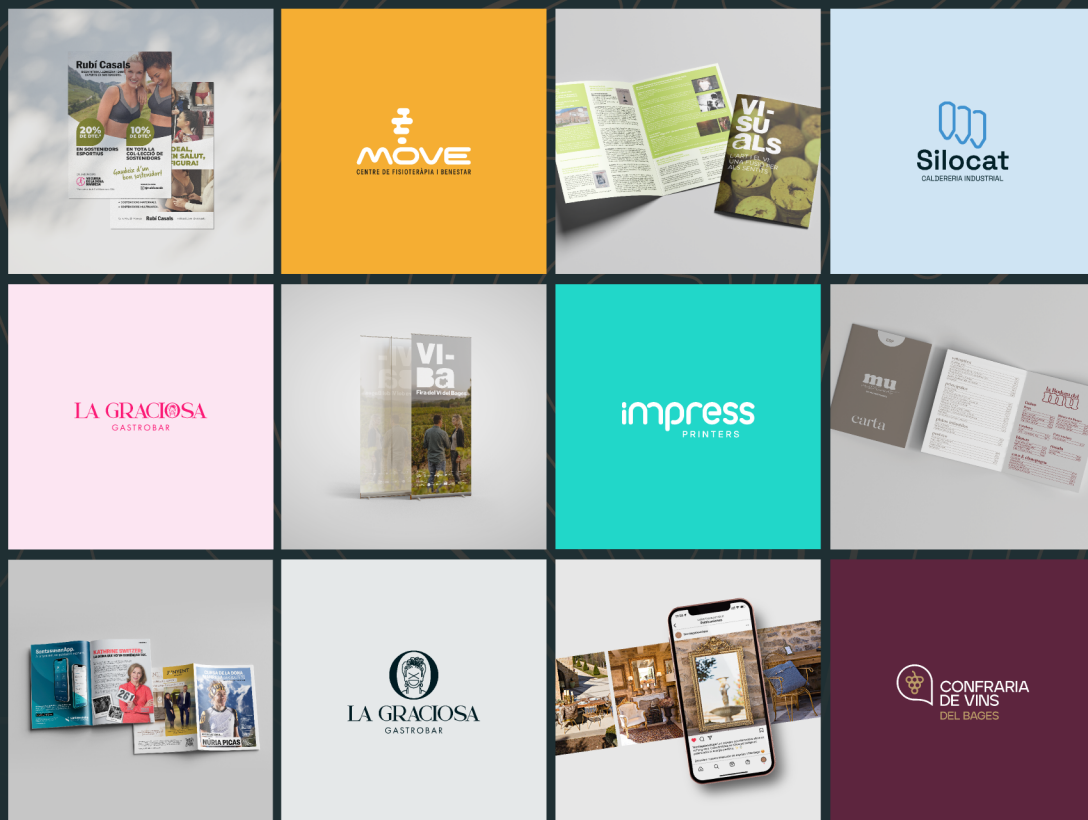
EL TEU CENTRE DE **FISIOTERÀPIA,**
ENTRENAMENT I NUTRICIÓ A TERRASSA

KORÉ

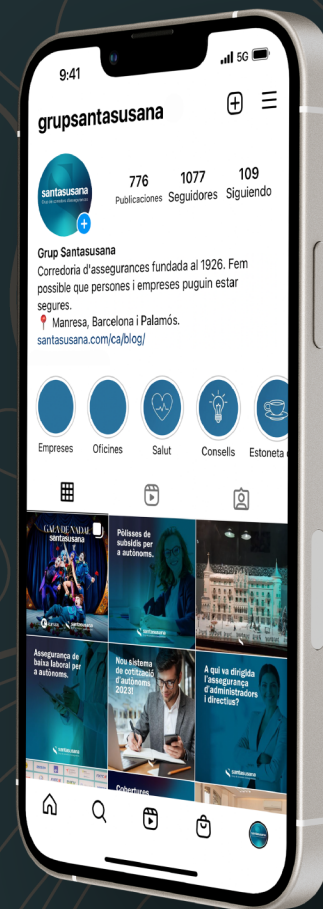
SALUT I RENDIMENT

Carrer Berga, 41 · TERRASSA · 622 374 797 · info@koreterrassa.com
www.koreterrassa.com · [@kore_terrassa](https://www.instagram.com/kore_terrassa)

HOLA TERRASSA! SOM LA TEVA *agència creativa*



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



Demana més informació sense
compromís a info@hermz.es

DISSENY GRÀFIC I WEB · IMPREMTA · GESTIÓ DE XARXES SOCIALS

93 050 07 47
info@hermz.es

[@hermzstudio](https://www.instagram.com/hermzstudio)
www.hermz.es

HERMZ

PACKS DE BENVINGUDA

PER NOUS CLIENTS

PACKS DONA

Aixelles, engonals pubis i perianal **30€** ~~45€~~

Aixelles, engonals, pubis, perianal, cara, mitges cames i peus **40€** ~~60€~~

Aixelles, engonals, pubis, perianal, cames senceres i peus **50€** ~~70€~~

PACKS HOME

Abdomen, pit, espatlles i clatell **50€** ~~70€~~

Abdomen, espatlles, pit, aixelles, clatell, esquena, braços i glutis **60€** ~~80€~~

Consulta la resta de Packs Benvinguda, altres promocions i zones soltes a la nostra web.

*Promoció vàlida per nous clients en la seva primera sessió. Consulta condicions al teu centre Laser Factory més proper.

RESULTATS DES DE LA PRIMERA SESSIÓ!



DEPILACIÓ INDOLORA

SENSE ABONAMENTS

Experts en depilació làser corporal

Làser de díode d'alta potència

Aconsegueix amb aquest cupó

5€ addicionals en el teu Pack!

*Mostra aquest cupó i et fem 5€ dte. addicionals en el Pack Benvinguda que escullis. Vàlid per nous clients, per packs a partir de 45€, zona íntima masculina no inclosa. Vàlid fins al 31/03/24 al centre Laser Factory Terrassa. No acumulable a altres promocions. Consulta les condicions al centre o trucant al 972 281 281.



www.laserfactory.cat

TERRASSA - C/ Gavatxons, 12 - 08221

972 281 281

@centres_laserfactory



Viu® Terrassa

DIRECCIÓ
Mikel Chumilla

DISSENY I MAQUETACIÓ
Pau Hernández

ADMINISTRACIÓ
Viu Edicions, SL

EDITA Viu Edicions, SL
IMPRESSIÓ Cevagraf, SCCL
DIPÒSIT LEGAL B 19478-2023

PUBLICITAT
605 560 642 (Mikel)
mikel@viuedicions.com

SEGUEIX-NOS A:
@viuterrassa
viuedicions.com

Diga'ns la teva a
terrassa@viuedicions.com

Revista reciclable, impresa en paper sostenible i tintes vegetals.



Viu Edicions, SL 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, SL.



8



10



14



18



32

SUMARI GENER 2024

6/10 Gastronomia

8 El Racó del vi i el cava: **Petit Bernat Negre d'Oller del Mas**

10 La recepta del mes: **Lluç a la marinera amb cloïsses i gambes**

11/28 Estil de vida & Salut

14/16 Història de Terrassa: **Esglésies de Sant Pere**

18 Salut: **Consells per perdre pes després de les festes de Nadal**

24/25 Actualitat

29/35 Motor & Serveis

32 Serveis: **Les reformes a l'habitatge: tendències i beneficis**

35/39 Cultura & Oci

36/37 Agenda del mes i estrenes de pel·lícula

Propòsits 2024:

- ✓ Continuar disposant del **millor producte fresc i de proximitat.**
- ✓ Continuar fomentant el **comerç local.**
- ✓ Continuar oferint el **millor servei.**
- ✓ Continuar **apropant-te el mercat a casa.**



MERCAT DE LA
INDEPENDÈNCIA
DE TERRASSA

Segueix-nos a Instagram: [@mercatindependencia](#)
Contacta'ns via WhatsApp: **608 975 004**
Horaris i més informació: [mercatdelaindependencia.cat](#)

Ajuntament  de Terrassa

C3AM
Comerç de Comerç,
Alimentari i Moda
de Catalunya



Gastronomia



La Paladar
RESTAURANT

Descobreix
els nostres
**irresistibles
plats!**

CARTA · TAPES
MENÚ DIARI 14,90 €
TERRASSA OBERTA
TOT L'ANY

*Paella segons reserva prèvia.

Passeig de Lluís Muncunill, 5 · TERRASSA · Reserves: 93 428 79 20 · Segueix-nos: [@lapaladar1516](#)

El racó del vi i el cava

Petit Bernat Negre

Heretat Oller del Mas - D.O. Pla de Bages

- **Anyada:** 2022
- **Varietats:** Cabernet Franc, Syrah, Merlot, Sumoll i Picapoll Negre
- **Envel·liment:** Criança en fusta durant 3 mesos
- **Tipus:** Negre
- **Grau alcohòlic:** 13,50% vol.
- **Acidesa total:** 5,30 g/l.
- **Sucre residual:** 0,5 g/l.



Brillant, vermell cirera de capa mitjana, ben coberta amb matisos morats.

Net i intens amb notes de fruita vermella molt fresca sobre un fons especiat i torrat. Marquen les notes dolces i balsàmiques que li aporten profunditat. També trobem el record a la pedra de foguera. La fusta és present en nas i es troba elegantment integrada.

Llaminer, dolç, agradable i equilibrat. Estructura lleugera amb un bon volum, de pas fresc i llarg. Cos mitjà, tanins dolços i bona integració de l'alcohol i l'acidesa.

Nota de l'enòleg: En nas és net i intens amb notes de fruita molt fresca sobre un fons especiat i torrat. Marquen les notes dolces i balsàmiques que li aporten profunditat. També trobem el record a la pedra foguera. La fusta és present en nas i es troba elegantment integrada. En boca presenta un atac golós, elèctric, agradable i equilibrat. Estructura lleugera amb un bon volum, de pas fresc i llarg. Cos mig, tanins dolços i bona integració de l'alcohol i l'acidesa.

Secció patrocinada per:

Brindem.cat
consum estratègic

Gaudeix d'una selecció acurada d'entre els millors **vins, caves, olis, vermut i licors de la millor qualitat** directament de cellers familiars o cooperatius de referència de les D.O. Catalanes.

Carrer Nord, 68, local · Terrassa · 931 308 009
hola@brindem.cat · www.brindem.cat · [@brindem.cat](https://www.instagram.com/brindem.cat)



Vine a viure una experiència gastronòmica única



Amanida de tomàquet, alvocat i burrata, amb oli de pesto



Burger d'HEURA amb salsa BBQ i "pico de gallo"



Amanida amb nous, formatge de cabra, fruita de temporada i vinagreta de mel

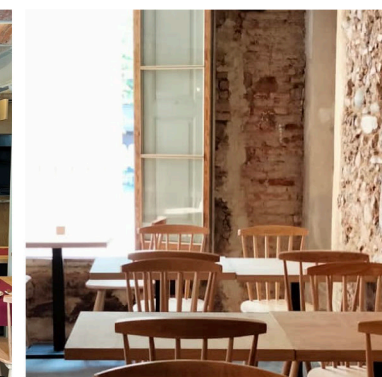
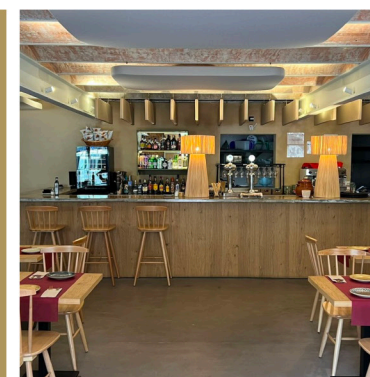


L'hora del vermut.
◀ Divendres, dissabte i diumenge



Steak tartar tallat a mà

Un destí imprescindible pels amants de la bona cuina! ▶



Carrer Sant Llorenç, 4, Terrassa
Fes la teva reserva: 650 008 555
www.lavencterrassa.com

De dilluns a dijous de 17:00 a 0:00 hores
Divendres i dissabte de 12:00 a 0:00 hores
Diumenge de 12:00 a 17:00 hores

Segueix-nos:
[@lavenc](https://www.instagram.com/lavenc)





Lluç a la marinera amb cloïsses i gambes

 50 minuts

 2 persones

INGREDIENTS:

4 filets de lluç
200 g de cloïsses
200 g de gambes pelades
1 ceba picada
2 grans d'all picats
1 pebrot verd picat
1 pastanaga picada
1 llaua de tomàquet triturat
1/2 tassa de brou de peix
1/2 tassa de vi blanc
2 cullerades de farina
Oli d'oliva
Sal i pebre al gust
Julivert picat per a decorar

PREPARACIÓ:

Pas 1: En una paella gran, escalfa una mica d'oli d'oliva a foc mig. Afegeix la ceba, l'all, el pebrot i la pastanaga, i cuina'ls fins que estiguin tendres.

Pas 2: Afegeix la farina i barreja bé perquè s'integri amb les verdures. Cuina un parell de minuts.

Pas 3: Afegeix el tomàquet triturat, el brou de peix i el vi blanc. Remou tot perquè es barregi i deixa que bulli a foc lent durant uns 10 minuts.

Pas 4: Mentrestant, marina els filets de lluç amb sal i pebre al gust.

Pas 5: En una altra paella amb una mica d'oli d'oliva, cuina les gambes pelades fins que estiguin rosades i cuites. Retira-les de la paella i reserva.

Pas 6: En la mateixa paella, afegeix les cloïsses i cuina fins que s'obrin. Retira-les de la paella i reserva.

Pas 7: Afegeix els filets de lluç a la salsa marinera i cuina a foc mig durant uns 5 minuts, o fins que estiguin cuits.

Pas 8: Afegeix les gambes i les cloïsses a la paella amb el lluç i la salsa. Cuina tot junt durant uns minuts més perquè els sabors es barregin.

Pas 9: Serveix el lluç amb salsa marinera, empolvora una mica de julivert picat per damunt com a decoració. Pots acompanyar-la amb arròs blanc o patates al forn.



Estil de vida & salut

Vols fer un gir al teu estil de vida?

Oblidat de les dietes de tota la vida i apren a alimentar-te de manera conscient amb els nostres plans personalitzats adaptats a tu.



Reserva la teva 1^a consulta de nutrició aquest gener i tindràs l'auriculoteràpia gratuïta.

 Yashana

El teu espai de benestar de confiança

Botiga Ecològica
Estètica Natural i Saludable
Teràpies Alternatives

Carrer Sicília, 55, Terrassa
☎ 649 88 37 35
93 516 41 93
www.centreyashana.com
@centre.yashana

SPORT



AQUEST GENER APUNTA'T I ET
**REGALEM LA
MATRÍCULA**

*Consulta condicions a la nostra recepció.

CENTRE · C/Sant Gaietà, 107, Terrassa
93 733 10 28 · @q_sport_terrassa

PARC VALLÈS · C.C. Parc Vallès, Terrassa
93 119 05 66 · @qsport_parcvalles

WWW.QSPORT.CAT

SAYDA MÁRQUEZ
HAIR SALON



-10%
DE DTE. EN
BABYLIGHTS I
BALAYAGE

Valid fins el 31/1/24.
Consulta condicions
a l'establiment

Experts en extensions i colorimetria (balayage, babylights, contouring, etc.)
Tractaments capil·lars (Keratina, reparador, hidratació, bòtox)

CUIDA EL TEU CABELL, CUIDA LA TEVA BELLESA

C/de l'Historiador Cardús, 133 bis, local · TERRASSA
627 388 274 · @smrqz.hairsalon

PROFESSIONAL PRODUCTS

LOOR'S Beauty

NAILS / HAIR / COSMETIC



3x2

En esmalts
semipermanents
Purple Professional



-30%

En la segona unitat de
productes capil·lars
de la marca Kukit Hair

*Promoció vàlida fins el 31/01/2024. Consulta condicions al nostre establiment.

PROMOCIONA'T

Descobreix les nostres marques



OLAPLEX



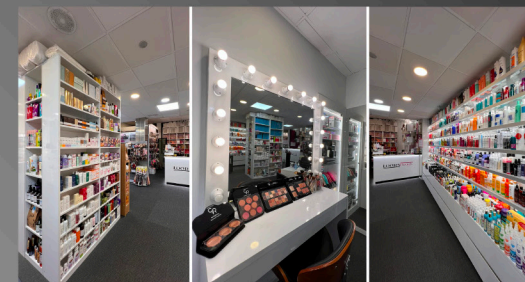
OLIVIAGARDEN

MONTIBELLO

L'ORÉAL

purple

kukit



Productes professionals de bellesa

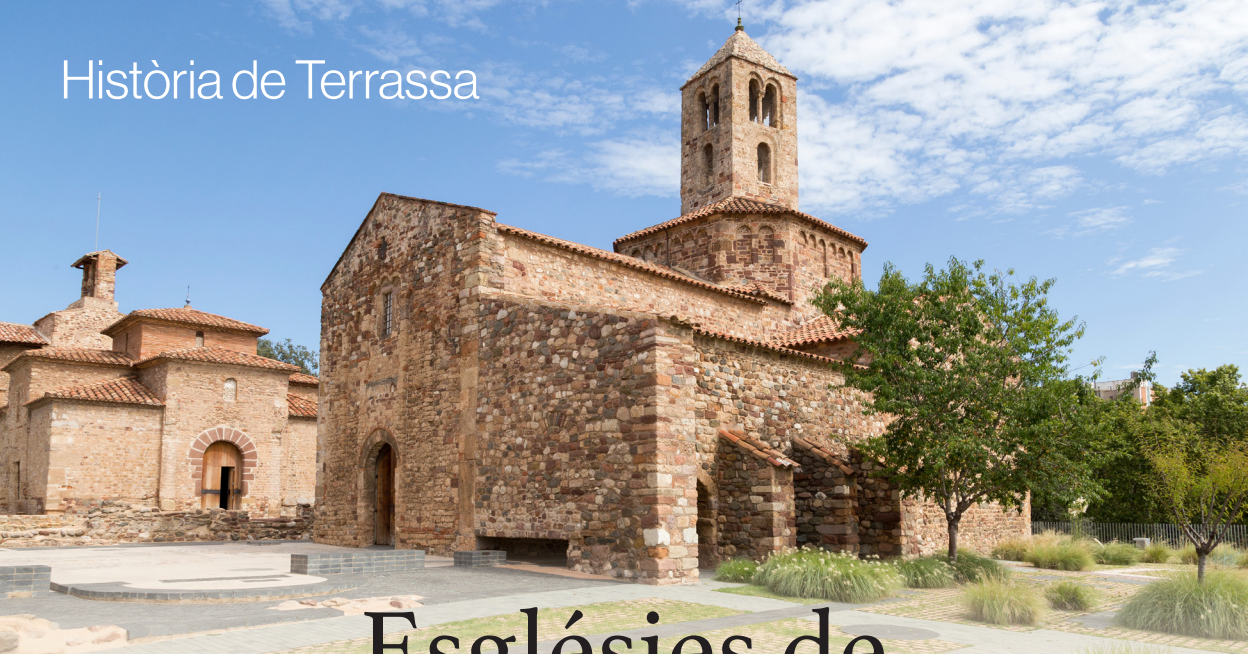
XAMPÚS, CONDICIONADORS I MASCARETES · STYLING
SÉRUMS · TRACTAMENTS · COLORACIÓ · BARBERIA
UNGLÉS · ESTÈTICA · MATERIAL DE PERRUQUERIA

Vine i t'assessorem!

Visita la nostra botiga:

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

@loorsbeauty



Esglésies de Sant Pere

En el territori que actualment forma part de la diòcesi de Terrassa va existir en l'antiguitat la diòcesi d'Ègara, erigida a meitat del segle V com a desmembració de part del territori de la de Barcelona, essent el seu primer bisbe Ireneu, i que subsistí fins després de l'arribada dels sarraïns, a començaments del segle VIII.

El territori que ocupava aquella diòcesi és imprecís, tot i que abraçava bona part del que actualment són les comarques del Vallès Oriental i Occidental, i s'endinsava en part del de les comarques del Baix Llobregat, l'Anoia i l'Alt Penedès.

D'aquella època ha arribat fins a l'actualitat la llista d'un bon nombre dels bisbes que van regir aquella diòcesi i la notícia de la celebració d'un concili provincial de la Tarraconense a Ègara, l'any 615. En l'episcopologi destaca el bisbe Sant Nebridi (516- 527), persona notable i venerada.

El conjunt monumental de les Esglésies de Sant Pere a Terrassa conté els vestigis més importants d'aquella època. Està format per l'església de Santa Maria, que fou la Catedral de la diòcesi, l'església de Sant Miquel, que va servir com a Martyrium, i l'església de Sant Pere, que servia com a parròquia, edificis reconstruïts posteriorment a aquella època i que actualment han estat objecte d'una acurada restauració.

UN GRAN COMPLEX EPISCOPAL

Amb la creació del Bisbat d'Ègara, a partir de l'any 450, es va projectar un gran complex episcopal que va culminar la seva construcció al segle VI.

Els edificis es van configurar a l'entorn d'un pati central. Santa Maria es va reformar i va convertir-se en una catedral de tres naus amb columnes i baptisteri als peus de l'edifici; es van construir l'església funerària de Sant Miquel i l'església parroquial de Sant Pere, de tres naus, transsepte i absis trilobulat, i la zona residencial del bisbe al sud del complex. L'accés principal es va realitzar mitjançant un corredor funerari que tancava el conjunt al costat oest.

Del segle VI són les pintures murals de l'absis de Santa Maria i de Sant Miquel. També destaca per la seva singularitat el retaule mural de Sant Pere (segles VI - VIII). Constitueixen un conjunt pictòric únic en el panorama de la història de l'art cristià alt medieval occidental.

Les invasions musulmanes, que van començar l'any 714, van desmantellar l'estructura dels bisbats i, tot i la seva restauració al segle IX per part dels carolingis a la Catalunya Vella, el Bisbat d'Ègara no es va refer però va continuar l'activitat religiosa a petita escala.

EL ROMÀNIC

L'església de Santa Maria (consagrada l'any 1112) i Sant Pere, amb usos monàstics i parroquials respectivament, veuen reduïdes les seves dimensions i són reformades amb estil romànic.

L'església de Santa Maria s'adossà a l'antic absis i es construeix un nou transsepte i nau principal amb un cimbori central al creuer, sobre el qual es disposa el

campanar a l'exterior. La decoració exterior segueix l'estil romànic amb faixes i arcuacions cegues. Al sud de l'església es va construir el primer claustre i les dependències del priorat agustiniana, actualment desapareguts.

Exterior de l'església de Sant Pere. Autor: Manel Marqués

L'edifici de Sant Pere va conservar la capçalera episcopal i es va afegir una nau única amb un curt transsepte.

La façana sud, amb la porta d'entrada, es va decorar amb una cornisa amb permòdols amb cares esculpides i mènsules amb relleus al·legòrics, animals fantàstics i temes vegetals.

El conjunt conserva les pintures murals romàniques del transsepte sud de Santa Maria, dedicades al martiri de l'arquebisbe de Canterbury Tomàs Becket.

EL GÒTIC

Al mur nord de Sant Pere es poden observar pintures murals d'aquesta època i també s'ha conservat una imatge de talla de fusta de la Mare de Déu, actualment a l'absis de Santa Maria.

El més interessant però són els retaules, el Major de Sant Pere de Lluís Borrassà, el Major de Sant Miquel de Jaume Cirera i Guillem Talarn i el dels sants Abdó i Senen i de sant Cosme i sant Damià de Jaume Huget, contractat l'any 1460.



Fragment del retaule de Sant Pere.

L'ETAPA MODERNA

D'aquesta època es conserven el retaule major de Santa Maria i el de la Mare de Déu del Roser, actualment no exposats. Adossada al nord de l'església de Sant Pere en destaca la capella de Sant Valentí i el seu retaule.

Del segle XX són la capella de la Mare de Déu de Montserrat, la capella del Sagrament de Ricard Marlet, les dues a l'església de Sant Pere, i, a l'exterior, la font de Sant Nebridi amb mosaics de Santiago Padrós.

EL CONJUNT AVUI

La restauració del conjunt es va iniciar a finals del segle XIX al voltant de l'edifici de Sant Pere. Al segle XX Josep Puig i Cadafalch es va encarregar d'estendre-la per tot el recinte.

Des de l'any 1998 s'ha dut a terme la restauració i museïtzació del conjunt.

L'any 2009 es va reobrir després d'haver descobert que es tracta d'un conjunt de primer ordre a nivell europeu gràcies al bon estat de conservació dels elements d'època episcopal entre els segles V i VIII.



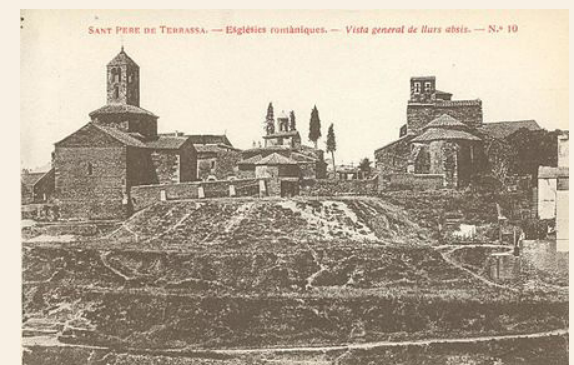
Imatge del conjunt de les esglésies de Sant Pere de Terrassa (Seu d'Ègara)

ELS ORÍGENS

Els primers indicis d'assentament humà a l'istme de Sant Pere, entre els Torrents de Santa Maria i Vallparadís, es remunten al neolític (més de 3.000 anys abans de la nostra era).

Del segle IV aC són les restes d'habitacions, sitges d'emmagatzematge i forns metal·lúrgics de l'assentament ibèric.

El topònim d'Ègosa, que podria correspondre a aquest poblat ibèric, el cita per primera vegada Claudi Ptolemeu al segle II aC.



Antiga postal de les esglésies de Sant Pere de Terrassa.

Continua llegint a la següent pàgina. >>>

Història de Terrassa

A partir d'aquest moment l'espai es va romanitzar i va assolir la municipalitat amb l'emperador Flavi Vespasià, sota el nom de Municipium Flavium d'Egara.

Del període romà es conserven restes d'elements decoratius, sitges, pous, dipòsits, estructures de caràcter industrial i un atri-impluvi d'una domus que posteriorment va passar a formar part de la residència del bisbe durant el període episcopal.

LA CRISTIANITZACIÓ

Les construccions cristianes de finals del segle IV configuren un complex d'edificacions de les quals destaca una basílica d'una sola nau amb absis semicircular i amb dues capelles funeràries laterals. Presenta un paviment de mosaic amb motius geomètrics i figuratius i algun element iconogràfic cristià. Darrera l'absis trobem el baptisteri amb la piscina quadrada central i delimitada per un temple de columnes que configura una planta octogonal. Als peus i al sud de l'església, diverses cambres destinades a ús funerari i a zona residencial, amb un pati-impluvi. En una fase final, es va construir un nou baptisteri que va ser reformat en època episcopal.



Església de Sant Pere



Església de Santa Maria



Església de Sant Miquel

Secció patrocinada per:

MonTerrassa
GrupMon

Més notícies a:



Canal MNACTEC

canal.mnactec.cat

La teva plataforma de vídeos i pòdcast sobre patrimoni industrial, tecnologia i ciència.



M / / /
N A / / /
C / / /
T E C / / /
Museu Nacional
de la Ciència i la Tècnica
de Catalunya

 **Generalitat
de Catalunya**

sempre
endavant 

Consells per perdre pes després de les festes de Nadal:

Una dieta saludable és clau per perdre pes de manera efectiva.

Després de les festes, torna a l'equilibri.

Retorna gradualment a una dieta més equilibrada, prioritant aliments nutritius sense excés de calories. És essencial recordar que un dia d'excessos no arruïna tots els teus esforços. És la consciència i la moderació el que realment importa.

Redueix les calories de manera moderada

Redueix lleugerament la quantitat de calories consumides. Un déficit moderat de 500 calories al dia pot ajudar a perdre prop d'un quilo a la setmana.

Augmenta la ingesta de verdures i fruites

Prioritza les verdures, les fruites i els aliments rics en fibra. Aquest tipus d'aliments sacien i proporcionen nutrients essencials amb poques calories.

Augmenta la proteïna magra

Inclou proteïnes magres com pollastre, peix, ous i llegums a les teves menjades. Aquestes proteïnes ajuden a mantenir la sensació de sacietat.

Controla les porcions

Mantén les porcions petites i freqüents. No et saltis cap àpat, ja que això pot provocar puntes de gana.

Redueix els hidrats de carboni refinats

Minimitza els aliments com el pa blanc, els cereals refinats i les galetes. Opta per cereals integrals que mantenen la sensació de sacietat duradora.

Evita els aliments processats i amb sucres afegits

Evita els aliments processats, les begudes edulcorades i els snacks que continguin sucres afegits.

Hidrata't de manera constant

Beu molta aigua al llarg del dia. A vegades la sensació de gana es confon amb la set.

Planifica les teves menjades

Planifica els àpats amb antelació per evitar decisions impulsives. Preparar aliments saludables a casa pot ajudar a controlar millor els ingredients i les calories.

Fes exercici regularment

Combina la dieta amb exercici regular. Caminar, córrer, nadar o practicar exercicis aeròbics pot ajudar a augmentar la pèrdua de pes.

Descansa adequadament

El descans adequat és crucial per al control del pes. La manca de son pot afectar les hormones que regulen la gana i la sacietat.

Recorda que és essencial consultar un professional de la salut abans de començar qualsevol dieta o programa d'exercici.

**CEMU - Centre Mèdic Utset
Dept. de Dietètica i Nutrició**

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:



+35 anys
d'experiència

Aquest 2024, *cuida't*
tant per dins com per fora!

**VINE A DESCOBRIR ELS SERVEIS
QUE MILLOR S'ADAPTEN A TÚ!**



Herboristeria i
fitoteràpia



Alimentació
eco i natural



Suplementació
esportiva



Cosmètica bio



Serveis de
dietètica i nutrició



Iridologia i
naturopatia



Massatges corporals,
facials i tractaments

C/Amadeu de Savoia, 105, Terrassa
937 890 420 · 618 084 222
www.naturacd.com · @naturacentredietetic

P 30 min. GRATUÏTS
Pl. Lluís Companys

KORE

SALUT I RENDIMENT



SALUT I RENDIMENT D'ALTA QUALITAT

El KORE és sinònim de qualitat i excel·lència. És per aquesta raó, que al nostre centre la salut i el rendiment van de la mà en tots els serveis que oferim. Tant les instal·lacions, com els professionals i el tracte que rebràs serà d'alta qualitat.

La persona és el més important per a nosaltres

Siguis un/a esportista d'elit, un/a esportista amateur, o vols millorar el nivell de salut, a KORE seràs benvingut, vetllarem dia a dia perquè et sentis com a casa i la qualitat del servei que rebràs sempre serà excel·lent.

T'ajudarem a establir els teus objectius, adaptats a les teves necessitats i des de tot l'equip de professionals que formen el KORE t'acompanyarem durant el procés per assolir-los.

Carrer Berga, 41 · TERRASSA · 622 374 797 · info@koretarrassa.com
www.koretarrassa.com · @kore_tarrassa

DESCOBREIX MÉS SOBRE ELS NOSTRES SERVEIS

FISIOTERÀPIA



Dins de tots els nostres tractaments i eines de valoració i diagnòstic podràs trobar; fisioteràpia esportiva, ecografia musculoesquelètica, punció seca, i molt més.

READAPTACIÓ ESPORTIVA



Torna al teu esport més preparat/da que mai amb l'ajuda dels nostres Readaptadors especialitzats. Totes les sessions estan completament programades i adaptades al teu objectiu.

ENTRENAMENT PERSONAL



Treballa 1:1 amb el teu entrenador personal i assoleix els teus objectius de la forma més eficaç i eficient possible. Sigui quin sigui el teu nivell i els teus objectius, t'assegurem la màxima qualitat del servei.

ENTRENAMENT DUO



Amb la teva parella, amb un familiar, amb un amic/ga o amb qui tu vulguis! L'entrenament DUO és un servei molt similar a l'Entrenament Personal però amb un acompanyant més.

ENTRENAMENT EN GRUPS REDUÏTS



Màxima homogeneïtat assegurada; mateixos objectius, experiència i perfil d'esportista. Els grups són de fins a un màxim de 4 persones per assegurar la màxima qualitat del servei.

NUTRICIÓ I DIETÈTICA



Dins d'aquest servei t'oferim Plans de Nutrició completament individualitzats, una Valoració Antropomètrica per establir la teva composició corporal, Estratègia de Nutrició per la Competició, i molt més.



sóc
100%
LOCAL



El comerç local dona vida
i alhora contribueix a crear
una ciutat més sostenible

Jordi Rius

#lovelocal



Fets, no paraules

Reduïm el nostre benefici per oferir-te
els millors audíofons al millor preu.

*Compromesos amb la societat,
paga el just pel millor.*



Sergi Quesada
Tècnic audioprotesista

- REVISIÓ CLÍNICA TOTALMENT GRATUÏTA.
- PROVA ELS TEUS AUDIÒFONS 30 DIES SENSE COMPROMÍS DE COMPRA.
- FINANÇAMENT FINS A 24 MESOS SENSE INTERESSOS.
- EXPERTS EN AUDIÒFONS, LÍDERS EN PREUS.
- DESCOMPTES DIRECTES PER A PENSIONISTES I JUBILATS.
- MINUSVALÍES: ASSESSORAMENT I TRÀMIT DE SUBVENCIIONS DE LA GENERALITAT. IVA REDUÏT.

audicost
centre de benestar auditiu

Carrer de Prat de la Riba, 4 · 08222 TERRASSA
De dilluns a divendres de 10:00 a 14:00 i de 16:00 a 20:00 hores
www.audicostaudiofonos.com

30 ANYS
D'EXPERIÈNCIA EN EL SECTOR

DEMANA LA TEVA CITA:
936 697 857

"Treball als Barris" donarà feina a 48 joves



El projecte d'inserció laboral 'Treball als barris' 2023 ja està en marxa amb un nou pla d'execució amb diverses propostes i actuacions pensades per fomentar l'ocupació de qualitat entre els joves als barris de La Maurina i el Districte 2 (Ca n'Anglada, Torre-sana, Vilardell i Montserrat). Aquesta nova edició donarà feina a 48 persones: Es contractaran a 32 joves durant sis mesos a través de Plans d'Ocupació i hi haurà una Casa d'Ofi-

cis amb 16 alumnes. El projecte, subvencionat pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya i executat des de Foment de Terrassa, va arrancar el novembre i s'allargarà fins a l'octubre de l'any vinent.

El pla d'execució se centra en tres programes. Primer de tot, hi haurà un dispositiu d'inserció amb dos punts d'atenció, un al Casal Cívic Francisca Redondo i un altre al Centre Cívic Montserrat Roig, formats per 10 persones especialitzades que atendran la ciutadania de dilluns a divendres de 9 a 14 h, oferint orientació i acompanyament en tot el procés de cerca de feina.

El segon programa és la Casa d'Oficis, que ofereix dues especialitats: Fusteria d'alumini i operacions auxiliars en l'organització i funcionament d'instal·lacions esportives i monitoratge esportiu. Cada especialitat tindrà vuit alumnes que es formaran durant sis mesos i treballaran durant sis mesos més.

Finalment, hi haurà els programes de plans d'ocupació, que preveuen la contractació durant sis mesos de 32 persones que servirà per tirar endavant obres i serveis d'interès general i social al Districte 2 i la Maurina.

"Showee", una dutxa eco-intel·ligent feta a Terrassa



S'ha presentat la primera dutxa eco-intel·ligent i accessible a Terrassa. 'Showee', té l'objectiu de facilitar el mullat, l'ensabonat i l'assecat a les persones amb dependència. És obra dels exestudiants de l'ESEIAAT de Terrassa, els enginyers Eloi Mirambell, Judit Salarich i Alejandro Castro, el científic de dades Eric Güell, i Laia Badia, dissenyadora gràfica.

El projecte va començar l'any 2017 quan l'àvia d'un dels creadors va ser diagnosticada amb Parkinson i

la dutxa va passar a ser "un moment d'intranquil·litat". Així doncs, un dels objectius d'aquest projecte és que "aquestes persones puguin gaudir de la dutxa i no sigui un moment d'estrès".

Una de les principals característiques és que la dutxa s'adapta al nivell d'autonomia de cada persona facilitant totes les etapes del procés. 'Showee' té dues maneres de funcionar, manual des de la pantalla tàctil incorporada o automàticament clicant un botó o amb reconeixement per veu. "El que volem transmetre amb la dutxa són tres coses: privacitat, autonomia i seguretat", destaquen els seus impulsors.

A més, també disposa d'una aplicació de mòbil que permet a un tercer (un cuidador, infermera o familiar) controlar la dutxa des de fora l'espai de bany. Així doncs, incorpora un detector de caigudes, un reproductor de música i una sèrie de llums per "generar en l'usuari l'efecte de cromoteràpia".

A més, en una època de sequera, els agrada ressaltar que amb la tecnologia de 'Showee' s'ha aconseguit un estalvi del 50% del consum d'aigua, respecte a les dutxes convencionals.

El remei mortal del Bruixot de Terrassa



Aquesta és la història de Marcel·lí Lloveras Cánovas, més conegut com "el Bruixot", que regentava un cafè a la plaça de la Creu Gran, i va acabar acusat de proxenetisme i de vendre remeis nocius als seus clients. Era un establiment amb mala fama: on es jugava, bebia, i hi havia prostitutes.

La Maria feia mesos que no estava fina. "Ves a veure el Bruixot", li havien dit les veïnes. En Lloveras assegurava

que tenia poders endevinatoris. A la Maria li va dir que aquell dolor li venia de la matriu. Una cullerada d'aiguarent de canya tres vegades al dia, va ser el remei que li va receptar.

Però allò no feia res i el mal persistia. El mal era espantós, i el marit de la Maria va portar el curandero a casa, que els va dir que calia netejar la boca amb un elixir que els portava. La Maria s'ho va aplicar i poc després mitja boca li va quedar paralizada. Espantat, el marit va anar a buscar el metge Jaume Sallent. El facultatiu va voler treure l'entrellat d'aquella pols blanca. La va fer analitzar i va descobrir que era pols de cantàrida, coneguda com a mosca espanyola. El perill era que en excés tenia efectes nocius greus.

Un cop recuperada, la Maria va presentar denúncia a l'Ajuntament. A les autoritats no els va sorprendre massa, ja hi havia hagut altres casos. També perquè el local havia estat denunciat per timbes de cartes, orgies i bacanals d'alcohol i prostitutes. Al final, es va saldar amb una multa de 500 pessetes.

L'estació Vallparadís-Universitat, més accessible



L'estació de Terrassa Vallparadís Universitat de FGC ja es troba plenament adaptada, amb la incorporació d'un nou

sistema de senyalització fixa, que la fa més comprensible a persones amb discapacitat cognitiva, i a la ciutadania en general. La idea és implantar aquest projecte a tota la resta d'estacions de FGC.

A l'andana, s'ha millorat el mapa de la línia, i el rombe amb el nom de l'estació va acompanyat, per primer cop, d'un codi numèric que l'identifica de forma única. En el cas de Vallparadís Universitat, es tracta del número 42. La tipografia dels rètols passa a ser en negreta per augmentar-ne el contrast i la distància de lectura. I s'ha modificat la senyalització d'informació en els accessos per fer simples i clars els missatges. S'ha simplificat els diferents pictogrames de l'estació i s'ha renovat els senyals de direcció d'entrades i sortides.

Secció patrocinada per:

MonTerrassa
GrupMon

Més notícies a:



**AQUEST 2024,
SOMRIU AMB GANES!**



Descobreix la nostra

ORTODÒNCIA INVISIBLE

apta per a totes les edats!

**INVISIBLE, IMMEDIATA, CÒMODE,
REMOVIBLE I SEGURA!**

FINANÇAMENT
SENSE
INTERESSOS

PRIMERA VISITA
GRATUÏTA

ATENEM
MÚTUES



GIL-VERNET MAS
clínica dental

+30
ANYS
D'EXPERIÈNCIA

ODONTOLOGIA GENERAL · ORTODÒNCIA INVISIBLE I CONVENCIONAL
PERIODÒNCIA · ODONTOPEDIATRIA · PRÒTESI COMPLETA, REMOVIBLE O FIXA
IMPLANTS CONVENCIONALS I DE CÀRREGA IMMEDIATA 24-48 HORES
ESTÈTICA DENTAL · CARILLES DENTALS · TRACTAMENTS AMB ÀCID HIALURÒNIC

Terrassa · Pl. del Progrés, 13 · 93 789 09 03 / Sallent · C/Àngel Guimerà, 18 · 93 837 15 28
info@gilvernetmas.cat · www.gilvernetmas.cat · @gilvernetmasclinicadental

Som molt més que una editorial.

Som la teva agència de publicitat!

REVISTES PUBLICITÀRIES · REVISTES CORPORATIVES
EDICIÓ DE LLIBRES · DISSENY I IMPRESSIÓ DE FLYERS,
CATÀLEGS, TARGETES... · DISSENY GRÀFIC ONLINE I
OFFLINE · DISSENY DE LOGOTIPS · GESTIÓ DE XARXES
SOCIALS · ACCIONS DE MÀRQUETING · PACKAGING
MERCHANDISING · RELACIONS PÚBLIQUES · AGENCIA
DE PUBLICITAT I MÀRQUETING · I MOLT MÉS...

Demana'ns més informació:
605 560 642 (Mikel) · mikel@viuedicions.com

viu
Edicions



Motor i serveis



Desde 1974

ADMINISTRACIÓ DE FINQUES

FORMALITZACIÓ DE CONTRACTES

Compra-venda, lloguers, donacions, arres,
usdefruit, testaments, permutes, declaracions
d'obra nova, certificat energètic.

VENDES

Requeriments, pisos i locals.

GESTIONS A L'ADMINISTRACIÓ PÚBLICA

Cèdula d'habitabilitat, presentació de models...

GESTIONS A L'AJUNTAMENT

Plusvalues, petició de documentació...

GESTIONS NOTARIALS

Arrendaments, vendes...

+40 anys
d'experiència
ens avalen

C/Nicolau Talló, 151 · Terrassa
93 788 75 32
jordi.fvolta@gmail.com
www.fincasvolta.com



COMPRA VENDA DE VEHÍCLES D'OCASIÓ DE MITJA-ALTA GAMA



VOLS TAXAR EL TEU VEHÍCLE?

Posa't en contacte amb nosaltres i et taxarem el teu vehicle sense compromís.



NECESSITES FINANÇAMENT?

A ESM Cars trobarem el finançament que millor s'adapta a les teves necessitats.



VEHÍCLES EXHAUSTIVAMENT SELECCIONATS

Busquem l'equilibri qualitat-preu que ens caracteritza.



TRACTE PERSONAL I PROPER

No només en el moment de la venda, sinó també durant el temps que dura la garantia.



El **COTXE** dels teus **SOMNIS**,
a **ESM CARS TERRASSA!**

VISITA'NS: **C/Galvani, 11 · Terrassa**
633 655 914
www.esmcars.es

SEGUEIX-NOS:  [@esmcars](https://www.instagram.com/esmcars)
 [ESM Cars](https://www.facebook.com/ESM Cars)
 [@esmcars](https://www.tiktok.com/@esmcars)
 [@esmcars_terrassa](https://www.tiktok.com/@esmcars_terrassa)



Les reformes a l'habitatge: tendències i beneficis

Les reformes a l'habitatge han adquirit una gran rellevància en els últims anys. Noves necessitats, gustos canviants i la cerca d'espais més funcionals i moderns són alguns dels motius que han portat a moltes persones a embarcar-se en projectes de renovació en les seves llars.

ESPAIS OBERTS I LLUMINOSOS.

Una de les principals tendències en fer reformes a casa és la cerca d'espais més oberts i lluminosos. Enderrocant parets i unint ambients permet crear sensació d'amplitud i fluïdesa. A més, comptar amb l'entrada de llum natural en tots els espais contribueix a millorar la qualitat de vida.

CUINES I BANYS RENOVATS.

La renovació de la cuina i el bany és una de les àrees més populars en les reformes. La cuina ha deixat de ser simplement un espai per a cuinar i ha passat a ser un lloc de trobada i convivència. La incorporació d'illes, electrodomèstics moderns i materials de qualitat ofereixen un ambient més funcional i estèticament agradable.

EFICIÈNCIA ENERGÈTICA.

La consciència ambiental ha portat a una major demanda de reformes enfocades en l'eficiència energètica. La instal·lació de finestres de doble vidre, aïllament tèrmic i sistemes de climatització més eficients permet un ús responsable de l'energia, la qual cosa es tradueix en un estalvi econòmic a llarg termini i una menor petjada ambiental.

DOMÒTICA I TECNOLOGIA.

La integració de la tecnologia en els habitatges és una tendència en creixement. La domòtica permet controlar de manera intel·ligent la il·luminació, la climatització, els electrodomèstics i altres sistemes de l'habitatge a través de dispositius mòbils.

BENEFICIS DE LES REFORMES.

- Augment del valor de la propietat: una reforma ben realitzada pot augmentar considerablement el valor de l'habitatge.
- Adaptació a noves necessitats: les reformes permeten adaptar la vivenda a noves necessitats, com la incorporació d'un nou membre a la família o la creació d'un espai de treball en la llar.
- Millora de la funcionalitat i confort: una vivenda-renovada ofereix major funcionalitat i confort als habitants, la qual cosa es tradueix en una millor qualitat de vida.
- Personalització de l'espai: les reformes brinden l'oportunitat de personalitzar l'habitatge d'acord amb els gustos i necessitats dels propietaris, creant un ambient únic i acollidor.

Les reformes són una inversió que pot portar nombrosos beneficis als propietaris. No sols permeten transformar la casa en un espai més funcional i modern, sinó que també generen un augment del valor de la propietat i contribueixen al benestar i confort dels habitants.

Constructiva del Vallès
CONSTRUCCIÓ · REHABILITACIÓ · REFORMES



**PENSANT EN
FER REFORMES
A CASA TEVA?**

**TRUCA'NS I
T'ASSESSORAREM!**

**PROJECTES · OBRA NOVA · REHABILITACIÓ DE TOT TIPUS D'EDIFICIS
REFORMES INTEGRALS · BANYS · CUINES · FAÇANES · PISCINES · PAVIMENTS
MURS DE FORMIGÓ · ESTRUCTURES · MOVIMENTS DE TERRA**

Ctra. de Rubí, 451 · Les Fonts, Terrassa · 93 015 14 71 · 646 878 299 · @constructiva_del_valles

www.constructivadelvalles.es



FUSTERIA D'ALUMINI · MURS CORTINA
FAÇANES VENTILADES · MOSQUITERES
FAÇANES DE COMPOSITE · TANCAMENTS D'ALUMINI
BARANES I REIXES D'ALUMINI · PORTICONS
MAMPARES · SOSTRES D'ALUMINI

Ctra. de Rubí, 451 · Les Fonts, Terrassa

Pressupost sense compromís!

930 151 471

 **636 796 343**



ROC BLANC
Gestió de comunitats SL

ADMINISTRACIÓ DE FINQUES · ASSEGUANCES
COMPRA-VENDA I LLOGUER D'IMMOBLES
CANVI DE NOM DE VEHICLES
COMPTABILITAT D'AUTÒNOMS

aicat
registre d'agents immobiliaris
de Catalunya

QA
GESTORA
ADMINISTRATIVA
COL·LEGIADA

Carrasco i Formiguera, 10, Local · TERRASSA ·
93 789 90 47 · 611 509 603 · alexroblanc@gmail.com



Cultura i Oci

Agenda gener 2024

Divendres 5 de gener

18:00 h.

Cavalcada de Terrassa

Sortida: 18:00 hores al carrer de Vallhonrat amb Rambla d'Ègara.

Arribada: 19:45 hores (aproximadament) Escenari al Raval de Montserrat amb carrer de la Unió.

Més informació: terrassanadal.terrassa.cat

Cavalcada als barris

17:30 h. MONTSERRAT I TORRE-SANA

Sortida des del Parc del Pla de la Corneta (antic Mercadal) i recorregut pels carrers dels barris.

18:00 h. LES ARENES, CAN MONTLLOR I LA GRÍPIA

Sortida des del local social (carrer de Joan XXIII) i recorregut pels carrers del barri.

18:00 h. LES FONTS

Sortida des del Casal Cívic LEs Fonts (c. de Santa Teresa, 1) i recorregut per diversos carrers.

18:00 h. CAN PARELLADA

Sortida des del pavelló de l'Escola Josep Ventalló (c. d'Europa, 8) i recorregut pel barri.

Diumenge 7 de gener

18:00 h.

Concert de Reis: el regal de Mozart

L'Orquestra Camerata Internacional de Barcelona, dirigida pel mestre Joan Manau, amb la premiada pianista terrassenca Ingrid Cusidó i els solistes Marta Esteban i Pau Camero, ens faran viure una explosió d'energia pura

Lloc: Auditori Municipal de Terrassa
Passeig d'Ernest Lluch, 1

Preu: 24 €

A càrrec: L'Orquestra Camerata Internacional de Barcelona

Més informació: www.ateneuterrassenc.cat

18:00 h.

17è Circ de l'Any

Tub d'Assaig porta un espectacle únic i irreplicable on podreu gaudir d'algunes de les disciplines més arriscades del món del circ!

Un esdeveniment únic, creat per l'ocasió, i amb una única funció que no es tornarà a repetir.

Lloc: LaFACT Cultural - Rambla d'Ègara, 340

Preu: 12 €

Més informació i compra d'entrades:
www.lafactcultural.cat

Dissabte 13 de gener

17:00 h.

Alícia al musical de les meravelles

L'àvia Alícia entrarà al món dels nens amb la força d'un huracà. La seva imaginació connectarà de seguida amb les il·lusions dels petits i aconseguirà que canviïn els mòbils i les tauletes per una història fantàstica, que assegura haver viscut de petita

Lloc: LaFACT Cultural - Rambla d'Ègara, 340

Preu: 17 €

Més informació i compra d'entrades:
www.lafactcultural.cat

Diumenge 14 de gener

17:00 h.

Com els pingüins

Fins i tot els moments més dolents quan ets petit tenen solució, sobretot si fas servir el poder de la imaginació.

Aquest és el propòsit d'aquesta producció de La Bleda. Un espectacle que fa servir els records d'infantesa de la seva protagonista, quan estava limitada de moviments físics i va desenvolupar des del lliit tot un món imaginari. Va aprendre a nedar abans de caminar... com els pingüins.

Lloc: Teatre Alegria - Carrer de Gaudí, 15

Preu: 10 €

Més informació i compra d'entrades:
www.terrassaartsesceniques.cat

Dimarts 16 de gener

17:30 h.

Escola de Salut per a Famílies

Lloc: Biblioteca Districte 2 - C/Sant Cosme, 157

A càrrec de: CAP Terrassa Est

Més informació: www.terrassa.cat

Dissabte 20 de gener

20:00 h.

Diumenge 21 de gener

18:00 h.

Ballet Clàssic Internacional: Giselle

Dirigit per Andrey Sharaev i amb seu a la República Txeca, la companyia ofereix versions dels grans clàssics amb l'espectacular escenografia d'Eugeny Gurenko i magnífics solistes internacionals.

Lloc: LaFACT Cultural - Rambla d'Ègara, 340

Preu: 28-32 €

Més informació i compra d'entrades:
www.lafactcultural.cat

Divendres 26 de gener

20:00 h.

La Traviata

Una versió reduïda i escenificada d'una de les òperes més emblemàtiques de Giuseppe Verdi. Gaudirem de les àries, duos i cors d'aquesta meravellosa òpera inspirada en l'obra de "la Dama de Les Camèlies" d'Alexandre Dumas.

Lloc: LaFACT Cultural - Rambla d'Ègara, 340

Preu: 16-25 €

Més informació i compra d'entrades:
www.lafactcultural.cat

FONTS D'INFORMACIÓ: www.lafactcultural.cat
www.terrassa.cat // terrassanadal.terrassa.cat
www.terrassaartsesceniques.cat
www.ateneuterrassenc.cat

ESTRENES DEL MES

VALLE DE SOMBRAS

12/01

DIRECTOR: Salvador Calvo
ACTORS: Miguel Herrán, Susana Abaitua, Iván Renedo, Alexandra Masangkay, Stazín Gombo...
GÈNERE: Drama, Aventuras, Thriller



SINOPSI: Serralada de l'Himàlaia, any 1999. Quique, Clara i el petit Lucas, gaudeixen de les seves primeres vacances junts en el nord de l'Índia. Una nit, dormint al ras durant una tempesta, sofreixen un brutal atac per uns bandits. Hores després, Quique és rescatat per un nadiu i traslladat a un remot llogaret aïllat a les muntanyes. Allí, incomunicat i sense possibilitat de tornar a la civilització, roman fins a l'arribada de l'hivern, que permet la formació de l'única via de sortida del llogaret: El riu gelat.

EL CORREO

19/01

DIRECTOR: Daniel Calparsoro
ACTORS: Arón Piper, María Pedraza, Luis Tosar, Laura Sépul, Nourdin Batan, José Manuel Poga, Luis Zahera
GÈNERE: Thriller, Drama



SINOPSI: Any 2002. Espanya entra en l'euro. És temps d'oportunitats, per als llestos. Com l'Iván, un xaval de Vallecas al qual el seu barri se li queda petit. Aviat farà el seu primer gran pas: Convertir-se en missatger belga per a una organització internacional dedicada al blanqueig de diners. L'Iván començarà a transportar maletins, rumb a Brussel·les i Ginebra.

CHICAS MALAS

12/01

DIRECTOR: Samantha Jayne, Arturo Perez Jr.
ACTORS: Angourie Rice, Reneé Rapp, Bebe Wood, Avantika Vandanapu, Auli'i Cravalho, Jaquiel Spivey, Tina Fey...
GÈNERE: Comèdia, Musical



SINOPSI: La nova estudiant Cady Heron és benvinguda al cim de la cadena social per l'elitista grup de noies populars anomenat "Les Divines", governat per la intrigant abella regna Regina George i els seus sequaços Gretchen i Karen. No obstant això, quan Cady comet el greu error d'enamorar-se de l'ex nuvi de Regina, Aaron Samuels, es troba en el punt de mira de Regina.

VIVE DENTRO

26/01

DIRECTOR: Bishal Dutta
ACTORS: Mohana Krishnan, Megan Suri, Neeru Singh, Betty Gabriel, Vik Sahay, Gage Marsh, Jamie Ives, Siddhartha Minhas, Saisha Muni...
GÈNERE: Terror, Thriller



SINOPSI: Sam és una jove índia-estatunidenca desesperada per encaixar a l'escola. Ella prefereix rebutjar la seva cultura i la seva família per a ser com la resta dels seus companys. Quan un esperit demoníac mitològic s'aferra a la seva antiga millor amiga, haurà d'acceptar la seva herència per a derrotar-lo.

Vols que la teva activitat aparegui a la nostra agenda gratuïtament?

Envia'ns un correu a:
terrassa@viuedicions.com
i la publicarem a la següent edició.

WKND'S

SHISHAS & LOUNGE

LA TEVA MILLOR **NIT** COMENÇA AQUÍ!



CONSULTA LA NOSTRA CARTA DE SHISHAS

HIP-HOP · RNB · REGGAETON · DEMBOW
TRAP · DANCEHALL · BACHATA · COMERCIAL

Aquest gener,
2X1
en margarites*



+18

Recomanem un consum responsable.
*Consulta condicions a l'establiment.

Ctra. Montcada, 604, Terrassa
684 147 472 ·  **@wkndsterrassa**



lōgic interiors

aigua · llum · reformes · fusteria · alumini
terrats · cuines · banys · humitats · pintura



QUÈ NECESSITES?

- Penjar un quadre, cortines, mirall, prestatgeries,...
- Canviar bombetes, interruptors, el bombí del pany d'una porta,...
- Arreglar o canviar una aixeta, una frontissa,...
- Arreglar persianes
- Col·locar parquet, accessoris del lavabo,...
- Reparar una cisterna
- Muntar o desmuntar mobles
- Segellar banyeres per evitar humitats
- Substituir banyeres per plats de dutxa
- Desembossar canonades
- Solucionar humitats i goteres
- Impermeabilitzar terrats
- Polir paviments
- Restaurar i recuperar pedra, fusta i ferro

SERIOSITAT · DEDICACIÓ · OFICI · QUALITAT · ADAPTACIÓ
POLIDESA · RESOLUCIÓ · INTUÏCIÓ · EXIGÈNCIA