

viu[®]

**Terrassa &
Matadepera**

Nº 8 · ANY I · JUNY 2024
www.viuedicions.com

**+30 ANYS
D'EXPERIÈNCIA**

**PIONERS EN
TECNOLOGIA 3D
A TERRASSA**



AQUEST ESTIU,
somriures **PER TOTHOM!**

Primera visita gratuïta: 937 890 903

Plaça Progrés, 13, Terrassa
Carrer Àngel Guimerà, 18, Sallent

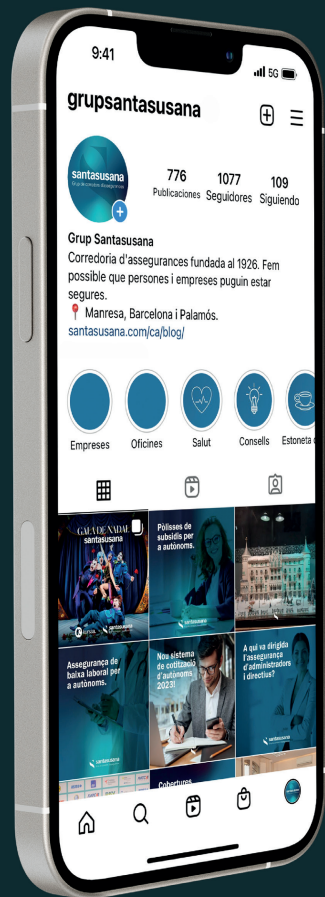
@gilvernetmasclinicadental
www.gilvernetmas.cat



GIL-VERNET MAS
clínica dental

Hermz Social Media Plans

Tot el que necessites per estar
al dia a les Xarxes Socials!



Som la teva
agència creativa!

DISSENY GRÀFIC I WEB · BRANDING
IMPRESA · COMMUNITY MANAGER
MERCHANDISING · PACKAGING

93 050 07 47 · info@hermz.es · hermz.es

HERMZ

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



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.
DIPOÏT 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 de VIU Edicions
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.

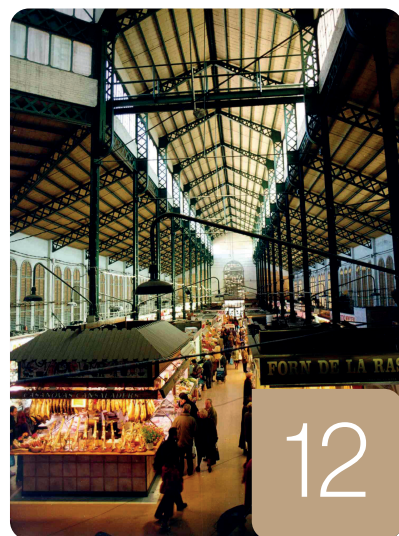
Exemplar gratuït, prohibida la seva venda.

www.viuedicions.com

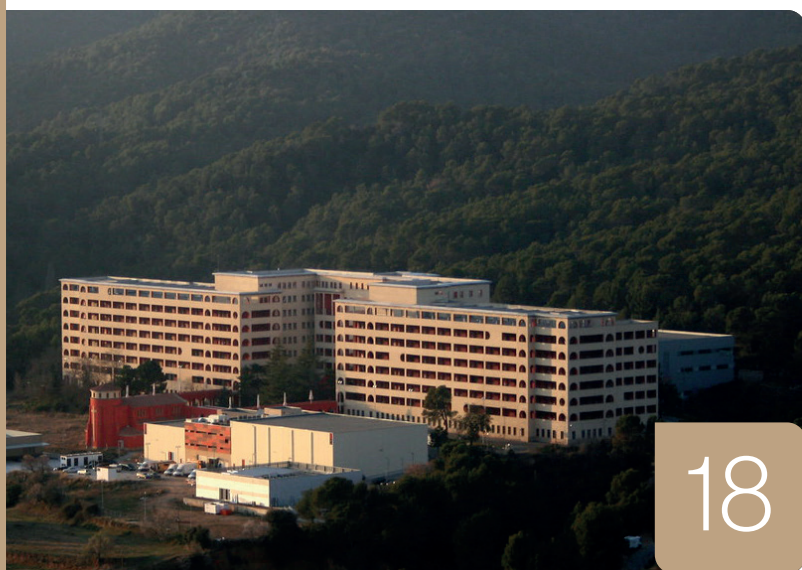
REVISTA RECICLABLE. Impresa en paper sostenible i tintes vegetals.



8



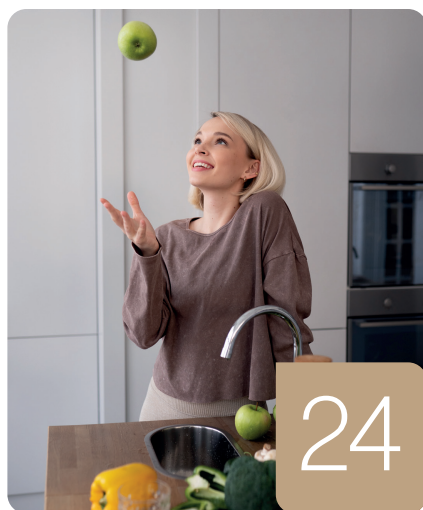
12



18



20



24

Sumari juny 2024

7/14 GASTRONOMIA

8 El celler del vi
Jaume Grau i Grau Sumoll Col·lecció de Celler Grau i Grau

12/13 Viu el Mercat de la Independència
Comprar al Mercat

15/39 ESTIL DE VIDA, LLAR, SALUT & ESPORT

18/19 Història de Terrassa
Sanatori de Terrassa o Hospital del Tórax

20 Salut
Tractaments amb ozó per a hèrnia discal, lumbàlgia, ciàtica o mal d'esquena

24 Nutrició
La importància d'un bon assessorament nutricional

28 Salut auditiva
5 maneres en les que els audíofons poden millorar la teva vida

32/33 Actualitat

36/37 Parlem amb...
Jullye Haynes arquitecta i fundadora de Punt de Vista

40/46 SERVEIS

44 Emprenedoria
Emprendre: l'aventura de portar les teves idees a la realitat

47/51 CULTURA & OCI

48/49 Agenda d'activitats culturals
Terrassa i Matadepera

50 Estrenes de pel·lícula



28



36



50

Aquest estiu,
anuncia't amb nosaltres

viu[®]

**Terrassa &
Matadepera**



T. 605 560 642 · mikel@viuedicions.com



GASTRONOMIA

El celler del vi

Jaume Grau i Grau Sumoll Col·lecció

Celler Grau i Grau · D.O. Pla de Bages

Anyada: 2015


Tipus: Vi negre de vinyes velles


Varietats: Sumoll 100%

Elaboració/envelliment:

18 mesos de criança en bótes de roure francès.

 Color viu intens amb notes de cirera madura. Capa mitja.

 En nas és molt rústic. Notes de bosc, mentolats, anisats i a terra humida. Típic terroir de la zona.

 Acidesa molt present. Punt torrat i secant propi de la varietat. Amable, potent i amb llarga vida.



Celler GRAU I GRAU

Ctra. C-37, km 75.5, 08255 Maians
www.cellergraugrau.com
@cellergraugrau

Ruta del vi
DO PLA DE
BAGES

Amb la cinquena generació de la família Grau al capdavant, Celler Grau i Grau manté durant més d'un segle una identitat pròpia, elaborant vins ecològics i de qualitat.

Més informació i reserves:

enoturisme@cellergraugrau.com · ☎ 669 100 262

Secció patrocinada per:



Pla de BAGES
DENOMINACIÓ D'ORIGEN

www.dopladebages.com
@dopladebages



Gaudeix de la
nostra *terrasa!*



Menú diari setmanal
de dimecres a divendres
i caps de setmana

Sou un grup?
Esteu al lloc indicat!



Fem un vermut?



Ou poché amb pa de croissant, crema de formatge, bolets, pernil ibèric i oli de tòfona



Especialistes en tapes i arrossos

Tacos de cotxinita amb crema d'alvocat, pico de gallo, salsa chipotle i cítric



Arròs melós amb calamars, musclos i gambes



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.

La Paladar

RESTAURANT

Descobreix la nostra
paella de marisc



*Paella segons reserva prèvia.

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

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

Cofixpres

BAR · RESTAURANT · CAFETERIA

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 €



ARA TAMBÉ OBRIM ELS DIVENDRES NIT

Carta, entrepans, hamburgueses...

Totes les nostres tapes
casolanes a 5,00€

Cerveses 2,00 €
(Estrella Damm, Alhambra, Coronita)

Copes 5,00€ (Cacique, Tanquerai, J&B, etc...)

DISSABTE L'HORA DEL VERMUT A COFIXPRES

Refresc, vermut
o cervesa amb una
tapa gratis!*

*Consulta condicions
a l'establiment

DESCOBREIX EL NOU MENÚ ENTRECOT

de dilluns a dissabte

Entrant + Entrecot 300 gr. + Beguda

19,90 €

Només amb reserva prèvia.



MENÚ DIARI 11,90 €

De dilluns a divendres

MIG MENÚ 8,50 €

(plat + beguda + postre o cafè i pa)

**MENÚ DISSABTE
MIGDIA 14,90 €**

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

Viu el Mercat de la Independència

COMPRAR AL MERCAT

Viu el Mercat de la Independència es una guía que et vol apropar a les parades del mercat municipal. Fruiteries, 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 14:00 hores // Dijous de 7:30 a 14:00 i de 17:00 a 20:00 hores
Divendres de 8:00 a 20:00 hores // Dissabte de 7:30 a 14:00 hores

Parada 72 - 74



JS
carnisseria

☎ 657 942 022

Parada 218 - 222



L'AVIRAM DE L'ORIOL



PRODUCTES ECOLÒGICS I DE PROXIMITAT
T. 620 224 918 · @LAVIRAMDELORIOL

Parada 13

Espai reservat per **anunciar** el teu **negoci**.

605 560 642
mikel@viuedicions.com




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 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: @mestreartesa

Parada 6-7



ORIGEN
Cafeteria del Mercat

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



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

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

Parada 395 - 398



Llúcia
Fruits i Verdures selectes
"La Boutique de la Fruità"



Amb tu des de 1925

Fruita i verdura de proximitat
Productes elaborats

Si vols, t'ho portem a casa gratuïtament!

Contacta'ns: 93 733 22 31 o 645 960 574



MERCAT DE LA
INDEPENDÈNCIA
DE TERRASSA



Tenim el que necessites
per a preparar la millor
revetlla de Sant Joan!

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

Ajuntament  de Terrassa

CCAM
Consorci de Comerç,
Artesania i Mòbil·la
de Catalunya

 Generalitat
de Catalunya



**ESTIL DE VIDA,
LLAR, SALUT
& ESPORT**



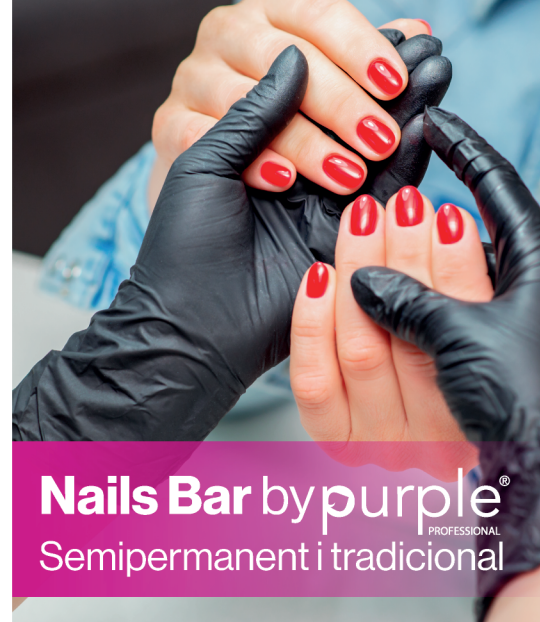
**Cosmètica facial
i corporal**



Productes capil·lars



**Manicura i maquillatge
professionals**

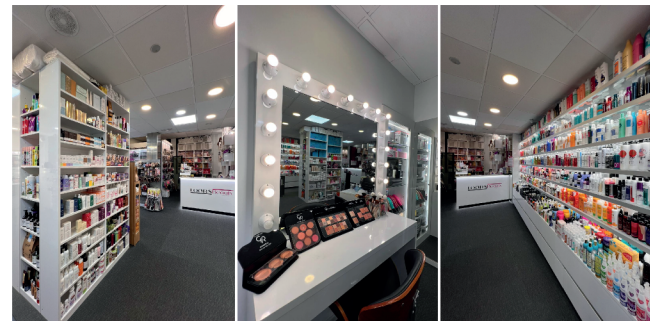


Nails Bar by purple
 Semipermanent i tradicional

Productes recomanats:

- **Gamma Be Natural**
- **Vitamines en format gominola Yvy Bears**
- **Gamma Tree Hut**
- **American Crew**
- **Olaplex**

Demana més informació!



NOVETAT!

Raspall



OLIVIAGARDEN®

Fingerbrush

**DESCOBREIX LA
GAMMA DE COLORS**



Informa't del nostre
servei de **maquillatge
professional.**

Vine i t'assessorem!

Rambla Francesc Macià, 75 · Terrassa

930 255 073 · 695 466 259

@loorsbeauty

**Descobreix la
nostra botiga online
loorsbeauty.com**

Descobreix les nostres marques



OLAPLEX.



MONTIBELLO

L'ORÉAL
PROFESSIONNEL



PRODUCTES PROFESSIONALS DE BELLESA

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

Sanatori de Terrassa o Hospital del Tòrax

L'antic Sanatori de Terrassa, o també conegut com a Hospital del Tòrax, és un edifici situat a la zona del Pla de Bonaire de Terrassa. Va ser una obra realitzada per l'arquitecte Mariano Morán y Fernández Cañedo l'any 1952, creada inicialment com a sanatori per a tuberculosos.

Va ser concebuda com una ciutat hospitalària pel "Patronato Nacional Tuberculoso" de la Direcció de Sanitat, dins del programa de propaganda del règim franquista. També va comptar amb el suport d'un grup de metges preocupats per l'extensió de la tuberculosi als anys 1940. L'Ajuntament de Terrassa va comprar 100.000 m² dels terrenys de Can Carbonell l'any 1944, i els va cedir al "Patronato" per al seu ús.

L'arquitecte Mariano Morán y Fernández Cañedo va projectar l'edifici l'any 1947 amb unes característiques d'una certa modernitat. No obstant això, la idea general es basava en una còpia dels hospitals sanatoris d'Alemanya del segle XIX, de forma que quan es va inaugurar, l'any 1962, l'edifici ja estava funcionalment obsolet.

El complex arquitectònic comprenia un teatre, un cinema, una biblioteca i una capella, entre altres serveis comuns, per tal que, ni els malalts, ni el personal que hi treballava, així com tampoc les monges encarregades de les cures, tinguessin la necessitat de marxar-ne, i així poder garantir un aïllament total de la malaltia.

Al llarg dels anys a l'edifici se li han fet diverses rehabilitacions, entre les quals destaquen el nou cromatisme de la façana, la retirada de les cobertes de teula àrab i plana

galvanitzada a quatre aigües, canvis a la capella, i la construcció d'un accés al cos principal del claustre per mitjà d'escaleres i ascensor.

L'any 1963 es va tancar com a sanatori dedicat exclusivament a la tuberculosi i l'any 1975 quan la tuberculosi no resultava una malaltia tan contagiosa pels avenços a la medicina i els malalts eren acceptats als hospitals generals, es va reconvertir en centre especialitzat també en malalties relacionades amb la capacitat toràcica. Va ser quan va canviar de nom per a denominar-se l'Hospital del Tòrax.

L'any 1991 es va fer una reforma a l'interior de l'edifici per a convertir-lo en "La Pineda", un centre per a malalts mentals, que es va mantenir actiu fins a l'any 2009.

L'EDIFICI

L'edifici, de nou plantes, va ser inaugurat el 8 de juny de 1952 i comptava amb 1600 llits.

S'estructura a partir de diferents cossos que parteixen d'una plaça porticada. A l'ala sud hi ha una capella amb decoracions de mosaics realitzats pel taller de Santiago Padrós.

Alguns elements del conjunt estan catalogats al Pla Especial de Protecció del Patrimoni Històric-Arquitectònic-Ambiental de Terrassa (1986).

L'any 2010 es va realitzar una reforma parcial de l'edifici central, del claustre i de la capella.

Actualment, aquest complex allotja el Parc Audiovisual de Catalunya - PAC i compta amb espais dedicats a la indústria cinematogràfica com platós, serveis de producció, etc; un clúster empresarial i el Centre de Conservació i Restauració de la Filmoteca de Catalunya.

Salut

Tractaments amb ozó per a hèrnia discal, lumbàlgia, ciàtica o mal d'esquena.

L'ozonoteràpia, o tractament amb ozó, és una opció terapèutica molt efectiva en el tractament del dolor crònic relacionat amb problemes de columna com l'hèrnia discal, la lumbàlgia, la ciàtica i el mal d'esquena en general. Aquest mètode ofereix una alternativa a les teràpies tradicionals, amb resultats prometedors en la reducció del dolor i la millora de la funció física dels pacients.

QUINS RESULTATS PODEM OBTENIR?

L'ozonoteràpia pot ser beneficiosa en una àmplia gamma de condicions de l'esquena, incloent-hi:

Hèrnia discal. En els casos d'hèrnia discal, l'ozonoteràpia pot ajudar a reduir la inflamació al voltant del disc herniat i disminuir la pressió sobre les estructures nervioses, alleujant així el dolor i millorant la mobilitat.

Lumbàlgia crònica. Per als pacients que pateixen dolor lumbar, l'ozonoteràpia pot proporcionar un alleujament significatiu del dolor mitjançant la reducció de la inflamació i la millora de la funció de les articulacions i músculs de l'esquena baixa.

Ciàtica. En la ciàtica, causada per la compressió del nervi ciàtic, l'ozonoteràpia pot ajudar a disminuir la inflamació al voltant del nervi i millorar la seva funció, reduint així el dolor irradiat a les cames.

Mal d'esquena crònic. En general, per al mal d'esquena crònic d'origen divers, l'ozonoteràpia pot ser una opció terapèutica efectiva per a reduir el dolor i millorar la qualitat de vida dels pacients.

PER QUÈ TRIAR CEMU PER A L'OZONOTERÀPIA?

A CEMU, es posa un fort èmfasi en l'educació del pacient i la seva participació activa en el procés de curació. Els pacients que acudeixin a CEMU per a tractar la seva malaltia amb l'ozonoteràpia rebran una atenció personalitzada i detallada, incloent-hi una valoració exhaustiva de la seva condició clínica i un pla de tractament específic adaptat a les seves necessitats individuals.

Som aquí per ajudar a recuperar el benestar i millorar la qualitat de vida.



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:



Casal +Stages 2024



egara.es

**PROMO
NOUS SOCIS**
Consulta
les condicions
club@egara.es
93 735 27 09

**Una setmana gratuïta
de casal o stage esportiu
per a cada infant!**

Egara

Perruquers

CABELL FELIÇ,
VIDA FELIÇ



CUIDEM DE TU I DEL TEU
CABELL DES DE 2015

C/Jacint Badiella, 5, Terrassa · @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

ENS TROBARÀS DINS LES
INSTAL·LACIONS DEL CLUB EGARA



DEMANA LA TEVA CITA:
930 330 038
639 410 661

Run faster, jump higher!

HERMZ SPORT



Properament, descobreix la
nova col·lecció de roba esportiva.



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 Club Egara)
Segueix-nos: @@egara.dietetica

PÀRQUING GRATUÏT

Descobreix la nostra APP!



Consulta dels **plans dietètics**

Accès a **receptes** i **ingredients**

Intercanviador de **plats**

Accès de **recomanacions dietètiques**

Gestió de la **llista de la compra**

Evolució de pes, grasa corporal,
dades antropomètriques...

Consulta de la pròxima **cita**

VISITA INFORMATIVA GRATUÏTA!

Servei obert a
socis i no socis!

Bea Tórtola
Tècnica en nutrició
i dietètica



Nutrició

La importància d'un bon assessorament nutricional

La nutrició és un pilar fonamental per a mantenir una bona salut i prevenir malalties. És important destacar la importància d'una alimentació equilibrada i variada per a garantir el correcte funcionament del nostre organisme.

Una dieta balancejada ha d'incloure una varietat d'aliments de tots els grups, com a fruites, verdures, grans sencers, proteïnes magres i greixos saludables. És clau consumir la quantitat adequada de cada nutrient per a satisfer les necessitats del nostre cos i mantenir un pes saludable.

Un bon assessorament nutricional pot ajudar a prevenir i tractar malalties cròniques com l'obesitat, la diabetis, la hipertensió, entre altres. A través de recomanacions dietètiques i canvis en el nostre estil de vida, podem contribuir a millorar la nostra qualitat de vida i reduir el risc de patir malalties relacionades amb la mala alimentació.

A més, en casos de patologies específiques com la celiaquia, la intolerància a la lactosa o la síndrome de l'intestí irritable, un nutricionista especialitzat pot ajudar a identificar i eliminar els aliments que causen malestar i dissenyar un pla alimentari que garanteixi una òptima absorció de nutrients.

Una correcta alimentació en esportistes i atletes pot maximitzar el seu rendiment, millorar la seva composició corporal i accelerar la recuperació després de l'exercici. La millor opció és una dieta personalitzada segons la constitució corporal, antecedents i les necessitats específiques de cadascun.



També és important parar esment a la qualitat dels aliments que consumim. Optar per aliments frescos i naturals en lloc de processats i ultraprocessats ens ajudarà a obtenir els nutrients necessaris per a mantenir-nos sans i plens d'energia.

Un altre aspecte clau en la nutrició és la hidratació. És fonamental beure suficient aigua al llarg del dia per a mantenir el nostre cos ben hidratat i afavorir el correcte funcionament dels nostres òrgans.

El nostre objectiu és ajudar les persones a adoptar hàbits alimentaris saludables que els permetin gaudir d'una vida plena i activa. Recorda que la nutrició és la base del teu benestar!

Dpt. de dietètica i nutrició de Natura Centre Dietètic

Secció patrocinada per:



NATURA
CENTRE DIETÈTIC

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

Visita la nostra botiga online:
www.naturacd.com

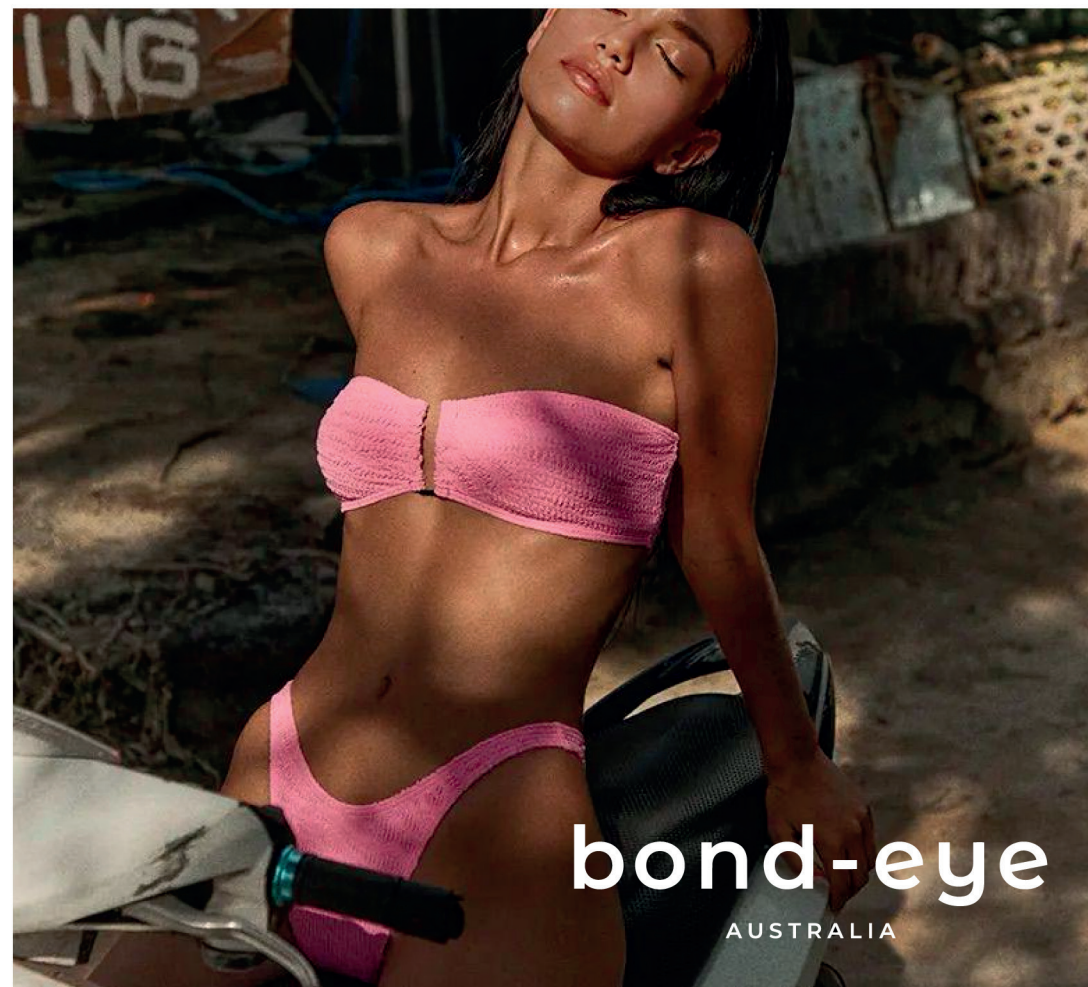
P 30 min. d'aparcament gratuït al
pàrquing de la plaça de Lluís Companys

PEUCAM

— moda íntima i complements —

Amb tu des de
1985

Prepara't pel *bon temps* amb les nostres *col·leccions d'home i dona!*



bond-eye

AUSTRALIA

Primeres marques

DKNY
DONNA KARAN NEW YORK

**PRIMA
DONNA**

BOSS

GUESS

BIKKEMBERGS

Avinguda Josep Tarradellas, 60 · 93 789 14 56
@peucam.aurelia · Peucam

P 30 min. gratuïts amb la teva compra a
l'aparcament de la plaça Lluís Companys



GIL-VERNET MAS

clínica dental

MÉS DE 30 ANYS
D'EXPERIÈNCIA ENS AVALEN!



**SOM PIONERS EN TECNOLOGIA 3D
A LA CIUTAT DE TERRASSA!**

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

ESTÈTICA DENTAL · CARILLES DENTALS · TRACTAMENTS AMB ÀCID HIALURÒNIC

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

**AQUEST ESTIU
ELS TEUS SELFIES
SENSE FILTRES**

ESTRENA SOMRIURE
AMB NOSALTRES!

**AQUEST MES DE JUNY,
10% DE DTE. EN LA TEVA
NETEJA BUCODENTAL***

*Consulta condicions.

ORTODÒNCIA INVISIBLE

Apta per a totes les edats

Invisible, les fundes més transparents del mercat.

Immediat, resultats desde les primeres setmanes.

Còmodes, no notaràs cap molèstia.

Removible, no suposa cap impediment per gestionar el nostre dia a dia habitual.

Segur, material hipoalergènic i biocompatible.

**FINANÇAMENT SENSE
INTERESSOS**

**PRIMERA VISITA
GRATUÏTA**

**ATENEM
MÚTUES**

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

Salut auditiva

5 maneres en les que els audiòfons poden millorar la teva vida.

No et deixis enganyar per la seva aparença diminuta: aquests dispositius auditiu aporten grans beneficis quan es tracta de millorar la teva salut i benestar.

PREVENEN LES CAIGUDES

En unes investigacions de la Facultat de Medicina de Johns Hopkins University i l'Institut Nacional sobre l'Envelliment, han arribat a la conclusió de que inclús una pèrdua mínima de l'audició pot triplicar el risc de caiguda, i aquest augmenta en un 140% per cada 10 decibels de pèrdua auditiva addicional.

Les persones que no poden escoltar bé simplement són menys conscients del que passa al seu voltant, el que fa més probable que topin amb algú desprevingut o s'entrebanquin amb la mascota.

MILLORA EL SEU ESTAT D'ÀNIM

Els trastorns auditiu estan associats amb la depressió. Una enquesta del Consell Nacional sobre l'Envelliment de 2,300 adults de 50 anys o més amb problemes auditiu va demostrar que els qui tenen pèrdua de l'audició i no tracten el problema són més propensos a sofrir depressió i ansietat que els qui usen audiòfons.

Una possible raó: les persones que tenen problemes auditiu són molt menys propenses a participar en activitats socials.

AUGMENTEN LA TEVA CAPACITAT CEREBRAL

Diversos estudis han demostrat que la pèrdua auditiva no tractada pot estar associada amb un major risc de deterioració cognitiva en l'edat avançada. En utilitzar audiòfons i mantenir actiu el teu sistema auditiu, pots estimular



el teu cervell i millorar la teva capacitat d'atenció, concentració i memòria a llarg termini.

DISMINUEIXEN EL RISC DE DEMÈNCIA

Els investigadors de John Hopkins i l'Institut Nacional de l'Envelliment van trobar que els adults majors amb pèrdua auditiva podrien ser més propensos a desenvolupar demència que els qui conserven l'audició. Un estudi del 2011 (en anglès) es va enfocar en 639 participants l'audició i les capacitats dels quals cognitives es van avaluar amb regularitat durant un període de 12 a 18 anys. Els investigadors van trobar que els qui tenien pèrdua auditiva al principi de l'estudi van ser més propensos a emmalaltir-se de demència.

Els investigadors presenten tres maneres en les quals la pèrdua de l'audició no tractada i la demència podrien estar vinculades. A més, els qui no senten bé s'aïllen socialment, la qual cosa porta a menor estimulació mental i, amb el temps, a una pèrdua cognitiva. Però el més important és que la pèrdua auditiva genera pèrdua de teixit en l'àrea del cervell que s'ocupa de l'audició, la qual també és responsable de funcions com la memòria, l'aprenentatge i el pensament.

MILLOREN LES RELACIONS

Com et dirà qualsevol llibre d'autoajuda que valgui la pena, la comunicació és clau quan es tracta de mantenir amistats, i ni parlar d'un matrimoni sòlid. En poder escoltar i participar activament en converses, reunions i activitats socials, podràs enfortir els teus vincles amb els altres i gaudir d'una vida social més plena i satisfactòria.

Secció patrocinada per:

audicost
experts en audiòfons,
líders en preu

TERRASSA · C. Prat de la Riba, 4

Demana la teva cita
936 697 857

www.audicostaudiofonos.com



Nº1 EN
DEPILACIÓ LÀSER!

Laser Factory®
man & woman

Experts en depilació làser díode
Làser díode d'alta potència

Packs de Benvinguda

PER NOUS CLIENTS

PACKS DONA

20€ ~~35€~~

Aixelles, engonals i pubis

30€ ~~45€~~

Aixelles, engonals, pubis i perianal

40€ ~~60€~~

Aixelles, engonals, pubis, perianal, mitges cames i peus
*CARA O LÍNIA ALBA DE REGAL

50€ ~~70€~~

Aixelles, engonals, pubis, perianal, cames senceres i peus
*CARA O LÍNIA ALBA DE REGAL

PACKS HOME

50€ ~~70€~~

Abdomen, pit, espatlles i clatell

60€ ~~80€~~

Abdomen, pit, espatlles, aixelles, clatell, esquena, braços i glutis

70€ ~~90€~~

Abdomen, pit, espatlles, aixelles, braços, cames senceres i peus

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

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 31/08/24 al centre Laser Factory Terrassa.

TAMBÉ
A L'ESTIU

DEPILACIÓ
INDOLORA

Terrassa - Carrer Gavatxons, 11 - 08221 • 972 281 281

@centres_laserfactory Laser Factory man & woman

www.laserfactory.cat

1 + a casa
pas a pas



LLISTES DE NAIXEMENT
ROBA DE NADONS I INFANTIL FINS 4/5 ANYS
PRODUCTE DE PROXIMITAT

10% DE DTE. EN COL·LECCIÓ D'ESTIU PRESENTANT AQUEST ANUNCI*

*Promoció vàlida fins el 30 de juny de 2024.

Avda. Jaume I, 346, Terrassa · 930 087 940 · 616 291 771
@pasapas1mesacasa
De dilluns a divendres de 10:00 a 13:30 i de 17:00 a 20:00 hores · Dissabte de 10:00 a 13:30 hores

Espai reservat per **anunciar** el teu **negoci**.

605 560 642
mikel@viuedicions.com

viu.



Despertares
BY JAZMIN SALOMON
CENTRE DE TERÀPIES MANUAIS

El teu benestar, la nostra prioritat!

OSTEOPATIA · QUIROPÀXIA · QUIROMASSATGE · ESTÈTICA
ESPECIALISTES EN FIBROMIÀLGIA, ARTROSIS, OSTEOPOROSIS I EM






Massatge complet · Massatge descontracturant · Massatge d'esquena · Massatge esportiu
Massatge de cames cansades (circulació) · Massatge anticel·lulític · Massatge reafirmant · Hàrnia discal (consultar)
Molèstia lumbar · Torticolis · Cervicàlgia · Vertigen · Bruxisme (ATM) · Esquinç
ESTÈTICA: Depilació amb cera · Pedicura · Higiene facial · Hidratació facial

CITA PRÈVIA:  **652 590 576**

C/ Granollers, 3, Local 2 · Terrassa
 Jazmin Salomon
 @jazmin.salomon.7

HORARI
De dilluns a divendres de 10:00 a 19:00 hores

Creem espais on gaudir la vida!

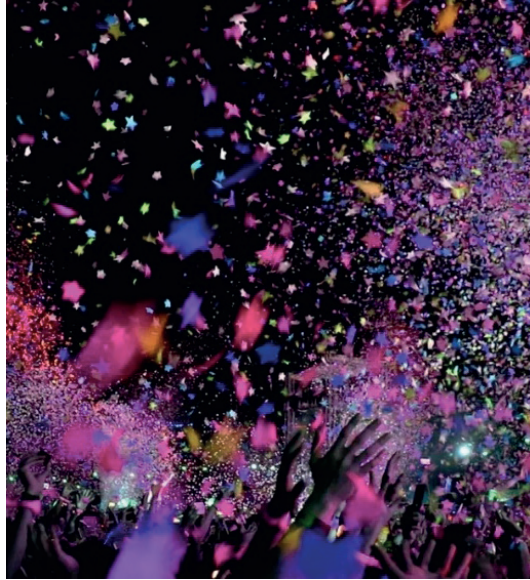
AKTUALS
mobles i disseny

SALVEM EL COMERÇ DE PROXIMITAT!

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

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

La Festa Major estrenarà un nou espai de concerts



Ja queda menys per a la Festa Major de Terrassa 2024, i ja es comencen a desgranar alguns detalls del certamen. A part de donar a conèixer la programació de concerts -que enguany tindrà com a protagonistes Chenoa, The Tyets, Figa Flawas, i Stay Homas, entre altres- l'Ajuntament també ha comunicat que l'edició d'enguany comptarà amb un nou espai de concerts a la zona nord de la Rambla d'Ègara.

L'espai se situarà a l'alçada del Museu Nacional de la Ciència i la Tècnica de Catalunya (MNACTEC), un dels espais emblemes de la ciutat egarenca, i serà un escenari dedicat sobretot a actuacions d'artistes i bandes locals.

Per exemple, el diumenge dia 30 hi actuaran Boxets, Eloi Querol o Sunday Ghost Blues. A més, en aquest espai, la tarda-nit de dissabte, acollirà la Moguda Rock, amb l'actuació de formacions històriques locals com La Linea o Jinetes del Tiempo i conjunts de l'actual panorama musical terrassenc com Midnite Motel, Vrademargk o Vidres a la Sang.

Altres artistes que tindran un lloc destacat a la programació actuaran als escenaris ja habituals de Festa Major com la plaça Nova, l'escenari Vela del parc de Vallparadís, la plaça Vella o el Vapor Ventalló. La plaça del Rector Homs i la Casa Alegre de Sagrera tornaran a ser els escenaris que acolliran les propostes més vinculades a estils com la música clàssica, les corals, l'òpera i la sarsuela, el gospel o la cançó d'autor.

El centre Vallparadís obre la porta als gossos amb els amos ingressats



El Centre Sociosanitari Vallparadís ja permet l'entrada de gossos al recinte per tal que els pacients ingressats puguin rebre la visita de les seves mascotes. La iniciativa, que porta per nom 'Gospital', vol millorar l'experiència dels pacients sempre seguint la màxima garantia de seguretat, i permetrà estudiar els efectes que té la visita de l'animal en les persones ingressades, associats a beneficis com la reducció de l'ansietat i la millora de l'estat ànimic.

Cada persona haurà de sol·licitar poder fer la visita al centre i completar un 'certificat caní de visita'. En aquest certificat s'inclouen dades principals del gos i del pacient, la verificació mèdica i verificació veterinària, a més d'apuntar les dates de les visites per poder fer-ne un seguiment. Les visites tindran una duració d'una hora i es duran a terme en un espai habilitat situat a l'entrada principal.

Per tal que l'animal pugui dur a terme la visita, s'han de complir uns criteris clínics i d'estada hospitalària:

- Estar correctament vacunat, desparasitat internament i externament, tal com indicarà el certificat caní.
- Estar polit i disposar d'una condició higiènica adequada per accedir a un centre sanitari.
- El gos s'hauria de banyar un dia abans de la visita amb el seu xampú habitual per minimitzar el despreniment de caspa i mantenir el pelatge net, a més de tallar les ungles.
- El dia de la visita, l'animal haurà de ser raspallat per eliminar pelatge.
- L'animal no haver menjar en les dues hores prèvies en la visita.
- El gos haurà d'anar lligat i acompanyat per una persona de l'entorn del pacient.

Tot i així, des del centre expliquen que "individualitzarem els casos", "sempre centrant-nos en el propi cas de la persona".

Comprar en comerços de Terrassa surt més barat



Comprar a comerços de Terrassa surt més barat amb la campanya "Terrassa Val Molt!". L'Ajuntament de Terrassa i la Cambra de Comerç han decidit dur a terme la tercera edició d'aquesta iniciativa que ha tingut molt èxit en època nadalenca per incentivar les compres també durant la primavera i inicis d'estiu. "Davant de l'èxit de la primera campanya, vam plantejar-nos que seria adequat fer una versió en un període en què les compres fossin més escasses, i d'aquesta manera incentivar el comerç i ajudar el teixit comercial a mantenir-se viu, dinàmic i de qualitat", ha subratllat el tinent d'alcalde Xavi Cardona.

Amb la voluntat de reforçar el teixit i dinamitzar la ciutat, la nova edició distribuirà un total de 57.600 vals a la ciutadania de 5 i 10 euros. La dinàmica serà la mateixa: el valor del val serà el doble del seu preu. És a dir, en pagues 5 i en pots gastar 10. Això sí, cal recordar que només es podran bescanviar en els comerços que estiguin adherits a la campanya. I que els vals s'hauran de pagar amb targeta de crèdit o debit o Bizum, i es podran descarregar al telèfon mòbil.

Per adquirir-los cal tenir més de 16 anys i un DNI vàlid, perquè les butlletes són nominals i intransferibles. Només es podran utilitzar una sola vegada i cada usuari podrà beneficiar-se d'un màxim de 30 euros en vals de compra. Es podran comprar a partir del dia 20 de maig i estaran actius fins al 30 de juny. Caldrà ser ràpid a comprar-los perquè per Nadal es van exhaurir en dos dies.

Els Next Generation deixen 352 euros per Terrassenc

Els fons europeus Next Generation han deixat una gran quantitat de diners a Terrassa. La capital vallsana ha rebut gairebé 100 milions d'euros -concretament, 99,52 milions- repartits entre 319 beneficiaris, entre els quals hi ha entitats privades, empreses, i entitats públiques, sense comptar els particulars. Per habitants, aquests diners representen una inversió de 352,34 euros per cada egarenc.

Així ho indiquen les dades proporcionades per la Generalitat de Catalunya en un visor interactiu que permet consultar com s'han distribuït aquests recursos als municipis d'arreu de Catalunya.

Aquests 352,34 euros per habitant és una xifra elevada en comparació amb la resta dels municipis de la demarcació del Vallès Occidental Oest, amb dues excepcions que passen per davant de la capital egarenca. Ullastrell, per la seva banda, ha rebut 578,25 euros per habitant; mentre que Castellbisbal ha rebut 740,61 euros per cada habitant. Son les dades més elevades del Vallès Occidental Oest. En el conjunt de la comarca, però, hi ha un municipi que ressalta per damunt de la resta amb gran diferència. És Cerdanyola del Vallès, amb 1.547 euros per cada habitant.

Pel que fa al repartiment d'aquests diners, hi ha dos clars protagonistes: El centre tecnològic Leitat i l'Ajuntament de Terrassa. Leitat ha estat qui més diners ha rebut amb un total de 23.330.207,09 euros per convocatòries de l'Estat. El Consistori li trepitja els talons, amb 21.897.271,57 euros, també la major part per convocatòries del govern espanyol, però també de convocatòries de Catalunya i concessió directa Catalunya.

Ja a una distància molt més llunyana, completa el "podí" l'ESCAC, amb 7.284.580,78 euros provinents de convocatòries de l'Estat i de Catalunya a més de concessions directes de l'Estat.

Secció patrocinada per:

MonTerrassa
GrupMon

Més notícies a:



CMB CENTRE MÈDIC BUSQUET

PROMOCIÓ
PRIMAVERA
ESTÈTICA FACIAL

Pack
Rejuveniment IPL

5 sessions

480€

Pack
Neuromodulador

3 zones

290€

Pack
Àcid Hialurònic

Ulleres

300€

Codi de barres

300€

Llavis


300€



Dra. Neus Busquet Duran
Dra. Sandra Martínez Somolinos

Carrer de Galileu, 280 baixos
08224 Terrassa, Barcelona

93 788 18 59
cmb@newgen.cat

 centre_mediac_busquet
www.centremedicbusquet.cat

Espai reservat
per **anunciar**
el teu **negoci**.

605 560 642
mikel@viuedicions.com

viu

Punt de Vista

Arquitectura de la llar



Especialistes
en cuines i
banys

Pius XI, 16, local. 08222 Terrassa
616 210 986 / 93 693 39 88

També pots veure més de nosaltres a www.puntdevistatienda.com



Jullye Haynes arquitecta i fundadora de Punt de Vista

Quan neix Punt de Vista i que et va inspirar per començar el projecte? Punt de Vista es comença a gestar per diverses raons. Una d'elles és que ja al meu país d'origen, Veneçuela, havia treballat com a autònoma durant diversos anys, per la qual cosa era una situació coneguda en la qual em sentia còmoda. D'altra banda, quan neix el meu fill Diego, en 2005, començo a pensar a tornar a treballar per compte propi, en una botiga, per a poder conciliar millor vida laboral i familiar. Així en 2007 obro la botiga.

Quins serveis ofereix? Oferim disseny interior de cuines i banys, en particular, així com dels altres espais de la llar, en general. I també, planificació, gestió i realització de reformes integrals, basats en el projecte de

disseny fet per nosaltres.

Qui formeu l'equip de Punt de Vista? L'equip de disseny som la Sara i jo. L'equip tècnic el formen els nostres industrials: paletes, lampistes, pladuristes, guixaires, fusters, aluministes, parquetistes, muntadors, pintors, etc. i l'equip comercial els proveïdors de material per a l'obra que ens assessoren.

Quina formació i experiència aporteu cadascun de vosaltres? La Sara és dissenyadora d'interiors pel Vapor Universitari i jo soc arquitecte superior amb màster en disseny interior per la Universitat de Salamanca.

Durant aquests 17 anys en actiu heu afrontat molts reptes i obstacles en un sector com el vostre. Quin ha estat el repte més gran i que heu après d'ell? Com et deia vàrem obrir el 2007 i el 2008 va venir la crisi de la construcció que va durar uns quants anys. Va ser tot un repte sobreviure a una recessió econòmica tan forta. La gent estava en una situació precària, molts no tenien suficients diners per invertir o si els tenien no els volien utilitzar per si es quedaven sense feina ells o els seus familiars propers. Vàrem haver de treballar molt, augmentant la qualitat de la nostra feina, començant per *fer bons dissenys* amb els que convèncer els possibles clients dels quals guanyarien amb la reforma. Després *cuidar molt de l'obra*, que tot quedés millor que bé. Estar sempre a sobre de tots els industrials perquè fessin exactament el que estava planejat, qualsevol canvi només es donava si era per a millorar la proposta. També hem polit els nostres processos per millorar internament.

Quan realitzeu un projecte nou, com una reforma integral, quin es el vostre enfocament i el vostre principal objectiu? El nostre objectiu és aconseguir la millor versió de l'espai que ens porta el client, això ho aconseguim amb una proposta de disseny que aconseguixi un espai, funcional, pràctic i aprofitable a la vegada d'estèticament bonic.

Quin és el vostre mètode de treball en començar un projecte? Treballem amb 3 premisses:

1. Mides de l'espai.
2. Necessitats i desitjos del client respecte al nou espai.
3. Pressupost amb el qual compta el client per a dur a terme l'obra.

Amb aquesta informació realitzem un projecte de disseny que es plasma en dibuixos bidimensionals amb AutoCAD (plants, alçat, seccions) i en dibuixos tridimensionals amb Sketchup.

Una vegada acceptat el pressupost fem un quadern d'obra amb el permís d'obra, les perspectives, els plànols constructius i el pressupost. Aquest quadern vindria a ser la biblia de cada obra.

Com plasmeu i mostreu al client la previsió de la reforma a realitzar? A través de renders fotorrealistes, perspectives a tot color des de diversos angles perquè els clients puguin veure com quedarà el seu espai una vegada reformat.

Pel que fa als materials utilitzats, que prioritzeu a l'hora d'escollir els vostres proveïdors? Que siguin empreses sèries, amb cara i ulls, tot i que les compres per Internet estan a l'alça no ens fíem d'empreses sen-

se seu física que puguem visitar, si tenen showroom on veure i tocar, i si és possible utilitzar els productes que venen. Que responguin si hi ha un problema amb el material, que els hi hem comprat i innovin. Que comptin amb un departament d'I+D, des del que pugui millorar els seus béns.

Quin aspecte del procés de disseny i reforma et sembla més gratificant? La primera part, quan se'ns ocorre la idea amb la qual solucionarem l'espai del client i al final, quan la reforma està acabada, i el client pot viure i gaudir del seu nou espai.

Creus que el disseny i la funcionalitat són igual d'importants en dissenyar una cuina o un bany? Totalment! Tots dos són els pilars d'un bon projecte de disseny, el que és bonic pot, i ha de ser útil.

Quins consells li donaries a algú que està pensant a realitzar una reforma a la seva cuina o bany? Primer que tingui clar el que vol aconseguir amb la reforma, o almenys el que no li agrada del seu espai actual. Després que es deixi assessorar per professionals amb formació i experiència provada perquè assumir una reforma és una feina complexa.



Proposta de disseny de menjador i cuina.

En un món cada cop més digitalitzat, com us mostreu al món a Internet i/o a les xarxes? Tenim comptes a diverses xarxes socials: Instagram, Facebook, YouTube, Pinterest i LinkedIn. A Instagram (@puntdevistatienda) anem publicant quasi cada dia el que anem fent, quasi com un vídeo diari, volem ser transparents en el procés de la reforma. També tenim una pàgina web, que justament ara estem renovant, però si voleu tafanejar-la una mica podreu veure-la a www.puntdevistatienda.com.

L'equip de Viu Terrassa

Estic aquí per ajudar-te.
QUÈ NECESSITES?

- FOTOGRAFIA
- MARCA
- DECORACIÓ
- GRAN FORMAT
- DISSENY GRÀFIC
- MERCHANDISING
- HO NECESSITO TOT!

eg byelenaguix_design

elena@byelenaguix.com · 669 693 735

Athenea
CANDLES

Espelmes de cera de soja personalitzades per a esdeveniments, batejos, comunions, aniversaris, casaments, regals d'empresa...

La cera de soja és 100% natural d'origen vegetal i duren un 50% més que la resta de ceres

Més info i comandes: [@athenea_candlesv](https://www.instagram.com/athenea_candlesv)

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



PROMO SUBLI PACK 25u 6,95€ /uni



+info
640 978 044

*Promoció especial per samarretes blanques
teixit tècnic polièster i un sol marcatge.
Consultar preus per altres dissenys personalitzats.



SERVEIS



Descobreix com les teves impresions cobren vida sense buidar la teva butxaca!
Preus baixos en tinta que conviden a imprimir sense parar.

hp Canon EPSON brother KYOCERA

Filaments PLA i PETG des de 14€
 Menys de 5 unitats 14,50 € PLA i 15,50 € PETG



10% de dte. en totes les comandes realitzades a través de la nostra web, inclòs el Wallapop!

Entrega gratuïta a Terrassa. Consulta zones disponibles

MATERIAL D'OFICINA · TINTA I TÒNER
FILAMENTS IMPRESSIÓ 3D · VENDA D'IMPRESSORES

Pare Llaurador, 82 · Terrassa · **936 940 037**
 info@tintaycolorea.com · www.tintaycolorea.com



MICRO INFORMÀTICA

REPARACIÓ D'ORDINADORS
WINDOWS, MAC I LINUX
ORDINADORS A MIDA
SERVIDORS, XARXES I CLOUD
VENDA DE COMPONENTS

Pare Llaurador, 82 · Terrassa · **936 940 037**
 info@microinformatica.eu · www.microinformatica.eu

Pensant en fer **REFORMES** a casa teva?



Banyos



Cuines



Canvi de banyera per plat de dutxa

lōgic interiors

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

REFORMES INTEGRALS

M REFORMAS MALTSEV

TRUCA'NS I INFORMA'T SENSE COMPROMÍS

633 142 148

carpintero100@hotmail.com (Dmitry)

REFORMES



BANYS · CUINES · RAJOLES · PINTURA
INSTAL·LACIÓ D'AIGUA I LLUM
CANVI DE BANYERA PER PLAT DE DUTXA

FUSTERIA



MOBLES A MIDA
INSTAL·LACIÓ DE PARQUET
PORTES · PORXOS I PÈRGOLES

NOVA WEB: **WWW.REFORMASMALTSEV.COM**

SEGUEIX-NOS: **@REFORMASMALTSEV**

QUÈ NECESSITES?

Penjar un quadre, cortines, mirall, prestatgeries,...

Canviar bombetes, interruptors, el bombí del pany d'una porta, una frontissa,...

Arreglar o canviar una aixeta,...

Arreglar persianes

Col·locar parquet, accessoris del lavabo,...

Reparar una cisterna

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

Informa't sense compromís: **629 252 956**

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

Carrer Ample, 35 · 08225 Terrassa · **629 252 956** · logicinteriors.in@gmail.com



ASESORÍA COARES

Has patit un accident?
T'acompanyem i assessorem en tot el procés.

ACOMPANYAMENT I ASSESSORAMENT JURÍDIC DURANT EL PROCÉS

En Assessoria Coares ens preocupem per oferir un servei integral i especialitzat als nostres clients, i és per això que comptem amb lletrats especialitzats en diferents matèries per a brindar un servei de qualitat als nostres clients, com ho és en el cas d'Assegurances. Som especialistes en aquest àmbit perquè, comptem amb professionals que es dediquen en exclusiva a la gestió de reclamacions en l'àmbit de l'assegurança.



DEFENSEM LA MÀXIMA INDEMNITZACIÓ

Saps que tens dret a percebre una indemnització i que aquesta pot augmentar considerablement si contractes un professional especialitzat? Has contractat una assegurança de vida, d'accidents i vols reclamar la indemnització que et correspon? Si et trobes en algun dels casos descrits, et recomanem comptis amb l'assessorament d'un professional entès en la matèria perquè, el resultat positiu dependrà, en la majoria dels casos, en una bona actuació i assessorament.



Emprendre: l'aventura de portar les teves idees a la realitat

Emprendre és molt més que iniciar un negoci o crear una empresa, és un estil de vida que implica assumir riscos, treballar àrduament i estar disposat a aprendre dels errors. És un camí ple de desafiaments i satisfaccions, que requereix de dedicació, compromís i passió.

Un dels aspectes més importants a l'hora d'emprendre és tenir una idea clara i original. És fonamental identificar un problema o necessitat en el mercat i proposar una solució innovadora que pugui marcar la diferència. Per a això, és fonamental investigar, analitzar i validar la idea abans de llançar-se al mercat.

A més, implica no sols tenir una idea brillant, sinó també comptar amb les habilitats i coneixements necessaris per a dur-la a terme. És fonamental envoltar-se d'un equip talentós i compromès, que comparteixi la visió del projecte i estigui disposat a treballar en conjunt per a aconseguir els objectius.

Un altre aspecte clau a l'hora d'emprendre és tenir una mentalitat de creixement i estar disposat a aprendre de les experiències. Els fracassos i obstacles són part del

camí, i és important saber superar-los i seguir endavant amb determinació i perseverança.

A més, és fonamental comptar amb un pla de negoci sòlid i ben estructurat, que permeti establir metes clares, identificar els recursos necessaris i definir estratègies per a aconseguir l'èxit. La planificació i el seguiment són fonamentals per al desenvolupament i creixement de l'emprenedoria.

Finalment, és important destacar que emprendre no és un camí fàcil ni garantit. Requereix de sacrifici, esforç i dedicació, però també pot ser una experiència enriquidora i gratificant. L'emprenedoria no sols implica l'oportunitat de crear un negoci reeixit, sinó també la possibilitat de generar un impacte positiu en la societat i contribuir al desenvolupament econòmic i social.

Emprendre és una aventura apassionant plena de desafiaments i oportunitats. És una oportunitat per a portar les teves idees a la realitat, fer realitat els teus somnis i convertir-te en protagonista del teu propi destí. Estàs llest/a per a emprendre?

- Reclamacions per danys, responsabilitat civil i patrimonials a l'Estat
- Declaracions de renda i rendiments fiscals
- Procediments laborals: acomiadaments, eros...
- Dret de família
- Procediments d'incapacitat
- Nacionalitat i estrangeria
- Gestió i administració d'empreses i autònoms
- Pensions de la Seguretat Social, Europees i convenis bilaterals
- Tramitació d'herències i testaments

C/Francisco de Vitoria, 15, local D · Terrassa · 937 804 104 · 937 339 214
coares@asesoriacoares.com · www.asesoriacoares.com · @asesoriacoares

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

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 · AGÈNCIA
DE PUBLICITAT I MÀRQUETING · I MOLT MÉS...

Demana'ns més informació:

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

viu[®]
Edicions



CULTURA & OCI

Terrassa

Del 2 al 4 de juny

Jornades SETDTEATRE

Amb la voluntat de donar suport i visibilitat al treball de les companyies de teatre no professionals de la ciutat, presentem la nova edició del SetDTeatre.

Durant aquestes jornades es podran veure diferents muntatges teatrals de companyies amateurs de Terrassa, així com varies activitats que tenen l'objectiu de reflexionar i explorar el teatre no professional que tant enriqueix la nostra ciutat.

Lloc: Teatre Principal - Plaça Maragall, 2
Preu: 3,00 €
Més informació i compra d'entrades:
www.visitaterrassa.cat

Dissabte 7 de juny

21:00 h.

PAR en Dansa - Les quatre estacions

Les quatre estacions és el resultat de la unió de diverses sinergies de treball que convergeixen en un gran resultat: la capacitat creativa del coreògraf Ilya Jivoy.

Lloc: LaFACT Cultural - Rambla d'Ègara, 340
Preu: 15,00 - 24,00 €
Més informació i compra d'entrades:
www.lafactcultural.cat

Dissabte 8 de juny

20:00 h.

Jauría

Un judici que marca un abans i un després. Dramatúrgia a partir de les transcripcions del judici realitzat a La Manada pels fets succeïts a Pamplona durant els San Fermes de 2016, construït amb fragments de les declaracions d'acusats i denunciant publicades a diversos mitjans de comunicació.

Una ficció documental a partir d'un material molt real, massa real, que ens permet viatjar dins de la ment de víctima i victimaris. Un judici en què la denunciada és obligada a donar més detalls de la seva intimitat personal que els denunciats. Un cas que torna a remoure el concepte de masculinitat i la seva relació amb el sexe en la nostra societat.

Lloc: Teatre Principal - Plaça Maragall, 2
Preu: 21,00 €
Més informació i compra d'entrades:
www.terrassaartsesceniques.cat

Dissabte 15 de juny

10:00 h.

Lluís Muncunill, un modernisme d'alçada

Vine i gaudeix d'unes vistes espectaculars. Us proposem conèixer l'obra arquitectònica de Lluís Muncunill, l'arquitecte més prolífer de Terrassa durant el període del modernisme, una mirada diferent, des de llocs poc habituals. Tot una mirada d'alçada! En finalitzar s'oferirà un petit tast.

Preu: 10,00 € adults // 7,00 € persones +65 anys, famílies nombroses, Carnet Jove i socis Club Xatic // 5,00 € menors de 6 a 16 anys, persones a l'atur i persones amb discapacitat (acreditades) // Gratuït menors de 6 anys i socis SX3.
Més informació: www.visitaterrassa.cat al telèfon 937 397 019 o a la Oficina de Turisme de Terrassa

Dissabte 22 de juny

10:15 h.

Terrassa, deixa't seduir pel seu modernisme industrial

Reviu l'època del modernisme: l'arquitectura, les arts aplicades, la gastronomia, la societat del moment... Us proposem viatjar en el temps i participar d'una àmplia ruta turística pel patrimoni modernista més singular i sorprenent de la ciutat. Un paisatge que es va omplir de fàbriques i xemeneies, magatzems, habitatges...

Preu: 12,00 € adults // 8,50 € persones +65 anys, famílies nombroses, Carnet Jove i socis Club Xatic // 6,00 € menors de 6 a 16 anys, persones a l'atur i persones amb discapacitat (acreditades) // Gratuït menors de 6 anys i socis SX3.
Més informació: www.visitaterrassa.cat al telèfon 937 397 019 o a la Oficina de Turisme de Terrassa.

A partir del 25 de juny

Tallers d'estiu 2024 al MNACTEC

"Vacances al Museu" convida els més petits a descobrir la ciència i la tècnica.

El Museu Nacional de la Ciència i la Tècnica de Catalunya (MNACTEC) proposa tallers infantils per aprofitar les vacances d'estiu descobrint el món de la ciència i de la tècnica.

Lloc: MNACTEC. Rambla d'Ègara, 270 · Terrassa
Preu: 85,00 € setmana de 5 dies
 68,00 € setmana de 4 dies
Més informació: www.mnactec.cat

FONTS D'INFORMACIÓ: lafactcultural.cat · mnactec.cat
terrassaartsesceniques.cat · visitaterrassa.cat

Matadepera

Diumenge 2 de juny

12:00 h.

25 anys de DAMA Matadepera

DAMA Matadepera arriba al seu 25è aniversari i per aquest motiu convida a tots els socis, sòcies i amitats per celebrar aquest esdeveniment amb vermut, música i poesia a "El Pla", Centre d'Art Contemporani (Plaça del Pla de Sant Llorenç 2 a les 12:00h del migdia del diumenge 2 de juny en companyia del Col·lectiu d'Art.

Lloc: El Pla. centre d'Art Contemporani
 Plaça de Sant Llorenç, Matadepera
Preu: Gratuït
Més informació: www.matadepera.cat

Dimarts 11 de juny

19:00 h.

Última sessió del club de lectura feminista

El col·lectiu matadeperenc Saó Rebel tanca un nou curs (el tercer) del club de lectura feminista, obert a tothom. La idea és que s'hi pot participar de manera puntual (la sessió que es vulgui) o apuntar-se a totes les sessions, en funció de disponibilitat i interès. Les sessions tenen lloc a les 7 al Casal de Cultura.

La cinquena i darrera sessió tindrà lloc l'11 de juny i en ella es comentarà "Julia, la nina que tenia sombra de Chico", de Christian Bruel i Anne Galland.

Lloc: Casal de Cultura - Pere Aldavert, 4
Preu: Gratuït
Més informació i inscripcions:
saorebelmatadepera@gmail.com

Dissabte 15 de juny

19:00 h.

Ràdio Xerinola, la ràdio que més mola

Teatre amb el voluntariat de Matadepera.

El Taller de Teatre del Voluntariat de Matadepera ha organitzat pel dissabte 15 de juny una funció de teatre que porta per nom "Ràdio Xerinola, la ràdio que més mola". Amb entrada lliure, tindrà lloc el dissabte 15 de juny a les 7 de la tarda.

Sota la direcció de Montserrat Beltran i Conxita Minguillon, comptarà amb les interpretacions de Dolors Bargués, Montserrat Beltran, Montse Burgués, Anna Maria Cabeza, Isabel Fernández, Joana Loza i Conxita Minguillon.

Lloc: Plaça del Casal de Cultura - Pere Aldavert, 4
Preu: Gratuït
Més informació: www.matadepera.cat

Diumenge 16 de juny

11:00 h.

Espectacle de final de curs

Porta per nom 'Racons de circ'.

Xarxa Matadepera organitza pel 16 de juny (11.00h, Bosquet), un espectacle familiar de final de curs. Serà amb el taller "Racons de circ" que anirà a càrrec de la Companyia Tub d'Assaig.

Lloc: El Bosquet - Ctra. de Terrassa, s/n
Preu: 5,00 €
Més informació: www.matadepera.cat

FONTS D'INFORMACIÓ: matadepera.cat

Ets **una entitat** o **una associació** de **Terrassa** o **Matadepera** i vols que publiquem les **teves activitats** a la nostra agenda mensual?

Envia'ns un correu electrònic a terrassa@viuedicions.com i la publicarem gratuïtament.

Estrenes de pel·lícula



BAD BOYS: HASTA LA MUERTE

07/06

DIRECTOR: Adil El Arbi, Bilall Fallah // **ACTORS:** Martin Lawrence, Will Smith, Rhea Seehorn, Eric Dane, PAole Núñez, Vanessa Hudgens... // **GÈNERE:** Acció, Aventures, Comèdia

SINOPSI: Els policies més famosos del món tornen amb la seva icònica barreja d'acció al límit i comèdia escandalosa, però aquesta vegada amb un gir inesperat: Els millors de Miami fugen! Quarta entrega de la saga "Dos policíes rebeldes".



VIDAS PERFECTAS

14/06

DIRECTOR: Benoît Delhomme // **ACTORS:** Jessica Chastain, Anne Hathaway, Josh Charles, Anders Danielsen Lie, Caroline Lagerfelt, Steve Routman, Blaise Alexandre... // **GÈNERE:** Thriller

SINOPSI: Alice i Celine gaudeixen de les seves vides idíl·liques juntes amb els seus fills i exitosos homes. Són millors amigues i veïnes. Un dia, el fill de Celine pateix un fatal accident posant fi a l'harmonia perfecta de les seves vides. Una combinació de culpa, sospita i paranoia destrueix el vincle entre Alice i Celine donant peu a una dura batalla psicològica quant els instints maternals d'ambdues.



DEL REVÉS 2

19/06

DIRECTOR: Kelsey Mann // **ACTORS:** Amy Poehler, Phyllis Smith, Lewis Black, Tony Hale, Liza Lapira, Maya Hawke, Ayo Edebiri, Adèle Exarchopoulos... // **GÈNERE:** Animació, Aventures, Comèdia

SINOPSI: "Del revés 2" torna a la ment d'una Riley acabada d'arribar a l'adolescència, justament quan la seva seu central està a punt de ser derruïda per donar pas a una cosa totalment inesperada: Noves emocions! Alegria, tristesa, ira, por i fàstic, que durant molt temps han dirigit una operació exitosa, no estan segurs de com portar l'arribada de l'ansietat. I sembla que no està sola.



MEMORY

21/06

DIRECTOR: Michael Franco // **ACTORS:** Jessica Chastain, Peter Sarsgaard, Merritt Wever, Brooke Timber, Josch Charles, Elsie Fisher, Jessica Harper, Lexie Braverman... // **GÈNERE:** Drama

SINOPSI: Sylvia és una treballadora social que porta una vida senzilla i estructurada: la seva filla, la seva feina, les seves reunions d'AA. Tot salta pels aires quan Saul la segueix a casa després de la seva reunió de l'institut. La seva trobada sorpresa impactarà profundament als dos en obrir la porta al passat.



CASA EN LLAMAS

28/06

DIRECTOR: Dani de la Orden // **ACTORS:** Emma Vilarasau, Enric Auquer, MÀria Rodríguez Soto, Alberto San Juan, Clara Segura, Jose Pérez-Ocaña, Macarena García... // **GÈNERE:** Comèdia, Drama

SINOPSI: Montse està emocionadíssima perquè està a punt de passar un cap de setmana amb la família a Cadaqués. Està divorciada fa temps, el seu ex té nova parella, els seus fills han crescut i fa temps que fan la seva vida sense fer-li cas, però res ni ningú aconseguirà frotre-li els ànims; fa temps que espera aquest moment: aquest cap de setmana serà si o si ideal... encara que ho hagi de cremar tot.

WKND'S

SHISHAS & LOUNGE

la teva millor nit comença aquí



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

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

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