

BARCELONA barri a barri

Acelobert®

Revista mensual **GRATUÏTA**
Any VIII · núm. 98 · Març 2016
www.acelobert.com



Foto Portada: Alba Metzger

Entrevista en
exclusiva

**Montserrat
Carulla**

Pàg. 6

Entrevista a:
Jordi Jiménez
Exposició fotogràfica:
'La força de la No-Violència'
Pàg. 30





INSTAL·LACIONS
Mayol

CALDERAS
CALENTADORES
ACUMULADORES
SOLAR TÉRMICA
AIRE ACONDICIONADO

Chaffoteaux

Caldera Pigman Green

Desde **37€/mes**
SIN INTERESES!



VIESSMANN

VITODENS 100

Desde **44€/mes**
SIN INTERESES!



fondital

FORMENTERA

Desde **44€/mes**
SIN INTERESES!



JUNKERS

CALDERA CERAPUR
CONFORT

Desde **47€/mes**
SIN INTERESES!



Calentador Fluendo Facile

Desde **13€/mes**
SIN INTERESES!

Natural/Butano/Propano

(ESTANCO)



Infórmese sobre su
ahorro de consumo

ErP- 2015
Nueva Normativa
EUROPEA

**Pide tu
presupuesto
sin compromiso!**

CALENTADOR
HydroCompact WTD

Desde **19€/mes**
SIN INTERESES!

Natural/Butano/Propano

(ESTANCO)



FUJITSU



Desde **24€/mes**
SIN INTERESES!



DAIKIN



Desde **26€/mes**
SIN INTERESES!



**MITSUBISHI
ELECTRIC**



Desde **25€/mes**
SIN INTERESES!



**Instalación e
IVA incluidos!**

Llámanos!

Delegación Llobregat
C/ Mossèn Jaume Busquets 43 ☎ 93 658 20 91
Hospitalet de Llobregat (08903)

Delegación Barcelona
C/ Galileu 186 ☎ 93 511 57 23
Barcelona (08028)

www.instalacionesmayol.com • info@i-mayol.com



PORTES OBERTES LLOTJA

ESCOLA SUPERIOR DE DISSENY I ART LLOTJA



Seu Sant Andreu Sagrera

Pare Maryanet, 40
08027 Barcelona
93 408 67 89



Dissabte 5 de març d'11:00 a 14:00h.

Acte informatiu a les 12:00h
Cicles Formatius d'Arts Plàstiques
i Disseny de grau mig i superior.



Dimarts 15 de març d'11:00 a 18:00h

Acte informatiu a les 13:00h i a les 17:00h
Cicles Formatius d'Arts Plàstiques
i Disseny de grau mig i superior.



Seu Sant Gervasi

Ciutat de Balaguer, 17
08022 Barcelona
93 418 17 20



Dimarts 15 de març d'11:00h a 18:00h

A les 12:00h Ensenyaments Superiors
de Disseny ESDAP

A les 17:00h Cicles Formatius d'Arts
Plàstiques i Disseny de grau mig i superior.



llojta.cat

llojta[®]
Escola Superior
de Disseny i Art

e Consell d'Ensenyament
de Barcelona
Departament d'Ensenyament
Generalitat de Catalunya
Departament d'Ensenyament





L'entrevista
Montserrat
Carulla

Pàgs. 6



Entrevista
Jordi Jiménez
'La força de la
No-Violència'

Pàgs. 30



Entrevista
Sylviane Dahan i
Dones d'Enllaç

Pàgs. 37



Dubtes de la llei
de protecció
de dades

Pàgs. 46



Avi Amunt:
Vincles
intergeneracionals

Pàgs. 54



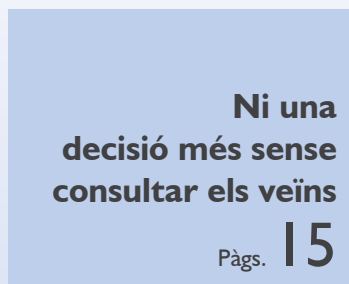
La colla castellera
de Sagrada Família

Pàgs. 49



La plaça de les
Glòries, al servei
dels ciutadans

Pàgs. 57



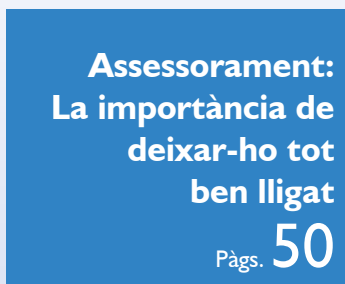
Ni una
decisió més sense
consultar els veïns

Pàgs. 15



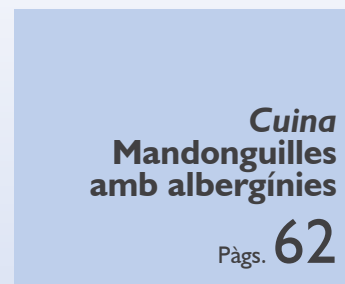
Finestres de la
memòria:
un viatge fotogràfic
al passat

Pàgs. 41



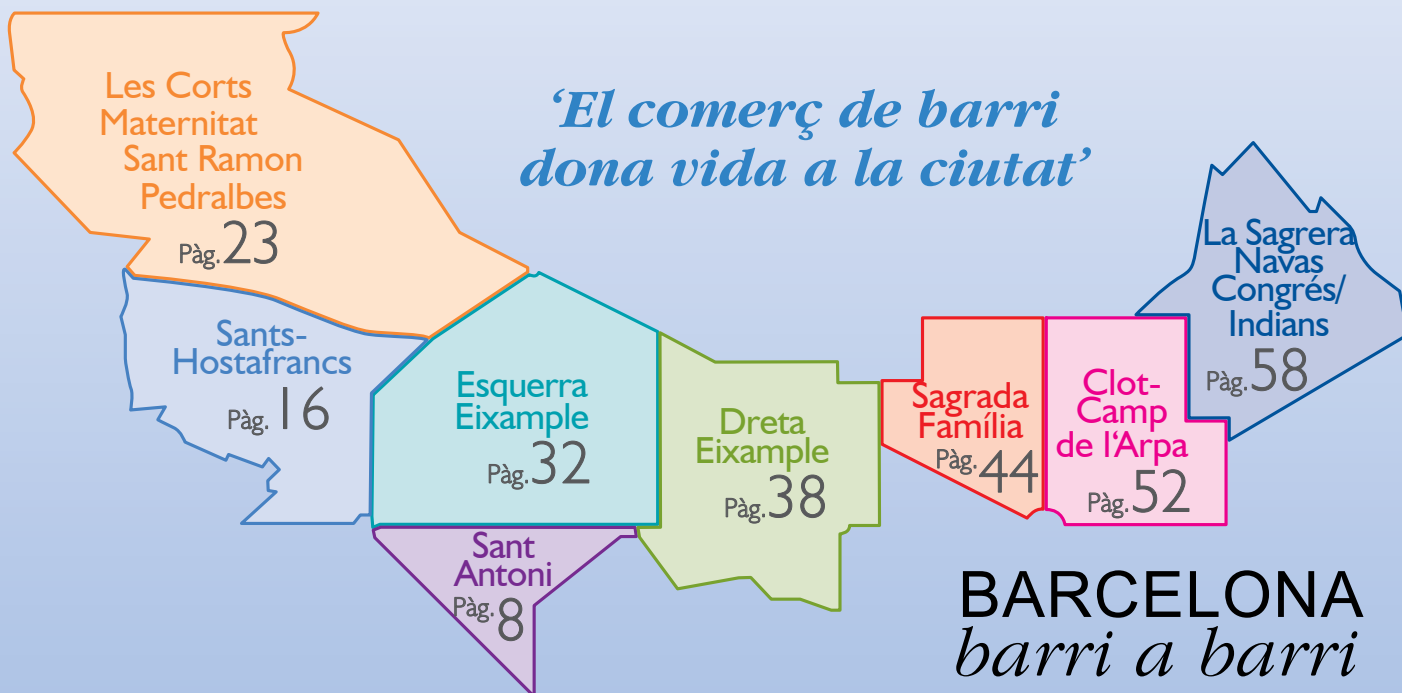
Assessorament:
La importància de
deixar-ho tot
ben lligat

Pàgs. 50



Cuina
Mandonguilles
amb alberginies

Pàgs. 62





Barcelona som nosaltres
i la decidim nosaltres 🧑🏿 🧑🏻 🧑🏼 🧑🏽

Participa a
www.decidim.barcelona
i a les cites presencials
per construir el pla municipal
❤️ 🗣️ 🚲 🌳 ⚽

Aquí hi ha debat
Aquí hi ha ciutat

 Ajuntament de
Barcelona

#PlaMunicipal

#DecidimBarcelona



 **Escola Cristiana**
de Catalunya

COMPROMESOS AMB
EL **PRESENT**
IL·LUSIONATS EN EL
FUTUR
DE L'EDUCACIÓ DE
QUALITAT I PER A
TOTHOM

 **TRIA ESCOLA CRISTIANA**
• www.triaescolacristiana.cat
• 93 302 70 13

Montserrat Carulla

“Si volem un país lliure és perquè volem un país just, si no és just a mi no m'interessa”

Montserrat Carulla arriba a la cita a l'hora exacta. Amb un somriure camina pel passadís central i saluda a tothom que hi ha al teatre Borràs, a tots els que hem vingut per primera vegada a casa de la *iaia*. Es treu l'abric i demana ajuda per pujar les escales que porten a l'escenari on es mou com peix a l'aigua. Disposada a tot, es fa les fotos que li demanem. Abans de començar l'entrevista, però, vol saber què li preguntarem, demana el guió i l'agafa. Qui li pot dir que no? No dubta en fer les indicacions que considera. Ja té clar què volem saber i l'entrevista ja pot començar.



Quan tinc un dubte penso: “què haguessis fet quan tenies deu anys?”

Com va començar la Montserrat Carulla actriu?

La Montserrat crec que va néixer actriu, perquè sempre dic que es neix amb una determinada facultat. Jo devia néixer amb la facultat de ser còmica, perquè m'agradava imitar la gent, inventar històries... Em vaig orientar cap al teatre primer fent-ne d'amateur i com a conseqüència un director que em va veure em va portar al teatre professional.

I com va ser aquest canvi?

Ho vaig rebre amb molta il·lusió, perquè a mi el que m'agradava era fer teatre. Aleshores, quan em van parlar d'una obra que faria al Teatre Romea -*Soparem a casa* de Josep Maria de Segarra- em va fer molta il·lusió. Imagina't amb aquella edat, que tens ganes de fer-ho tot, que vols arribar a tot arreu i que la il·lusió et porta endavant. Em va interessar molt i m'ho vaig prendre molt seriosament, que això també és important.

No s'imagina la vida fent una altra cosa?

Jo no me l'imagino. Però podia haver agafat un altre camí. Tal vegada hagués pogut ser una bona mestra o una bona cirurgiana, no ho sé. Les passes de la vida em van portar cap a ser actriu, suposo perquè és el que m'agrada i el que sento.

El seu primer llibre és 'El record és un pont al passat. Memòries de l'actriu, la dona i la nena'. Què queda encara avui d'aquella nena?

D'aquella nena queda molt. Aquella nena està constantment dins meu, és la que m'aconsella encara avui dia. Sovint, quan de vegades tinc un dubte penso: “què haguessis fet quan tenies deu anys?”. La personalitat es forma en aquest moment de la vida, en una edat en la qual un és valent, té curiositat i il·lusió. Crec que això no s'ha de perdre a través dels anys.

I els seus fills van viure aquella edat amb vostè al teatre.

Els meus fills sempre eren aquí, al costat de l'escenari, mirant-me i d'alguna manera tots estan vinculats al teatre. La gran és una bona actriu, una d'elles ha treballat a TVE, l'altra ha sigut guionista i el noi és un bon autor i director.

S'imaginava que vostè seria l'inici d'una família d'actors?

No, no m'ho imaginava. Vaig fer teatre perquè em va sortir l'oportunitat i sempre anava amb els nens amunt i avall. A la tarda estaven al teatre, després els duia a casa a sopar; els posava al llit i tornava al teatre, perquè fèiem tarda i nit. Ells van veure el teatre, van aprendre i els va agradar. Ara cap d'ells em fa pujar els colors a la cara, perquè cadascun en el seu àmbit compleix bé.

La 'iaia' és el seu últim personatge, que comparteix amb ella?

Amb la Montserrat Carulla comparteix poques coses. De fet, comparteix molt amb la meva mare, perquè l'obra, segons em va explicar el meu fill -autor de l'obra-, està inspirada en ella, la Xesca. Jo recordo moltes coses de la meva mare en accions que tinc a l'obra.

Com va ser la relació amb la seva mare?

Ens va estimar, ens va ajudar, va treballar molt perquè nosaltres estudiéssim i es va sacrificar per tots nosaltres. Sempre dic que si hagués tingut estudis hauria sigut un geni, perquè era una dona que tenia molta capacitat d'entendre les coses i d'explicar-les i també d'afrontar el present. Ella va sortir d'una llar de treballadors, però tenia una gran capacitat.

Tornant al present, considera que ara estan respectats els actors?

Justament perquè fa molts anys que faig teatre, crec que els actors avui estan respectats i considerats. Quan vaig començar tenia un carnet del sindicat vertical, que encara guardo, que deia: *carnet de actores, toreros y gente de mal vivir* [riu]. Les actrius érem una mica com putetes i la burgesia d'aquella època ens mirava amb menyspreu.

Però això ha canviat.

Ha canviat moltíssim. És que la democràcia arregla moltes coses.

Ara és més habitual que un decideixi ser actor.

Sí, és el que em va dir la meva filla Vicky. Ella era infermera i treballava al Clínic i un dia em va dir: mare, vull ser actriu. Jo li vaig dir: actriu no se'n vol ser, se'n n'és o no se'n n'és; fes alguna cosa d'amateurs i si realment serveixes dedica't-hi. La vaig veure en un parell de coses i jo no acabava d'estar convençuda, fins que la vaig veure en una representació i li vaig dir: sí, dedica't a aquesta professió, perquè tu tiraràs endavant.

Amb els néts ha viscut també aquest procés?

Els néts...són més moderns. Ja no necessiten que ningú els doni suport. Suposo que si hagués vist que eren una desgràcia els hi hagués dit que es dediquessin a una altra cosa. Però tant l'Aleix, com la Miranda, com l'Orestes serveixen cadascun en el seu món.

Pel que fa a la política, com ha viscut els darrers mesos?

Jo sempre em presento dient: sóc Montserrat Carulla, actriu, catalana i independentista. I ho feia ja en un moment en què dir-ho era quasi un perill. A Arenys de Munt en una reunió de gent del país, quan encara no es parlava d'independència, jo vaig fer un discurs dient que volíem ser lliures i que volíem la independència i vaig estar amenaçada per molts d'aquests ultres 'tremendos'. Sempre he cregut que nosaltres som una nació i que tenim dret a tenir un estat.



Actriu no se'n vol ser, se n'és o no se n'és

En aquest procés quin paper té la cultura catalana?

Penso que és el més important, que hem de defensar la nostra llengua, la nostra cultura i la nostra història; i defensem també la nostra economia. L'únic que vull és que els nostres bens serveixin perquè la gent del país visqui millor.

Acabar amb la desigualtat.

Crec que la gent amb diners d'aquest país també ha de col·laborar més. Si triem uns governants que no garanteixen que les persones tinguin cobertes les seves necessitats no ens serveixen i els farem fora. Si volem un país lliure és perquè volem un país just, si no és just a mi no m'interessa.

Vostè compartia llista amb Muriel Casals a la candidatura de Junts pel Sí. Com va ser la seva relació?

Vam tenir una relació entranyable de bones amigues i de persones que defensaven els mateixos ideals. Jo me l'estimava molt i crec que ella a mi també. Ens respectàvem moltíssim. Va ser un cop molt fort quan ho vaig saber. Penso que encara no he reaccionat del tot. No puc creure que aquella mirada, aquell somriure, aquella beatitud, aquell arreglar les coses sense fer soroll...aquella manera de ser de la Muriel, ja se'ns hagi escapat de les mans. No em resigno a creure-ho [recorda amb la mirada una mica perduda].

Quins projectes de futur té en ment?

Sempre dic que tinc molt camí darrere i poc davant, però mai miro endarrere. El que m'interessa és el camí que em queda i és el que miro. I em queda seguir estimant la gent que m'envolta, estimant el meu país i fent el que pugui per aquest país i la justícia social.

I als escenaris?

No, dels escenaris quan acabi la iaia em vull retirar, això ho tinc claríssim. Em vull retirar tenint les facultats mentals i físiques encara en bon estat. Me'n vull anar tenint encara tota la capacitat intel·lectual que es necessita per pujar a un escenari.

Per tant, la porta queda oberta per treballar en televisió o cinema?

Sí, perquè aquí hi ha una paraula màgica que és 'aturin' i si t'equivoques poden parar. Crec que l'important és ser conscient i responsable del què fas i com que jo sóc responsable, me'n vull anar abans que em manquin les facultats.

Vídeo de l'entrevista a: www.ancelobert.com



Botiga de roba per dones,
noies, mames, estudiants, avies,
professores, advocades,
dissenyadores, tietes, amigues...
i altres rols que tenim les femines!

Preus desde **12,95€**
Talles fins a la 46

c/ Tamarit 164
t. 936 11 46 91
Horari 10-20h

Segueix-nos a  i  Tamarit164



Barri de
Sant Antoni



**Sepúlveda, 109
(Cantonada Borrell)
08015 Barcelona
93 425 53 93
info@masuniformes.com**

**nova
botiga!**



Shop Online
masuniformes.com

Barri *Sant Antoni*



Foto: Vicente Zambrano


cashconverters
FLORIDABLANCA

C/ Floridablanca, 145
☎ 93 423 99 00



19 de Marzo
Día del Padre


20€
vale descuento
En compras superiores a 50€

Descuentos no acumulables ni
compatibles con otras promociones.
Válida hasta el 31-3-2016



Prepárate para la
Semana Santa:
tráenos consolas y juegos
antiguos te los cambiamos
por **NUEVOS**

Cinema

Rastres de Sàndal

Drama intercultural que mostra les realitats que resten subjacents sota el tema de les adopcions. Una jove barcelonina viatja a l'Índia per tal de descobrir la seva veritable identitat. Serà dijous 10 de març, a les 19.30 h. Al Centre Cívic Cotxeres Borrell (Viladomat, 2-8).

Exposició

Ser dona a Odisha, una mirada cap al futur

A l'Índia, amb molta freqüència, diferents situacions de desemparament, de maltractament o d'abús porten les dones a viure en risc d'exclusió social. J.M. Rebolleda i Sílvia Goyell han captat imatges de dones de diferents edats preses a l'estat d'Odisha, Índia. Amb motiu del Dia Internacional de la Dona. Serà del 8 al 24 de març. Al Centre Cívic Cotxeres Borrell (Viladomat, 2-8).



Espectacle

Mujeres y respuestas

Es tracta de tres llegendes antigues, en les que tres dones han d'enfrontar-se a les preguntes que moltes d'elles es fan diàriament. L'amor, la mort, la fidelitat o el deure sovint ens plantegen difícils enigmes. Espectacle amb motiu del Dia Internacional de la Dona. Serà divendres 4 de març, a les 21.30 h. Al Centre Cívic Cotxeres Borrell (Viladomat, 2-8).

Infantil

Aquell qui no corre, neda

Tast de contes, cançons, onomatopeies i ritmes de mar, animals i disbarats, amb el suport d'alguns objectes i d'àlbums il·lustrats. Serà dilluns 14 de març, a les 17.30 h. A la Biblioteca Sant Antoni-Joan Oliver (Comte Borrell, 44-46).

Tallers

M'entreno per a l'èxit: Com faig equip per la vida?

De la meua capacitat de fer equip i teixir aliances es pot derivar l'assoliment dels meus reptes i tenir més suport i cartes per jugar en diferents moments de la partida. Dimecres 16, a les 11 h. Oficina Jove Calàbria (Calàbria, 147).



20è Concurs fotogràfic Sant Antoni

Sant Antoni nit i dia · 1r premi Mariña Sánchez Testa

Accèssit: Xavier Calvet Raventós

L'activitat comercial al barri: el comerç és vida! · 1r premi Emili Puig Fitó

Accèssit: Xavier Calvet Raventós

La festa major 2016 · 1r premi Victòria Rovira Casanovas

Accèssit: Elvira Carmona García

Millor Imatge de les festes José Martínez Cabrera



Autor: José Martínez Cabrera

Tot pel pare!

Amb el mes de març arriba la gran diada dedicada a la figura del pare, festivitats, a més, de Joseps, Josepes, Peps i Pepes!

El 19 de març és una data de celebració en la qual pràcticament tothom té algú a qui felicitar. I quina millor forma de fer-ho que amb un regal?

Trobar allò que busques, si ho tens clar, o comprar aquell regal que garanteixi el teu èxit no és sempre una tasca fàcil. Des d'aquí et proposem que visitis els establiments associats a Sant Antoni Comerç on trobaràs tot allò que et pot servir per fer el regal ideal pel Dia del Pare. També et volem recordar que a partir del 8 de març al web compraeixample.cat hi trobaràs les millors promocions i descomptes pel Dia del Pare.



autoescuela
pallars

MATRICULA'T AQUEST MARÇ I GUANYA 1 VAL DE 1000€

PERQUÈ L'AUTOESCOLA PALLARS MOLA MARÇ!!!



Les Corts: C/ Marqués de Sentmenat, 80 Sants: Rambla del Brasil, 1-3 Poble Sec: Avda. Paral·lel, 155, 1-4

www.autoescolapallars.com

www.facebook.com/autoescuela.pallars

ESPAI



gastronòmic i d'oci

Sant Antoni

LA ANDALUZA
LOW COST
Nuevos en el barrio
Comer de lujo al mejor precio...
Comte d'Urgell, 27
93 681 79 13 / 682 535 162
Abierto de 12 h. a 02 h.

RESTAURANT CAN LLUIS
des de 1929
C/ Cera, 49 · T. 93 441 11 87

HAMBURGUESERÍA LA LIA
Especialistas en Hamburguesas y Frankfurts
Cócteles Gintónicos
Ronda Sant Pau, 65
T. 933 158 363

Menú diari de dilluns a diumenge
MATEO'S
BAR RESTAURANT
C/Floridablanca, 79 · T. 935 328 655
www.mateosbcn.com

Llesqueria
SPICCE
Carns a la brasa · Menú diari
Parlament, 9 · T. 93 426 95 43

Pizza TRESS I NO RES
Calle de la Cera, 53 · T. 93 441 30 16

RESTAURANTE RINCÓN PERSA
COCINA PERSA MILENARIA
Único restaurante persa en Cataluña
Viernes y sábado noche: DANZA DEL VIENTRE
Floridablanca, 85
T. 93 425 59 96 / 607 27 11 04
www.rinconpersa.com



VINITO
Bodega i degustació
Vinos, Vermuts i montaditos
Parlament, 27
T. 93 442 96 57

Caféparis
RESTAURANTE-BAR-COPAS
COCKTELES · CREPS · TORRADAS
Menú diario · Abierto hasta las 2'30 h.
Floridablanca, 102 · T. 933 252 486
www.cafeparis.org

MALASOMBRA
LAS TAPAS CON MÁS GANAS Y MUCHA... MALASOMBRA
PRUEBE NUESTROS GINTONICS
C/. Viladomat, 75 · T. 93 424 39 11
www.calalfredo.com

ELS OCELLETS el Restaurant
www.restaurantelsocellets.com
Rda. Sant Pau, 55 · T. 93 441 10 46

LA BODEGA
d'en Rafael
Manso, 52 · T. 93 442 56 24

TerraMar
Restaurant de Tapes
Cuina mediterrània · Carta de Ginebres i Còctels
Divendres i dissabtes fins les 2:30h
Parlament, 34 · T. 93 329 68 62
www.restauranteterramarbarcelona.es



federal
Parlament, 39 · T. 931 873 607
www.federalcafe.es

Sandwicheria-Hamburgueseria de Cine
Footsie
Cap de setmana fins a les 2h
Calàbria, 29 · T. 93 423 47 68
www.footsie.es

Celler ART DE VINS
Vins, caves i licors
Villarreal, 18 · T. 93 425 48 75

el dinàmic
de ben
PASSATGE DE PERE CALDERS, NÚM. 4
www.eldinamicbcn.cat
Reserves: reserves@eldinamicbcn.cat

RESTAURANTE WOK ALL YOU CAN EAT
BARCELONA
WOK SUSHI BUFFET LIBRE
C/ Comte d'Urgell, 46-48 · T. 932 927 184

Lunes a Viernes mediodía	9.50€
Monday to Friday lunch	
Infantil	5.95€
Children	
Lunes a Jueves noche	12.90€
Monday to Thursday dinner	
Infantil	7.90€
Children	
Viernes noche, Fin de semana festivo..	14.50€
Friday night, weekend and holiday	
Infantil	7.90€
Children	

IVA incluido

HORARIO DE ATENCIÓN
13 a 16:30 y 20:30 a 24
PARKING GRATUITO
60 MINUTOS/PARKING FREE

Ragu
COCINA BIO Y DE PROXIMITAT
Miércoles y viernes de 18 a 21 h.
APERITIVO ITALIANO
Música, copas y buffet libre
C/ Manso, 46-48 · www.ragubcn.com
Reservas 93 633 73 36
f Ragu BCN

Alimentació

Juani
PEIX DE PLATJA
Mercat Sant Antoni · Parada 14
T. 93 426 19 58



AUTOSERVEI NAVARRO
Av. Mistral, 6 - T. 93 424 20 12
ART DE VIN
C/ Vilarroel, 18 - T. 93 425 4875
www.artdevins.blogspot.com.es
BEBE-TÉ
C/ Parlament, 7 - T. 93 667 41 58
www.bebe-te.com
CARAVELA GOURMET
C/ Manso, 13 - T. 93 124 18 43
www.caravelagourmet.com

LA LLEGUM D'EN...
MOLINE
Mercat Sant Antoni · Parada: 29
T. 646 49 29 09



CASA FIGOLS
C/ Floridablanca, 93 - T. 93 426 33 74
EL REBOST DE SANT ANTONI
C/ Comte d'Urgell, 19 - T. 93 325 57 95
ESCOFET I OLIVER
C/ Comte d'Urgell, 12 - T. 93 329 32 25
FRUITES L'ANTIGA UREÑA
C/ Parlament, 39 - T. 93 611 55 78
LAMBICUS
C/ Tamarit, 107 - T. 661 233 091
LA VALENCIANA
C/ Parlament, 23 - T. 93 441 08 54
MERCAT DE SANT ANTONI
C/ Comte d'Urgell, 1 - T. 93 423 42 87
www.mercatdesantantoni.com

ESPACIO DEL TÉ
Ronda Sant Pau, 75 · local
© 93 424 37 12
www.spainchina.org



EL PAGÈS D'OR
C/ Comte d'Urgell, 16 - T. 93 426 02 94
EXTREMEÑO
C/ Comte Borrell, 58 - T. 649 99 90 66
JO TAMBÉ SÓC ALLÈRGIC
C/ Vilamarí, 26 - T. 93 426 49 48
XARCUTERIA CASANOVA
C/ Sepúlveda, 41 - T. 93 325 02 95
XARCUTERIA EL JABALÍ
C/ Parlament, 5 - T. 93 425 08 98
XARCUTERIA SUBIRATS
C/ Sepúlveda, 167 - T. 93 454 70 27
www.annasubirats.com

VILADRICH

Miquel PEIXATERIES Enri
Peix i Marisc de Platja
Viladomat, 80 Tel. 93 426 90 11 · Mòbil 638 838 232
Mercat Sant Antoni, Parades 15 - 16 - 17
Tel. 93 325 61 85 www.peixateriesviladrich.com

Assegurances/Assessories

COLAS RIBA ASSESSORS
C/ Tamarit, 150 · baixos - T. 93 289 21 43
www.colasriba.com

L'experiència d'una gran corredoria
d'assegurances al teu servei

& Ferrer & Ojeda
Tamarit 155-159 | T. 93 280 59 59
www.ferrerojeda.com | ferrerojeda@ferrerojeda.com



FERRER & OJEDA
C/ Tamarit, 155 - T. 93 280 59 59
www.ferrerojeda.com
FRAMU ASESORES
C/ Sepúlveda, 143-1r-2a. T. 93 451 02 95
www.framu.es

Cursos i Formació

artmúsic
AUTORIZADA PER LA GENERALITAT
Escola de Música i Dansa
MÚSICA - DANSA - TEATRE
Totes les edats
C/ Rocafort, 79 Tel. 934 236 885



ESCUELA PERRUQUERIA MIGUEL GRIÑO
C/ Tamarit, 151 - T. 93 426 66 09
www.miguelgrino.com
ESPACIO INTERCULTURAL
Rda. Sant Pau, 75 - T. 93 424 37 12

CEIR ARCO
www.ceir-arco.org
"Cicles Formatius
Grau Mitjà i Superior"
Tel.: 93 423 30 86 - 93 323 35 23



KIDS & US, ESCOLA D'ANGLÈS
C/ Comte Borrell, 8-11 - T. 654 163 840
www.kidsandus.cat
RITMBCN, ESCOLA DE BALL
C/ Vilamarí, 37 - T. 619972119
www.ritmibcn.com

MIGUEL GRIÑO
BARCELONA
Escola i Perruqueria
C/ Tamarit, 151 ☎ 93 426 66 09



Entitats

ASSOCIACIÓ DE VEÏNS SANT ANTONI
Av. Mistral, 30 - T. 93 423 93 54
BIBLIOTECA SANT ANTONI-IOAN OLIVER
C/ Comte Borrell, 44 - 48 - T. 93 329 72 16
CAP MANSO
C/ Manso, 19 - T. 93 325 28 00
CENTRE CÍVIC CASA GOLFERICH
Gran Via Corts Catalanes, 491-T. 93 323 77 90
CENTRE CÍVIC COTXERES BORRELL
C/ Viladomat, 2 - 8 - T. 93 324 83 50
ESPAI GENT GRAN SANT ANTONI
C/ Comte Borrell, 44 - 46 - T. 93 451 67 36

Esoterisme

Lectura del Tarot
lalith
ESSÈNCIA MÀGICA
AVD. MISTRAL 13 ☎ Tlf. 932 426 265



Museo del Tarot
Santería Milagrosa
Todo para el Mundo Esotérico
Consulta a nuestros videntes
☎ 662 675223
c/Comte d'Urgell, 40 ☎ 934 253 488



Esports

SPORTS RAMELLS
Rda. de Sant Antoni, 29 - T. 93 423 40 36

Estètica i Bellesa

Centre d'Estètica, Ungles i Perruqueria
Floridablanca, 85
T. 93 424 64 11



ART UNGLES I ESTÈTICA
C/ Comte Borrell, 117 - T. 93 451 12 09
www.artungles.com

FRANCESC MARÍ-PERFUMERIA
C/ Comte Borrell, 65 - T. 93 424 01 50
HELLO BEAUTY
C/ Comte Borrell, 72 - T. 93 423 85 56
www.hellobeauty.es

KALOS
Viladomat, 72 - T. 93 424 07 80
C/ Comte Borrell, 40 - T. 93 441 02 57
www.centroskalos.com

MIGUEL GRIÑO
C/ Tamarit, 151 - T. 93 426 66 09
www.miguelgrino.com
PELUQUERIA JUANI AGÜERA
C/ Sepúlveda, 41 - T. 93 325 70 47
www.peluqueriajuanaguera.com

PERRUQUERIA RM
C/ Parlament, 34 - T. 93 173 12 87
PERFUMERIES SAN REMO
C/ Comte Borrell, 62 - T. 93 325 49 37
PERRUQUERIA SONIA
C/ Viladomat, 2 - T. 93 329 71 50
PERSONAL ESTÈTICA T. Q.
C/ Entença, 22. Tel. 93 425 15 16
SANTOS
C/ Viladomat, 96 - T. 93 426 41 31

UB UNGLES I BELLESA
C/ Floridablanca, 85. T. 93 424 64 11

Forns, Patisseries i Dolços

FLECA BAROT
C/ Parlament, 58. T. 93 441 27 34
FORN D'EN PAU
C/ Calàbria, 23 - T. 93 531 45 50
FORN MISTRAL
Rda. de Sant Antoni, 96 - T. 93 301 80 37
www.fornmistrall.com
PASTISSERIA BONASTRE
C/ Tamarit, 136 - T. 93 423 51 88
www.bonastre.eu
PASTISSERIA CALDERÓN
C/ Sepúlveda, 83 - T. 93 423 76 76

Immobiliàries

LA CASA
C/ Manso, 60 - T. 93 324 83 61
www.lacasa.net
TECNOCASA
C/ Comte Borrell, 59 - T. 93 441 72 20
www.tecnocasa.es

Informàtica, Imatge i Sò

CONSUMIBLES SALVANY
CARTUTXOS I TONERS
www.consumiblesalvany.com
C/ Entença, 30 ☎ 93 425 43 87



CASH CONVERTERS
C/ Floridablanca, 145 - T. 93 423 99 00
www.cashconverters.es

METRO ELECTRÓNICA
C/ Sepúlveda, 106 - T. 93 424 38 32
www.metroelectronica.com

MICROFUSA
C/ Sepúlveda, 134 - T. 93 435 36 82
www.microfusa.com/

BCN DINÀMICS
C/ Sepúlveda, 61 - T. 93 165 85 80
www.bcdynamics.com

VODAFONE
C/ Manso, 78 - T. 666 45 47 33

L'estudi FOTOGRAFIA
DISSENY GRÀFIC
Av. Mistral, 29
Tlfs. 935121771 - 646338863
www.lestudidemistral.com



Joieries i Relotgeries

N. ROCA SERVEI TÈCNIC
RELOTGER
Floridablanca, 90
Tel. 93 424 08 67



BAMBÚ, BIJUTERIA
C/ Tamarit, 111 - T. 93 426 28 82
IGLESIAS JOIERS
Rda. de St. Antoni, 61 - T. 93 323 34 53
www.iglesiasjoiers.com
JOIERIA DONNA
C/ Viladomat, 97 - T. 93 423 99 17
JOIERIA FINA GARCÍA
C/ Comte Borrell, 56 - 93 442 68 69
www.finagarcia.com
JOIERIA RELLOTGERIA J. ROS
Rda. St. Antoni, 14 - T. 93 329 84 04
JOIERIA JADES
C/ Floridablanca, 89 - T. 93 426 30 59

MORÉ
JOIERS RELLOTGERS
TAGHEUER TISSOT TOUS PANDORA
Comte Borrell, 39 · Tel. 93 442 35 67



Joieries i Relotgeries

 **VILADOMAT, 97**
Tel. 93 423 99 17

MORÉ JOIERS
C/ Comte Borrell, 39 - T. 93 442 35 67
NARCÍS ROCA RELLOTGER
C/ Floridablanca, 90 - T. 93 424 08 67
RONDAS JOYERIA
Rda. de Sant Antoni, 20 - T. 93 186 12 03

Llar

Cuines MISTRAL 
Avd. Mistrall, 17-19
Tel. 93 24 24 25
www.cuinesmistrall.es
cuinesmistrall2@gmail.com
10% Descompte
Reformes de cuines, banys i integrals de vivenda

AIRTV, INSTAL·LACIONS
Sepúlveda, 102 - T. 93 247 71 46
www.airtvplus.es
AMAZING GRACE
Av. del Paral·lel, 122 - T. 630 959 943
BASAR VIDAL
C/ Tamarit, 156 - T. 93 442 20 18
BRICOLATGE SUBIRATS
Av. Mistrall, 14 - T. 93 325 60 10
www.cifec.es

SERRALLERIA

10% Dte. presentant aquest anunci
C/ Parlament, 35
93 441 08 66
93 443 99 77
serralleriasoyma@hotmail.com
www.serralleriasoyma.com
URGÈNCIES
629 31 65 11

CERERIA NOC
C/ Comte Borrell, 41 - T. 93 442 93 28
www.cerabella.com
EL PLAER DEL DESCANS
C/ Comte Borrell, 77 - T. 93 424 11 84

COMPRA - VENDA
de mobles i objectes
antics i vells
NETEJA DE Pisos i Locals
Josep Boix
T. 636 95 83 30

ELECTRODOMÈSTICS RONDA
Rda. de St. Antoni, 46 - T. 93 324 80 99
FERRETERIA VALLS
C/ Comtes d'Urgell, 5 - T. 93 424 18 90
www.cofac.es
INSTAL·LACIONS BOQUÉ
C/ Floridablanca, 125 - T. 93 423 54 22

L'ESTEL, IL·LUMINACIÓ
C/ Tamarit, 185 - T. 93 325 58 26
LA ALGODONERA
C/ Tamarit, 179 - T. 93 423 63 91
www.laalgodonera.net
LA CASA DEL PINTOR
C/ Parlament, 42 - T. 93 441 28 19
MOBLES LA BARCELONESA
C/ Tamarit, 175 - T. 93 423 59 17
MARC VIDAL "TAULA I CUINA"
C/ Tamarit, 162, T. 93 441 89 76
MIRALLES MOBILIARI
C/ Tamarit, 147 - T. 93 325 71 37

TINTORERIA
SANT ANTONI
Cuidem la seva roba
SERVEI A DOMICILI
TAMARIT, 149 **93 425 29 39**

MOBLES GARRIGA
C/ Comte d'Urgell, 30 - T. 93 424 19 26
MOBLES JULIACHS
C/ Comte d'Urgell, 16 - T. 93 423 54 13
PLÀSTICS RAFAEL S. L.
C/ Comte Borrell, 52 - T. 93 443 07 52
QXI, CONFORT I DESCANS
C/ Floridablanca, 108 - T. 93 410 29 81
www.qxicode.com

Persianes
"ELS AMICS"
Tendals • Alumini • Reparació
Comte Borrell, 84 **93 325 51 98**

RANGO, MOBILIARI
C/ Comte d'Urgell, 43 - T. 93 451 85 32
www.rango.es
SERRALLERIA SOYMA
C/ Parlament, 35 - T. 93 441 08 66
www.serralleriasoyma.com
SUBMINIS. ELÈCTRICS DALMAU
C/ Viladomat, 108 - T. 93 453 92 76
TINTORERIA SANT ANTONI
C/ Tamarit, 149 - T. 93 425 29 39
UNICOR
Rda. de St. Pau, 69 - T. 93 441 00 56
www.unicor.es
DARNA STORE
C/ Comte Borrell, 83-85 - T. 93 272 56 00

Mascotes i Plantes

des de l'any 1939
Floristeria
OLIMPIA
Ronda de Sant Pau, 17-19
T. 93 441 40 75
www.floristeriaolimpia.com

MAI FRIENDS
C/ Viladomat, 26 - T. 93 441 07 89
OLIMPIA ART FLORAL
Rda. Sant Pau, 17-19 - T. 93 441 40 75
www.floristeriaolimpia.com

Moda i Complementes

ADA'S BCN
C/ Comte Borrell, 95 bot. I - T. 93 667 56 32
ANGUI SABATERIA
C/ Manso, 37 - T. 93 325 05 61
BLAZER HOME
C/ Sepúlveda, 41 - T. 93 425 34 60
BOLSOS TURÓ
C/ Manso, 76 - T. 93 329 60 61
www.bolsosturo.es

SOLUCIONS DE COSTURA

 **Sepúlveda, 121-bj.**
934 553 000
647 555 720

CALÇATS PONSÀ
Rda. de St. Antoni, 21 - T. 93 423 41 05
CALÇATS SIR
Rda. de St. Antoni, 23 - T. 93 423 45 75
www.calzados-sir.com
CASA GALLOFRÉ
C/ Manso, 68 - T. 93 519 80 16
CO...
C/ Tamarit, 187 - T. 93 426 90 97
CONFECCIONS EL RELLOTGE
C/ Comte Borrell, 89 - T. 93 426 81 84
CONFECCIONS BERNAUS
C/ Manso, 48 - T. 93 441 12 46
CROKIS
C/ Rocafort, 68 - T. 93 425 46 38
DELTA MODA I LLENCERIA
C/ Floridablanca, 100 - T. 93 325 39 77
www.deltamoda.com
ESPADENYERIA
C/ Manso, 45 - T. 93 325 99 76
EL CAPRICHIO, MODA DONA
C/ Comte d'Urgell, 10 - T. 93 442 20 38
ELPON
C/ Entença, 12 - T. 93 512 25 60
www.elpon.eu

GASCA MODA HOME
C/ Tamarit, 169 - T. 93 423 18 28
GRAMA MODA HOME
C/ Tamarit, 169 - T. 93 423 03 26
L'ESPAI TEXÀ
C/ Tamarit, 160 - T. 93 423 49 88
LA CUBANA
Rda. de St. Pau, 79 - T. 93 441 13 70
LAVINIA CALÇATS
Av. Mistrall, 22 - T. 93 423 29 66
MARDEMAR
C/ Parlament, 38 - T. 93 441 80 74
MAS - VESTUARI LABORAL
C/ Sepúlveda, 109 - T. 93 425 53 93
www.masuniformes.com
MILLENNIUM GALLERY
C/ Manso, 64 - T. 632 629 736
MODES TORNÉ
C/ Comte Borrell, 74 - T. 93 423 17 14
P. BALLESTER
C/ Tamarit, 183 - T. 93 423 18 60
PASS, CALÇATS
C/ Comte Borrell, 61 - T. 93 424 71 36
SASTRERIA DURÁN
C/ Tamarit, 165 - T. 93 423 22 95
SCALA DEI
C/ Comte d'Urgell, 12 - T. 93 324 90 15
www.davidbessas.com
SET CALÇATS
C/ Comte d'Urgell, 7 - T. 93 423 36 85
TAMARIT, 164
C/ Tamarit, 164 - T. 93 661 46 91
TEMPRADO
C/ Manso, 49 - T. 93 423 43 27
www.temprado.com
VALERI HOME
C/ Tamarit, 183 - T. 93 424 33 18
ZENOA
C/ Tamarit, 158 - T. 93 007 59 63

Motor


Autopasa, S.A.U.
Servicio Oficial
REPARAMOS todas la Marcas
C/. Sepúlveda, 164 · T. 93 423 85 57/8
taller@autopasa.es

APARCAMENTS I SERVEIS VILLUR, S. A.
C/ Comte d'Urgell, 56 - T. 93 323 37 63


Sepúlveda, 76
93 425 05 11
www.autovilardell.com

MOTOS J. MARSINACH
M. de Camposagrado, 9 - T. 93 442 91 80
www.motosmarsinach.com

AAV RENT · A · CAR ·
Alquiler de Vehículos
T. 93 510 29 68
C/. Urgel, 56 (dentro parking Villur) **5% Dto**
www.aavrentacar.com
reservas@aavrentacar.com

Oci

ARMERIA IZQUIERDO
C/ Parlament, 19 - T. 93 441 08 58
BOYBERRY
C/ Calàbria, 96
www.boyberry.com
ROCAFORT MODELISME
Gran Via C. C., 436 - T. 93 425 25 50
www.rocafort.com
VIDEO CLUB GRANA
C/ Comte d'Urgell, 21 - T. 93 325 69 81
www.videoclubgrana.com
ZAFIRO TOURS
C/ Rocafort, 50 - T. 93 423 50 97
www.zafirostours.es

Papers i llibres

LLIBRERIA PAPERERIA MISTRAL
C/ Tamarit, 116 - T. 93 424 03 52
RE-READ
Gran Via Corts Catalanes, 564 - T. 93 453 53 09
TONI RÓDENAS, PAPERERIA
C/ Floridablanca, 127 - T. 93 423 45 97
TORRADAS, LLIBRERIA
C/ Manso, 62 - T. 93 441 88 49

Petits

CLICK PARTY
C/ VILLARROEL, 50 - T. 699 66 16 44
www.clicksparty.com
COLORS
C/ Manso, 66 - T. 93 441 84 98
VAINILLA
C/ Manso, 74 - T. 93 329 93 05

Restaurants i Bars

Veure Bars i Restaurants a les pàgs. 1 i

AMIGÓ CASCARILLES
C/ Tamarit, 181 - T. 699 66 16 44
www.amigocascarilles.cat/
BAR BODEGA CHIQUE
C/ Vilamarí, 29 - T. 93 325 08 33
BAR CALDERS
C/ Parlament, 25 - T. 93 329 93 49
BAR EL DUENDE
C/ Comte Borrell, 35 - T. 674 53 27 70

Restaurants i Bars

BAR NOSTÀLGIC
C/ Viladomat, 38 - T. 633 88 75 02

BAR POTHOS
C/ Marquès Campo Sagrado, 29 - T. 93 441 57 25

BRACAFÉ
C/ Comte d'Urgell, 37 - T. 93 423 36 92
www.bracafe.com

BAR RESTAURANT PIZZERIA "BURGUER"
C/ Viladomat, 104 - T. 93 451 68 95
www.pizzeria-burger.com

CAFÉ BAR MERQUÉN
C/ Viladomat, 36 - T. 93 441 47 33
www.merquen.es

CAFÉ PARÍS
C/ Floridablanca, 102 - T. 93 325 14 86
www.cafeparis.org

CAFETERIA RESTAURANT NYDEA
C/ Calàbria, 98 - T. 93 008 55 28

CA LA JADI
Marquès Campo Sagrado, 25 - T. 93 528 77 05
www.calajadi.com

CAN CARGOLET
C/ Comte d'Urgell, 17 - T. 661 174 316
www.cancargolet.com

CAN - VILARÓ
C/ Comte Borrell, 61 - T. 93 325 05 78

CATAVINS
C/ Sepúlveda, 159, T. 665115882

EL 20 METROS
C/ Calàbria, 39 - T. 675 39 47 96

EL CALIU BAR
Ronda de Sant Pau, 59 - T. 628 30 90 55
www.cafeterapia.net

EL JABALI DE RONDA
Rda. de St. Pau, 15 - T. 93 441 10 82

EL MUSEU DE L'EMBOTTIT
C/ Floridablanca, 131 - T. 93 325 48 89

ELS OCELLETS
Rda. de Sant Pau, 55 - T. 93 441 10 46
www.elsocellets.com

Anuncis's aquí... 
T. 93 140 10 37 - 605 813 098
www.ancelobert.com · publicitat@ancelobert.com
...perquè els millors sempre **destaquen**

ELS SORTIDORS DE PARLAMENT
C/ Parlament, 53 - T. 93 441 16 02
www.elsortidors.com

ES TASTET
C/ Comte Borrell, 72 - T. 93 423 59 96
www.estastet.cat

GELATERIA BONASTRE
Av. Místral, 10 - T. 93 423 81 27

GELATERIES SIRVENT
Rda. de St. Pau, 3-5 - T. 93 441 76 16
www.turronessirvent.com

HAMBURGUESERIA LA LIA
Rda. Sant Pau, 65 - T. 607 418 169

IDÓ D.O. BALEAR
C/ Viladomat, 43 - T. 93 423 96 27
www.idobalear.com

JOVANI & VINS
C/ Comte Borrell, 30 - T. 93 539 40 02

LA DESAYUNERIA
C/ Comte Borrell, 45 - T. 608 341 601

LA MONTIEL 37
C/ Viladomat, 37 - T. 93 286 97 76
www.lamontiel37.com

LAUREL
C/ Floridablanca, 140 - T. 93 325 62 92
www.laurelbarcelona.blogspot.com.es

MONO RISTO-BAR
C/ Calàbria, 80 - T. 93 179 41 60

LA TATA, RESTAURANT
C/ Calàbria, 69 - T. 93 426 22 87
www.latatabarcelona.com

LA TERRASSA DE L'AIGUAJOC
C/ Comte Borrell, 21-33 - T. 93 329 87 46

L'INDUSTRIAL
C/ Manso, 22 - T. 93 325 46 08

MORITZ
Rda. de Sant Antoni, 39 - T. 93 423 54 34
www.moritz.com

NOU AMBIENTE DEL SUR
C/ Floridablanca, 88 - T. 673 623 125

NOSTREBAR
C/ Tamarit, 112 - T. 659 909 638

OCHOBCN, GASTROBAR
C/ Tamarit, 109 - T. 93 250 80 38

PASSATGE TAINOS
C/ Parlament, 35 - T. 93 442 51 31

PETIT BALLET
C/ Viladomat, 28 - T. 93 443 16 08

PIZZERIA TRES I NO RES
C/ de la Cera, 53 - T. 93 441 30 16

RACÓ DE MANSO
C/ Calàbria, 23 - T. 93 532 86 51

RAGÚ BAR, CUCINA NAPOLITANA
C/ Manso, 46-48 - T. 93 633 73 36

REKONS
C/ Comte d'Urgell, 32 - T. 93 424 63 83

RESTAURANT ANARDI
C/ Parlament, 48 - T. 93 667 21 96
www.anardi.com

RESTAURANT ROKELIN
C/ Comte d'Urgell, 7 - T. 606 679 549

RESTAURANT MATEO'S
C/ Floridablanca, 79 - T. 93 532 86 55
www.mateosbcn.com

RESTAURANT TERRAMAR
C/ Parlament, 34 - T. 93 329 68 62
www.restaurantterramarbarcelona.es

RESTAURANT TONKA BAR
C/ M. de Campo Sagrado, 27 - T. 931 27 05 44
www.tonkabar.com

SIRVENT BARCELONA
C/ Rda. Sant Pau, 67 - T. 93 829 22 63

TOOTSIE, SANWICHERIA
C/ Calàbria, 29 - T. 93 423 47 68
www.tootsie.es

VINÓDROM
C/ Tamarit, 111 - T. 93 325 48 89

Salut

AMPLIFON
C/ Manso, 58 - T. 93 424 87 19
www.amplifon.com

TERÀPIA I COACHING PERSONAL

**Tractament d'ansietat, depressió,
baixa autoestima i gestió emocional**
Gran Via Corts Catalanes, 444 ☎ 645 368 714
terapiagestaltenbarcelona.com

BIELSA ÒPTICS
C/ Calàbria, 52 - T. 93 325 57 60

BOUTIQUE NATURAL COS-SA
C/ Comte Borrell, 32 - T. 93 441 10 53
www.ancelobert.com/cos-sa

C. DENTAL FLORIDABLANCA DR. BAGÁN
C/ Villarreal, 17-1r. 2a. - T. 93 425 24 10
www.infomed.es

CLÍNICA DENTAL MERINO
C/ Rocafort, 68 - T. 93 424 85 22
www.clinicadentalmerino.com

 **Dr. Rafael Arenas**
CLÍNICA DENTAL
Servei Dental Integral
Cuidem del teu somriure, cuidem de tu
Nº Registre E08569654
C/ Sepúlveda, 125 Baixos ☎ 616 08 18 58

CLÍNICA DENTAL RONDA
C/ Rda. Sant Antoni, 31 - T. 93 425 23 13
www.clinicarondadental.com

DIETÈTICA CONDAL
C/ Comte d'Urgell, 8 - T. 93 442 20 40
www.dieteticacondal.com

FARMÀCIA ALMUDENA MARTÍNEZ
C/ Parlament, 17 - T. 93 423 48 55

FARMÀCIA HERRERO
C/ Comte Borrell, 68 - T. 93 423 58 46

FARMÀCIA P. BALANÀ
C/ Comte Borrell, 43 - T. 93 441 02 11

 **ORTOPEDIA GENERAL**
ortogim S.A.
Floridablanca, 80 - T. 93 423 13 92

FARMÀCIA VIVES FERRER
C/ Manso, 64 - T. 93 441 02 77

NOVOLENT
C/ Comte d'Urgell, 14 - T. 93 325 48 69

ÒPTICA SEGARRA
C/ Tamarit, 149 - T. 93 441 13 61

ORTOGIM
C/ Floridablanca, 80 - T. 93 423 13 92
www.ortogim.com

PARAFARMÀCIA EMEBE
C/ Tamarit, 164 - T. 93 442 29 57
www.parafarmacia-emebe.com

 **Centre mèdic Manso**
CERTIFICATS MÈDICS DE CONDUIR I D'ARMES
C/ Calàbria, 17 Entl. 5è - T. 93 424 03 37

Segona mà

 **cashconverters**
FLORIDABLANCA
Compramos lo que no utilizas,
vendemos lo que no te imaginas
C/. Floridablanca, 145 - T. 93 423 99 00

DARTHY
C/ Floridablanca, 114 - T. 93 424 55 29
www.darthy.com

 **DARTHY**
Compra - Venda - Col·leccionisme
Floridablanca, 114
T. 93 424 55 29
www.darthy.com

Serveis

AIGUAJOC
C/ Comte Borrell, 21-33 - T. 93 443 03 35
www.aiguajoc.com/

ESPAI PENEDÈS,
C/ Muntaner, 21 - T. 93 890 35 81
www.tastavinspenedes.cat

GEO MÒBIL
C/ Sepúlveda, 185 - T. 93 175 29 12
www.geomobil.es

MABEL COPY
C/ Parlament, 51 - T. 93 324 94 84

VASAVA-VALLERY
C/ Calàbria, 85 - T. 93 539 64 30
www.vasava.es

 **P PARKING**
TARIFES ESPECIALS
NOCTURNA: de 20 h a 9 h.....**10€** IVA inclos
SETMANAL: 1 setmana.....**50€** IVA inclos
PER DIES: truqui o vingui a veure'ns.
Tarifa a mida.

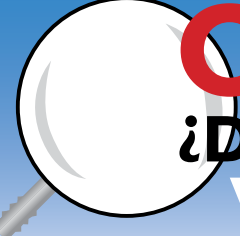
PARKING WINDSOR ☎ 93 218 87 88
Via Augusta, 2 bis

PARKING URGELL ☎ 93 424 82 64
Floridablanca, 119-121 - Urgell, 36

PARKING GRAN VIA ☎ 93 423 15 88
Gran Via, 415-417

www.coen.es

Cercador de
comerços i serveis
a Barcelona

 **On és?**
¿Dónde está?
Where is it?

www.ancelobert.com



Acelobert
BARCELONA barri a barri

Ni una decisió més sense consultar els veïns

FEM Sant Antoni és una plataforma veïnal que aplega en el seu si diferents col·lectius, moviments i veïns i veïnes que volen ser protagonistes de la planificació del seu barri i, de retruc, la seva vida diària. La lluita per decidir el futur del Mercat de Sant Antoni o del Paral·lel, són alguns exemples de les reivindicacions que duu a terme aquesta plataforma.



Imatge: Mobilitzacions pel Paral·lel, 2015

Sant Antoni gaudeix d'un fort i divers teixit associatiu que al llarg del temps ha permès crear la pròpia identitat d'aquest barri barceloní. Va ser en aquest entorn on, fa poc més d'un any, es va crear FEM Sant Antoni, una Plataforma veïnal on conflueixen col·lectius, moviments i veïnes i veïns que volen decidir sobre els afers del seu barri i que els afecten directament. La plataforma defensa la idea que a través d'una ciutadania activa i compromesa es pot fer una altra política més democràtica i participativa. És a partir d'aquesta base que FEM Sant Antoni (FSA) va iniciar diverses accions per transformar la situació del barri.

El Mercat de Sant Antoni, que està en la seva darrera fase de remodelació, i els seus entorns és un dels principals punts de participació de FSA. "El model econòmic dels tres mercats que coexisteixen a l'edifici -mercat de fresc, encants de roba i llar i mercat del llibre- i la planificació urbanística dels patis i els entorns del Mercat condicionarà la vida comercial i comunitària del barri en els propers anys", explica Joan Tarrida, membre de la plataforma.

Per tal de decidir el futur d'aquest espai que inclou els carrers adjacents al mercat, FEM Sant Antoni treballa en la campanya 'Pensem el mercat entre totes' per tal de conscienciar els veïns i la gent del mercat de la importància de planificar-ho entre tots i reclama al consistori posar en marxa processos participatius vinculants, un camí que es va iniciar a les jornades durant la Festa Major del barri i que continuarà properament.

En aquest punt també s'ha desenvolupat l'Hort de les Idees, un espai on plantejar diferents opcions de com pot ser el futur mercat. La planificació de l'espai va més enllà, per això la plataforma també reivindica la reurbanització de la Ronda de Sant Antoni, perquè esdevingui un passeig d'unió entre el

Raval i San Antoni. Tarrida també assegura que "el model econòmic ha de continuar sent popular i s'ha d'apostar per la diversitat comercial, la sostenibilitat i posar el veïnat en el centre de l'oferta", això vol dir, defugir del model inspirat en els interessos del turisme.

Una altra de les lluites de la plataforma FEM Sant Antoni s'ha desenvolupat en torn els usos del Paral·lel -sota el nom de 'Fem Plaça, cap pla sense'-, a partir de la remodelació de l'avinguda, un exemple en el qual moltes de les reivindicacions veïnals van quedar desateses. Joan Tarrida exemplifica les conseqüències d'aquesta mala praxis: "Només cal anar al final dels carrers del barri que aboquen al Paral·lel per comprovar que allà, on els veïns demanàvem places, ara hi ha unes voreres ampliades que no aporten cap valor ni permeten cap ús raonable".

La reivindicació del Paral·lel, a més, va de la mà de la lluita per salvar el Teatre Arnau. Aquesta històrica demanda, que fa anys va impulsar l'Associació Talia Olympia, va donar lloc a la Plataforma Recuperem el Teatre Arnau, de la qual formen part companyies teatrals, col·lectius i veïns dels barris de Sant Antoni, Poble Sec i el Raval. L'objectiu d'aquest moviment és recuperar l'espai i gestionar-ho de forma comunitària garantint dos pilars: la seva memòria històrica i la promoció de la creació d'arts escèniques i musicals.

Aquests són només dos exemples dels fronts que té oberts la plataforma per fer del seu un barri millor, en el que tothom pugui decidir. A més, però, la promoció de la música en viu en establiments comercials amb el doble objectiu de potenciar la música i de garantir el descans dels veïns; la defensa de la sanitat pública de qualitat especialment al CAP Manso; o la lluita contra el turisme massiu, en pro d'un model sostenible; són altres de les reivindicacions en què lluita FEM Sant Antoni per tal de protegir la vida de barri i la singularitat d'aquest.



Imatge: Mobilitzacions pel Paral·lel, 2015

Exposicions

'La Llibertat dins del Cap'

Kristina Shvets, a través d'imatges surrealistes, defineix metafòricament el concepte de llibertat de dins a fora. Així, per arribar a l'estat de llibertat de l'esperit, l'individu necessita desfer-se de totes les cadenes mentals i allunyar-se de totes les fronteres creades per la societat i la realitat. L'exposició romanà oberta del 2 al 26 de març, al Punt Multimèdia - Casa del Mig (Muntadas, 1-5).



'La Belleza de la Velleza'

De l'1 al 19 de març, el col·lectiu d'artistes de Sants "Art i Dona", presentarà l'exposició 'La Belleza de la Velleza'. A la sala d'exposicions Lluïsa Franch de Cotxeres de Sants (Sants, 79).

'Blindnesses' (Cegueses)

A través de fotografia de gran format i text (Toni Villaverde), realització audiovisual (Rafael Cubarsi), disseny gràfic i instal·lació (Fernando Represa) i interpretació musical (Sara Cubarsi), "Blindnesses" reivindica una ceguesa voluntària a la superficialitat del món contemporani. Serà del 22 de març al 9 d'abril. A la sala d'exposicions Lluïsa Franch de Cotxeres de Sants (Sants, 79).

'Pobresa'

L'exposició 'Pobresa', mostra la desigualtat de gènere i la posició subordinada a l'home on la societat té un paper decisiu i responsable. Serà del 8 al 27 de març. Al Casinet d'Hostafrancs (Rector Triadó, 53).

Documental

'Heroïnes de la història': Les republicanes, aquelles olvidades

El cicle *Heroïnes de la història* parla de dones empoderades que van fer sentir la seva veu. Moments històrics que les dones van fer possibles i en què elles van ser les protagonistes. A càrrec de Tània Balló, productora i directora audiovisual. Serà dijous 31 de març, a les 19h. Sala d'actes de la biblioteca Vapor Vell (Ptge. Vapor Vell, s/n). Entrada lliure.

Infantil

Tut-tututut la princesa!

La CIA La Bleda ens portarà 'Tut-tututut la princesa!'. La Princesa Bleda ha perdut el seu tresor. Però avui, que ha vingut tanta gent a veure-la no els el pot mostrar. Amb la il·lusió que li feia! Ep: l'ha perdut... o li han pres? Potser li ha robat el gripau blau? Ja se sap que els prínceps tenen els dits llargs. La Princesa Bleda empen un viatge per recuperar el seu tresor. El trobarà, però en un lloc ben diferent al que s'havia imaginat. Serà el 13 de març a les 12 h. Teatre familiar. Preu: 2,30 €. Al Casinet d'Hostafrancs (Rector Triadó, 53).

Dones que fan història

Contacontes des d'una perspectiva de gènere. Al llarg de la història han existit moltes dones que han estat importants, però, malauradament, com a conseqüència del patriarcat, no se'ls ha donat la rellevància que haguessin merescut. A través d'un recull de contes, mites i llegendes mostraran les gestes d'algunes d'aquestes dones que han fet i fan història. Divendres 11 de març, a les 18h. Sala infantil de la biblioteca Vapor Vell (Ptge. Vapor Vell, s/n). Entrada lliure. + 4 anys.

Música

Music Spy Club: amb Nando Cruz

El 'Music Spy Club' és una trobada singular amb músics, crítics i agitadors artístics. Un espai de descoberta, ideal per musicòmans sense manies que vulguin descobrir punts de vista musicals inèdits. La fórmula és senzilla: es punxen i comenten 10 peces publicades els últims 12 mesos que val la pena conèixer. Al mes de març tindrem el plaer de comptar amb la complicitat de Nando Cruz. Divendres 18 de març, a les 19h. A la sala d'actes de la biblioteca Vapor Vell (Ptge. Vapor Vell, s/n). Entrada lliure.



Marzo* 10€ de dto. en masajes

- Masaje con aceites esenciales 60 minutos: 50 €
- Reflexoterapia 60 minutos: 45 €
- Masaje facial 60 minutos: 45 €
- Masaje tradicional Tailandés 60 minutos: 45 €
90 minutos: 55 €

- Masaje futura mamá 60 minutos: 45 €
- Masaje exfoliante con aromaterapia 90 minutos: 70 €

www.sayfonthaimassage.com

Con cita previa por teléfono: 931 857 021 / 616 375 925 / 601 140 956

Torre d'en Damians, 11 · Abierto de lunes a sábado, de 10 a 20 h

*Mencionando el anuncio de Acelobert

Barri *Sants· Hostafrancs*



Ardansa

Espai de Moviment Creixement i Sanació

DANZA / ORIENTAL / AFRICANA / CONTEMPORÀNEA / CREATIVA / ESTIRAMIENTOS / YOGA / RELAJACIÓN/ MEDITACIÓN
DANZA CREATIVA NIÑOS / BASE TÉCNICA DE DANZA / GESTIÓN EMOCIONAL/ FORMACIÓN FEMENINA PROFESIONAL SALSA LA STYLE
CONSTELACIONES FAMILIARES/ GESTIÓN EMOCIONAL BALLARINES/ CHARLAS Y CONFERENCIAS/ MASAJES / REIKI Y MUCHO MAS...

c/Almería 20 Sants BCN/ T.931179916 M.600772668/ ardansaespai@gmail.com

www.ardansa.com



Barri Sants - Hostafrancs



**Sants
les Corts**

Eix Comercial



BEEP

La teva botiga d'informàtica

Cuidarem del teu ordinador!

- Venda d'ordinadors i portàtils
- Reparació de totes les marques
- Tintes d'impressora i tòner
- Material d'oficina i papereria
- Complementos i accessoris
- Programari de gestió i comptabilitat
- Terminals punt de venda
- Càmeres de seguretat
- Xarxes cablejades i WIFI

Rambla del Brasil, 26
(entre Av. Madrid i Ctra. de Sants)
Tel./Fax: 934 098 158
bbarcelonasants@beep.es

Alimentació

ANGUS
CARNISSERIES
Vedella del Gironès · Pollastre groc català
Conill · Xai · Porc, etc.
C/ Juan de Sada, 53 ☎ 652 02 29 83

BODEGA MONTFERRY
C/Violant Hongria, 105 - T. 93 162 96 36
CANSALADERIA JOAN VIDAL
C/Galileu, 55 - T. 93 339 25 55
CAPITÀ ENCIAM
C/Galileu, 139 - T. 93 166 74 28
CARNISSERIA ROSA
C/ Joan Güell, 105 - T. 93 409 72 25

BIO BENTO
Come sano sin cocinar
Cada dia preparamos platos sanos, equilibrados con ingredientes ecológicos listos para llevar
Cocina energética
C/ de Ermengarda, 34 ☎ 654 828 535

CARNS SELECTES
C/Vallespir, 116 - T. 93 339 52 32
CELLER DE GELIDA
C/Vallespir, 65 - T. 93 339 26 41
CUIT I CRU
C/Vallespir, 46 - T. 93 490 90 04
EUGAMARE
C/Galileu, 132 - T. 93 411 94 60
HELADERIA VALLESPÍR
C/Vallespir, 75 - T. 93 339 35 79
LA CAMPA
C/Vallespir, 87 - T. 93 491 44 83
PEIXATERIA NURIA
C/Vallespir, 100 - T. 93 490 75 85
ROTLLAN
Pge. Serra i Arola, 16 - T. 93 339 31 37
SUPER-CARN
C/Galileu, 79 - T. 93 339 27 09
SUPER-FRUITA
C/Galileu, 78 - T. 93 706 95 27

ROSTISSERIA SANTS
El MEJOR POLLO a L'AST de Barcelona
Abierto:
Viernes-Sábado-Domingo
C/ Espanya Industrial, 16-20
693 341 591 ☎ 93 421 56 65

Animals i Plantes

FLORISTERIA P. CENTRE
Plaça del Centre, s/n - T. 630 466 549
HIVERNACLE
C/Melcior de Palau, 32-36 - T. 93 491 21 78
QUATRE POTES VETERINARIA
C/ Papin, 22 - local 3 - T. 93 491 07 30
SALUS VETERINARIA CLÍNICA
C/Vallespir, 77 - T. 93 491 23 67

Assesories i Assegurances

DUX
C/Joan Güell, 103 - T. 93 521 85 80
NT CORREDORIA ASSEGURANCES
C/Galileu, 224 L8 - T. 93 491 38 05
ZURICH SEGUROS
Tr. de les Corts, 221-223 - T. 93 490 59 94

Cursos i Formació

Refuerzo escolar
✓ Todos los niveles y asignaturas
✓ Clases particulares o en grupo
✓ ACADEMIA DE INGLÉS
Excel·lent Ensenyament Acadèmic
Desde 19€/mes 1 h x sem
C/ 26 de Gener, 3-5 · baixos
(L1) Hostafrancs ☎ 934 545 211

Diapasó
Centre Musical
ESCOLA DE MÚSICA CLÀSSICA I MODERNA
Centre Autoritzat per Ensenyament
MATRÍCULA OBERTA TOT L'ANY
Roger, 17-19, baixos ☎ 93 490 81 48
www.diapasocentremusical.es

ESCUELA DE BAILE RAQUEL ALONSO
C/ Sugranyes, 23 - T. 603 097 530
www.flamencoraquelalonso.com
ESCOLA DE CARME
C/Vallespir, 79 - T. 93 339 62 77
JUDIT LA RESTAURADORA
C/Galileu, 62 - T. 627 663 230

Entitats

BIBLIOTECA VAPOR VELL
Ptge. Vapor Vell, s/n - T. 93 409 72 31
EL PUNT D'INFORMACIÓ JUVENIL
C/ Muntadas, 5 - T. 93 291 42 54
CENTRE CÍVIC COTXERES DE SANTS
C/Sants, 79 - T. 93 291 87 01
C. CÍVIC CASINET D'HOSTAFRANCs
C/ Rector Triadó, 53 - T. 93 423 04 40

Esports

ESPORTIU BADRENA
C/ Galileu, 142 - T. 93 490 56 44
LINE PADEL
C/ Galileu, 46 - T. 93 328 24 39

Esoterisme

ILÉ ELEGGUAS

TIENDA ESOTÉRICA
Todo tipo de productos Afrocanos
• Cartas Tarot
• Caracoles
• Cursos de Tarot
• Curación por imposición de manos
C/ Galileo, 72 - BCN
L1 L5 Plaza de Sants
93 017 02 55 ☎ 630 928 321

ILLE ELEGGUAS
C/Galileu, 72 - T. 630 928 321

Estètica i Belleza

CAMACHO PELUQUEROS
C/Galileu, 152 - T. 93 339 61 84
DONA D'ARA
C/Galileu, 17 - T. 93 491 29 13
DROGUERIA PERFUMERIA ARROYO
C/Galileu, 89 - T. 93 339 14 88
ESPAVS9
C/Vallespir, 59 - T. 93 503 15 16
GRUP JOTA
C/Galileu, 84 - T. 93 411 00 83
GRUP XIROI
C/Vallespir, 23 - T. 93 339 17 42
IPELUSHOP
C/Vallespir, 33 - local 6 - T. 93 142 89 15
NARU SPAI D'ESTÈTICA
C/Galileu, 111 - T. 93 330 51 52

PERFU. HNOS.MARTÍN
C/Vallespir, 91 - T. 93 490 81 71

grup Jota
Perruqueria i estètica per a tota la família
Galileu, 84 · T. 93 411 00 83

VALENTIN GOMEZ PELUQUEROS
C/Vallespir, 94 - T. 93 339 61 82

GRUPXIROI
PERRUQUERS
Reserva d'hores
C/Vallespir, 23 ☎ 93 339 17 42 · icexiroi@hotmail.com

Forns, Pastisseries i Dolços

FORN DE L'AVI
C/Joan Güell, 74
FORN VALLESPÍR
C/Vallespir, 65 - T. 93 411 02 48
BERLIN 1963, PA I PASTISSOS ARTESANS
C/Vallespir, 95 - T. 93 422 21 05
TOT LLAMINADURES
C/Joan Güell, 70 - T. 606 55 21 11

Immobiliàries

FINCAS DUEÑAS
C/Galileu, 97 - T. 93 490 06 07
FINCAS JORDAN
C/Vallespir, 57 - T. 93 339 74 94
FINQUES MIRET
C/Vallespir, 48 - T. 93 409 10 81

Informàtica, Imatge i Sò

CHALONS
C/Joan Güell, 38-40 - T. 93 490 66 99
PACIENCIA INFORMÁTICA
C/Vallespir, 120 - T. 93 490 86 36
V.V.FOTO
Violant Hongria, 120 - T. 93 490 86 35

Joieries-Rellotgeries

JOIERIA SALVADOR
C/Vallespir, 33-37 - T. 93 330 00 86
JOIERIA TIC-TAC
C/Joan Güell, 95 - T. 93 339 47 88

Llar i Reformes

MOBIL CUINA
Reformes en general
Joan Güell, 82 · Tel. y Fax 93 339 02 62
mobilcuina@gmail.com

AFILA EL TALL
C/Galileu, 131 · local 5 - T. 93 141 46 16
CUINES TRIANGLE
C/Joan Güell, 37-39 - T. 93 491 42 10
LA G. D'ELECTRODOMÈSTICS
C/Vallespir, 75 - T. 93 490 08 77
M. ELÈCTRIC MESTRES
C/Vallespir, 114 - T. 93 490 62 46
MILAR BRUNET
C/Galileu, 75 - T. 93 330 13 00
MOBIL CUINA
C/Joan Güell, 82-84 - T. 93 339 02 62

Anunciis aquí... Acelobert
T. 93 140 10 37 · 605 813 098
www.acelobert.com · publicitat@acelobert.com
...perquè els millors sempre destaquen

MINGUELLA
Vallespir 108 ☎ 93 491 08 56
640 029 082
www.minguellareformes.com

MOBLES GABARRO
C/Vallespir, 90 - T. 93 490 11 53
NONETES
C/Vallespir, 92 - T. 93 490 18 31
TANCAMENTS PER LA LLAR
C/Joan Güell, 54-56 - T. 93 330 35 97
TAPISSERIA FAN 2
C/Vallespir, 51 - T. 93 339 25 31
VIDRES COLLADO
C/Galileu, 163 - T. 93 339 73 84

Moda i Complementes

Yasmin
Bijuteria · Regals · Complementes
C/Vallespir, 110 ☎ 93 491 41 14

CALÇATS ALVARO MOLINA
Avda. Madrid, 178 - T. 665 97 96 51
CALZADOS REFORT'S
C/Vallespir, 89 - T. 93 339 63 22
CARLOTA/AGATA MARTÍN
C/ Roses, 58-60 - T. 93 491 04 28
LENCERIA ESCORPIÓN
C/ Galileu, 131 - T. 933 391 511
www.acelobert.com/lenceria-escorpion
MODA DONA DOBLE G
Plaça de Sants, 4-5 - T. 93 491 19 09
www.doblecat.cat
MITJA D'OR
C/Vallespir, 118 - T. 670 88 81 25

ESPAIDENYERIA
JAIVA 100 anys venent espaidenyas
C/ Sants, 439 ☎ 934 498 142

M'MOLA
C/Galileu, 111 - T. 637 50 18 04
VIA STEFANO
C/Vallespir, 37 - T. 93 491 27 37
YASMIN
C/Vallespir, 110 - T. 661 137 620

Motor

FAP REPARACIO COTXES
C/Galileu, 140 - T. 93 339 13 28
MOTOS PUNTO COM
C/Vallespir, 76 - T. 93 490 10 69

Oci

ESTANK-9
C/Joan Güell, 70 - T. 656 61 41 14
HOBBY MODELS
C/Galileu, 93 - T. 93 339 15 94
KIOSCO PRENSA IRIA
Plaça del Centre s/n - T. 93 490 43 06
ZONA DE CULTIVO
C/Galileu, 169 - T. 93 491 20 07
LLIBRE SOLIDARI
C/ Galileu, 11 - T. 654 353 344

Papers i Llibres

JUGUETES TIO SAM
C/Galileu, 106 - T. 93 339 57 04
POTXIKIDS
C/Vallespir, 43 - T. 93 411 14 94

Restaurants i Bars

BAR BOSQUET
C/ Galileu, 115 - T. 650 849 316
BAR CARGOL
C/Violant d'Hongria, 134 - T. 93 490 76 81

Restaurants i Bars

TanNOOR
Cafeteria-Teteria-Comida Siria-Libanesa

Elaboración propia
Para llevar
Salón eventos
Terraza

C/ Antoni Capmany, 84 ☎ 653 61 25 32

BAR RESTAURANTE ASADOR DE LUGO
C/ Comtes de Bell-lloc, 63 T. 93 409 01 20
www.grupoelreloj.com

BAR TREBOL
C/OJAN GUILL, 70 - T. 93 533 14 90

BODEGA BARTOLÍ
C/Vallespir, 41 - T. 93 339 10 21

CAN RIBERA SANTS
C/ Galileu, 1-3 T. 93 768 80 62

EL LLIMONER
C/Vallespir, 96 - T. 93 533 12 62

REST. BRÉTEMA
Violant Hongria, 123 - T. 93 409 30 17

RTE. CABAÑEROS
C/Vallespir, 17 - T. 93 490 52 97

TAVERNA LA BAUXA
C/Vallespir, 23 - T. 93 491 19 46

Salut

NEUROAMUNT
Centre de dia assistencial i terapèutic per a gent gran

Travessera de les Corts, 31 · T. 934 481 154
neuroamunt@gmail.com
www.aviamuntcentrodia.es

CLINICA ABCDENTAL
C/ Enric Barges, 19 · baixos T. 93 490 77 47

CLINICA DENTAL VALLESPÍR
C/Vnº 81-85 en. 1º 2ª - T. 93 330 88 46

FARMACIA FAURA
Av. Madrid, 222 - T. 93 339 63 32

FARMACIA FERRO
C/ Comtes de Belloch, 140 - T. 93 490 77 46

FARMACIA GUANABENS
C/Galileu, 104 - T. 93 339 12 88

FARMACIA MONT
C/Ojan Guell, 91 - T. 93 339 45 14

FARMACIA PIFARRÉ
C/Vallespir, 45 - T. 93 339 34 56

Manantial de Salud
Des de 1923

Plantas medicinales · Complementos alimentaris
Productos apícolas · Alimentación ecológica
Cosmética natural

C/ Vallespir, 49 - T. 93 339 72 28
www.manantial-salud.com

IN. MÈDIC OLIVÉ PIFARRÉ
C/Vallespi, 45 - T. 93 330 09 85

ISFARMA
C/Galileu, 23 - T. 93 490 32 50

MANANTIAL DE SALUD
C/Vallespir, 49 - T. 93 339 72 28

OPTICA GANTZER
C/Badlona, 11 - T. 93 339 34 97

RESIDENCIA CENTRE PARK
Av. Madrid, 210 - T. 93 330 11 35

TOT ÒPTICA
C/Vallespir, 85 - T. 93 490 72 32

CBÉJAR
des de 1983

Confía en las personas
Confía en nosotros

C/Béjar, 18
☎ 93 325 55 43 · 93 325 34 41

Segona mà

MERCAT VIU
segona mà & arte - sano

DIUMENGE 27 DE MARÇ
SANTS ESTACIO
10 a 18h

www.segonamasants.com
segonamasants@gmail.com

Serveis

ANDRES MALDONADO S.A
C/Galileu, 15 - T. 93 330 20 00

ATLANTIS MARA
Av. Madrid, 222 - T. 93 330 48 20

CERRAJERIA MARONAS
C/Ojan Guell, 87 - T. 93 339 20 99

COPISTERIA SANTS
S.Aroia / entrada por Galileu - T. 93 124 96 19

GROCCIA VERDE
C/ Galileu, 111-113 · local 5 - T. 637 933 486

VIDEO CLUB
C/Galileu, 117 - T. 93 174 32 62

Tauler d'anuncis

PERSONALITZEM SAMARRETES
AMB EL TEU **DISSENY**
SERIGRAFIA / VINIL

ESTAMPACIÓ SERVEI URGENT 24/48h.
T. 93 446 15 27
Camelies 75-77 Local 4
www.t-estampo.es

Relacions

Busco amistad con personas de 65 años en adelante. Actividades de ocio. Contactar en el teléfono 685 413 548, de lunes a domingo de 15 a 18 horas.

Soy caballero de Barcelona, sólo, sin cargas. Deseo conocer señora educada, sensible, jubilada 64-67 años. Sin compromiso, para pareja estable. Llámame al 633 954 405.

Ofertes de treball

Buscamos SUPERVISOR/A para gestionar un equipo de personas. Te ofrecemos formación de alto nivel a cargo de nuestra empresa. Llama al 690 036 540 pregunta por Teresa.

Immobles

Piso en venta C/ Santa Coloma 3, 152m2, 3 h., 1 bñ., en 3 plantas, en P. Baja, garaje o almacen, 1ª y 2ª Pl. se entrega a estrenar. En la mejor zona de Sant Andreu. 355.000,00 € T. 93 667 17 99.

Casa en venta en Badalona C/ Rafael de Casanovas, 258 m2, 2 plantas para reformar; muy bien comunicado. Situado en Badalona, ideal inversores. 225.000,00 € T. 93 667 17 99.

Planta baja luminosa 67 m2, trza. 16 m2, C/Pla dels Cirerers, ref. y equip., com. 20 m2, sol mariana, 2 h. dobl., 1 h. mediana; coc. equip., bñ. ref., lavd., calf., A.A. carp. int. madera y ext. alum. 117.000,00 € o 130.000,00 € con Park. T. 93 667 17 99.

Piso en venta 82 m2 Clot, C/ Nació, ext. luminoso. Sal.-com., 3 hab., 1 individ. y 2 dobl. con 1 balc. cada una, bñ. amplio, ref. Coc. ref. y amueblada, A.A. 147.000,00 € T. 93 667 17 99.

Parking en venta situado en la C/ Sardenya con Còrsega, en Sagrada Família, para coche grande y moto, sótano (-1), Total plaza 13 m2. 24.000,00 € T. 93 667 17 99.

Castillejos 366. Pis que consta de dues habitacions dobles amb sortida a balcó i una individual interior. Saló menjador; cuina, bany i safareig. 725€. T. 93 450 41 43.

Andrea Doria 47. Pis de 42m2 que consta d'una habitació, sala menjador i cuina amb sortida a balcó, bany i terrassa privada de 35m2. Bomba de fred i calor. 890€. T. 934 50 41 43.

Indústria 236. Pis de 64m2 que consta de 3 habitacions (una doble), cuina equipada amb sortida a galeria, bany i sala menjador molt lluminosa. 700€. T. 93 450 41 43.

Marina 312. Pis de 118m2. Consta de 2 hab. dobles y 2 individuals, saló menjador de 22m2, Cuina amb sortida a safareig. Dos banys complets. Terrassa de 10m2. 1100€. T. 93 450 41 43.

Travessera de les Corts 295. Pis en perfecte estat totalment moblat i equipat. Consta de saló-menj. 24m2, cui. off., 2 banys compl. i 4 hab. parquet. Sistema de climatització. 1200€. Tel. 934504143.

Planta baixa 20 m2, al costat mercat, lluminós, bons acabats, per a negoci o despatx, 350 Euros mensuals. T. 93 436 91 37 (possibilitat venda).

Demandes d'ocupació

Sra. s'ofereix per cuidar gent gran, netejar cases, dependenta i tot tipus de feina a cara el públic. Deixeu un email genovevasallent@gmail.com

Busco trabajo para cuidar personas mayores, niños o limpieza. Tengo experiencia y muy buenas referencias. T. 680323349.

Sra. con referencias, se ofrece para: · Limpieza por horas · Cuidar señora mayor. T. 93 222 57 92. Sra. Patricia o Susana.

Auxiliar de geriatría, s'ofereix per cuidar persona gran OFEREIX PER CUIDARIA PERSONA GRAN. T. 655 47 50 65.

Se ofrece mujer catalana, para planchar o cuidar niños de 0 a 10 años. 25 años de experiencia y referencia. Disponible de 8 a 15 h. T. 636737561.

CERQUEM REPARTIDORS DE REVISTES

per fer distribucions a Barcelona.
Interessats enviar CV a:
direccio@acelobert.com · Ref. Repartidor

Varis

Venc Gran Enciclopèdia Catalana (15 volums). Preu 80 euros. Telèfon 638237306 (Vicenc).

Lloga parking zona Clot Glories. Ben situada. Facíl acces. entre c/ Clot i c/ Rossend Nobas, a prop del parc i mercat del Clot. Bon preu a convenir. 75. T. 628 16 32 53.

Vendo silla de ruedas en perfecto estado. Sólo usada un mes. Toda desmontable y aluminio. Ideal para persona delgada o niños. Precio 400 €. T. 93 319 04 79 en los horarios de 18 a 22h.

Volem formar un grup de tertúlia sobre cinema. Ens reunim cada dissabte de 19 hores a 21 hores. Interessats trucar a Joan Pere T. 608 10 26 30 o a Xavier T. 660 95 41 02.

Vendo mesa de sonido YAMAHA 02R, con extras, puente vólmeters y flightcase a medida. En buen estado estético y de funcionamiento. Precio razonable a convenir. T. 607871137.

Espejos ideales para un gimnasio, tienda, peluquería o todo tipo de decoración. Contactar por teléfono de 18:00 a 22:00 horas al 93 319 0479.

Cedo hab. a señor jubilado mayor de 65 años con coche, a cambio de pequeña ayuda de fin de semana. Requisitos, persona no fumadora y con informes. Llamar de 18 a 22h T. 933190479

Compro tebeos antic, (Roberto Alcazar, hazañas bélicas, Capitán trueno, Vértice, etc), albums de cromos i cotxes d' scalextric. Passo a domicili. T. 626016641

Compro discos anys 60, 70 i 80 grans i petits pop, rock, jazz, blues, etc. També revistes musicals (Fans, discóbolo, discoexpress, fonorama, popular 1, etc.), passo a domicili. T. 626016641

Ara el seu anunci GRATUÏT

Vostè mateix pot afegir el seu anunci gratuït entrant a:

www.acelobert.com

Classificats/Publicar Classificats
No s'accepten anuncis professionals en aquesta secció.

Servei de planxa, amb recollida a domicili

MONTSE PLANXA
Mimem la teva roba ...i la teva butxaca!

OFERTA CAMISES 1'85 €/u mínim 10 camises

Recollida i entrega **48/72h** Màxim

OFERTA Rentar i planxar 2,5 €/u mínim 10 camises

Aprofita el teu temps lliure!

Atenció al client **Tel. 636 278 899**
www.montseplanxa.es

El moviment cooperativista arrelat a Sants

Segons l'estudi presentat pel consistori, *L'economia social i solidària a Barcelona*, a la ciutat l'any 2015 hi havia 861 cooperatives de tot tipus, el que suposa el 20% a nivell català. Si analitzem les dades segons els districtes, l'Eixample aplega el 24% del total de cooperatives de Barcelona. En aquest punt, però, també cal destacar la situació de Sants-Montjuïc que, amb 96 associacions d'aquest tipus, engloba l'11% de cooperatives de la ciutat.



Imatge: Primeres assemblees a Can Batlló dels veïns i veïnes, 2011

En l'èxit del moviment cooperatiu del barri de Sants (i la Bordeta) destaca el paper de Can Batlló, un espai veïnal autogestionat que ha donat lloc a altres iniciatives socials. Coòpolis és un exemple de projecte que va sorgir en el si de la Plataforma de Can Batlló, amb el suport de La Ciutat Invisible -cooperativa autogestionària- i LaCol -cooperativa d'arquitectes-, per tal de promoure el cooperativisme i les economies socials (amb espais de treball, assessorament, viver d'iniciatives...).

Fruit del cooperativisme al barri, l'any 2015 es va crear l'Impuls Cooperatiu de Sants, una associació formada per set cooperatives de treball, una de consum i 3 projectes d'economia comunitària, amb l'objectiu de dinamitzar l'economia social i solidària. Lluç Hernández, soci de LaCol i membre de l'Impuls Cooperatiu de Sants, destaca, però, que "la intercooperació a Sants ja era molt palpable abans. Entre nosaltres ja ens coneixíem, ens trobàvem i treballàvem de manera conjunta".

L'Impuls ara treballa en torn diferents eixos. D'una banda, està creant un catàleg que englobi les iniciatives socials del barri, com un itinerari per saber quins serveis s'ofereixen, "perquè quan vinguis al barri puguis reconèixer ràpidament quines són aquestes cooperatives", segons Hernández. De l'altra, l'Impuls vol servir per reforçar i proporcionar acompanyament a l'hora de posar en marxa nous projectes o d'enfortir els que ja existeixen. A més, amb 'La primavera Cooperativa' també es farà visible el cooperativisme davant de la ciutadania. Amb tot plegat, "volem enfortir i fer créixer el teixit cooperatiu, també a nivell de districte, per això treballarem per reconèixer les experiències d'altres barris".

Més enllà de formar part d'aquesta associació, les cooperatives de Sants treballen sobre el territori en el dia a dia i ho fan principalment en forma de xarxa, és a dir que davant d'una necessitat cadascú aporta el que està a les seves mans. "Per exemple, en el moment en què el Koiton Club va voler posar en marxa el bar musical, ens va encarregar a LaCol la reforma del local" explica Lluç Hernández.

Ell és un dels socis de LaCol, una cooperativa d'arquitectes que va aterrar a Sants quan els seus socis encara estaven cursant la carrera i com a sortida laboral. "Nosaltres abans ja coneixíem la manera de fer i ens havíem trobat amb gent del barri. Amb el moviment de Can Batlló, a més, vam veure que la figura de l'arquitecte era totalment necessària i en aquest entorn i a peu de carrer ens vam adonar que ens trobàvem molt còmodes".

Aquesta cooperativa es regeix segons uns valors que la diferencien d'altres estudis d'arquitectura. A LaCol, per exemple, no hi ha una jerarquizació, sinó que les decisions es prenen entre tots i tot es decideix, "des de com desenvoluparem un projecte fins a si volem posar més cadires al local". A més, el centre són les persones i no el capital o els beneficis i sempre "intentem ser pròxims al territori".

Aquests i altres valors determinen la direcció de la cooperativa: "Quan ens apareix un projecte establim mecanismes per determinar si ens representa o no. Tenim molt present que la nostra feina té un impacte, per tant, depèn de quines accions duguem a terme afavorirem unes dinàmiques o unes altres. Si, per exemple, ens proposen fer un hotel de luxe, segurament direm que no".

Ell destaca que en cadascun dels projectes que desenvolupen es senten identificats i comparteixen uns valors. LaCol i l'Impuls Cooperatiu de Sants volen anar més enllà i ser generadors de projectes, és a dir, ser actors actius que treballin pel barri, un espai que els permet desenvolupar aquesta manera de fer solidària i en xarxa.



Imatge: Primeres assemblees a Can Batlló dels veïns i veïnes, 2011

Barri

*Les Corts · Maternitat
Sant Ramon · Pedralbes*



Foto: Vicente Zambrano

Des de 1983 **INTERIORISME**



DECORACIÓ



- Mobiliari Modern, Clàssic i Contemporani
- Il·luminació
- Objectes de regal
- Quadres
- Mobles a mida
- Cortinatges
- Portes de pas
- Projectes integrals 3 D
- Zona outlet

Travessera de les Corts, 15-19 ☎ 93 333 93 84 · 93 449 99 73 · www.decorts.com



24 www.ancelobert.com



EL ZORRITO BAR

*Comer, Beber, Hablar,
Escuchar, Enamorarse, Reir
y Compartir Experiencias*

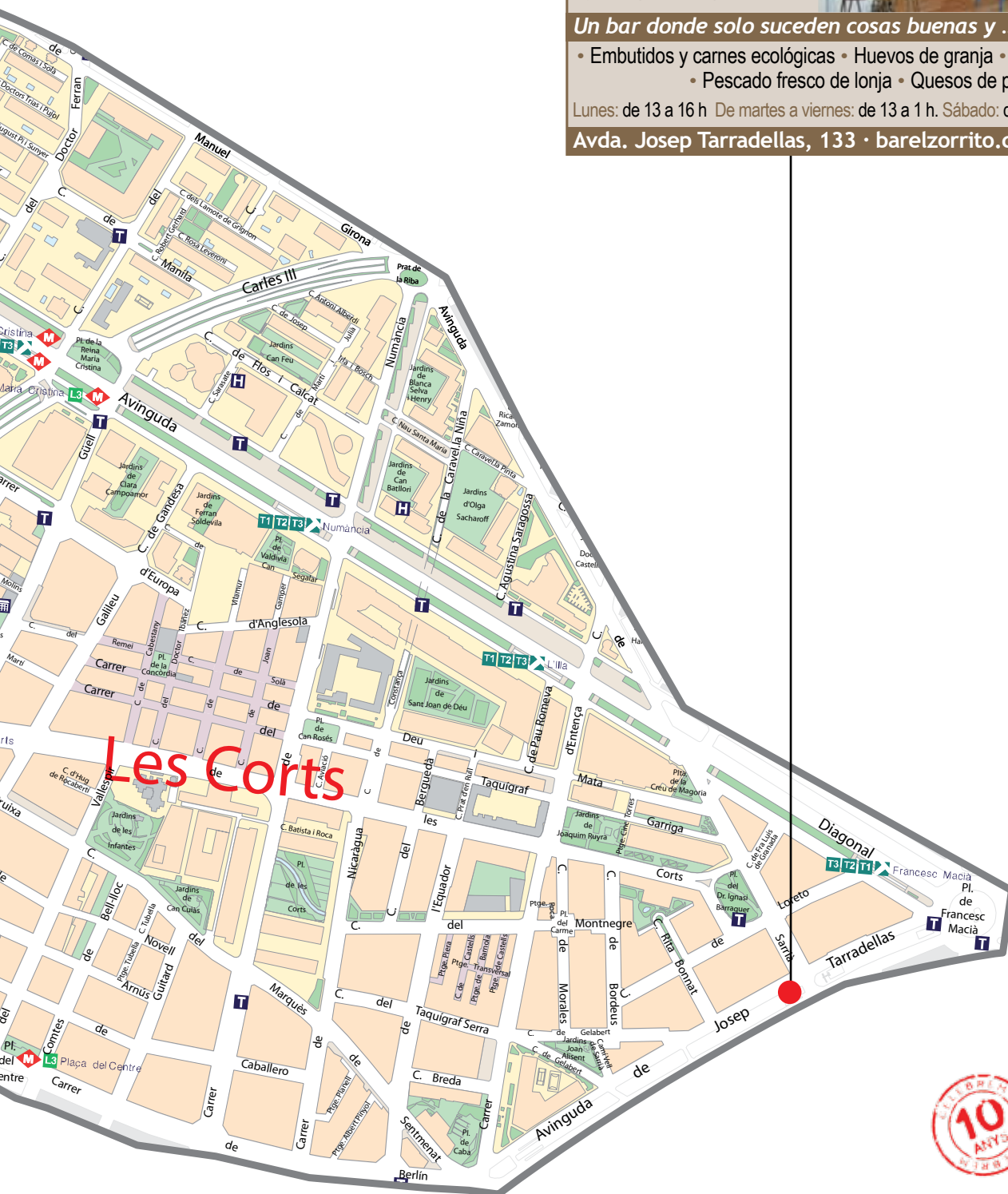


Un bar donde solo suceden cosas buenas y ...platillos muy ricos

- Embutidos y carnes ecológicas • Huevos de granja • Verduras de temporada
- Pescado fresco de lonja • Quesos de pastoreo...

Lunes: de 13 a 16 h De martes a viernes: de 13 a 1 h. Sábado: de 12 a 1 h. Domingo cerrado

Avda. Josep Tarradellas, 133 • barelzorrito.com ☎ 93 6242324



**Sants
les Corts**

Eix Comercial

www.acelobert.com 25

Sant Ramon • Pedralbes

Sudoku

L'objectiu del joc és omplir una quadrícula de 9x9 quadrats dividida en subquadrícules de 3x3 amb les xifres de l'1 al 9 partint d'alguns nombres ja disposats en algunes dels quadrats. No s'ha de repetir cap xifra en una mateixa fila, columna o subquadre.

NIVELL MÈDI

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

NIVELL DIFÍCIL

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

Solucions

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

Nivell mèdi

Nivell difícil

www.sudoku-online.org



BAR RESTAURANTE
Asador de Lugo
Aromas de Galicia



Comtes de Bell-lloc, 63 ☎ 93 409 01 20 • asadordelugo@grupoelreloj.com



BAR RESTAURANTE
Ciurana
Tradición y modernidad



Can Bruixa, 41-45 ☎ 93 339 53 96 • ciurana@grupoelreloj.com



BAR RESTAURANTE
La Perla
Nueva imagen, cocina mediterránea



Numancia, 66 ☎ 93 321 02 73 • laperla@grupoelreloj.com



Humor

Doctor, tinc un problema d'inseguretat. O no?

Se sent pels altaveus de l'aeroport de Lepe:

- Atenció, atenció. No tirin molles de pa a la pista, que els avions ja baixen sols.

- És aquí on donen classes d'anglès?

- If, if... between, between...

Tres enginyers discutint sobre el disseny del cos humà:

- Òbviament, el que el va fer era un enginyer mecànic. Fixeu-vos en les articulacions, en els ossos de la mà, en...

- No home, va ser un enginyer elèctric. Fixeu-vos en el sistema nerviós, en la complexitat del cervell, en...

- Va, no en teniu ni idea. Això ho va fer un enginyer civil; a ningú més se li acut posar un desaigüe tòxic al costat d'una àrea recreativa.

webs.manresa.net



Cas a Cas

Agència de Serveis a les Persones

ATENCIÓ SOCIO-SANITARIA

- Atenció a la dependència
- Assistència a domicili i l'hospital
- Higiene personal, Cures i mobilització
- Acompanyament a metges, compres, passejos
- Empleats de la neteja per hores o interines

Primera hora gratuïta!

ATENCIÓ PSICOLÒGICA

- Psicoteràpies adults. Conferències, Tallers y mes....

Av. Madrid, 94 (entrada per Joan de Sada)
Informació i Pressupost ☎ 93 127 63 13 cas-a-cas@hotmail.com
www.cas-a-cas.cat

Activitats Culturals

Les Corts · Maternitat · Sant Ramon · Pedralbes

Cinema

La claqueta

El mes de març, la bBiblioteca Can Rosés (Deu i Mata, 57) projectarà pel·lícules dins del cicle 'La Claqueta'. La primera serà el dilluns 14 de març amb *Cairo 678*, de Mohamed Diab. El divendres 18 de març serà el torn de *Quiero ser como Beckham*, de Gurinder Chadha. Totes dues projeccions seran a les 18 h.



Infantil

Simplicitats

La companyia Xucrut Teatre presenta 'Simplicitats', una cita amb la senzillesa: un reclam per compartir una estona de joc a l'abast de qualsevol. Els protagonistes són dues persones del servei de neteja que durant l'estona de l'esmorzar aprofiten per compartir els seus dubtes en torn de la criança; quins contes contar, com gestionar la quantitat de regals dels més menuts... Serà diumenge 6 de març, a les 12 h. A l'Auditori del Centre Cívic Tomasa Cuevas-les Corts (Dolors Masferrer i Bosch, 33-35).

Sac de rondalles

Ventall de propostes per als més petits durant tot el mes. Dimarts 1 de març es farà 'Dones i donetes', contes per a la igualtat de gènere a càrrec d'Elisabeth Ulibarri (+ 4 anys). El dimarts 8 de març, 'Dones que fan història' amb Gemma Charines. Per últim, el 29 de març, 'El món pren color', es desperta el camp i les flors badallen amb Elisabeth Ulibarri (+ 3 anys). Serà a la Biblioteca Can Rosés (Deu i Mata, 57), a partir de les 17.30h.

Teatre

La omisión de la familia Coleman

Podrem gaudir de l'obra 'La omisión de la familia Coleman', una família que viu al límit de la separació, una evident però secreta separació. Cohabiten en una casa que els alberga i tanca. Construint espais personals, dintre dels espais compartits que es fan cada vegada més difícils de conciliar. Una coexistència impossible viscuda des de l'absurd del dia a dia, on la violència s'instal·la i allò patètic és ignorat per tots. Serà dissabte 12 de març, a les 21 h i diumenge 13 de març, a les 18 h. A l'Auditori del Centre Cívic Tomasa Cuevas-les Corts (Dolors Masferrer i Bosch, 33-35). Preu: 4.14€.



10 anys de projectes comuns

Fa només una dècada, i sembla que va ser ahir, que les Associacions de Comerciants dels carrers Vallespir, Galileu i Joan Güell, s'asseien per crear un espai en comú i així poder defensar el nostre comerç de proximitat. Ja hem complert els nostres primers deu anys al peu del canó, al costat dels nostres clients, i veïns, per què no?, i espallta amb espatlla amb els comerciants associats.



Des d'un primer moment, l'Eix Comercial va comptar amb l'inestimable suport dels dos districtes que ocupa geogràficament aquest, al mateix temps que la Direcció de Comerç i Consum, i la Fundació Barcelona Comerç, aglutinadora de tots els Eixos Comercials de la Ciutat, ens iniciaven en la trajectòria que fins avui, ens ha portat a ser un teixit consolidat.

Els objectius de l'Eix Comercial han estat sempre la consolidació del comerç de proximitat i la creació d'una zona humana de bon veïnatge i col·laboració social, representant davant les administracions corresponents aquelles demandes que tant associats com veïns ens feien arribar als nostres / vostres establiments, transformant-nos en corretja de transmissió entre el ciutadà i l'Administració. Objectiu que solament es pot aconseguir sent una representació forta del comerç en l'entramat social.

Us heu preguntat, alguna vegada, com arriba a l'Administració una sol·licitud de millora de l'enllumenat, la urbanització d'algun dels carrers que acostumem a transitar o, moltes vegades, aquesta actuació inesperada de neteja fora d'horaris preestablerts? O com s'organitzen cursets adaptats de gestió, publicitat, promoció i noves tecnologies per als comerciants?

Doncs a vegades ha estat per la intervenció d'aquesta associació i el manteniment de bones relacions amb els nostres administradors, també és veritat que moltes vegades no ho hem aconseguit, però no ens rendim.

Durant aquests deu anys, als que fèiem referència al principi, s'han anat consolidant un seguit d'actuacions, que a força de treball i col·laboració ja estan formant part del bagatge popular, i humilment comencen a entrar en la quotidianitat del veí, com ara les Mostres de Comerç al Carrer, tres anuals, la Festa del Tió o les llums de Nadal, que representen l'esforç que dia a dia fa el nostre comerç per estar al vostre costat, i que s'han convertit en una Festa per a tothom, que cada any esperem amb il·lusió, grans i petits.



Una llar com a casa Per a gent gran

La Residència Sitges Park és més que una residència, és una llar per als residents. Un lloc agradable i còmode que fa sentir les persones com a casa seva. Ens preocupem de la salut, però també del benestar integral. Atencions professionals perquè les persones són el primer, tracte càlid, familiar i personal, sempre respectant la privadesa i intimitat.

Places des de 1.750 €/mes tot inclòs.

Visiti'ns en www.residenciasitgespark.com

Centre públic col·laborador amb places i prestacions vinculades.

Truqui'ns sense compromís

93 811 44 57

C. Lola Anglada, 2 - 08870 Sitges - Barcelona - info@residenciasitgespark.com



Alimentació



ET REGALEM
TAST DE CROQUETES
+ PATATÉS
PER LA COMPRA
DI POLLASTRE
C/VALLESPÍ, 140
(PROP. PLA. CENTRE)
T. 93 339 60 89
DE DIJOUS A DIMECRES

ART IBÈRIC LAIN

C/ Joan Güell, 165 - T. 93 490 81 18
www.jamonerialain.com

CAL FORNER

C/ Joan Güell nº 125 - T. 93 339 21 58

CARACAS-LESCORTS

C/ Les Corts, 6 - T. 93 330 64 65

JAMON JAMON

C/ Europa, 23 - T. 93 322 78 58

LA GRANJA

C/ Vallespir, 164 - T. 93 490 93 63

LA PECULIAR

C/ Can Bruixa, 23-33 - T. 93 185 41 98

LA ROCA CARNISSERIES

C/ Vallespir, 172 - T. 93 491 03 69

MON SEC

Av. Madrid, 215 - T. 619 72 09 29

POLLASTRISSIM

C/ Vallespir, 140 - T. 93 339 60 89

SUSHIBOX

Jordà & Comabella

Assessors

- Asesoría Jurídica
- Servicios de Extranjería
- Servicios Administrativos
- Asesoría Fiscal-Contable
- Servicios Inmobiliarios

Si quiere alquilar o vender su piso, venga a vernos

C/ Galileu, 313

T. 93 494 25 35

info@jordacomabella.es

www.jordacomabella.es

Animals i Plantes

EL CLUB DELS TETES

C/ Vallespir, 189 - T. 93 163 21 84

PLANTES I FLORS JOAN GUÉLL

C/ Joan Güell, 144-148 - T. 93 009 31 89

Cursos i Formació

L'ACADÈMIA DE LES CORTS

CURSOS D'IDIOMES



c/Numancia, 98 (plaça de Les Corts)

T. 93 321 36 59

www.lacademiadelescorts.com

AUTOESCOLA PALLARS

C/ Marquès de Sentmenat, 80 - T. 93 315 87 61
www.autoescolapallars.com

L'ACADÈMIA DE LES CORTS

IDIOMES · REFORÇ · INFORMÀTICA

Reforç totes les Assignatures

T. 93 321 36 59

www.lacademiadelescorts.com

ESTUDI DANSA CAPARROS

C/ Galileu, 261 - T. 93 339 95 90

KIDS&US

C/ Can Bruixa, 23 - T. 649 608 234

Autoescuela



piscis

www.autoescolapiscis.com

Tu autoescuela de confianza en Les Corts

C/Entença, 320

T. 934301306

THE ENGLISH CORNER

C/ Luçà, 42 - T. 93 330 46 97

Barcelona - Les Corts

608 626 478

15 dies de franc fins al 30 de juny.

902 190 275

www.kumon.com

KUMON

Entitats

BIBLIOTECA LES CORTS MIQUEL LLONGUERAS

C/ Riera Blanca, 1-3 - T. 93 449 31 07

BIBLIOTECA CAN ROSÉS

C/ Deu i Mata, 57 - T. 93 419 19 29

CENTRE CÍVIC CAN DEU

Pl. Concòrdia, 13 - T. 93 410 10 07

CENTRE CÍVIC DE LES CORTS

C/ Dolors Masferrer, 33-35 - T. 93 291 64 62

C. CÍVIC JOAN OLIVER "PERE QUART"

C/ Comandant Benítez, 6 - T. 93 339 82 61

CENTRE CÍVIC RIERA BLANCA

C/ Riera Blanca, 1-3 - T. 93 448 04 99

Esports

EQUIP RAIDERS

C/ Joan Güell, 117 - T. 93 430 88 03

HOLMES PLACE EUROPOLIS LES CORTS

Trav. de les Corts, 252-254 T. 93 363 29 92

www.holmesplace.es

Estètica i Bellesa



Raffel PAGES
BARCELONA

C/ Marquès de Sentmenat, 54-58 · Local 1
T. 93 444 80 64

BARBER SHOP B.R.H.

Travessera de les Corts, 222 - T. 688 20 70 24
www.peluqueriabrh.com

CEBADO

C/ Joan Güell, 163 - T. 93 490 71 24

DIANA GUILL

Av. Madrid, 169 - T. 93 411 01 00



Uñas · Depilación · Masajes

Camí Vell de Sarrià, 23 T. 93 494 12 72

ENTORN

C/ Joan Güell, 131-133 - T. 93 490 07 03

IMAGH

C/ Vallespir, 188 - T. 93 339 86 60

IR NAILS STETIC

Camí Vell de Sarrià, 23 - T. 93 494 12 72

www.ancelobert.com/irnaillstetic

Cristina's Beauty Moments

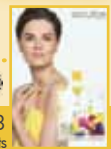
Tractaments:

Bellesa, Benestar i Salut

DECLÉOR Natura Bissé

C/ Vallespir, 186 T. 687 749 378

beautymoment.wix.com/beautymoments



PELUQUERIA REYES

C/ Galileu, 286 - T. 93 490 86 95

Forms, Pastisseries i Dolços

PASTISSERIA AINHOA

C/ Galileu, 335 - T. 93 439 82 32

Assegurances/Assessories

NOTARÍA PAULA ALONSO

C/ Can Bruixa, 13 17 - T. 93 330 02 37

PAULA ALONSO RODRÍGUEZ
NOTARIO
NOVA UBICACIÓ

Travessera de les Corts, 222 · Entresòl
08028 Barcelona
T. 93 330 02 37 - 93 409 19 32 / F. 93 409 18 16
palonso@notarialescorts.com
www.notarialescorts.com

Cucona
Ropa infantil
34 Aniversario
Comuniones

30% Dto* vestidos y trajes
20% Dto* camisas y pantalones
*MARZO y ABRIL, según stock

• Vestidos a partir de **90€**

Todas las tallas y medidas especiales

Travessera de les Corts, 7-9
T. 93 334 72 87

Forms, Pastisseries i Dolços

PASTISSERIA JAUME

C/ Joan Guell, 135 - T. 93 339 06 96

Immobiliàries

EL CLUB DEL PROPIETARI

C/ Can Bruixa, 4 - T. 93 411 18 99

LA INMOBILIARIA

C/ Joan Güell, 188 - T. 93 749 96 30

Informàtica, Imatge i Sò

DaCar

Reparació PC i portàtil

Marquès de Sentmenat, 50 - 93 410 12 95

NOU TRADING S.L.

C/ Vallespir, 168 - T. 93 490 47 18

Joieries

JOYERIA EUROPA

C/ Europa, 21 - T. 93 321 44 97

JOIERIA YEMANYA

C/ Evarist Arnús, 1-3 - T. 93 222 76 93

Llar

DECOZALOP INTERIORISMES

C/ Joan Guell, 132 - T. 93 449 27 72

ELECTRO.PEINADO

C/ Joan Güell, 139-145 - T. 93 330 32 07

ESCODA MARCS A MIDA

C/ Joan Guell, 136 - T. 93 490 17 29

FENT PUNT

Gran via Carles III, 46-48 - T. 620 43 68 10

FERRETERIA EL CLAU

C/ Joan Güell, 190 - T. 93 321 02 07

FERRETERIA VALLS

C/ Vallespir, 117-119 - T. 93 490 60 90

Aurell

Tapisseria i cortines

Marquès de Sentmenat, 71 - 93 321 05 62
www.aurelltapisseria.com

INTERIORS CUINES I BANYS

C/ Vallespir, 166 - T. 93 491 46 92

www.interiorscuinesibany.com

LA TIRA DE COSES

C/ Joan Güell, 165 - T. 630 34 85 49

METALLISTERIA SÁNCHEZ

C/ Galileu, 275 - T. 93 490 15 26

MOYCOR

C/ Galileu, 320 - T. 93 430 72 01

ESCODA TALLER DE MARCS

- marcs de talla ■ miralls
- restauració i neteja de pintures i marcs
- olis ■ obra gràfica

Joan Güell, 136 - 93 490 17 29

SEIFEC

C/ Vallespir, 166 - T. 93 490 67 30

www.ancelobert.com/seifec

Moda i Complementos

ALVARO CALÇATS

Trav. de les Corts, 265 - T. 93 430 03 88

www.ancelobert.com/alvaro

ANN SAF

C/ Vallespir, 131 - T. 93 166 81 56

Alvaro calçats

50 Anys d'experiència en el confort dels peus

Horari de 9 a 21 h. no tanquem al migdia
Trav. Les Corts, 265 - 93 430 03 88

BOUTIQUE LA PERA

C/ Galileu, 294 - T. 93 490 35 59

DEKASTA

C/ Joan Güell, 139 - T. 93 330 36 80

DONNA

C/ Can Bruixa, 24 - T. 93 490 74 11

GRACIA

C/ Vallespir, 117 - T. 93 339 63 39

JUNYENT

C/ Europa, 26 - T. 93 430 77 47

PASS-4

C/ Joan Guell, 135 - T. 93 339 02 96

Motor

MOTO PISCIS

MOTO PISCIS

C/ VALLESPÍR, 189 - 191
T. 93 411 85 17

C/ Vallespir, 189 - T. 93 411 85 17

BCN RENT A CAR

LLOGUER DE COTXES I FURGONETES!!

SERVEI 24 H
902 66 66 16

C/ Lluçà, 38 - 08028 Barcelona
www.bcnrentacar.net

Oci, Papers i llibres

la doce

ADMINISTRACIÓ DE LOTERIES Nº 12

Guitard, 52 - 08014 BARCELONA
Tel. 934 390 758 - loterialadocce@gmail.com

S'ADMETEN RESERVES PER A NADAL

JOGUINES PATRICIA

C/ Joan Guell, 131 - T. 93 409 02 42

ORIGEN

C/ Galileu, 257 - T. 93 566 23 01

Restaurants, Bars i Hotels

360 GRAUS

C/ Fígols, 47 - T. 93 409 37 57

AFRICA TAMARANE

T. 628 73 77 39
www.africatamarane.com

CARIBBEAN COFFEE

C/ Vallespir, 161 - T. 93 409 54 47

www.ancelobert.com/caribbean

BAR CAN BRUIXA

C/ Joan Guell, 168 - T. 658 97 44 26

BAR PETIT GALILEU

C/ Galileu, 294-296 - T. 93 490 14 59

www.grupoelreloj.com

BAR RESTAURANTE CIURANA

C/ Can Bruixa, 41-45 - T. 93 339 53 96

www.grupoelreloj.com

RESTAURANTE GALIZA

Av. Riera Blanca, 14-16 - T. 93 449 82 34

www.ancelobert.com/restaurant-galiza

BAR RESTAURANTE LA PERLA

C/ Numancia, 66 - T. 93 321 02 73

www.grupoelreloj.com

RESTAURANT CAFE DE GALIZA

Especialidad en:
Cocina Gallega y del Bierzo
Cocina de mercado

Avenida Riera Blanca, 14-16
93 449 82 34

CAN BARÇA

C/ Joan Güell, 230 - T. 93 322 37 23

EL REBOST DE VALLESPÍR

C/ Vallespir, 123 - T. 93 411 02 82

HOTEL ATENEA-RESTAURANT

C/ Joan Guell, 207-211 - T. 93 490 66 40

LA TABERNA DEL BIERZO

NUESTRAS ESPECIALIDADES:
Productos del Bierzo
Galicia · Ibéricos y Tapas

ABIERTO DE 8H DE LA MAÑANA A 3H DE LA MADRUGADA
C/ Loreto, 24 - 93 419 34 57

LA TABERNA DEL BIERZO

C/ Loreto, 24 - T. 93 419 34 57

www.ancelobert.com/taberna-bierzo

LIZARRAN

C/ Can Bruixa, 6-8 - T. 93 411 04 51

NAGOYA

C/ Joan Guell, 166 - T. 93 491 08 72

PAELLAS BARCELONA

C/ Galileu, 330 - T. 93 252 85 39

PIZZERIA IL CUOCO

C/ Galileu, 335 - T. 93 439 74 33

RABBAR

Plaça Concordia, 9 - T. 676 915 185

RTE. CABAÑEROS

C/ Vallespir, 17 - T. 93 490 52 94

Salut

NEURO AMUNT

Centre de dia assistencial i terapèutic per a gent gran
Travessera de les Corts, 31 - T. 93 448 11 54

ARMAND ÒPTICS

Plaça del Centre, 13 - T. 93 339 20 11

ARMAND ÒPTICS

Av. Madrid, 161

CENTRE MEDIC DIAGNOSTIC ALOMAR

C/ Berlin, 67 - T. 93 429 41 60

www.centremedicalomar.es

CLÍNICA ORIS

C/ Joan Guell, 108 - T. 93 409 06 47

DIET CENTER

C/ Joan Guell, 170-172 - T. 93 490 87 02

FARMACIA ANTIGA DE LES CORTS

Plaça Concordia, 3 - T. 93 439 79 05

FARMÀCIA M. COLLADO

C/ Joan Guell, 174 - T. 93 490 45 75

FARMÀCIA MORE

C/ Galileu, 250 - T. 93 490 43 95

www.farmaciamore.com

L' OLIVERA

C/ Taquígraf Martí, 6 - T. 678 70 07 54

MILENIUM DENTAL

Gran via Carles III, 74 - T. 93 411 91 15

Anunciis aquí...

Acelobert
BARCELONA barri a barri

T. 93 140 10 37 · 605 813 098
www.ancelobert.com
publicitat@ancelobert.com

...perquè els millors sempre **destaquen**

ORTOPEDIA MORÉ

C/ Evarist Arnús 45, baixos - T. 93 330 11 86

www.ortopediamore.com

SANITAS RESIDENCIAL

C/ Evarist Arnús, 22-32 - T. 93 411 47 00

SERVIMEDIC

C/ Galileu, 300 - T. 93 490 62 33

ZONATERAPIA

C/ Galileu, 306 - T. 93 410 89 20

Serveis

DAMAS TOURS

C/ Vallespir, 169 - T. 93 490 68 00

EMBAGRAP

C/ Galileu, 286 - T. 93 490 96 37

ESTACIO DE SERVEI GALILEU

C/ Galileu, 217 - T. 93 490 28 93

www.ancelobert.com/galileu-autorentat

ESTEVE CERRAJEROS S.C.P

C/ Galileu, 271 - T. 93 490 52 43

PERSI +

C/ Vallespir, 157 - T. 93 491 01 90

REDCODE

C/ Vallespir, 155 - T. 93 667 54 59

TARANNA

C/ Vallespir, 174 - T. 93 411 83 73

UN MAR D'IDEES, ARTS GRÀFIQUES

C/ Joan Güell, 142 - T. 93 768 87 42

Clínica Dental Dr. F. Orellana

'Nuestro trabajo es la combinación armónica de Ciencia y Arte'

93 409 02 09 · 634 609 602

Av. Madrid, Portal 63 esc. A pta. 6 interior · www.clident-orellana.com

Espai Humanista organitza l'exposició fotogràfica "La força de la No-Violència". Una exposició itinerant pels diferents centres cívics de Barcelona per mostrar a través de la fotografia, nous valors i noves mirades del món i d'un mateix.

Jordi Jiménez

"La No-Violencia tiene que ver con las aspiraciones profundas del ser humano"

Jordi Jiménez ha participado desde muy joven en grupos ecologistas y humanistas. Estudió Psicología y ha impartido talleres de autoconocimiento y seminarios en algunas ciudades de Centroamérica, y en Madrid y Barcelona. Es miembro de la asociación *Espai Humanista*, una comunidad del *Mensaje de Silo*, corriente espiritual basada en la No-Violencia.

FOTO: ÀNGEL BRAVO



"Sin un dar desinteresado, no hay crecimiento interno"

¿La No-Violencia, sinónimo de fuerza?

Así es, el registro de humanidad en otra persona, el registro de cercanía y de conexión con otras personas es un registro muy fuerte que mueve sensaciones y emociones muy profundas. Pero como se expresa de forma suave, sutil, parece que eso no tenga fuerza. Sin embargo, el amor de una persona hacia otra, la amistad profunda, aunque no se vea, es algo muy potente. La No-Violencia es algo parecido, tiene una gran fuerza porque parte de aspiraciones profundas del ser humano, aunque sus manifestaciones sean poco vistas.

Difícil tarea, en un mundo de violencia, guerras y competitividad.

Nuestra cultura está basada en lo contrario, entonces hay que poner bastante empeño, bastante intención en ello, no es nada fácil, todo lo que nos rodea nos invita a lo contrario, a imponernos a los demás, a ganar batallas, a competir. Nos invita a pasar por encima del otro, el espíritu de competición, de venganza, de "ya te la devolveré", del castigo. Todo eso está a la orden del día y es muy difícil abstraerse y caminar decididamente en sentido contrario, porque este otro es un camino de reconciliación, de ponerte en el lugar del otro, de tratarlo como te gustaría que te trataran a ti.

¿Qué tal retirarnos a un monasterio?

Si yo me voy a un monasterio y me aílo, me será más fácil conectar con estos registros y estas emociones. Eso tiene la desventaja que no tiene consecuencia en los demás. Es mucho más interesante que uno pueda conectar con esos estados, con esa otra ubicación interna estando en el mundo cotidiano, conectado con su familia, con sus amigos. Eso sí que es interesante, porque si algo de eso llega a los demás, puede que otros también inicien ese camino y esto se vaya expandiendo.

La transformación social y la personal van unidas.

Así es, porque una persona no está aislada y por mucho que uno quiera transformarse a sí mismo, cuando va al mundo, es el mundo el que lo cambia a uno. Tiene que haber algo que salga de uno y vaya a los demás, para que también ese cambio interno realmente se consolide y vaya aumentando. El cambio interno y la evolución de uno mismo tiene mucho que ver con que uno lleve algo a los demás. Si uno no da en acto desinteresado a otro, realmente en el fondo no avanza. Eso es así, no tiene vuelta de hoja.



Associació Dones de Blanc

¿Actos desinteresados?

Actos en los que uno no busca para sí algo de vuelta. Uno lo lanza y no espera que venga nada de vuelta. Si viene, bien, pero como que no lo hace esperando nada. No hablamos de actos cotidianos, lógicamente si trabajo es porque espero que me paguen, de acuerdo, todo eso está bien. Pero a veces tenemos la oportunidad de hacer algo desinteresado para otros y esos momentos son importantes, detectarlos y aprovecharlos, porque en ese dar desinteresado es donde uno crece realmente.

En la expo se muestran las distintas formas de violencia.

Hay muchas formas de violencia que no se ven. En la exposición hay toda una sección dedicada a la asociación Dones de Blanc, un grupo de expresión que denuncia la violencia de género. No solo se trata de violencia física, hay situaciones donde la mujer está claramente discriminada o coartada económicamente, sin posibilidades. La violencia de género no acaba en el hogar, después en el trabajo resulta que le pagan menos solo por ser mujer. La violencia económica se da en el sistema social que tenemos. También está la violencia religiosa propia de los fanatismos, la violencia racial, etc ...

“Reconciliar una situación no es perdonar ni olvidar, sino comprender en su última raíz”

Hacéis talleres prácticos sobre la reconciliación.

Si, ante una agresión recibida, sea del tipo que sea, uno puede vengarse, puede tratar de perdonar ó de olvidar. Pero nada de todo esto nos sirve para avanzar, a nosotros lo que nos sirve es reconciliar esa situación, que significa comprenderla en su última raíz, comprender que incluso la persona que nos ha herido también ha sido una persona que ha tenido sus sueños, sus aspiraciones, que es una persona como nosotros, en realidad. Nosotros también hemos tenido nuestros errores, hemos hecho daño alguna vez seguramente. En fin, es tratar de ver la parte humana del otro. Esto es un poco difícil de integrar y de reconciliar, alguien que te ha hecho mucho daño o que le ha hecho daño a alguien muy querido para ti, cuesta mucho tratar de poner esa mirada un poco más humana incluso en el otro, pero vale la pena intentarlo porque si nos quedamos atrapados en el resentimiento y en el odio eso nos hace daño a nosotros también.

¿Perdonar no es reconciliar?

No, no es lo mismo. Cuando perdonas quedas por encima del otro, “yo te perdono”, es un registro diferente, uno se ubica en una posición de superioridad. Reconciliar es comprender la situación, no es perdonarla ni olvidarla, sino comprenderla, que es muchísimo más difícil.

Hablas del registro de humanidad en el otro.

Si puedo ver la parte humana del otro, que el otro es alguien como yo en el fondo, entonces lo comprendo, puedo conectar con él. La foto cabecera de la exposición lo representa muy bien. A pesar de las diferencias que se aprecian en esas dos personas, de cultura, de idioma, de raza, de creencias, el abrazo es muy cercano. La humanidad en el otro y en uno mismo rompen con esas diferencias, traspasan la superficie, lo mas externo y conectan entre sí. Esa es la clave de la no-violencia, sentir la humanidad en el otro.

¿Por dónde empezar?

A mí me ha servido profundizar en mí, conectar con algo más profundo en mí mismo y desde ahí puedo percibir mejor lo profundo en el otro. Esto ayuda a romper las cadenas de la violencia, que siempre tienen que ver con diferencias superficiales, porque yo quiero imponer mis creencias al otro, y el otro quiere imponérmelas a mí. Y ahí es donde empiezan los líos.

¿Cuándo y dónde, vuestra exposición fotográfica?

Estaremos durante todo el mes de marzo en el Centre Cívic Joan Oliver “Pere Quart” de Les Corts. La inauguración será el día 2 de marzo, a las 18:30h. El Taller sobre la Reconciliación será en el mismo centro, el 17 de marzo, a las 18:30h.

FOTO: ANA MENÉNDEZ



Mas información:

Centre Cívic Joan Oliver “Pere Quart”, C/. Comandant Benítez, 6 (Les Corts)
www.ccperequart.com
www.espaihumanista.org

Vídeo de l'entrevista a: www.ancelobert.com





Barri *l'Esquerra de l'Eixample*



Gabinete

Psiquiatría y Psicología **Barón Buixó**

C E N T R O M É D I C O

Especialistas titulados en:

- Psiquiatría y Psicología infanto juvenil y adultos
- Terapia individual y Terapia de pareja • Sexología

También servicios médicos en otras especialidades

**3 compromisos GBB
nos diferencian:**

***Honestidad,
Confianza y Calidad***

Av. Josep Tarradellas 114 · entlo. 2ª · www.gbb.es · info@gbb.es ☎ 603 322 916

Alimentació

CARNES
Alegre.com
tu carnicería de confianza

- Pollo y carne ecológica
- Carne de Nebraska

Reperto a domicilio
Transporte gratuito. A partir de 70 €

C/ Llançà, 43 ☎ 932 260 174
www.carnsalegre.com

BIO SPACE SUPERMERCAT ECOLÒGIC
C/ València, 186 - T. 934531 573
COALIMENT PROVENÇA
C/ Provença, 57 - T. 93 430 02 20
DELICATESSEN XARCUTERIA HOM
C/ Provença, 79 - T. 93 439 82 35
LLAMINADURES MÚSICA DOLÇA
C/ Viladomat, 297 - T. 615 87 64 00
MERCAT DEL NINOT
C/ Mallorca, 133-157 - T. 933234909
PETIT BIO
C/ Calàbria, 259 - T. 93 419 66 36 POLLE-
POLLERIA I CAÇA MONTSE
C/ Provença, 47 - T. 93 430 05 23
QUEVIURES GRA CUIT
C/ Calàbria, 213 - T. 93 321 81 32
XARCUTERIA ROYAN
C/ Rosselló, 84-86 - T. 93 430 18 12

Animals i Plantes

CENTRE VETERINARI PROVENÇA
C/ Provença, 59 - T. 93 419 91 53
CLINICA VETERINARIA CALABRIA
C/ Calàbria, 232 - T. 93 419 62 81
FLORISTERIA PARIS
C/ París, 50 - T. 93 322 78 03
PINSOXAMPLE
C/ Calàbria, 269 · 2on 1a - T. 680 298 658

Assesories i Assegurances

AME ASSISTÈNCIA MÈDICA
C/ València, 106-108 - T. 93 226 59 66
AXA SEGUROS
C/ París, 56 - T. 93 439 68 28
GESTORIA CONTADRET SL
C/ Rocafort, 193-197 - T. 93 363 27 94

Entitats

ASSOC. VEÏNES I VEÏNS ESQUERRA EIXAMPLE
C/ Calàbria, 262 - T. 93 453 28 79
CENTRE CIVIC URGELL
C/ Comte d'Urgell, 145 - T. 93 453 64 80
CENTRE SERVEIS SOCIALS
C/ Comte Borrell, 305 - T. 93 326 40 40
EIX COMERCIAL NOU EIXAMPLE
C/ Calàbria, 262 · 1a planta - T. 636 69 05 88
HOSPITAL CLINIC
C/ Villarroel, 170 - T. 93 227 54 00

Anuncis's aquí...

Acelobert
BARCELONA barri a barri

T. 93 140 10 37 · 605 813 098
www.acelobert.com
publicitat@acelobert.com

*...perquè els millors
sempre destaquen*

Esports



**CLASES PARTICULARES
DE TENIS Y PÁDEL**
Todos los niveles
Tenista profesional
1ª Clase GRATUITA
☎ 663 352 167

Estètica i Bellesa



- Acupuntura
- Tractaments corporals i facials
- Quiromassatge

C/ València, 3 · local A ☎ 93 226 27 70 · 639 976 191

ESPAI DE SALUT I BELLESA MON-SA
C/ Provença, 92 - T. 93 410 99 87
DROGUERIA PERFUMERIA GRECH
C/ Rosselló, 68-70 - T. 93 410 46 44
LA FLOR DEL OLIVO
C/ Mallorca, 172-174 - T. 93 453 17 26
LA PELU DE LA MONTSE
C/ Calàbria, 246 - T. 93 430 36 65
PERFUMERIA ZINNIA - PASSION BEAUTÉ
C/ Londres, 4 - T. 93 430 54 91
PERRUQUERIA ADELA BELMONTE
C/ Provença, 77 - T. 93 410 52 05
PERRUQUERIA NUBEL
C/ Rosselló, 85 - T. 93 410 97 34

REGYS
Fancy Hair Salon
Peluqueria · Estética
Unisex

PRESUPUESTOS A MEDIDA
Extensiones de cabello natural

- Trenzado • Desrizados
- Keratina • Corte
- Lavado • Mechas
- Pedicura • Manicura • Uñas de gel
- Tratamientos profundos para el cabello
- Permanente y tinte de pestañas

Provença, 59 · local 1
☎ 618 41 44 02 - 93 494 26 11

De lunes a sábado 9:30 a 20:30 h.
Domingo cita previa Regysfancy

Cursos i Formació

ACADEMY 303
C/ Calàbria, 235-239 - T. 93 461 43 51
ESCOLA BALL "DANCE EMOTION"
C/ Calàbria, 253 - T. 93 405 15 27
ESCOLA JOSO CENTRE CÒMIC
C/ Entença, 163 - T. 93 490 21 20
HELEN DORON ENGLISH
C/ Còrrega, 96 - T. 93 000 16 41
IDIOMES TARRADELLES
Av. Josep Tarradellas, 96 - T. 93 405 39 82

KIDS & US
C/ Aragó, 120 - T. 93 114 69 58

Forns, Pastisseries i Dolços

FORN PROVENÇA
C/ Provença, 69 - T. 93 430 56 99
PASTISSERIA LA PLA
C/ Rocafort, 240 - T. 93 430 30 11
PASTISSERIA RIBES
C/ Provença, 108 - T. 93 430 1011

Immobiliàries

ARIA REALE STATE BARCELONA
Av. Diagonal, 459 · 4t 4a - T. 93 430 25 05
FINQUES MONTANES
C/ Rocafort, 246 - T. 93 410 13 48
FINCAS Y SEGUROS
C/ París, 75 - T. 616 59 20 50
CENTURY21 DUX
C/ Mallorca, 101 - T. 93 453 19 54

Informàtica, Imatge i Só

ATOOM STUDIO
C/ Rosselló, 231 · ppal. 1a - T. 93 180 72 33
G.D.SUMINISTROS INFORMATICOS
C/ Rosselló, 38-40 - T. 93 410 03 21
VM FOTO PROFESIONAL
C/ Calàbria, 209 - T. 93 321 57 66



Smartphones
Smartwach
Tablets
Fundas
Venta y reparación
www.zhu-tech.com
ASIAN TECHNOLOGY
C/ Rocafort, 139 · local 2 ☎ 932 778 710

Joieries-Rellotgeries

PERE ARQUER JOIERS
C/ Villarroel, 155 - T. 93 454 28 45
TALLER DE RELLOTGERIA OSUNA
C/ Rocafort, 244 - T. 93 419 95 78

Llar i Reformes



Pintures i Drogueria
Navarra
El teu color al moment
C/ Aragó, 21, botiga 4
☎ 935 30 77 75 (C/Entrada per Llançà)

ASCENSORES CAYMEL-CIMA
C/ Viladomat, 236 - T. 93 363 44 90
DECOR ESTUDI
C/ Calàbria, 207 - T. 93 410 59 19
ENGITECSA ENGINYERIA INDUSTRIAL
C/ Balmes, 123 · 4t 2a - T. 93 411 88 51
MARCELO VILA MANEQUINS
Gran Via, 531 - T. 93 454 52 33

Moda i Complements

AUAKA! ROBA NADONS I NENS
C/ Calàbria, 231 - T. 93 000 57 14
FONT PELL CALÇAT
C/ Rocafort, 128 - T. 93 289 27 59
L'ESCARPI CALÇATS
C/ Aragó, 50 - T. 93 423 76 52
MODA DONA DOBLE G
C/ Aragó, 99 - T. 93 226 07 34
www.dobleleg.cat
MODES ASSUN
C/ Rosselló, 64 - T. 93 321 94 48
MODA ÍNTIMA PIEDAD
C/ Calàbria, 195 - T. 93 405 24 24
NOVA TROBALLA
C/ Provença, 100 - T. 93 321 58 48

branché

Moda i Complements DONA

C/ Villarroel, 165 ☎ 934 535 005

NITUS MODA
C/ Rocafort, 246 - T. 93 322 82 55
NOVA TROBALLA MODA DONA
C/ Provença, 100 - T. 93 321 58 48 PELL
XAVIER
C/ Provença, 53 - T. 93 410 09 35
SABATERIA S'CARPA
C/ París, 50 - T. 93 322 58 55
TOT PORTER ROBA I CALÇAT ESPORTIU
C/ Calàbria, 252 - T. 93 430 88 09
TRADE MODA HOME
C/ Calàbria, 228 - T. 93 439 26 92

Motor



TALLERS
ENTENÇA D.F.J.
✓ Pintamos desde 70€ la pieza
✓ 30% dto. en la franquicia del coche
✓ Pintura, limpieza de coches y motos
Entença, 108 · L5 Entença ☎ 930189197
689 921 675 ☎ 674 929 592

MOTOS A SAC!!!
C/ Rosselló, 60 - T. 93 321 30 87
TALLERS TRAVERSSERA 80
C/ Provença, 110 - T. 93 439 23 67
TALLERS VIU-CAR
C/ Provença, 102 - T. 93 321 72 42

Oci

ARTICLES ESOTÈRICS NOSTRADAMUS
C/ Rocafort, 159 - T. 93 229 62 82
ESTANC TABACS, REGALS
C/ Provença, 92 - T. 93 439 09 88
LA FORMIGA REGALS
C/ Rosselló, 48 - T. 93 321 54 48
NATURA KUCERA MINERALS I FÒSSILS
C/ Comte d'Urgell, 171 - T. 93 454 18 01
PERFORMANCE, S.A DISCOTECA
C/ Provença, 43 - T. 93 321 10 75
SOMNI VIATGES
C/ Rosselló, 76 - T. 93 405 22 00
TARGUI VIATGES
C/ Rocafort, 128 - T. 93 425 10 53
TRAVEL PARTNERS
C/ Provença, 122 - T. 93 451 11 05

Papers i Llibres

LLIBRERIA AL PEU DE LA LLETRA
C/ Calàbria, 281 - T. 93 430 66 08
LLIBRERIA HORIZONS
C/ València, 149 - T. 93 451 30 97

Petits

JUST FOR YOU KIDS TALLERS, ANIVERSARIS
C/ París, 140 - T. 93 419 64 15
SALA AL TEU AIRE, ANIVERSARIS
C/ Mallorca, 105 - T. 654 47 74 74

Restaurants i Bars



- Hot dogs
- Hamburgueses
- Entrepans

**Obert de dilluns a
divendres de 7 a 17 h.**

Av. Josep Tarradellas 20-30 ☎ 93 193 04 74

Restaurants i Bars

FRANKFURT ROSELLÓN
C/ Rosselló, 36 - T. 93 410 06 16
HOM MENJAR PER EMPORTAR
C/ Provença, 79 - T. 93 439 82 35
LA TECA MENJAR PER EMPORTAR
C/ Calàbria, 249 - T. 93 322 42 28
L'ESTONETA CAFE BAR
C/ Mallorca, 93 - T. 645 18 16 80
RESTAURANT BASSY
C/ Calàbria, 230 - T. 93 430 01 67
RESTAURANTE BUJ
C/ Provença, 73 - T. 93 410 13 14
RESTAURANTE PASCUAL
C/ Calàbria, 254 - T. 93 439 90 75
SENYOR VERMUT
C/ Provença, 85 - T. 93 532 88 65

Salut

CENTRO DE TERÀPIA, ACUPUNTURA
C/ Provença, 112 - T. 93 419 12 64
ERGONOMIKA
C/ París, 43 - T. 93 419 50 66
FARMÀCIA DONADA
C/ Calàbria, 242-244 - T. 93 430 08 24
FARMÀCIA LLAMBI
C/ Provença, 71 - T. 93 430 04 11
FARMÀCIA NÚRIA FRANQUESA
C/ París, 45 - T. 93 430 90 96
PURAVIDA QUIROPRÀCTICA
Muntaner, 87-89 · local 2 - T. 93 496 08 93
FARMÀCIA PRECIADO
C/ Provença, 39 - T. 93 430 12 28
GARCIA ZARCO DENTAL
C/ Casanova, 105 - T. 93 451 10 26

INSTITUTS ODONTOLÒGICS
C/ Calàbria, 236 - T. 93 494 18 10
ÒPTICA CAMPO
C/ Provença, 75 - T. 93 430 08 34

Serveis

COPY Show
www.copyshow.es

IMPRESIÓN VINILO/ LONAS
DESDE 15€

IMPRESIÓN DIGITAL A4 COLOR
DESDE 0,12€

C/ Rocafort 152 - 08015 BCN
T. 93 229 24 27
www.copyshow.es

TEMPORAL BOX
SELF-STORAGE

Consell de Cent, 77
Tel. 934 26 02 24

Poesia

Estimada Muriel



La vida és injusta, estimada Muriel
i aquesta vegada ho ha estat més.
Has deixat una empremta en l'ànima
d'aquells i aquelles que t'estimaven.
Has sigut el somriure de la revolta
amiga, conciliadora, companya.
Estimem-nos, deies sovint
I escoltem la veu dels altres.
Amb aquestes armes has lluitat
per construir un país més lliure.
Res no ens serà regalat
tinguem generositat i coratge
van ser les teves paraules.

La vida és injusta, estimada Muriel
s'emporta persones imprescindibles
que han lluitat per defensar els drets
d'una nació molts segles oprimida.
La teva força ha sigut un exemple
i la teva serenitat i coherència.
El discurs és una eina molt potent
però també el crit i la tendresa.

La vida és injusta, estimada Muriel
tu no hauries d'haver marxat
just ara en aquest moment
que encara hi ha molt per fer
però ja tot és possible
gràcies a tu i a la gent
que no s'atura mai
en aquesta i en moltes lluites.
Et recordarem sempre, Muriel
amb el teu lluminós somriure.

El secreto de las hierbas

Nuez moscada, macis

Preveniente de Indonesia, de las islas Molucas, la nuez moscada fue la última especia asiática que llegó en el siglo XII a Europa, donde se conoció primero como la "nuez de la India". La nuez moscada deriva su nombre de una preparación llamada *suffumis gum moschatum*, y la famosa escuela médica de Salerno la consideró saludable, tomada con moderación, y peligrosa, incluso mortal, tomada en grandes dosis.

El árbol de hojas perennes, delicadamente perfumadas, es hoy día cultivado en regiones tropicales. Las pequeñas flores se convierten en frutos, que dan dos especias a la vez: la nuez moscada y el macis. La nuez moscada es la semilla dura del fruto, liberada de su capa; y la cobertura carnosa de la nuez constituye el macis. Un árbol femenino produce unas 2.000 nueces, florece y va madurando durante todo el año. Después de recolectar la nuez, se la trata con cal para esterilizarla y para protegerla de los insectos.

El macis se utiliza para perfumar los estofados de carne y la charcutería fina, mientras que la nuez moscada, que posee un fuerte olor aromático y sabor áspero y cálido, se emplea rallada en guisos con col, alubias, purés de patata, suflés de queso, ensaladas de fruta, natillas, ponches y licores. Se añaden dosis muy pequeñas a los platos; media nuez tomada de una sola vez, puede resultar narcótica, con el peligro de causar convulsiones.

El efecto de la nuez moscada es excitante y facilita la digestión. La mantequilla de moscada, que se obtiene al exprimir el fruto en caliente, se emplea en las pomadas antiartríticas.



Conferències

Addiccions afectives

L'addicció és un trastorn de la conducta que provoca a qui la pateix que no la pugui abandonar malgrat les conseqüències negatives que comporta a un mateix i al seu entorn proper. Dilluns 7 de març a les 19h. Al Centre Cívic Golferichs (Gran Via de les Corts Catalanes, 491). Activitat gratuïta.

Addiccions conductuals

Addiccions al joc, al mòbil, a internet... velles malalties amb noves presentacions. Dilluns 14 de març a les 19 h. Al Centre Cívic Golferichs (Gran Via de les Corts Catalanes, 491). Activitat gratuïta.

Infeccions de transmissió sexual

Les infeccions de transmissió sexual, inclòs el VIH, són infeccions que es poden transmetre d'una persona a una altra per contacte físic durant les relacions sexuals. N'hi ha que es curen fàcilment, però d'altres poden originar malalties cròniques. Saber-ne més ajuda a conèixer millor com evitar-les i com demanar un diagnòstic precoç per evitar complicacions i també la propagació. Serà dimarts 22 de març, a les 19 h. Al Centre Cívic Golferichs (Gran Via de les Corts Catalanes, 491).

Espectacles

Amor en tiempos de crisis

En Tomas és el conductor d'un programa magazine i viatja per arreu d'Espanya per parlar de l'amor. Avui compta amb la visita de l'Aurora Aushás, una alquimista de l'amor, que ve a parlar-nos dels imperatius biològics, sexuals i amorosos de l'ésser humà. Com comença l'amor? Té alguna cosa a veure amb el sexe? Aquestes i altres qüestions es debatran a la conferència teatralitzada que inclou un espai de preguntes on tots aprendrem de la ciència de l'amor. Serà divendres 11 de març, a les 9 h. A l'Auditori del Centre Cívic Urgell (Urgell, 145). Activitat gratuïta.



Exposicions

Estem fets pols

L'exposició de Mareo Rodríguez fa una reflexió sobre la matèria, la topografia i el territori natural concebut com un mantell energètic viu i en constant transformació. La pintura respon a un mètode orgànic, subconscient i expressiu i, en contrapart, les escultures obeeixen a un procés de treball més racional i geomètric en el qual fustes, metalls, poliestirè i resines serveixen com a mitjà per a plasmar abstraccions de plecs, muntanyes i topografies emergents, que evidencien la força energètica de la terra. Del 3 al 29 de març. A la sala d'Exposicions Teresa Pàmies del Centre Cívic Urgell (Urgell, 145).

Infantil

A la cerca dels records oblidats

Una important investigació a nivell mundial porta la científica Rose Memory i el seu company Sinaptor a buscar nens per tot el món que puguin ajudar-los a entendre el funcionament del cervell i així poder curar malalties com l'Alzheimer. Descobrirem què passa amb els records que oblidem, on van a parar i per què. I debatrem si aquests records es poden recuperar i què podem fer per tornar-los al seu lloc. Dissabte 12 de març a les 17h. A l'Auditori del Centre Cívic Urgell (Urgell, 145). Activitat gratuïta.



Música

Dijous Concert

El mes de març el Conservatori Municipal de Música de Barcelona (Bruc, 110-112), ens portarà concerts gratuïts. El dijous 3 de març 'Recital de dos pianos', obres d'Infante, Poulenc, Schostakovic i Txaikovski. Dijous 10 de març 'Dones compositores: La France!', obres de Belí, Bolunager, Chaminade, Tailleferre i altres. Per últim, el dijous 17 de març serà el torn del 'Recital de violoncel i piano', obres de Debussy, Oltra, Rachmaninov, Schumann i altres.

Isabel Vinardell i Isabelle Laudénbach

El duo format per la cantant, ballarina i coreògrafa Isabel Vinardell (ex Cheb Balowski) i la guitarrista i compositora Isabelle Laudénbach (ex Las Migas), ofereix un so mediterrani que inclou flamenc, copla i cançó melòdica, mesclant castellà, català i italià. Serà divendres 4 de març, a les 20h. Al Centre Cívic Golferichs (Gran Via de les Corts Catalanes, 491). Activitat gratuïta.

Sweet Marta i The Blues Workers

Sweet Marta i The Blues Workers són una autèntica locomotora del blues, passant per estils com Texas Blues, Chicago Blues i West Coast plasmat en el seu nou àlbum 'Come Love', on interpreten grans clàssics del blues com George Harmonica Smith, Slim Harpo, Jimmy Reed, entre d'altres. Serà dijous 17 de març, a les 20h. Al Centre Cívic Golferichs (Gran Via de les Corts Catalanes, 491). Activitat gratuïta.

TARANIS

Moda para grandes hombres

NOVA TEMPORADA PRIMAVERA ESTIU

C/Rocafort, 223 ☎ 93 494 00 64

www.taranis-fashion-men.com

📍 L5 Entença Horaris: • De dimarts a divendres de 10h a 13:45h i 16:30h a 20h • Dissabte de 10h a 15h • Diumenge i dilluns tancat

HASTA talla 12XL

Sylviane Dahan:

‘Sortir de l’aïllament social, primer pas per sortir de la violència’

Sylviane Dahan va crear l'any 2005 Dones d'Enllaç, sota el paraigua de l'Associació de Veïns i Veïnes de l'Esquerra de l'Eixample. Ella, que ja havia treballat amb dones exercint com a treballadora social a París, va voler aplicar la seva experiència al seu nou barri de Barcelona. Anys després, Dones d'Enllaç continua sent un espai exclusiu on qualsevol dona es pot apropiat per tal de compartir problemes, dubtes i experiències amb altres persones que potser també han patit una situació similar. Compartir els problemes és el primer pas per poder superar-los.

Què és Dones d'Enllaç?

És un projecte senzill entre dones que pateixen qualsevol tipus de violència. Aquí ens ajudem i establim una mena de xarxa entre totes. Si pateixes algun problema, vens, t'escoltem i intentem que guanyis confiança per resoldre els problemes. Un cop has superat la teva situació pots ajudar a altres dones. És a dir, ens autoajudem i busquem els recursos per superar els problemes.

Problemes de quin tipus?

De qualsevol mena: ja siguin problemes laborals, amb els nens o la família, de violència, de depressió o mobbing -assetjament- immobiliari. Sobretot el que volem és lluitar contra l'aïllament, perquè hi ha moltes dones, principalment grans, que estan molt soles.

Com es va posar en marxa Dones d'Enllaç?

En arribar a l'AVV, vaig crear la vocalia de dones, perquè no hi havia gaire cosa en aquest aspecte. De fet, també va ser per necessitat, per trencar el meu aïllament propi. Jo com a persona que ve de fora he necessitat un espai de dones, tot i que no pateixo cap problema de violència, però sí que necessitava trobar-me amb altres dones per parlar.

Però ja tenia experiència en projectes similars.

Treballar amb dones era un projecte que ja havia dut a terme als afores de París, exercint com a treballadora social amb dones immigrades que quan arribaven al país estaven una mica perdudes. Un cop aquestes dones superaven els seus problemes, ajudaven a d'altres. Això comportava més convivència al barri i més solidaritat i la veritat és que funcionava. L'experiència em va agradar.

Com treballa l'associació?

A Dones d'Enllaç no som especialistes, però sí estem en connexió amb la vocalia de dones del barri, amb el consell de dones, la plataforma contra la violència i punts d'informació i atenció per a dones. Venir a l'associació és un primer pas i aquí, sempre que ho necessitem, busquem ajuda especialitzada i professional, per exemple a nivell jurídic o hospitalari. Crec en la nostra feina i estic convençuda que sortir de l'aïllament social, que és el que fem aquí, és el primer pas per sortir de la violència.

I aquesta socialització funciona.

Sovint, a partir de trobar-te i parlar amb dones que han viscut situacions similars i que t'entenen es pot resoldre la meitat del problema. El que volem és que la dona que està patint pugui trobar els recursos en si mateixa per superar-ho. Jo m'he trobat amb persones en situacions molt complicades i que s'han acabat sortint sense haver de passar per serveis socials o bé l'han utilitzat d'una manera activa. És important que la dona trenqui amb aquest cicle de desconfiança, en el qual es la resta qui li diu què ha de fer. Fins que no s'adona d'això és difícil poder superar el problema.



Imagino que l'associació haurà de treballar, en alguns cassos, amb molta discreció.

Sí. Hi ha dones que pateixen violència de gènere i que no volen que això es sàpiga al barri, aquí tenim la màxima cura en aquest aspecte, garantim la seva intimitat. O per exemple les dones que volen sortir de la prostitució.

Amb quins altres casos us heu trobat?

Per exemple amb el cas d'alguna dona ja gran que després de molt de temps els fills han marxat de casa i s'ha vist sola amb l'agressor, sense la 'protecció' del fills. Aquesta dona ha d'adquirir la confiança suficient per denunciar-ho i venir aquí és el primer pas, perquè l'escoltem i pot participar a les activitats que organitzem i això és una forma de sortir de l'aïllament.

Creus que aquesta és una tasca poc reconeguda?

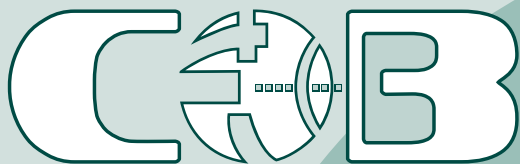
Bé, aquest projecte va ser reconegut l'any 2005 amb el Premi pel Dia internacional contra la violència vers les dones que atorga l'Ajuntament de Barcelona. Però és cert, fem una tasca que no surt molt als mitjans de comunicació. Som conscients que la nostra és una feina de formiga, del dia a dia.

Sylviane què fareu aquest 8 de març, el dia de la dona?

Nosaltres anem fent activitats i aquest any el dissabte 5 de març farem un berenar-tertúlia amb les dones que vulguin venir per parlar de 'La pau de les dones'.



Bari Dreta de l'Exemple



**CENTRO DE
OFTALMOLOGÍA
BONAFONTE**

35 Aniversario

www.centrodeoftalmologiabonafonte.com



Cirugía y tratamiento para enfermedades de los ojos

Pje. Méndez Vigo, 6
08009 Barcelona

☎ 934 870 015

info@cobonafonte.com



Barri *Dreta de l'Eixample*



Foto: Imma Mambrillas



ALUMINIS

La millor garantia al seu servei

Més de 25 anys d'experiència · Som fabricants

- Fabriquem i instal·lem tot tipus de finestres d'alumini, PVC i fusta-alumini
- Especialistes en alumini
- Mampares de bany • Persianes • Motoritzacions de persianes de la marca **somfy** • Tendals • Mosquiteres
- Mallorquines • Sostres mòbils • Pèrgoles bioclimàtiques...



C/ Rosselló, 321 · 08037 Barcelona ☎ 93 681 56 10 · barcelona@aluminiosiluro.com · www.aluminiosiluro.com

Espectacles

I Got Gershwin

Aquest espectacle vol retre homenatge al Gershwin més escènic i dur la seva música allà on ell l'havia imaginada, al teatre. Amb moments íntims i delicats, amb d'altres de divertits i estripats, gaudirem recordant les melodies més conegudes del compositor, en una vessant més còmica, divertida i menys coneguda. Un viatge per endinsar-se en l'univers del compositor. Serà dijous 10 de març, a les 20.30h. A La Casa Elizalde (València, 302).



Be God is

Tres artistes totals s'han unit per crear un espectacle que parla de tot i de res, on l'equilibri no es manté i es ret homenatge a la ingravidesa, al domini, al desequilibri, al contratemps, a l'espai... Un espectacle addictiu, emocionant i delirant, sense conservants ni colorants. Serà dijous 17 de març, a les 20.30h. A La Casa Elizalde (València, 302).

Exposicions

Camins abstractes

L'artista entén l'abstracció com una forma de visualitzar tot allò que és present, però que alhora no és percebut com a element independent i sí com a part d'un conjunt. Formes, estructures, textures i colors que, una vegada destacats del conjunt al qual pertanyen, representen per si mateixos alguna cosa digna realment de contemplació. L'exposició romandrà oberta del 8 de març a l'1 d'abril. A La Casa Elizalde (València, 302).

Realitats alterades

Una picada d'ull a l'art clàssic occidental més academicista. A través d'escenes surrealistes i oníriques, l'artista ens mostra una sèrie de realitats que parteixen del subconscient col·lectiu i ens fa reflexionar sobre la manera de percebre la realitat, creant ambients teatrals i dramàtics que ofereixen significats tan diversos, com diversos són els espectadors. 'Realitats alterades' es podrà veure del 8 de març a l'1 d'abril. A La Casa Elizalde (València, 302).

Infantil

El llibre de les bèsties. Llull per a nens

Els animals un dia varen triar el seu rei, va ser el lleó, però no tots el volien... Serà dijous 3 de març, a les 18h. A la Biblioteca Sofia Barat (Girona 64-68, interior d'illa). Activitat gratuïta. (+ 4 anys).

Storytime: The Dressmaker

Narració de contes en anglès, aquesta vegada serà 'The Dressmaker'. Serà dissabte 19 de març, a les 12h. A la sala infantil de la Biblioteca Sofia Barat (Girona 64-68, interior d'illa). Activitat gratuïta. (+ 3 anys).

Los Caneca Show

Dos personatges esbojarrats ens presenten aquest espectacle ple d'humor, malabars i equilibris. No us perdeu a aquests dos clowns, acrobates de l'amistat, i equilibristes del dia a dia. Serà diumenge 13 de març, a les 12h. A La Casa Elizalde (València, 302).

Contes amagats

On s'amaguen els contes? En Marcel Gros emprèn un viatge cap a la imaginació. A la recerca de les històries que encara no són dins dels llibres, per camins fantàstics plens de formes, papers, sons i colors... Durant el viatge trobarà el senyor Nino, un borinot rodamón, el plomall que fa pessigolles, el llibre que parla, les lletres que juguen, un extraterrestre... i moltes més coses que s'imaginarà. Està disposat a anar on faci falta per trobar els contes amagats. Diumenge 6 de març, a les 12h. A La Casa Elizalde (València, 302).



Música

En clau d'amor

La música té un lligam inevitablement estret amb l'amor i fa que aquest sentiment esdevingui la font creativa d'un gran nombre d'obres musicals d'arreu del món. Aquest concert unirà íntimament amor, poesia i música, gràcies als lieder de Clara i Robert Schumann. També coneixerem diferents personalitats femenines de l'òpera que s'han desenvolupat al llarg de la història de la música. Serà dilluns 7 de març, a les 20.30h. A La Casa Elizalde (València, 302).

Minimal hits

És difícil trobar propostes com aquesta dins l'era digital. I és que aquest duet només utilitza mitjans analògics, la veu i el contrabaix, el mínim i imprescindible per oferir un repertori elegant de versions de grans hits del pop dels últims 40 anys. Serà divendres 4 de març, a les 20.30h. A La Casa Elizalde (València, 302).

COMPREM OR I PLATA
Joies, diamants, monedes, rellotges, plata...

JOIERIA GRAN DE GRÀCIA 49

OUTLET DE JOIES 25 anys
D' experiència

S'aparta gènere Taller propi
Encàrreg, reparacions.

Carrer Gran de Gràcia 49
📞 **93 368 48 34**
De Dilluns a Dissabte
🕒 9:30 h - 14:00 h - 16:30 h - 20:00 h

Ciutat Vella
Travessera de Gràcia
Gran de Gràcia
C/ d'Antònia
C/ de la Mercaderia

Finestres de la memòria: un viatge fotogràfic al passat

'Finestres de la memòria, Dreta de l'Eixample' és un projecte que va sorgir al 2010 al Centre Cultural Casa Elizalde amb l'objectiu de reforçar la identitat del barri a partir de la recollida de fotografies antigues preses dintre dels límits territorials de la Dreta de l'Eixample, des dels orígens de la fotografia fins als anys 80. El passat burgès d'aquesta zona fa que sigui a aquesta part de Barcelona on es van començar a fer les primeres fotografies.



Imatge: Cartell campanya 'Te'n recordes?'

Aquest fons fotogràfic, que actualment compta amb més de 1000 imatges, l'han creat entre els veïns, els comerciants i les institucions que amb la seva generositat amb volgut compartir els seus records i Maite Esteve, coordinadora del projecte, és precisament l'encarregada de rebre'ls. A la Casa Elizalde es digitalitzen les imatges, i així les originals se les queden els propietaris, i les publiquen al portal web, "amb la idea de que aquest fons estigui a l'abast de tothom". El moment de compartir les fotos és, de vegades, un cerimònia en la mesura que la persona no només comparteix unes imatges, sinó també unes històries. "Hi ha moments molt recordats, com ara el soterrament de les vies del tren, que va transformar el barri; o també dues imatges de casaments a l'església de la Concepció, i ho expliquen".

La pàgina web és un dels punts de difusió i el material compilat durant aquests anys s'organitza per tema, època o ubicació. Així doncs es poden trobar fotografies d'edificis emblemàtics, de transports o vehicles de l'època o, el més habitual, retrats de persones. Maite Esteve destaca la importància d'aportar fotos de diferents tipus, "perquè qualsevol imatge és una finestra al passat i ens explica determinats fets històrics, culturals i socials de temps anteriors".

"De fet, la representació d'un mateix o dels familiars és un dels sentits primordials de la fotografia" comenta Esteve. "Des de 'Finestres de la memòria' es dona valor a aquestes fotografies domèstiques, encara que a priori pugui semblar que només tenen valor a nivell familiar, perquè també ens ajuden a determinar les característiques del passat". Ella afegeix que a nivell acadèmic també hi ha tot un corrent per recuperar la imatge domèstica.

'Finestres de la memòria' és un projecte que va més enllà i que vol difondre el material a la ciutadania, per això cada any preparen una gran exposició de temàtica concreta. Enguany aquesta girarà en torn la vida durant els anys 30, "quan al barri hi havia amb una gran riquesa social, cultural i econòmica", però es vol fer a partir de la fotografia domèstica, per aquest motiu cal la participació dels veïns. A més a més s'organitzen diferents conferències i tallers al voltant de la història de la fotografia, s'ensenyen maneres per conservar a casa imatges antigues o tècniques fotogràfiques antigues.

En definitiva, el projecte 'Finestres de la memòria' vol enfortir la identitat d'una zona com l'Esquerra de l'Eixample, posant a l'abast de tots els veïns la història que, de fet, han creat les pròpies famílies del barri al llarg de tots aquests anys.



**Ángel
Gordon**
Hipnólogo
Clínico

¿Qué podemos conseguir con la hipnosis clínica?

- 1 Eliminar la adicción al tabaco y a otras adicciones.
- 2 Aliviar trastornos afectivos.
- 3 Ansiedad y depresión.
- 4 Tratamiento de dolores crónicos y fibromialgia.
- 5 Mejorar las defensas de las personas que reciben quimioterapia.
- 6 Inducir al sueño a personas que padecen del insomnio.
- 7 Tratamiento indicado para obesos que quieren perder peso.

**Primera visita
25% dto.**

Hoy en el siglo XXI "La Hipnosis Clínica" es clave para solucionar "tus problemas"

Bailén, 169 Pral. 3a · T. 93 459 22 55 · M. 630 051 601
angelgordonlions@hotmail.com · www.angelgordon.com

Alimentació

CHEZ VOUS BCN
C/ Girona, 98 - T. 669 755 348
COCKTAIL SHOP
C/ Roger de Llúria, 46 - T. 93 165 16 53
COLMADO MURRIA
C/ Roger de Llúria, 85 - T. 93 215 57 89
EL REBOST CATALA
C/ Girona, 90 - 2ª 3ª - T. 658 03 94 67
FERRAN XARCUTERIA SELECTA
C/ Pau Claris, 108 - T. 93 318 75 33
KEISY
C/ Consell de Cent, 438 - T. 93 2654624
LA VINICOLA
C/ Girona, 123 - T. 93 532 33 31
MANTEQUERIA RAVELL
C/ Aragó, 313 - T. 93 4575114
MERCADONA
C/ Consell de cent, 366 - T. 93 272 55 86
PILI LA PASTA
C/ Girona, 85 - T. 93 467 20 73
POLL-BO
C/ València, 319 - T. 93 458 59 52
POLLERIA MERCÉ
Mercat Concepció, Parades 69-74 - T. 93 458 85 05
SENTITS BARCELONA VINS I PERSONAS
C/ Bailén, 88, bis - baixos - T. 93 428 39 84
TALLER DE PASTA
C/ Bruc, 85 - T. 93 4765149
TAPS VINOTECA
C/ Girona, 103 - T. 93 105 09 23
TOKYO-YA
C/ Girona, 119 - T. 93 532 19 38
TORRUS XARCUTERIA I QUEVIURES
C/ Consell de cent, 378 - T. 93 106 29 54
VEROL
C/ Mallorca, 290 - T. 93 117 29 33
XIC - QUEVIURES + CELLER
C/ Casp, 57 - Bis - T. 93 247 07 52

Animals i Plantes

FLORS LLOVERAS
C/ Pau Claris, 190 - T. 93 215 50 00
NAVARRO FLORS
C/ València, 320 - T. 93 457 40 99

Assesories i Assegurances

LLUITA
WWW.ADVOCATSLABORALISTES.COM
93 458 70 92
PRIMERA CONSULTA GRATUÏTA

Enciso IglesiasGESTORIA
ASESORIA Fiscal · Contable · Laboral · Jurídica
Riesgos Laborales · Inmobiliaria · Extranjería
RENTA Y PATRIMONIO
Paseo San Juan, 121 · Pral. 1
934 579 490
enciso.carmen@gmail.com

BARROSO LÓPEZ ADVOCATS
C/ Roger de Llúria, 102 - T. 93 419 47 23
COBERTIS
C/ Roger de Llúria, 44 · 5é - T. 93 488 34 87
GAG - GABINET D'ASSESSORAMENT I GESTIO
C/ Consell de Cent, 352 - T. 93 215 70 72

Entitats

ASSOCIACIÓ PROINFANTS
Pg. de Sant Joan, 97 · Jr 1a - T. 93 323 44 09
BASILICA DE LA PURÍSSIMA CONCEPCIO
C/ Aragó, 299 - T. 93 457 65 52
CASA DE MURCIA EN BARCELONA
C/ Bailén, 102 - T. 93 324 86 94

Estètica i Bellesa

MISSHA
BARCELONA
COSMÉTICA COREANA
C/ València, 263 · 934 638 422
www.misssha.es

BIP..BELLEZAYPELUQUERIA
C/ Pau Claris, 110 · local 1 - t. 93 1182260
CREATE PERSONAL IMAGE
C/ Girona, 134 - T. 93 457 32 67
LA SAURA
C/ Bailén, 112 - T. 93 429 42 33
PERRUQUERIA LINA
C/ Roger de Llúria, 64 - T. 93 4878709

Esports

ACCURA BRUC
C/ Bruc, 122 - T. 93 208 22 00
ALTAFIT DIAGONAL
C/ Mallorca, 318 - T. 93 140 78 82
BARRABES ESQUI & MONTANA
C/ Roger de Llúria, 77 - T. 93 611 11 11
ESPAI BICI
C/ Bruc, 63 - T. 93 532 31 43
ESPORTS IGLU
C/ Mallorca, 316 - T. 93 457 97 14
NAF NEW AGE FITNESS
C/ Bruc, 77 - T. 637 63 71 22
VICTOR ESPORTS
C/ Aragó, 375 - T. 93 2073447

CLASES PARTICULARES DE TENIS Y PÁDEL
Todos los niveles
Tenista profesional
1ª Clase GRATUITA
663 352 167

Cursos i Formació

ASS. ESPIRITUAL BRAHMA KUMARIS
C/ Diputació, 329 - T. 93 487 76 67
CENTRE D'ESTUDIS PRAT
C/ Roger de Llúria, 97 - T. 93 215 58 52
CENTRE LOPEZ VICUNA
C/ Consell de Cent, 397 - T. 93 487 65 94
COL·LEGI ESCOLAPIES LLÚRIA
C/ Aragó, 302 - T. 93 488 21 66
COL·LEGI LA MERCED
C/ Provença, 283 - T. 93 215 49 53
COL·LEGI LESTONNAC
C/ Pau Claris, 131 - T. 93 215 99 00
COL·LEGI SAGRAT COR-DIPUTACIÓ
C/ Diputació, 326 - T. 93 265 63 61
EL TIMBALET - LLAR D'INFANTS
C/ Bailén, 108 - T. 93 458 00 30
ESCOLA MEMORY
C/ València, 293 · baixos - T. 93 207 52 40
ESCOLA PIA NOSTRA SENYORA
C/ Diputació, 277 - T. 93 488 11 66
ESCOLA SANTA ANNA
C/ Bailén, 53-59 - T. 93 265 42 37
ESL IDIOMES A L'ESTRANGER
Pg. de Gracia, 86 · 2ª Planta - T. 93 343 78 44
KIDS & US EIXAMPLE DRET
C/ Diputació, 351 - T. 93 611 38 55
OXFORD HOUSE
C/ Diputació, 279 - T. 93 174 00 62

Forns, Pastisseries i Dolços

L'ART DEL PA
C/ Girona, 110 - T. 646 871 788
FORN DE PA ARTESAN COSIALS
C/ Girona, 118 - T. 93 457 60 49
FORN SARRET
C/ Girona, 73 - T. 93 487 43 90

Hotels

BARCELONA FOR RENT APARTAMENTS
C/ Bailén, 120 - T. 93 458 63 40
COTTON HOUSE HOTEL
G. Via Corts Catalanes, 670 - T. 93 450 50 45
GRAN HOTEL HAVANA
Gran Via, 647 - T. 93 412 11 15
HOTEL EUROPARK
C/ Aragó, 323 - T. 93 457 92 05

HOTEL OMM
C/ Rosselló, 265 - T. 93 445 40 00

Immobiliàries

BARCELONA REALTY INTERNATIONAL
C/ Manila, 62. Ent. 4 Esc. E - T. 93 009 13 48
CENTURY21 - WELHOME
C/ Girona, 97, local 3 - T. 93 458 15 15
FINQUES RODÉS
Gran Via, 653 - T. 93 318 37 37
ORFINCA
C/ Bailén, 79 - T. 93 265 15 56

Informàtica, Imatge i Só

LA BOUTIQUE DEL MÓVIL VALENCIA
C/ Girona, 110 - T. 93 487 52 08
LOWEB
C/ Roger de Llúria, 134 - T. 93 458 90 54
INFORMATICA PARERA
C/ Consell de Cent, 352 - T. 93 487 96 40
ITES MEDIA - PROD. AUDIOVISUAL I MULTIMEDIA
C/ Bailén, 34 - T. 93 232 89 93
PROFITABLE WEB PROJECTS
Pg. de Sant Joan, 25 - 3ª 1ª - T. 93 802 12 78

Joieries-Rellotgeries

BERTOCCHI JOIERIA RELLOTGERIA
C/ Bruc, 84 - T. 93 4874937
CAPDEVILA JOIERS
C/ Consell de Cent, 320 - T. 93 2160432
XANDRA BIJOUX
C/ Bruc, 47 - T. 647 29 74 94

Llar i Reformes

MOBLES ELIAS
Articles de fusta de pi
C/ Bruc, 97 · 93 459 09 32
mobleselias@gmail.com

ALAIRE BARCELONA
C/ Aragó, 315 - T. 93 461 68 42
ANTIGA CASA REUS
C/ Bruc, 85 - T. 93 4576718

Anunciis's aquí...
Acelobert
BARCELONA barri a barri
T. 93 140 10 37 · 605 813 098
www.acelobert.com
publicitat@acelobert.com
...perquè els millors
sempre **destaquen**

Segueix-nos dia a dia al   i visita el nostre canal  amb totes les nostres entrevistes

Acelobert
BARCELONA barri a barri

www.acelobert.com

Llar i Reformes

BARCELONING
C/ Mallorca, 332 · Local 3 - T. 93 4574252
BIOCCA & BOTÉY
C/ Girona, 148 - T. 93 238 73 73
JNF MY STORE
C/ Bruc, 77 - T. 93 250 40 47
LA MALLORQUINA OUTLET
G. Via Corts Catalanes, 669 bis - T. 932 657 407
MARC 3
C/ Diputació, 315 - T. 93 318 19 53
OYAMBRE
C/ Roger de Llúria, 94 - T. 93 215 43 48
PALAU DEL DESCANS
C/ Bruc, 68 - T. 93 487 37 51
SIT DOWN
C/ Diagonal, 335 - T. 93 2077532
SOUVENIRS MUÑOZ
C/ Provença, 271 - T. 93 488 27 01

Moda i Complements

ab
showroom
Moda i complementos Italiani
Rbl. Catalunya, 66 · 7è A
93 681 41 35 ☎ 633 097 475

BOUTIQUE TETUAN
Plaça Tetuan, 30 - T. 93 232 42 55
COTILLERIA MERCE
C/ Girona, 76 - T. 93 265 25 47
DONES
C/ Girona, 73 - T. 93 487 40 25
JUST LEATHER - BRERA
C/ Aragó, 343, 1º 2ª - T. 93 458 02 52
LA COQUETERIA BOUTIQUE ATELIER
C/ Girona, 60 · Local 2 - T. 93 245 49 01
L'ARC
C/ Roger de Llúria, 49 · Bis - T. 93 488 11 80
LA PERA
C/ Girona, 71 - T. 93 487 01 02
PILAR IBÁÑEZ PELETEROS
C/ Bruc, 116 - T. 93 2074093
UPCYCLING BARCELONA
C/ Diputació, 356 - T. 93 532 58 88

Motor

Blitz MOTO
Más de 50 años a su servicio
Roger de Llúria, 88 ☎ 934 585 500
www.motoblitz.net

MOTO ARANDA
C/ Pau Claris, 155 - T. 93 215 97 49
MOTO FUSION
C/ Aragó, 356 - T. 93 265 00 61
MOTOS BLITZ
C/ Roger de Llúria, 88 - T. 93 458 55 00

Oci

ATUCOM
Barcelona
• Venta y alquiler de vestuario
Halloween · Carnaval
• Ferias Medievales · Fiestas
• Teatro · Publicidad...
www.atucombarcelona.com
☎ 93 301 00 89

ATUCOM
C/ Roger de Llúria, 27 - T. 93 301 00 89
AUDENIS
C/ València, 316 - T. 93 207 27 58
CAL·LIGRAMA BCN
Plaça Tetuan, 30, 1º 1ª - T. 617 152 492
EL JARDI DE L'HAVANA
C/ Pau Claris, 145 - T. 93 215 38 71
ETNIX VIATGES
C/ Mallorca, 330 - T. 93 180 38 85
FILATELIA L. MONGE
C/ Diputació, 321 - T. 93 302 09 78
GALERIA D'ART MAR·GRUP ESCOLÀ
C/ Pau Claris, 120 - T. 93 488 18 68
VIATGES - YOONUDIAM
C/ València, 349, 4º 2ª - T. 93 458 42 87

Papers i Llibres

BUREAU - VALLÉE
C/ Pau Claris, 145 - T. 93 496 13 42
CASA DEL LLIBRE
Passeig de Gràcia, 62 ☎ 93 2723480

Anunciis's aquí... Acelobert
T. 93 140 10 37 · 605 813 098
www.ancelobert.com · publicitat@ancelobert.com
...perquè els millors sempre destaquen

LLIBRERÍA DOCUMENTA
C/ Pau Claris, 144 - T. 93 317 25 27
PAPERERIA CANUT
C/ Girona, 73 - T. 93 487 8413
PAPERERIES PARAULES
C/ Consell de Cent, 362 - T. 93 487 77 00

Petits

LITTLE SHOES
C/ Bruc, 126 - T. 93 487 06 15

Restaurants i Bars

A GIANNI RESTAURANT
C/ Valencia, 350 - T. 93 459 17 23
BARE NOSTRUM
C/ Consell de Cent, 384 - T. 691 25 72 11
BAR JOFAMA
C/ Girona, 135 - T. 93 458 00 37
BEMBI
C/ Consell de Cent, 377 - T. 93 502 49 52
BRACAFÉ
C/ Girona, 105 - T. 93 4593624
CAFÉ I MÉS
C/ Aragó, 334 - T. 93 007 19 98
CAFES CARACAS
C/ Girona, 117 - T. 93 457 57 25
CASA AMÀLIA
Passatge del Mercat, 4 - T. 93 458 94 58
CDEC
C/ Consell de Cent, 381 - T. 93 467 58 00
CIENTOCHO CAFE BAR
C/ Girona, 108 - T. 93 250 73 03

COR CALIU
C/ Roger de Llúria, 102 - T. 93 208 20 29
EL CLASSIC BARCELONA
C/ Bruc, 71 - T. 93 118 08 52
LA MUSCLERIA
C/ Mallorca, 290 - T. 93 458 98 44
LES CARBONERES
C/ Girona, 118 - T. 93 269 49 37
LORIA
C/ Roger de Llúria, 35 - T. 93 412 33 72
MALPASO RESTAURANTE
C/ Girona, 59 - T. 93 461 30 60
PERBACCO
C/ Diagonal, 339 - T. 93 476 28 38
PIRINEU EN BOCA
C/ Girona, 17 - T. 93 129 69 87
RESTAURANT RENÉ
C/ Consell de Cent, 362 - T. 93 488 07 61
SNOOKER BARCELONA
C/ Roger de Llúria, 42 - T. 93 317 97 60

Sanitas HASTA 31 DE MARZO
CONDICIONES EXCLUSIVAS PARA AUTÓNOMO
PROFESIONALES 39€ SIN COPAGOS
PROFESIONALES PLUS 32€ CON COPAGOS
MISMA PRIMA PARA TI Y TUS FAMILIARES
Rda. General Mitre, 168 ☎ 934 10 77 26
cgallardo.pex@sanitas.es

WOK & BOI
C/ Diputació, 294 - T. 93 3027675
ZAFRA
C/ Girona, 84 - T. 93 265 88 39
ZERUKO
C/ Gran Via, 654 - T. 93 500 55 95

Salut

ADESLAS
C/ Aragó, 322, 1º 3ª - T. 609 42 21 46
AUDIO FACTORY
C/ Diagonal, 400 - T. 93 457 60 43
FARMÀCIA CARLES RIBA
C/ Bruc, 114 - T. 93 457 64 30
ATLAS QUIROPRACTIC
C/ Casp, 51 - T. 93 304 64 10
ESCOLA CONCIENCIA
C/ Consell de Cent, 314, 6è 1ª - T. 650 94 24 87
CEDIPTE - PSICOLOGIA
Plaça Tetuan, 26 · 2º 2ª - T. 93 232 51 96
CENTRE DE FISIOTERÀPIA MANFRED
C/ Girona, 86 - T. 93 231 83 84
CENTRO DE OFTALMOLOGIA
Pte. de Méndez Vigo, 6 - T. 93 487 00 15
CENTRO QUIROPRACTICO INNATO
C/ Girona, 61 baixos - T. 93 459 13 46
CLINICA DENTAL ADE
C/ Provença, 295 - T. 93 476 06 30
CLINICA DENTAL IMOÍ
C/ Pau Claris, 136 - T. 93 272 48 30
CLINICA DENTAL ORTHOESTETIC
C/ Diagonal, 341, local 1 - T. 93 512 47 49
CLINICA DENTAL PUYUELO
Pte. de Permanyer, 15 - T. 93 487 69 60
CLUB D'AVIS LES SALESES
C/ Consell de Cent, 403 - T. 93 265 04 92
OPTICA FLORIT
C/ Diputació, 262 - T. 93 302 02 96
INTEGRAL, CENTRE MEDIC I DE SALUT
C/ Diputació, 321 · 1º 1ª - T. 93 4677420

centre alfamar
Terapies alternatives i complementaries
Formació · Lloguer de sales
Roger de Llúria, 46 · 1º 2ª
☎ 933 188 453 · www.centrealfamar.com

KROMA ÒPTICS
C/ Girona, 103 - T. 93 528 58 01
L'OPTICA
C/ Diputació, 282 - T. 93 317 97 80
LLOBET OPTICS
C/ Consell de Cent, 352 - T. 93 488 17 28
FARMÀCIA JOAN SANCHEZ
C/ Girona, 72 - T. 93 265 23 69
FARMÀCIA L'EIXAMPLE
C/ Roger de Llúria, 37 - T. 93 318 36 26
FARMÀCIA MISERACHS
C/ Roger de Llúria, 51 - T. 93 488 05 34
FARMÀCIA PUIGORIOL
C/ Mallorca, 312 - T. 93 457 69 44
INSTITUTO AUDITIVO SALESA
C/ Pau Claris, 98 - T. 93 317 35 70
MANOTERÀPIA CHINA, C. SALUD INTEGRAL
C/ Pau Claris, 118 · 1º 2ª - T. 93 467 55 12
MUTUA DE PREVISIÓ ADVOCATS DE C.
C/ Roger de Llúria, 108 - T. 93 207 77 75
PRONOKAL GROUP
C/ Roger de Llúria, 58 - T. 93 183 33 00
QUIROPRACTIC BARCELONA
Rambla Catalunya 11 - T. 640 07 21 04
SERVASSIS
C/ Girona, 100 - T. 93 519 70 00
TEIA GABINET D'ORIENTACIÓ
C/ Diagonal, 340 · Ent. 2ª - T. 93 459 41 23
UNDER PRESSURE MASSAGE
C/ Roger de Llúria, 110 · Ent. 7 - T. 675 40 79 33

Serveis

Impacto impremta · copisteria
C/ Roger de Llúria, 123
Xamfrà Provença
Tel=Fax 93 215 53 29
www.copimacto.com

ATREZZO
C/ Girona, 83 - T. 93 4876164
DIGICOPY
C/ Girona, 119 - T. 93 4588341
NACEX
C/ Girona, 85 · baixos - T. 93 301 11 00
MRW
C/ Corsega, 372 · baixos - T. 934578866
NEW PRINT
C/ Diputació, 321 - T. 93 4872755
PUNT DE TREBALL
C/ Roselló, 254 · 2º 1ª - T. 931596710
SABA APARCAMENTS
C/ Diputació / Pg. de gràcia - T. 93 557 55 00
SEGURIDAD ELITE
C/ Aragó, 343 - T. 93 458 48 00
SUPPORT BUSINESS CENTER
C/ Consell de Cent, 375 · 2ª 1ª - T. 93 528 53 85

P PARKING EZEQUIEL
TARIFAS ESPECIALES
DE PARKING Y PUPILAJE
12 horas - 15€
ABIERTO 24 HORAS
Todos los días del año
C/ Minerva, 6 (Jto. a Diagonal)
932 179 739 ☎ 670 241 482
e-mail: grayco@hotmail.es

Descubre el auténtico sabor a México en Barcelona.

MENÚ DE MEDIODÍA
12€ Primero, segundo, postre y bebida
7€ Un plato a elegir y una bebida

MALPASO
malpasorestaurante.com

Tlf. 93 461 30 60
C/ Girona 59 (esquina Diputació)

ARENSE

Óptica Arenal

www.opticaarenal.com

C/ Provença, 470
(al lado de Sagrada Família)

Ronda Sant Pere, 16
(al lado de Plaça Catalunya)

VEN A RECOGER
TU PRIMER CARNET

50%
CRISTALES

40%
MONTURAS

**¡ÚNICOS
CON ESPACIO
EXCLUSIVO
PARA NIÑOS!**

Barri *La Sagrada Família*

AM informàtica

Servei tècnic des de 1997

- Servei tècnic a particulars i empreses
- Venda i reparació d'equips informàtics i perifèrics
- Venda de impressores, tintes i tòners, etc.
- Ordinadors a mida



Servei a domicili

C/ Rosselló, 427 ☎ 93 455 56 84 • info@am-informatica.com • www.am-informatica.com

Dubtes de la Llei de protecció de dades

Encara que la normativa de protecció de dades de caràcter personal té una vigència de més de 20 anys, aquesta llei segueix sent una gran desconeguda per a empreses i administracions d'aquest país.

El sector empresarial i els ciutadans haurien de saber que existeix una agència de control dedicada a vetllar per la protecció de dades personals. En el cas del sector privat aquesta funció recau sobre l'Agència Espanyola de Protecció de dades amb seu a Madrid, i en el cas de les Administracions Públiques, a Catalunya, l'organisme competent és l'Autoritat Catalana de Protecció de Dades amb seu a Barcelona.

No obstant això, un aspecte que sí que és conegut, és l'elevada quantitat de sancions: cedir dades sense el consentiment del titular pot suposar una multa de 40.000 a 300.000 euros. A què obeeix aquest ventall tan ampli? Hi ha diversos factors que fan que la sanció augmenti, per exemple, si l'infractor ha obtingut algun benefici econòmic com pot ser una venda de base de dades. També si l'empresa ja havia estat sancionada anteriorment per la mateixa conducta. En canvi, després d'haver complert amb totes les obligacions de la normativa i d'haver demostrat que l'incompliment ha esdevingut a causa d'una acció excepcional, pot causar que l'import de la sanció sigui la mínima.

Per tant, és important deixar-se assessorar pels serveis d'advocats i consultors especialitzats en les normes de protecció de dades de caràcter personal: llei Orgànica 15/1999, de 13 de desembre i la Llei 34/2002, d'11 de juliol, de serveis de la societat de la informació i comerç electrònic –aquesta última regula qüestions tan importants com la correcta tramesa de comunicacions comercials per mitjans electrònics, per evitar que es considerin “spam”–.

L'Agència Espanyola també és competent per sancionar conductes contràries a la normativa de serveis de la societat de la informació. De fet, cada any augmenten en un 12% els expedients resolts mitjançant aquesta normativa.

En general, les empreses creuen que el més important és inscriure fitxers i incloure avisos informatius en els formularis de recollida de dades.



Si bé això és rellevant, també cal implantar les corresponents mesures de seguretat, com ara, el canvi periòdic de contrasenyes, garantir que tots els treballadors tinguin un usuari i contrasenya personal, realitzar còpies de seguretat periòdiques i destruir de forma segura la informació en format digital i paper. Tot això amb l'emissió de les corresponents evidències per poder provar el compliment de la normativa per part de l'empresari davant de qualsevol denúncia d'un particular.

Finalment, també és important consultar un especialista abans de realitzar certes campanyes de màrqueting que impliquin la recollida o el processament de dades, ja que pot passar que el benefici hipotètic de la campanya es vegi neutralitzat pel pagament d'una sanció per l'Agència Espanyola de protecció de dades.



Mercedes Pérez
Directora Jurídica
Menfis Grup



Maria Clotas
Advocada



- **ASSESSORAMENT INTEGRAL**
Empreses:
 - Fiscal • Laboral • Comptable
- **GABINET JURÍDIC**
 - Acceptacions herències
 - Divorcis
 - Compravendes, lloguers i traspassos.
 - Assistència a judicis



C/. Cartagena, 261 bis · T. 934 354 506 · www.menfisgrup.es



gastronòmic i d'oci

Sagrada Família



Xamfrà Gaudi • Cuina tradicional catalana

- Tapes • Torrades
- Aperitius
- Cuina permanent

C/ València, 443 ☎ 93 232 59 07
www.xamfragaudi.com



RESTAURANT
ELS PORXOS
Especialidad en arroces

Mallorca, 410 ☎ 93 231 99 90
www.restaurantelsporxos.com

CHILAM BALAM
Cocina Mexicana

C/ Industria, 156 ☎ Hospital Sant Pau
Reservas: 934 460 503

EL RINCÓN
¡Especialidad Gastronómica con el sabor y el Encanto Venezolano!

ABUELA VENEZOLANA

Cocina típica casera Venezolana

C/ Mallorca, 470 ☎ 93 518 56 43
www.elrincondelaabuelavenezolana.com

Horario: martes a viernes de 10 a 2 madrugada, sábado de 12 a 2 madrugada y domingo de 12 a 00

MARINA CAFE

Tapes • Menú diari • Celebracions

C/ Marina, 223 ☎ 93 245 20 31

CREMERIA SICILIANA
Gelato Artigianale • Caffetteria • Rosticceria

Av. Gaudí, 18 ☎ 93 126 01 97

abarrotos doña cuca
tu tiendita pal antojo mexicano

abarrotosdoncucayahoo.es • tel. 930 676 762
Passatge de Font 4 Sagrada Família

EL TASTET DE L'ARTUR
BAR - TAPES - RESTAURANT

c/ Lepanto 273 ☎ 934 552 024
www.facebook.com/eltastetartur

449 PASTRAMI i TAPES

Mallorca, 449 ☎ 674 910 670

Menjar casolà i per celiacs



LA TAQUERIA
Auténtica gastronomía callejera mexicana

Reservas: ☎ 931 261 359
Passatge de Font 5 Sagrada Família

CRAZY WINGS
ESPECIALISTAS EN ALITAS DE POLLO Y ANTOJOS COLOMBIANOS

☎ 935 30 91 25
Rosselló, 368 ☎ CRAZYWINGSBCN

dsushi

take away & delivery

93 143 38 78
Sardenya, 386
www.dsushi.es ☎ dsushi.es

LA BODEGUETA DE TOTS
Tapes, vins i caves

Productes Espinaler

Cartagena, 228 • Barcelona

RESTAURANTE BAR TÍVOLI

Abierto todos los días

Sicília, 394 (esquina c/. Sant Antoni Maria Claret) ☎ 93 476 35 51



Jijonenca
CAFETERIA - GELATERIA - ORXATERIA

Creps - Goofres - Entrepants

Av. Gaudí, 32 - T. 93 456 41 45

Cantina Mexicana
Cocina Mexicana

Valencia 427, Sagrada Família, 936.676.668



BAR RESTAURANT La Moreneta

- Cocina de Mercado • Carnes Gallegas
- Cabrito asado • Mariscada • Embutidos ibéricos

C/ Cartagena, 234 ☎ 93 455 29 69

BAR RESTAURANT La Obra Moreneta

- Cocina de Mercado • Carnes Gallegas
- Cabrito asado • Mariscada • Embutidos ibéricos

C/ Còrsega, 613 ☎ 93 435 00 67

Alimentació

CASA AMETLLET
C/ Padilla, 230
CARREFOUR EXPRESS
C/ Marina, 265
CELLER MARIOL
C/ Rosselló, 442 - T. 93 436 76 28
EL GRANER
C/ Provença, 495
EL PUNT D'OLI
C/ Marina, 239 - T. 93 008 74 02
GAUDIR DEL VI
C/ Lepant, 306 - T. 93 017 83 07
LA CISTELLETA BCN
www.lacistelletabcn.com - T. 628 47 10 32
LA CROQUETA LOCA
C/ Lepant, 304 - T. 601 03 30 46
MONIBERIC
C/ Padilla, 244
PEIX I MARISC CHUTI
C/ Cartagena, 221 - T. 93 265 39 29
TROBALLES
C/ Castillejos, 310 - T. 93 450 10 30
VINALIUM
C/ Mallorca, 442 - T. 93 245 86 06

Assessories i Assegurances

MG **GABINET JURIDIC FISCAL-LABORAL GESTORIA**
C/ Cartagena, 261 bis
T. 934 354 506
www.menfisgrup.es

ASSESSORIA CALVET
C/ Indústria, 119 - T. 93 620 882 783
MENFIS GRUP
C/ Cartagena, 261 bis - T. 93 435 45 06
www.menfisgrup.es

Cursos i Formació

BAILAMIRITMO
C/ Provença, 538 - T. 93 1053829
BAILONGU
Passatge d'Utset, 11 - T. 93 2471602
BARNACLIC
C/ Sardenya, 259 entr. 4a - T. 93 250 57 37
www.barnaclic.com
COLORS DE PATCH
C/ Padilla, 279 - T. 93 446 34 84
ELI CASAS, L'ESCOLA DE DANSA
C/ Sicília, 432 - T. 627 418 085
ESTUDI VARALI
Passatge Vilaret, 17 - T. 695 412 843
MASTER SCHOOL
C/ València, 477 - T. 93 232 82 17
THE LANGUAGE FAMILY
C/ Padilla, 285 - T. 93 3013532

Entitats

AGRUP. EXCURSIONISTA "CATALUNYA"
C/ Padilla, 255-263 1a Pl. - T. 93 302 45 29
ARXIU MUNICIPAL DE DISTRICTE
C/ Aragó, 311 - T. 93 291 62 28
ASS. DE VEÏNS SAGRADA FAMÍLIA
C/ València, 415 - bxs. 1 - T. 93 459 31 64
BIBLIOTECA SAGRADA FAMÍLIA
C/ Provença, 480 - T. 93 450 87 33
CAP PARÈ CLARET
C/ St. Ant. M^a Claret, 21-23 - T. 93 208 25 70
CAP SAGRADA FAMÍLIA
C/ Còrsega, 643 - T. 93 507 25 80
CENTRE CÍVIC SAGRADA FAMÍLIA
C/ Provença, 480 - T. 93 450 89 17
ESPAI 210
C/ Padilla, 210 - T. 93 265 36 45
ESPAI GENT GRAN SAGRADA FAMÍLIA
C/ Mallorca, 425 - T. 93 256 28 3
GUÀRDIA URBANA DE L'EIXAMPLE
C/ Nàpols, 42 - 62
MERCAT SAGRADA FAMÍLIA
C/ Padilla, 255 - T. 93 436 34 52

PUNT D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A DONES
C/ Mallorca, 425 - T. 93 256 28 19
SERVEIS SOCIALS SAGRADA FAMÍLIA
C/ Mallorca, 425 - T. 93 256 28 28

Esoterisme

El Mundo de Bárbara
✓ TAROT
✓ VIDENCIA
✓ REIKI
HACEMOS RITUALES PERSONALIZADOS
St. Ant. M^a Claret, 95
93 433 47 96 ☎ 806 46 62 49

Esports

CLAROR CARTAGENA
C/ Cartagena, 231-239 - T. 93 435 05 66
PIOLET SPORTS
C/ Mallorca, 451 - T. 93 456 32 56

Estètica i Bellesa

Perfumeria GUILLEN
Des de 1939
GRAN ASSORTIMENT DE PERFUMERIA, ARTICLES DE NETEJA, COSMÈTICA, PRODUCTES PER AL CABELL, MITGES, REGALS, ...
C/ Indústria, 168 - 170 - Tel. 93 435 93 97

CAROL'S
C/ Padilla, 220 - T. 93 245 10 01
www.carolsjacinto.com
CEBADO
C/ Padilla, 273 - T. 93 43513 23

Carol's
TODOS EN PELUQUERÍA
Venta al mayor y detalle
TODAS LAS FIRMAS COMERCIALES
Aparatos · Anexos · Belleza
C/ Padilla, 220 - Tel. 93 245 10 01
C/ Rogent, 85 - Tel. 93 435 99 75
C/ Llobregos, 104 - Tel. 93 429 49 19
C/ Josep Estivill, 16 - Tel. 93 352 76 10

CODI MÀGIC DREAM
C/ Cartagena, 219 - T. 93 270 07 00

akkra *Centro de masaje y estética*
Provença 522 · Bcn
☎ 934352717
617161419
www.akkra.es

MARANBELS
C/ Castillejos, 273 - T. 93 436 39 93
PERFUMERIA GUILLEN
C/ Indústria, 168 - T. 93 435 693 97
216 ESTILISTA
C/ Cartagena, 216 - T. 93 106 89 41

ROSART *Cosmética Natural*
• Productos sin paraben
• Cuidado facial, manos y cabellos
• Venta al público y al mayor
C/ Rosselló, 477 ☎ 93 021 85 97
www.rosartcosmetica.com

Forns, Pastisseries i dolços

FORN FRANQUESA
Av. Gaudí 45-47
PANISSIM
C/ Padilla, 240 - T. 93 436 48 75
PASTISSERIA LEPANT
C/ Mallorca, 436 bis - T. 93 232 58 66
VIA DOLÇA
C/ Provença, 477

Immobiliàries

Grup Immobiliari s.c
Si está interesado en vender o alquilar su piso no dude en llamarnos o visitarnos. No importa que tenga cargas de hipotecas, embargos, subasta, etc.
C/ Castillejos 267 ☎ 93 667 17 99

BALSELLS ZARAGOZA GESTIÓ
C/ Cartagena, 243 - T. 93 450 41 43
CENTURY21
C/ Cartagena, 243 - T. 93 450 41 43
GRUP IMMOBILIARI
C/ Castillejos, 267 - T. 93 667 17 99

BALSELLS ZARAGOZA GESTIÓ, S.L.
ASSEGURANCES I ADMINISTRACIÓ DE FINQUES
Cartagena, 243 · baixos ☎ 934 504 143
www.bzgestio.com

Informàtica, Imatge i Sò

OM SAI RAM
C/ Lepant, 292 - T. 93 436 39 70
PC INSTANT
C/ Enamorats, 81 - T. 93 530 92 53
ROYAL FOTO
C/ Rosselló, 473 - T. 93 455 06 22

Joeries i Rellotgeries

RIBERA
C/ Padilla, 258 - T. 93 455 66 27

Llar

CRISTALERIAS PADILLA
C/ Padilla, 243 - T. 93 232 76 55
DAVELOR
C/ Padilla, 253 - T. 93 436 48 57

Anunciis aquí...
Acelobert
T. 93 140 10 37 · 605 813 098
www.ancelobert.com
publicitat@ancelobert.com
...perquè els millors sempre destaquen

FERRETERIA BRICOFACIL
C/ Provença, 504 - T. 93 436 66 56
FERRETERIA SAGRADA FAMÍLIA
C/ Mallorca, 438 - T. 93 231 49 07
LAMPISTERIA CARTAGENA
C/ Cartagena, 215 - T. 93 245 00 53
MAITE
C/ Padilla, 251 - T. 93 455 99 82
MÀXIM REGAL
C/ Rosselló, 495 - T. 93 436 44 07
MILAR
C/ València, 493-495 - T. 93 247 35 49

OPTIMUS
FERRETERIES DE CONFIANÇA I PROXIMITAT
FERRETERIA BRICOFACIL
Provença, 504 ☎ 93 436 66 56

REGINA "TOT PUNT"
C/ Rosselló, 442 - T. 93 456 36 51
SEC MÀTIC
C/ Lepant, 251 - T. 93 231 48 16
TEIXIDÓ
C/ Provença, 476 - T. 93 450 46 64
TEIXITS LA PROVENÇA
C/ Provença, 496 - T. 93 347 15 03
TEIXITS PINET
C/ Mallorca, 423 - T. 93 436 34 66

Moda i Complementes

CARALI
C/ Sardenya, 336 - T. 93 436 04 55
CALÇATS GIMA
C/ Padilla, 275 - T. 93 435 34 02
CONXITA CASADO
C/ St. Antoni M^a Claret, 153 - T. 93 347 48 91
CORSETERIA MAGDA
C/ Lepanto, 279 - T. 93 450 29 34
JUDITE
C/ Rosselló, 458 - T. 93 455 79 41
MERCÈ CASTANÉ
C/ Padilla, 254 - T. 667 808 986
MODA DONA DOBLE G
C/ Mallorca, 446 - T. 93 231 64 09
www.dobleleg.cat
NOVETATS PADILLA
C/ Mallorca, 437 - T. 93 456 86 67
PUNT 7
C/ València, 494-498 - T. 93 244 03 98
ROYMAS
C/ St. Antoni M^a Claret, 131 - T. 93 456 26 79

Oci

FREESMOKE
C/ Mallorca, 376
CANTONET "EL RACÓ TINTINAIRE"
C/ València, 412 - T. 93 485 02 17
TRIO D'ORO
C/ Castillejos, 268 - T. 93 436 34 19
TABACS 306
C/ Castillejos, 288 - T. 93 435 99 26
PLANETA MÀGIC
C/ Castillejos, 302 - T. 93 435 05 91

Petits

CRISPETES
C/ Castillejos, 288 - T. 93 433 52 79
JOGUINES XÈNIA
C/ Provença, 471-473 - T. 93 436 35 37

Restaurants i Bars

Veure Bars i Restaurants a la pàg. 47
ABARROTES DOÑA CUCA
C/ Passatge de font, 4 T. 93 007 67 62
BAR RESTAURANT LA MORENETA
C/ Cartagena, 234 - T. 93 455 29 69
BAR RESTAURANT LA OTRA MORENETA
C/ Còrsega, 613 - T. 93 435 00 67
CANTINA MEXICANA
C/ València, 427 - T. 93 667 66 68
CHILAM BALAM
C/ Indústria, 156 - T. 93 446 05 03

Restaurants i Bars

Jijonenca
CAFETERIA - GELATERIA - ORXATERIA
Crepes - Goofres - Entrepants



Av. Gaudí, 32 - T. 93 456 41 45

CAFÉ CARACAS

C/ Padilla, 254

CRAZY WINGS

C/ Rosselló, 368 - T. 93 530 91 25

DSUSHI

C/ Sardenya, 386 - T. 93 143 38 78

EL RINCÓN DE LA ABUELA VENEZOLANA

C/ Mallorca, 470 - T. 93 518 56 43

EL TASTET DE L'ARTUR

C/ Lepanto, 273 - T. 93 455 20 24

ENTREPANS I TAPES

C/ Mallorca, 449 - T. 647 910 670

JIJONENCA

Av. Gaudí, 32 - T. 93 456 41 45

LA BODEGUETA DE TOTS

C/ Cartagena, 228

LA TAQUERIA

Passatge de Font, 5 - T. 93 126 13 59

MARINA CAFÉ

C/ Marina, 223 - T. 93 245 20 31

RESTAURANTE BAR TÍVOLI

C/ Sicília, 349 - T. 93 476 35 51

RESTAURANT ELS PORXOS

C/ Mallorca, 410 - T. 93 231 99 90

www.restaurantelsporxos.com

THE TEA WORLD

C/ Marina, 271

XAMFRÀ GAUDÍ

C/ València, 443 - T. 93 232 59 07

XURRERIA SAGRADA FAMÍLIA

Pl. Sagrada Família, 26 - T. 93 458 25 60

Salut

ARKÉ ESENCIAS FLORALES

C/ València, 445 - T. 93 265 65 59

CENTRO ARCADIA AGLA

C/ Lepant, 326 - T. 692 930 308

www.centroarcadiaagla.es

Centre Dietètic i Herbolari

- Herbes i espècies
- Productes ecològics
- Naturopatia
- Kinesiologia
- Flors de Bach
- Teràpia del color
- Reflexologia podal cromàtica
- Massatge cromàtic
- Reiki
- Estètica facial i corporal

Sardenya, 371 - T. 93 458 75 37

CENTRE DIETETIC I HERBOLARI

C/ Sardenya, 371 - T. 93 458 75 37

C.R.O.T.

C/ Castillejos, 286 - T. 93 347 24 77

931
766
584 salutgaudi

Provença, 521
www.salutgaudi.com

CENTRE DE
FISIOTERÀPIA I PODOLOGIA

DIETA

C/ Padilla, 242 - T. 93 436 24 99

FARMÀCIA PROVENÇA

C/ Provença, 506 - T. 93 348 86 95

FARMÀCIA SERRA SAVAL

C/ València, 470 - T. 93 231 49 07

LAS ACACIAS

C/ Castillejos, 260-266 - T. 93 433 53 53

OPTICA ARENSE

C/ Provença, 470 - T. 93 518 72 56

Segona mà

HUMANA

C/ Provença, 500 - T. 93 433 07 83

MER-K-2

C/ Provença, 517 - T. 93 450 86 27

Serveis

ofyscom

- Domiciliació d'empreses
- Oficina virtual
- Despatxos equipats per hores, dies, mesos, etc.
- Sales de Junes i/o Formació
- Gestió Integral de Pymes

C/ Indústria, 137-141, entl. 1. Esq.
T. 934 463 210 / 902 197 422
info@ofyscom.es - www.ofyscom.es

FOTOCOPIES VALÈNCIA

C/ València, 446 - T. 93 246 38 43

P PARKING RIUS

ABIERTO 24H

Se admiten coches a pupilaje

C/. Valencia, 480
(entre Padilla y Lepanto)
T. 93 245 21 33

OFYSCOM

C/ Indústria, 137-141 entl. 1 Esq - T. 93 127 23 02

www.ofyscom.es

PARKING RIUS

C/ València, 480 - T. 93 245 21 33

Anunciis's aquí...

Acelobert

BARCELONA barri o barri

T. 93 140 10 37 - 605 813 098

www.ancelobert.com

publicitat@ancelobert.com

...perquè els millors
sempre destaquen

Sagrada Família

PER SANDRA PULIDO

La colla castellera de Sagrada Família



Imatge: Castellers de Sagrada Família, 2015

Cada dimarts cap a quarts de vuit el petit local situat al passatge de Sant Pau, als peus del recinte modernista, es comença a omplir mica en mica. L'ambient de festa de l'interior contrasta amb la quietud i el silenci del carreró. A mesura que van arribant, deixen els abrics i les motxilles. Es treuen les sabates, és hora de vestir-se amb camisa i posar-se uns pantalons més còmodes. Per torns i ajudant-se els uns als altres, giren sobre si mateixos: és el ritual per posar-se la faixa.

Tothom parla i riu alhora que fa la seva tasca, perquè a la colla castellera de Sagrada Família la feina està delegada i cada membre aporta el seu grànet de sorra. L'Adrià Riudebàs, per exemple, és el cap de colla. Des que va arribar, l'any 2007, es va anar involucrant cada cop més fins ara, que fa "de director d'orquestra, encara que no tinc una funció específica, però sóc l'encarregat de que tot funcioni", explica.

En el seu cas, l'Amando Suriñach és el president "però és una formalitat", puntualitza, perquè a la pràctica és un més de la colla. Ell comenta que "cada dimarts i divendres és venir aquí al local i assajar, assajar, assajar. Al primer tram de temporada, fem una mica més de formació, però a partir del setembre anem a gas, a fer els castells límits". De moment, estan a l'inici de temporada: "vam obrir el teló a Santa Eulàlia, amb castells com el 5 de 7 o 4 de 7 amb agulla". Però un cop s'arrenca no es pot parar de treballar, "anem pas a pas i com més amunt, millor", diu l'Adrià.

Queden encara assajos, molts, perquè el millor arribarà a final de temporada: "l'objectiu de l'any és fer el 4 de 8 i el 3 de 8 i aquesta vegada, a més, la gent torna a estar motivada", diu l'Amando. També resten moltes sortides a plaça, una de les més emocionants, la de Festa Major de Sagrada Família, que se celebra a l'abril: "Quan saps que tiraràs un 4 de 8 o un 3 de 8 tens els nervis a flor de pell, però la sensació de quan el descarregues és una passada".

Però també queden molts moments d'estar amb els amics i fer dinars amb la família castellera: "aquí passem molta estona junts i acabem establint un vincle molt gran", explica l'Adrià Riudebàs. Fer castells és fer cultura, però també es fer amistat dintre de la colla i, sempre que es pot, amb els altres Castellers.

La importància de deixar-ho tot ben lligat

El preu no hauria de ser un impediment per elaborar un testament. La tarifa més habitual va dels 40 als 80 euros, depenent de la complexitat del text. Així doncs, podem dir que és un tràmit accessible econòmicament, però tot i així, deixar les coses lligades i ben lligades no és una pràctica massa estesa al nostre país.

Si no és car, fer un testament tampoc és complicat. Un "testament obert" (modalitat en la que participa el notari) garanteix que s'acompliran tots els requisits legals i que el contingut del text estigui ajustat a dret. Per fer aquest testament només cal acudir a un notari amb el DNI en vigor i no cal portar testimonis ni fer inventari dels béns. El mateix notari s'encarrega de portar-lo al Registre d'Últimes Voluntats.

Al testament no és obligatori especificar quins béns es deixa a cada fill (per exemple), però sí s'han de respectar uns mínims, el que es coneix com a "la legítima", la qual correspon als hereus forçosos: descendents, ascendents i cònjuge (les normes sobre ells no són iguals a tota Espanya: depenent de la regulació de cada comunitat autònoma). De forma general, si hi ha fills és obligatori deixar dos terços de l'herència als fills i descendents -les causes per desheretar són molt específiques-. Un terç d'aquests dos s'han de repartir per parts iguals als fills, i l'altre (l'anomenat "de millora"), als fills i/o néts. Aquest terç es pot distribuir lliurement entre ells o deixar-lo a un sol dels descendents. Per al vidu o la vídua queda, com a mínim, el tercer terç de l'herència en usdefruit.

Quin és el testament més habitual en un matrimoni amb fills? El més freqüent és l'anomenat "de l'un per l'altre, i després per als fills". En aquest testament es dona l'usdefruit universal dels béns al vidu o la vídua perquè mentre visqui aquest tingui dret a residir a la casa i utilitzar el patrimoni, encara que no podrà vendre res que sigui del mort sense que tots els fills donin el seu consentiment.

Caldrà tenir en compte també que, per deixar tot lligat i ben lligat, per qualsevol "canvi de mans" de les propietats caldrà pagar impostos (en aquest cas, a l'hora de presentar l'herència acceptada al Registre de la Propietat), també hi haurem d'acompanyar els models 650 i 660 de l'Agència Tributària de Catalunya i la plusvàlua municipal ja pagada.

Pensar en com seran les coses quan nosaltres no hi siguem no és agradable per ningú (és més, s'ha convertit en el principal motiu pel que la ma-



joria de la gent no fa testament, molts creuen que és cridar al mal temps), però deixar les coses lligades i ben lligades és un acte de responsabilitat envers els nostres éssers estimats que, arribat el moment (que tard o d'hora arribarà) ens agrairan.

Un altre motiu pel que no es fa testament és per l'opinió, errònia, que no val la pena quan es té poc patrimoni, però precisament en aquests casos és quan hi pot haver més problemes.

Es poden donar casos, per exemple, de parelles de fet no registrades que si compren pis entre els dos i no realitzen testament, en morir un d'ells, els drets sobre l'habitatge recauen en els pares del mort. El testament evita igualment que heretin persones no desitjades pel mort i s'impedeix que, davant la falta d'hereus, els béns se'ls quedi l'Estat o la comunitat autònoma.

Veient el poc que costa (tant en diners com en temps) fer un testament i les conseqüències negatives que poden recaure sobre els hereus, no creieu que val la pena demanar hora al notari?

Ramon Balsells

Gerent Balsells Zaragoza Gestió S.L.

 BALSELLS ZARAGOZA GESTIÓ S.L. <i>Des de 1980 assessorant al Barri</i>	 Century 21 BZ GESTIÓ <i>La Xarxa immobiliària més gran del món</i>
Administració de Finques Corredoria d'Assegurances ■ Gestió de Patrimoni	Vendre • Llogar • Comprar
www.bzgestio.com	www.bzgestio.century21.es
C/ Cartagena 243 · baixos ☎ 93 450 41 43	

Exposicions

Collage amb cos de dona

El cos femení i el collage prenen la paraula o la imatge en una exposició que vol donar visibilitat a una sèrie de creadores que han fet del collage el seu art, amb un vessant crític centrat moltes vegades en l'exploració de la identitat i el gènere. Una proposta que ens acostarà a l'art de retallar i enganxar, amb paper i tisores o digitalment, des d'àmbits tan diversos com la il·lustració o la creació audiovisual. Del 15 de març al 4 d'abril. Al Centre Cívic Sagrada Família (Provença, 480). Activitat gratuïta.

Música

Roba estesa

Rumba, cúmbia i pasdoble; acordions i violins, i un posat escènic amb un desvergonyiment tan proper a les discoteques d'avui com als antics cuplets són els ingredients que aquest grup del Camp de Tarragona aixopluga sota l'etiqueta de 'folk calentó'. Serà divendres 18 març, a les 20 h. Al Centre Cívic Sagrada Família (Provença, 480). Activitat gratuïta.

Duo Glück

Aquestes joves artistes ens presenten obres de cambra dels principals compositors del segle XIX, entre les quals destaca la tercera sonata de Beethoven, considerada una de les seves primeres obres plenament romàntiques. Serà dijous 3 de març, a les 20 h. Al Centre Cívic Sagrada Família (Provença, 480). Activitat gratuïta.

Jules

La banda barcelonina de rock alternatiu, presenta el seu nou treball 'Vers la llum'. Serà divendres 18 de març, a les 21 h. Al Centre Cívic La Sedeta (Sicília, 321).

Teatre

Constança

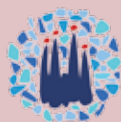
Algunes de les pensadores, escriptores i activistes més importants de la història es reencarnen per compartir amb els espectadors les seves experiències vitals i conscienciar-los que hem d'anar traçant un nou camí on la llibertat, el reconeixement i la igualtat d'oportunitats siguin possibles. Realitat i ficció, prosa, poesia i història es barregen i es confonen en un espectacle que parla de l'amor, la creació i les relacions entre les persones. Dijous 17 de març, a les 20 h. Al Centre Cívic Sagrada Família (Provença, 480). Activitat gratuïta.



Visites culturals

Teatre Nacional de Catalunya

El Teatre Nacional de Catalunya (TNC), inaugurat l'any 1996, va néixer amb l'objectiu de consolidar una oferta teatral d'alta qualitat, tant a escala nacional com internacional. L'edifici del Teatre Nacional de Catalunya fou dissenyat per l'arquitecte català Ricard Bofill i Leví i és un dels edificis emblemàtics de Barcelona. En aquesta visita coneixerem els secrets que amaga al seu interior. Serà dijous 10 de març, a les 10.45 h. Al TNC (Plaça de les Arts, 1). Preu: 6 €.



EIX COMERCIAL
SAGRADA FAMÍLIA

Gaudeix del Dia del Pare amb el comerç associat

Des de l'Eix Comercial de Sagrada Família volem obsequiar la teva fidelitat amb el comerç de proximitat, per això i per celebrar el Dia del Pare sortegem quatre sopars per a dues persones.

Què has de fer?

És molt senzill! Cada vegada que compres a un dels comerços associats a l'Eix posarem un segell a la teva cartilla. Quan hagi aconseguit cinc segells, hauràs de deixar la cartilla a la botiga i entraràs en el sorteig de quatre sopars.

Estigues molt atent perquè el nom dels guanyadors es sabran el dia 21 de març!



Infantil

Petita Dona Escènica

Amb motiu del Dia Internacional de la Dona, el Centre Cívic La Sedeta (Sicília, 321) oferirà un espectacle que incorpora música, clown i conta contes per tal que els infants de 3 a 11 anys hi participin de forma interactiva. Serà dimarts 8 de març, a les 17.30 h.

Espectacle

Cicle dones a les illes de l'Eixample

El primer cicle de dones a les illes de l'Eixample obre amb Montserrat Roig com a protagonista. A l'esdeveniment, que compta amb la participació de l'AVV de Sagrada Família, es teatralitzaran diversos textos i es parlarà de la figura de l'escriptora. Serà el 8 de març, a les 18.30h. A l'illa Montserrat Roig (Rosselló, 488 i Provença, 535).



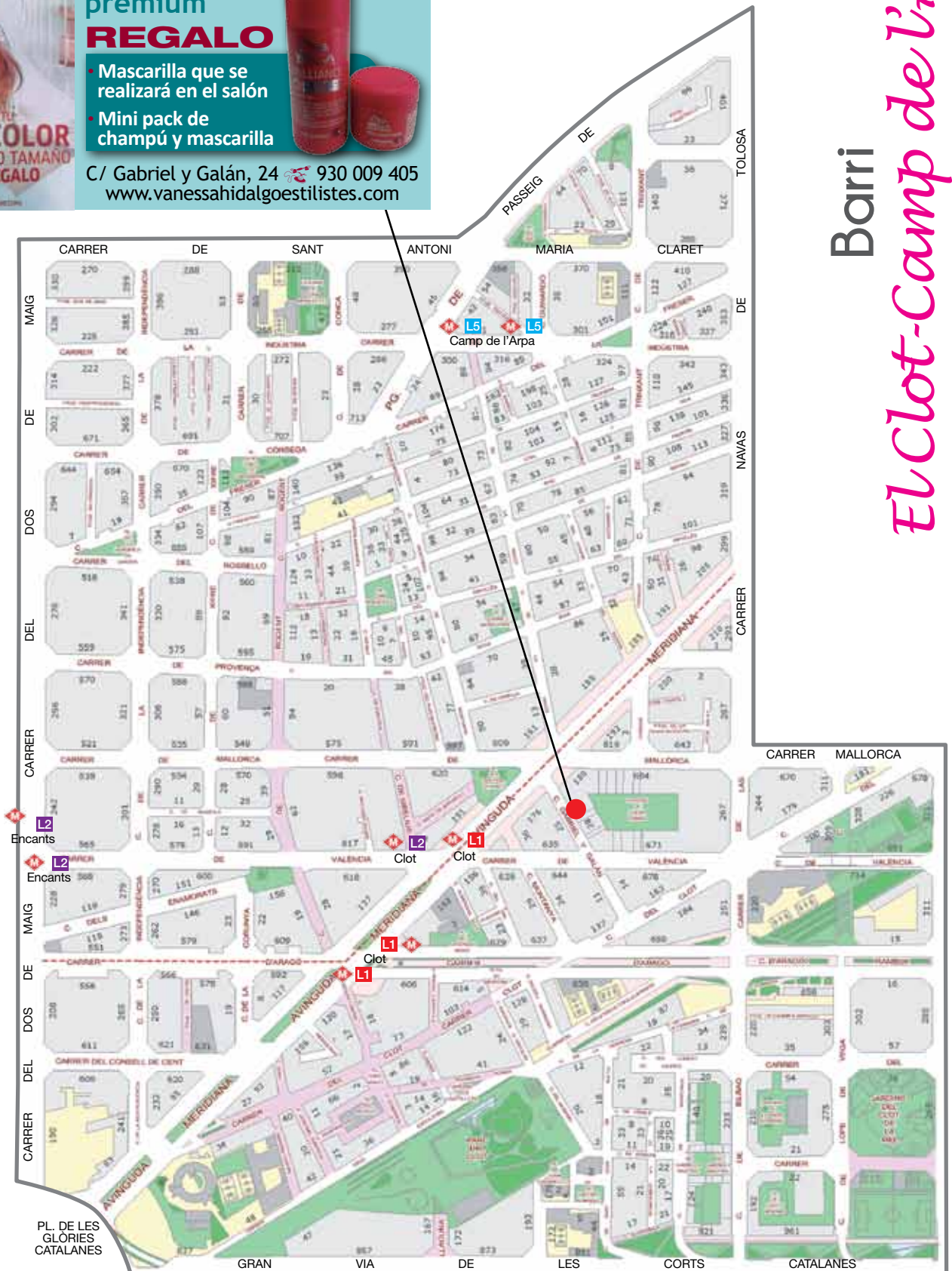
Vanessa Hidalgo
ESTILISTES

Con el color premium

REGALO

- Mascarilla que se realizará en el salón
- Mini pack de champú y mascarilla

C/ Gabriel y Galán, 24 930 009 405
www.vanessahidalguestilistes.com



Barri

El Clot-Camp de l'Arpa

Barri *El Clot · Camp de l'Arpa*



Foto: Vicente Zambrano

AVI AMUNT

UNIDAD TERAPEÚTICA ALZHEIMER
Y PATOLOGÍAS NEUROLÓGICAS

Centro
Colaborador de la
Generalitat



Centro de Día Asistencial:

- Asistencia sanitaria
- Valoración y Tratamiento Neuro-sicológico
- Talleres Cognitivos y de Memoria
- Terapia ocupacional y estimulativa
- Fisioterapia y Rehabilitación Neurológica
- Podología



- Musicoterapia
- Transporte adaptado
- Asistente social
(Asesoramiento Ley Dependencia)
- 2 Excursiones al mes

Abierto de Lunes a Sábado: Opción días sueltos laborables. Opción solo Sábados
aviamunt@gmail.com · www.aviamuntcentrodedia.es

Centro de Dia Avi Amunt · C/ Llagostera, 4 · 08026 Barcelona · Tel. 93 455 86 30

Centro Residencial Amunt · C/ Ripollés, 8-10 · 08026 Barcelona · Tel. 93 433 13 17

Vincles intergeneracionals



Sempre que penso en aquella primera trobada, se'm dibuixa un somriure en el rostre.

Ningú dels presents era conscient, de tot el que es despertaria en el recital de nades, que havíem preparat amb els nois i noies de l'escola Sant Ramon Nonat. Només obrir la porta del centre, el jovent va inundar l'espai d'energia, rialles, curiositat i moltes dosis d'afecte. Els avis i àvies expectants feien cara de sorpresos. Tot era nou i un pèl excitant. Semblava que es coneixien de feia més temps, tot fluïa, tot era tan natural, com la relació que mantenen els néts amb els seus avis i viceversa.

La bona acollida, dels uns i els altres, ens va fer pensar que aquell moment no podia ser un fet singular i puntual. Havien sumat tant els uns als altres, que vàrem decidir donar-li continuïtat. I així és com vàrem iniciar el nostre projecte intergeneracional amb l'escola.

Cada mes ens trobem en unes o altres instal·lacions i construïm vincles, records i activitats. Cada dia aprenem que tots aportem a l'altre, on no arribo jo i arribes tu independentment de l'edat i de les problemàtiques que ens rodegin. Tot el que en aquells moments queda ancorat per l'emoció acaba sent un bon record.

Hem après i seguim aprenent molt d'aquestes trobades, perquè al cap i a la fi, tots necessitem sentir-nos útils i reconeguts, tinguem l'edat que tinguem, i tinguem el diagnòstic que tinguem.

Gràcies a tots els que heu fet i feu possible aquests moments, gràcies per fer-ho tot tan fàcil.

Oh happy day
Oh happy day
When Jesus washed
When Jesus washed
Jesus washed
Whased my sins away
Oh happy day
Oh happy day

Ariadna Navalón Bover
Psicòloga - Centre dia Neuro Amunt
Trav. de les corts 31 - 93 448 11 54
neuroamunt@gmail.com

Llibres

Banville, John

La guitarra blava

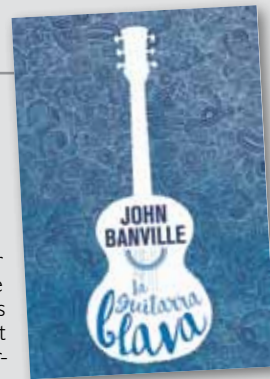
• Alzira: Bromera, 2015

L'escriptor irlandès John Banville és conegut pel seu humor negre, la seva ironia, i també per teixir una prosa barroca. No es llegeix per la trama de les seves novel·les. Les històries i els personatges són a vegades autoreferencials. Fins i tot han pogut aparèixer en anteriors novel·les. I alguns crítics parlen de referències a si mateix.

La guitarra blava és el retrat d'Oliver Orme, un home casat, baixet i rabassut, de mitjana edat. És també un lladregot que només roba pel plaer d'apoderar-se de les pertinències dels altres.

Amb els anys, Oliver ha passat de ser un artista amb certa fama a un pintor en hores baixes. Un dia decideix començar una aventura amb la Polly, la dona del seu amic Marcus. La relació de tots dos servirà a Banville per a parlar de com és l'amor i com a vegades el divinitzem. Així com de la soledat, la incapacitat del protagonista per connectar amb si mateix, amb la resta de gent i amb el món que l'envolta, i abocat a la incertesa i a l'egoisme.

Oliver Orme es refugiarà en la seva infantesa per redimir-se dels pecats i per posar ordre a la seva vida. Per aquest motiu, començarà un viatge, també interior, per intentar buscar respostes.



Música

Pablo Und Destruktion

Pablo Und Destruktion

Després del més que excepcional "San-grín", publicat l'any 2014, Pablo Und Destruktion torna amb una nova entrega de la seva excepcional música amb lletres pesades i doloroses, fastigs, impossibles, sentiments romàntics... que expressa amb fúria, sang bullint i poesia violenta. En aquest nou disc porta la cançó romàntica al límit amb un rock primari però ben ornamentat, bona qualitat instrumental, lletres potents i ben elaborades i una excel·lent actitud de la banda. Després de viure, veure i escoltar l'excepcional directe de la banda a Barcelona no podem dir més que es tracta d'un rotund *impeccable*.



Llibres

Bidari, Bono

Jo, Elvis Riboldi

• Barcelona: La Galera, 2011

Hi ha llibres que un dia es posen de moda però que tan bon punt passen el seu moment de glòria, sovint fugaç, cauen enterrats en l'oblit perquè, senzillament, no són de qualitat. Aquest no és el cas de 'Jo, Elvis Riboldi', ans al contrari, un relat que tan aviat va veure la llum tan aviat col·pí els cors dels infants d'arreu i, des d'aleshores, es manté al top ten dels llibres més llegits. L'Elvis té tan bon fons com barrabassades fa, és tan mogut com amic dels seus amics, és tan ingenu com destructiu... Un cas com un cabàs, vaja! Llegiu-lo i riureu a cor que vols, mireu-ne les il·lustracions i gaudireu d'una de les novel·les gràfiques més reeixides del moment.



Totes aquestes recomanacions les podreu trobar a la Biblioteca Camp de l'Arpa-Caterina Albert carrer Indústria, 295 i al catàleg de la Xarxa de Biblioteques de Barcelona. <http://sinera.diba.cat>

Exposicions

Plantes aromàtiques i medicinals del món

La naturalesa ens rodeja, té cura de nosaltres i ens ofereix el seu savi coneixement. Omple de bellesa els espais i els nostres records visuals, tàctils i olfactivs. El nostre treball des de fa vint-i-vuit anys ha estat sempre fer conèixer els beneficis de les plantes medicinals. Amb aquesta mostra fotogràfica fem un recorregut des de les plantes medicinals i aromàtiques més properes, a les espècies que podem trobar en altres països. Serà del 7 al 31 de març. A l'Espai Antoni Miró Peris (Plaça de Carne Monturiol, 10).

Infantil

Jun i el follet del vent

Els més petits podran gaudir d'un aperitiu musical 'Jun i el follet del vent', un repertori de cançons pensades per al públic infantil i familiar. El petit follet del vent, amic imaginari de Jun, explicarà a la nena totes les històries i personatges dels que parlen les cançons. Serà dissabte 12 de març, a les 12 h. A la Sala d'actes de la Biblioteca Camp de l'Arpa-Caterina Albert (Indústria, 295).

Jocs

Vens a jugar? De 0 a 99 anys

En motiu del setè aniversari de les Blogueres de Sant Martí ens han preparat una jornada de "Jocs de paraules i +". Una estona per passar-ho bé, jugar amb les lletres i presentar-nos el seu nou projecte: Literatura en veu alta. Serà divendres 18 de març, de 18 a 20:30h. A l'Espai Antoni Miró Peris (Plaça de Carne Monturiol, 10). Activitat gratuïta.

Literatura

La lliga dels llibres

La Biblioteca tindrà una selecció de llibres recomanats per a infants. Agafa'ls en préstec, llegeix-los i puntua'ls. Hi haurà un rànking amb la puntuació de cada llibre i premis per als participants! Serà fins el 24 de juny. A la Sala infantil de la Biblioteca Camp de l'Arpa-Caterina Albert (Indústria, 295). (+3 anys).



Música

Maruja Limón

Per Maruja Limón la seva música és un estat d'ànim, una conversa sobre la vida impossible de contenir. El seu espectacle es presenta com un trànsit que va des del 'cante jondo' fins la rumba més enganxosa, prenent el pols al seu públic que acaba essent un component més de la formació. Aquesta és la veritable essència del seu espectacle: el present, l'emoció, el ball que no es pot contenir, les palmes que ressonen des del fons de la sala, els 'jaleos' inesperats... El concert serà dijous 17 de març, a les 21.30h. Al Cafè la Farinera del Centre Cultural la Farinera del Clot (Gran Via de les Corts Catalanes, 837). Activitat gratuïta.

Xerrada

Aprenem a parlar de sexualitat en família

Xerrada sobre educació afectivosexual adreçada a famílies amb infants, a càrrec de Maria Martínez Murillo, psicòloga i sexòloga. Serà dilluns 16 de març, a les 19 h. A la sala d'actes de la Biblioteca Camp de l'Arpa-Caterina Albert (Indústria, 295).

PC instant

INFORMÁTICA-REPARACIÓN Y VENTA

¿Qué le pasa a mi PC y cuanto me costará?

Llévate tu funda
de **REGALO**

Con un consumo mínimo de 19€
(venta o reparación)



✓ Más de 4000 fundas de móviles en exposición

PCinstant nació del propósito de crear una empresa de informática de proximidad, que sabe escuchar al cliente, que resuelve sus dudas, sus problemas informáticos y propone para ello la solución más adecuada para su ordenador o portátil.

C. Comercial Encants Nous C/ Enamorats, 85

☎ **93 53 092 53**

Abierto: de Lunes a Sábado de 9 a 20:30 h.

Alimentació

A PROP TEU
C/ Rogent, 27 - T. 932 312 241
AUTOCOTONS
C/ Rogent, 24 local 1 - T. 931 924 911
CA LA CUCA
C/ Cabanyal, 1 B. Esq. - T. 930 109 320
EL GRANER DE L'ÀVIA
C/ Mallorca, 585 - T. 931 724 725
EXTREM CLOT
C/ Rogent, 24 · local 2 - T. 935 143 321
MERCAT DEL CLOT
Plaça del Mercat, 26 - T. 932 659 090
SIENTE TES, INFUSIONS I ESPÈCIES
C/ Rogent, 96 - T. 934 508 858
SORLI DISCAU
C/ Mallorca, 588 - T. 935 610 383
VINACOTECA
C/ València, 595 - T. 932 325 835
VINALIUM
C/ Sèquia Comtal, 15 - T. 931 654 111
XARCUTERIES BOSCH
C/ Mallorca, 558 - T. 932 324 506

Assegurances i Assessories

ASSESSOCAT
C/ Mallorca, 526 - T. 931924996
ROMEO ABOGADOS
C/ Rossend Nobas, 9 - T. 932 455 990

Cursos i Formació

Ter Vint
llar d'infants
de 0 a 3 anys

40è aniversari!!
Inscripció oberta curs 2016-17

C/ Ter, 18-20 ☎ 93 2326409
www.tervint.com

CHISHOLM SCHOOL
Rbla. Guipúscoa, 11 - T. 932 662 184
LLAR D'INFANTS TER VINT
C/ Ter, 18-20 - T. 932 326 409

trossets
patchwork
Classes de labors

Mallorca, 532 ☎ 932 655 258 · www.trossets.es

Entitats

ATENEU DEL CLOT LA FARINERA
C/ Muntanya, 16 - T. 932 232 99 08
CASAL GENT GRAN SANT MARTÍ
C/ Xifré, 41-47 - T. 93 455 98 03
CENTRE CULTURAL LA FARINERA DEL CLOT
G.V. Corts Catalanes, 837 - T. 93 291 80 80
DISTRICTE DE SANT MARTÍ
Pl. Valentí Almirall, 1 - T. 93 402 70 00
FOMENT MARTINENC
C/ Provença, 591-593 - T. 93 455 70 95
LA FORMIGA MARTINENCA
C/ Mallorca, 580 - T. 93 232 77 09

Estètica i Bellesa

ANNA PAVIA PELUSALÓN
C/ Coronel Sanfeliu, 15 - T. 932 328 879
BEAUTY & CARE
C/ Clot, 36-38 - T. 931 925 002
BELL CAP
C/ Mallorca, 581 - T. 934 500 977
MÓN ESTÈTIC
C/ València, 599 - T. 932 659 076
PELUQUERIA FRANCIS
C/ Clot, 108 - T. 932 650 070

floreor
perruqueria

Espai per a la bellesa i el benestar

C/València, 558
Tel. 932 315 606
www.floreor.com

PERRUQUERIA NUJOR
Av. Meridiana, 164-166 - T. 932 463 659
VANESSA HIDALGO ESTILISTES
C/ Gabriel i Galán, 24 - T. 930 009 405

Carol's

TODO EN PELUQUERÍA
Venta al mayor y detalle
TODAS LAS FIRMAS COMERCIALES
Aparatos · Anexos · Belleza

C/ Rogent, 85 · Tel. 93 435 99 75
C/ Padilla, 220 · Tel. 93 245 10 01
C/ Llobregos, 104 · Tel. 93 429 49 19
C/ Josep Estivill, 16 · Tel. 93 352 76 10

Forns, Pastisseries i Dolços

PASTISSERIA LA PALMA
C/ Clot, 72 - T. 932 325 257
FORN ELIAS
C/ Freser, 90 - T. 934 556 176
PASTISSERIA GUAL
C/ Mallorca, 529 · botiga 3 - T. 934 357 486
BIG BEN
C/ Mallorca, 570 - T. 932 310 360
GRANIER
C/ Mallorca, 584 - T. 936 671 299
PANNUS
Plaça del Mercat, 21 - T. 933 153 248
ANAGERIE, FORN DEGUSTACIÓ
C/ Rogent, 92 - T. 934 178 171
TUTTI FRUTTI
C/ Mallorca, 561 - T. 695 362 759

Immobiliàries

FINQUES MARTELL
C/ Mallorca, 576 · Ent. - T. 932 656 538

Informàtica, Imatge i Sò

HANGAR 05 PRODUC. ARTÍSTICAS
C/ Bassols, 5 - T. 931 635 648
PC INSTANT
C/ Enamorats, 81 - T. 93 530 92 53

Joieries i Relotgeries

ANDRÉS CASTILLO JOIERIA RELLOTGERIA
C/ Rogent, 106 - T. 934 350 862
RELOTGERIA LARA
C/ Rogent, 39 - T. 932 321 305
JOIERIA TECU
C/ Rogent, 51 - T. 934 355 922
KILEY JOIERS
C/ València, 606 - T. 932 453 191

Llar

ELECTRODOMÈSTICS PEINADO
C/ Escultors Claperós, 43-45 - T. 933 005 259
ELECTRO NURIA - EXPERT
C/ Mallorca, 592 - T. 932 324 764
FERRETERIA VALLS
C/ València, 589-591 - T. 932 311 701
LA CHISPA
C/ Clot, 93 - T. 932 323 605

MERTXESITES: LLANES, TELES I TALLERS
C/ Sèquia Comtal, 4-6 - T. 932 658 569

Mascotes i Plantes

CEM BAC DE RODA
Rbla. Guipúscoa, 25 - T. 932 663 445
FLORISTERIA JOVI
C/ Mallorca, 666 - T. 933 498 527
EL JARDINET DEL CLOT
Plaça del Mercat, 9 - T. 935 330 506
GOS I GAT
C/ Rogent, 16 - T. 932 315 111

Moda i Complementes

ARXÉ
Plaça Dr. Serrat, 3 - T. 932 317 610
BOSSANOVA - ROGENT
C/ Rogent, 98 - T. 934 335 217
BY MÈ
C/ Sèquia Comtal, 7 - T. 934 886 341
COTÓ - COTÓ
C/ Rogent, 28 - T. 932 312 208
EVENT
C/ Mallorca, 592 - T. 934 464 875
FLIS FLAS
C/ Provença, 598 - T. 934 552 168
LA CALAIXERA
C/ Clot, 57 - T. 930 174 116
RIUS
C/ Rogent, 26 - T. 932 327 959
SWING
C/ Mallorca, 560 - T. 932 326 764

Motor

MOGADEALER, S.L.
C/ Aragó, 602 - T. 932 321 000

Oci i Esport

CRONOLOGIC
Av. Meridiana, 129 - T. 657 254 895
LOTERIA CAP I CUA
Pl. Font i Sagué, 1 - T. 932 465 154

Papers i Llibres

Racó del llibre
OUTLET

Stocks de LLIBRES NOUS des de 1€
C/ Rogent, 90 ☎ 93 348 38 47
RACÓ DEL LLIBRE OUTLET

DIGICOPY OFFICE
C/ Mallorca, 614 - T. 932 454 008
EL PUNT DEL CLOT
C/ Clot, 93 - T. 932 654 130
ILUSIONAME REYES, EVENTOS + DIGITAL
C/ Rogent, 74 - T. 936 337 471
LAZARUS LONG
C/ València, 582 - T. 931 068 974
PAPER GROC
C/ Clot, 51 - T. 932 329 166
QUIOSC DEL CLOT
Plaça Font i Sagué, s/n - T. 932 473 397

Petits

BAMBINO
C/ Rogent, 84 - T. 934 362 723
GANIVETERIA - JOGUINES "EL PEQUE"
C/ Rogent, 47 - T. 934 356 945
PALOMA 1ERA INFANCIA
C/ Clot, 59-63 - T. 932 465 723

Restaurants i Bars

A RUTA GALLEGA
C/ Clot, 78 - T. 932 654 685

Kenko
peruvian cuisine

C/ Dos de Maig, 250 ☎ 93 436 55 56
C/ Calabria, 280 ☎ 93 410 81 35
www.restaurantekenkobcn.com

BAR DÓ
C/ Rogent, 100 - T. 690 023 615
BAR LA UNIÓN
C/ Freser, 92 - T. 934 360 474
BAR SUCRO "CA LA MARGUI"
C/ Sèquia Comtal, 7 - T. 932 451 166
BAR RESTAURANT LA COCTELRERA
C/ Aragó, 609 - T. 932 452 043

Anunciis aquí... Acelobert
T. 93 140 10 37 · 605 813 098
www.ancelobert.com · publicitat@ancelobert.com
...perquè els millors sempre destaquen

CAPRITXETS DEL CLOT
C/ Rossend Nobas, 7 - T. 610 430 284
LA GELATERIA
C/ Rogent, 88 - T. 934 568 434
MARLEN TASTETS
C/ Clot, 75-77 - T. 932 655 343
RESTAURANT BRASERIA SUYAPA
C/ Mallorca, 601 - T. 934 358 078
RESTAURANT CAPRI
C/ Provença, 576 - T. 650 501 117

Salut

OPTICALIA JUMIR

València, 635 · T. 93 231 87 49
Guipúscoa, 94 · T. 93 314 30 20
Fabra i Puig, 154 · T. 93 408 64 21
jumir@opticalia.es

CAMÍ DE SALUT
C/ Mallorca, 545 - T. 934 363 374

NATUR HOUSE
Reeducación alimenticia
C/ València, 570 - T. 93 247 19 34
(Esq. Independència)

FARMÀCIA PLANA MENDO C.B.
C/ Clot, 114 - T. 932 319 157

FARMÀCIA
ANA M. ANDRÉS PERERA
DERMOFARMÀCIA · HOMEOPÀTIA · ESPECÍFICS
DIETÈTICA · FÒRMULES MAGISTRALS
MALLORCA. 621 · TEL. 93 352 70 54

FARMÀCIA M^a TERESA PEÑAFIEL
C/ Clot, 57 - T. 932 312 059

FARMÀCIA
GRIMAU GUARDIOLA
Gran Via Corts Catalanes, 941 - T. 93 307 40 50
OBERT 12 HORES
De Dill. a Div. de 9 a 21h · Dissabtes de 9 a 14 h

FARMÀCIA E. VENTURA
C/ Clot, 71 - T. 932 313 605

herbolari
cosmética natural
www.mariacasasbiologa.es
Rassend Nobas, 12 · Tel. 93 246 45 57
Pl. del Mercat, 22 · Tel. 93 265 93 56

AVI AMUNT
 UNIDAD TERAPÉUTICA ALZHEIMER Y PATOLOGÍAS NEUROLÓGICAS
 Centro de Día Avi Amunt · C/ Llagostera, 4 ☎ 93 455 86 30
 Centro Residencial Amunt · C/ Ripollés, 8-10 ☎ 93 433 13 17

FARMÀCIA EGEA - THOMAS
 C/ Mallorca, 544 - T. 932 314 208
 FARMÀCIA ANA M^a MACIÀ CREUS
 C/ Mallorca, 591 - T. 934 362 710
 FARMÀCIA RITA AUGÉ
 C/ Rogent, 118 - T. 934 362 326
 FARMÀCIA BASTÉ
 C/ Rogent, 54 - T. 932 314 554
 FARMÀCIA J. MESIA
 C/ València, 614 Bis - T. 932 456 322
 MARIA CASAS, BIÒLOGA
 Pl. Mercat, 22 - T. 932 659 356
 SANZ & PANCKO DENTAL
 C/ Rogent, 40 · local 2 - T. 932 469 043

sonisord
 AUDIOFONS & REPARACIÓ
El teu Centre Auditiu del barri
 València, 612 bis · T. 93 265 36 39

SONISORD
 C/ València, 612 Bis - T. 932 653 639
 ARMAND OPTICS
 C/ Clot, 66 - T. 932 452 155
 OPTIQUES TUTUSAUS
 C/ Rogent, 80 - T. 934 351 277
 ORTÒPEDIA CLOT
 C/ Clot, 82 - T. 932 651 812
 VITALITAT ESPINOLOGIA
 C/ Roselló, 555 - T. 931 056 324

Segona mà

ROBA AMIGA
 C/ Sibeliu, 9 - T. 932 452 688

Serveis

HOTEL CATALONIA SAGRADA FAMÍLIA
 C/ Aragó, 569 Bis - T. 932 458 905

G.R.A.T.S.A.
P APARCAMENTS
OBERT 24 Hores
C/. Mallorca, 555
 (entre C/. Rogent i C/. Fontova)
 Tel. 93 455 89 82

HOTEL CATALONIA ALBÉNIZ
 C/ Aragó, 591-593 - T. 932 652 626
 HOTEL CATALONIA ATENAS
 Av. Meridiana, 151 - T. 932 322 011

Anunciis's aquí...
Acelobert
 BARCELONA barri a barri
T. 93 140 10 37 · 605 813 098
www.acelobert.com
 publicitat@acelobert.com
...perquè els millors
sempre destaquen

La plaça de les Glòries, al servei dels ciutadans

La radical transformació de la plaça de les Glòries implicarà un llarg període d'obres que afecta un gruix important de ciutadans, tant alhora de moure's en vehicle, com per als viants. Tot i això, l'Ajuntament no vol esperar a què finalitzi el projecte, per això ja ha posat a disposició dels ciutadans aquest espai.



Imatge: Ajuntament

D'una banda la plaça de les Glòries disposa de mobiliari urbà mòbil, com ara, cadires de director, gandules, para-sols i taules de fusta que estan a total disposició de l'ús ciutadà. La iniciativa, que va començar amb l'inici de les obres a l'estiu del 2014, va tenir molt bona acollida entre els veïns que de manera gratuïta poden utilitzar-lo en préstec. És per aquesta raó que s'ha tornat a renovar el servei per sis mesos més.

La Fundació Surt és l'organització que des del primer moment s'encarrega d'oferir aquest servei que permet donar un ús a l'espai i, sobretot, és una via que garanteix la inserció laboral de persones en situació de vulnerabilitat. Actualment hi ha 7 treballadors que, de 9 del matí a 8 del vespre, s'encarreguen d'informar i atendre la ciutadania, col·locar i recollir el mobiliari i controlar les incidències que puguin sorgir.

Fer esport és una altra alternativa a l'espai de les Glòries. En aquests moments, la plaça disposa d'una zona de gimnàs així com camps de petanca o màquines per a la gent gran. També hi ha espais per a patinar i un circuit de 200 metres per fer atletisme. A les Glòries també hi ha llocs especialitzats per practicar esports en equip, ja que compta amb cistelles de bàs-

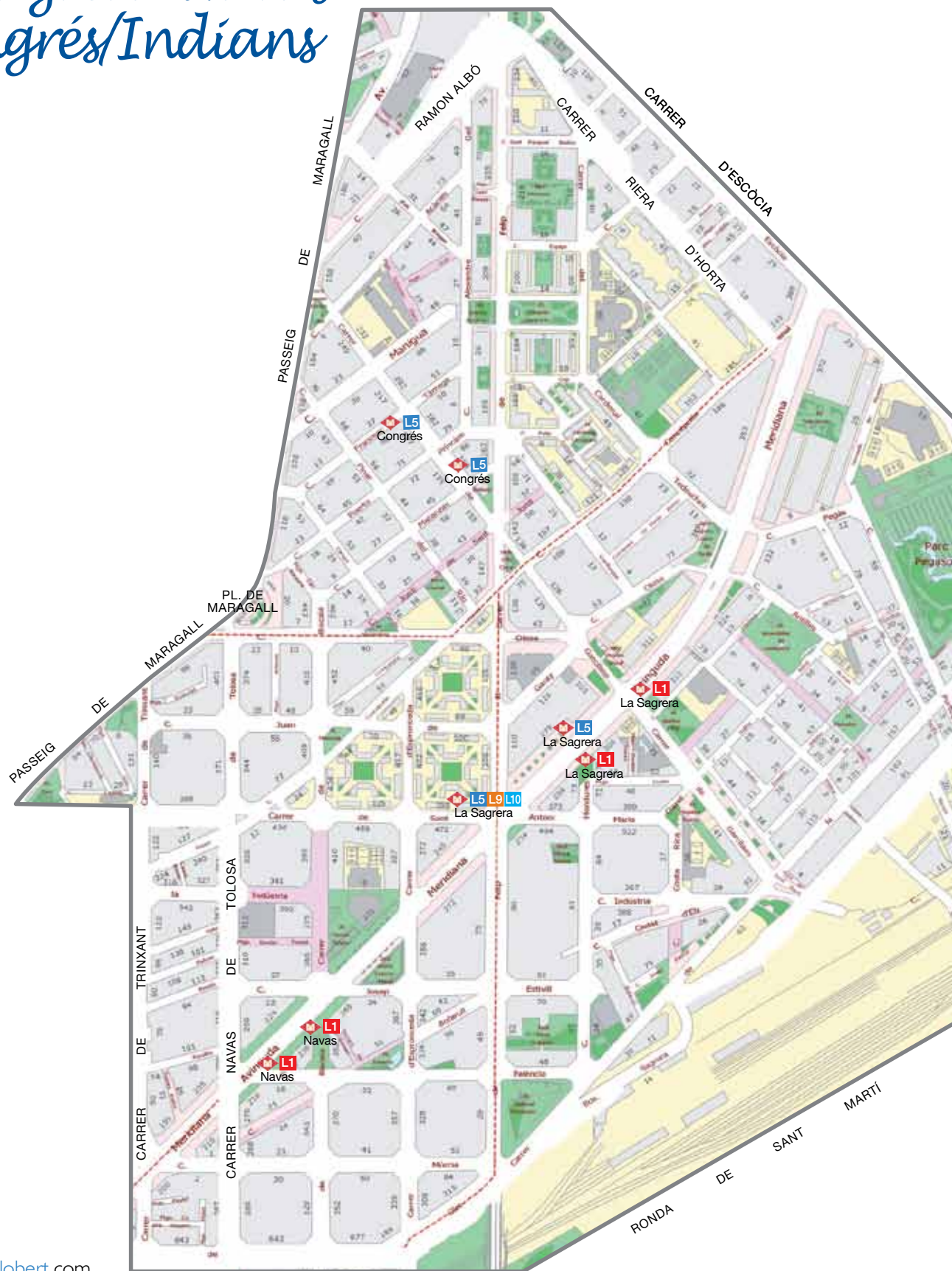
quet, instal·lacions de tennis taula i futtoc –passar amb els peus o el cap una pilota de futbol d'un a l'altre costat de la xarxa– i dues pistes de voleibol. A tot això, cal afegir els diversos taulells d'escacs. D'aquesta manera, les instal·lacions es posen a l'abast dels ciutadans que poden fer-ne ús entre setmana de 16 a 20.30 hores i els caps de setmana també al matí.

L'altre element dinamitzador de la plaça és l'hort urbà, 'Jardí Comestible', situat a la gran esplanada on abans hi havia els antics Encants. L'objectiu d'aquest espai és cultivar aliments orgànics, ja que no es fan servir herbicides ni pesticides.

Hi poden participar tant els veïns a títol individual com entitats i, a més, puntualment es duen a terme tallers. L'hort, que va sorgir de la pròpia reivindicació veïnal, també s'ha convertit en un espai per a recuperar i restaurar mobles vells que d'alguna manera poden tenir un segon ús.

Encara queda molt de temps fins que la plaça de Les Glòries estigui totalment remodelada, fins aleshores, però, l'espai està a l'abast de tothom i les obres, que van per llarg, es podran pair una mica millor.

Barri
La Sagrera-Navas
Congrés/Indians



Barri *La Sagrera · Navas Congrés/Indians*



Foto:Vicente Zambrano



EL CHARRO

JAMONES SOTOSERRANO

www.elcharro.com

SALAMANCA c/. Montito, s/n
37657 Sotoserrano · T. 923 422 001

BARCELONA c/. Mallorca, 654
08026 Barcelona · T. 933 526 937

Alimentació



EL CHARRO
JAMONES SOTOSERRANO
www.elcharro.com
c/. Mallorca, 654 · T. 933 526 937

ALIMENTACIÓ CARME
C/ Felip II, 172 - T. 93 352 61 52
COALIMENTS ALONSO
C/ Josep Estivill, 14 - T. 93 352 70 55
FRUITERIA XAVIER
C/ Felip II, 170 - T. 93 352 61 51
MELUS GOLOSINAS
Pl. del Congrés, 12 - T. 605 06 50 52
PEIXATERIA ANITA
C/ Cardenal Tedeschini, 47 - T. 93 351 94 50
ROSTISSERIA ECOS
C/ Berenguer de Palou, 86 - T. 93 340 92 54
ROSTISERIA MENJABÉ
Pl. del Congrés, 10 - T. 93 539 84 52

Mascotes i Plantes



CENTRE VETERINARI LA SAGRERA
Obert de 10'30 a 13'30 h.
i de 17'30 a 20'30 h.
Dissabtes de 10'30 a 13'30 h.
www.veterinarilassagrera.com
Avgda. Meridiana, 262
T. 93 351 84 57

CLINICA VETERINARIA ANUBIS
C/ Ciutat d'Elx, 6-8 - T. 93 408 61 43
ESPAI MASCOTA



Animalius
cadells · perruqueria · residència
Av. Meridiana, 270-272
Tel. 93 349 67 27

C/ Olesa, 67 - T. 93 340 74 04
FLORISTERIA ENI
C/ Navas de Tolosa, 298 - T. 93 340 60 04
FLORISTERIA M^a OTILIA COLOM
C/ Mossèn Julià, 45 - T. 93 349 38 16
FLORS PASCUAL
C/ Felip II, 205 - T. 93 667 34 67
TOT ANIMALS
Pl. Dr. Modrego, 4 - T. 93 352 80 56



www.bcnanimals.com
GARCILASO, 34 · Tel. 93 243 30 56
nucli zoològic n° 82500862
EXCLUSIVAMENT CADELLS NACIONALS AMB L.O.E.
PERRUQUERIA CANINA I FELINA (NO DORMIM ALS GATS)
CONSULTORI VETERINARI (Tel. directe veterinari 93 115 84 21)
RESIDÈNCIA CANINA I FELINA, ENSINISTRAMENT
SERVEI A DOMICILI (CONSULTAR ZONA DE REPARTIMENT)
info@bcnanimals.com AMB VOSALTRES DES DE 1999

Assessories i Assegurances

ASESORES Y SERVICIOS ARCÓN
C/ Bofarull, 9-11, local 2 - T. 93 340 69 00



GESTORIA EGEA 21
ABOGADOS
Profesionalidad a buen precio
Especialistas en:
· Divorcios · Herencias
· Comunidades · Contratos · Despidos
· Extranjería · Renta · Sociedades
· Inmuebles
Av. Meridiana, 232-234 ☎ 93 143 71 84
www.gestoriaegea21.es

Cursos i Formació

C. D'ESTUDIS HOMOLOGAT SAM CLARET
S. A. M^a Claret, 357 bxs. - T. 93 352 49 32
ESCOLA DE MÚSICA BCN FUSIÓ
C/ Monlau, 54 - T. 93 408 18 35
MECA RAPID
Av. Meridiana, 326, entl. 1^a - T. 93 340 03 58
CENTRO KUMON
C/ Curtit, 1 - T. 902 190 275
www.kumon.es
OLYMPIA DANSA
C/ de las Navas de Tolosa, 312 - T. 695 941 188

Entitats

BIBLIOTECA LA SAGRERA-MARINA CLOTET
C/ Camp del Ferro, 1-3 - T. 93 340 86 75
CAP GARCILASO
C/ Garcilaso, 1-9 - T. 93 243 25 27
CENTRE CÍVIC GARCILASO
C/ Garcilaso, 103 - T. 93 256 29 59
C. CÍVIC LA SAGRERA LA BARRACA
C/ Martí Molins, 29 - T. 93 351 17 02
CENTRE CÍVIC NAVAS
C/ Navas de Tolosa, 312 - T. 93 349 35 22
CENTRE CULTURAL LA NAU IVANOW
C/ Hondures, 28-30 - T. 93 340 74 68

Estètica i Bellesa

CENTRE D'ESTÈTICA LAIA
C/ Ramon Albo, 67-69 - T. 93 002 10 89
DROGUERIA - PERFUMERIA QUEL
C/ Navas de Tolosa, 317 - T. 93 351 74 60
PELUQUERIA MARTA GUALDO
C/ Portugal, 3 - T. 93 349 10 55
PERFUMERIA I ESTÈTICA JADE
Pl. Congrés, 5 - T. 93 408 17 10
PERRUQUERIA ANTONIO
C/ Sant Pasqual Bailon, 7 - T. 93 340 70 00
PERRUQUERIA CISNEROS
C/ Alexandre Gali, 17 - T. 658 94 43 91
PERRUQUERIA GRACIANO
C/ Ramón Albó, 78 - T. 93 340 23 23
PERRUQUERIA LLEA
C/ Navas de Tolosa, 311 - T. 93 408 18 12
PERRUQUERIA REYSA
C/ Navas de Tolosa, 288 - T. 93 351 01 04

PRODUCTES PERRUQUERIA JOMAG
C/ Josep Estivill, 16 - T. 93 352 76 10
SERGI PERRUQUERS
C/ Pere Terre i Domenech, 14 - T. 93 243 14 01
T.I.F. COMERCIAL
C/ La Sagrera, 162 - T. 93 340 03 00



Carol's
TODOS EN PELUQUERÍA
Venta al mayor y detalle
TODAS LAS FIRMAS COMERCIALES
Aparatos · Anexos · Belleza
C/ Josep Estivill, 16 · Tel. 93 352 76 10
C/ Padilla, 220 - Tel. 93 245 10 01
C/ Rogent, 85 - Tel. 93 435 99 75
C/ Llobregos, 104 - Tel. 93 429 49 19

Joieries i Relletgeries

LAGUNAS JOIERS
C/ Navas de Tolosa, 280 - T. 93 340 71 59
MOLINS JOIERS RELLETGERS
C/ Garcilaso, 154 - T. 93 352 93 05
PONT JOIER
Pl. Dr. Modrego, 3 - T. 93 349 42 20

Llar i Serveis

ARTÍSTIC MARCS A MIDA
Av. Meridiana, 290 - T. 93 408 55 31
CERÀMICS ESTIVILL
C/ Josep Estivill, 19 - T. 93 408 65 65
CRISTALERIAS FELIPE II
C/ Felipe II, 212 - T. 93 352 89 95
DFL GROUP
C/ Felip II, 84 - T. 93 340 71 99
ELECTRO BERSI
C/ Garcilaso, 147 - T. 93 353 52 56
ESTRUCTURES ALUMINI RIBAS
C/ Navas de Tolosa, 295 - T. 93 408 17 42
FERRETERIA BRICOLATGE TRAFALGAR
C/ Cienfuegos, 3-5 - T. 93 340 20 41
ICASA
C/ Cortit, 6 - T. 93 498 82 80
LA GANGA-2
C/ Concepció Arenal, 47 - T. 93 351 52 27
LAMPARAS MIM
C/ Navas de Tolosa, 296 - T. 93 340 42 50
MARC A MIDA
Av. Meridiana, 290 - T. 93 408 55 31
MATALASSERIA PADROS
C/ Garcilaso, 141 - T. 663 015 623

Moda i Complementes

CALCATS REPORT'S
Av. Meridiana, 276 - T. 93 340 09 58
CONFECCIONES GERARDO
C/ Coll, 7 - T. 93 352 90 52
LENCERIA INTIMA
St. Antoni M^a Claret, 371 - T. 93 408 78 33
ONIX MODA
C/ Navas de Tolosa, 300 - T. 93 186 21 27
QUINLOR
C/ Felip II, 191 - T. 93 352 44 10

Motor

FAURE MOTOS
C/ Sagrera, 125 - T. 93 408 47 66
GARATGE JOAN CASAS
C/ Mossèn Julià, 15-17 - T. 93 352 25 58
MASTERAUTO CITROËN
C/ Navas de Tolosa, 326 - T. 93 349 31 50
TALLER MECÀNIC TESA
C/ Navas de Tolosa, 315 - T. 93 351 71 54

Oci, Papers i Llibres

ADMINISTRACIÓ LOTERIES NAVAS
C/ Navas de Tolosa, 298 - T. 93 340 81 06
ARMERIA PUJOL
C/ Sagrera, 184 - T. 93 352 20 05
EL CARNAVAL
C/ Josep Estivill, 21 - T. 93 352 18 15

ESTANCO SOTO
C/ Navas de Tolosa, 353 - T. 93 351 72 53
GRÁFIQUES SAGRERA
C/ Martí Molins, 11 - T. 93 352 94 08
LLIBRERIA EL CIRC DE LES LLETRES
C/ Garcilaso, 166 - T. 93 527 75 29
OTTO MAX GOLD
C/ Coll, 29 bxs. 2a - T. 93 349 19 08
QUIOSC DAVID
Av. Meridiana, 276
SUGAR SUMINISTROS INDUSTRIALES
C/ Sagrera, 173 - T. 93 352 93 11

Pastisseries, Forns i Dolços

FORN DEL BARRI
C/ Navas de Tolosa, 327 - T. 93 351 97 16
FORN ENRICH
C/ Francesc Tarrega, 29 - T. 93 352 95 38
PASTISSERIA I XOCOLATERIA BARECHE
St. Antoni M^a Claret, 484 - T. 93 349 76 31

Petits

BABY & KIDS ROBA INFANTIL
Cardenal Tedeschini, 4-6 - T. 93 507 72 74
TEAR JOGUINES
Av. Meridiana, 132 bis - T. 93 351 11 71
CONDONLAND
Av. Meridiana, 340, Ptge. T. 93 346 26 57

Restaurants i Bars

BAR CAN PERE
C/ Felip II, 200 - T. 93 340 02 95
BAR GRANJA LA MEL
Pl. Congrés, 14 - T. 93 349 37 99
GRANJA ALOVER
St. Antoni M^a Claret, 500 - T. 93 340 26 64
GRANJA BAR CRETA
C/ Navas de Tolosa, 319 - T. 93 340 80 45

Salut



Residencia Cadesa
Residencia · Geriàtrica
Centre de dia
Mare de Déu de Montserrat
· Horario libre visitas
· Cocina propia
· Médico y animación
C/ Cienfuegos, 27 bajos
Tel. 93 352 80 07 ☎ Sagrera/Congrés
www.residenciamentserrat-barcelona.com

ADATT DENTAL
Pere Terre i Domenech, 9 T. 93 340 54 00
CENTRE TERÀPIES NATURALS HERMES7
Passatge Coello, 2 - T. 93 408 67 14
CENTRE MEDIC NAVAS
C/ Navas de Tolosa, 292 - T. 93 340 02 08
CLINICA DENTAL CONGRÉS-SAGRERA
C/ Felip II, 182-184 - T. 93 349 58 04
FARMÀCIA ANNA LLOBERAS
C/ Honduras, 65-69 - T. 93 349 90 70



CLÍNICA DENTAL ARJUDENT
15% dto.
15 anys cuidant del teu somriure
1^a Visita gratuïta
❖ Odontologia general
❖ Ortodòncia ❖ Pròtesis Implants
C/ Felip II, 182-184, baixos
93 349 58 04 ☎ 615 56 09 35

Música

Aphex Twin

"Selected Ambient Works Vol. 1"

• (Apollo, 1992)

L'electrònica moderna no seria el mateix sense Aphex Twin (nom real: Richard D James) i el seu "Selected Ambient Works Vol. 1". Aquest treball reunia diferents peces que el productor britànic havia anat composant al llarg del temps (va començar a fer música quan tenia només dotze anys). Alimentant-se de gèneres pre-existents com l'acid House o l'ambient, Aphex Twin pot sonar gamberro i melancòlic, ballable i atmosfèric, cerebral i passional. Sempre mostra les dues cares de la moneda, unint experimentació i ritme.



TV

"Ergo Proxy"

• (Shuko Murase, 2006)

Si us agrada la ciència ficció, les societats utòpiques i els andròides, aquesta sèrie és per vosaltres. El planeta Terra és un desert on molt pocs poden sobreviure. Rondo és una ciutat coberta per una cúpula en la que conviuen humans i andròides. Però de cop, la pau es veu pertorbada a causa d'un virus que afecta als andròides i que fa que prenguin consciència d'ells mateixos. Alhora, les forces de seguretat han d'investigar una sèrie d'assassinats comesos pels andròides afectats pel virus. La protagonista Re-L una detectiu governamental, investigará per descobrir qui vol provocar el final de la vida utòpica que gaudeixen els habitants de Rondo.



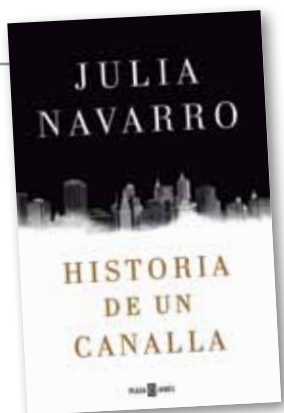
Llibres

Julia Navarro

Historia de un canalla

• Barcelona: Plaza & Janés, 2016

Aquesta novel·la suposa un audaç canvi de registre de Julia Navarro que sorprendrà als seus lectors habituals. Historia de un canalla és una implacable indagació de la condició humana que reflecteix magistralment l'ambició, la cobdícia i l'egoisme de l'ésser humà. En aquest sentit, podríem dir que estem davant la novel·la actual, urbana i cosmopolita, ambientada entre Nova York i Londres. La trama se sustenta sobre dos eixos com a teló de fons: el món de la comunicació i el de la política. Molt aviat a la biblioteca!



Activitats Culturals

La Sagrera · Navas · Congrés/Indians

Altres

Roda de Ho'oponopono

El Ho'oponopono és un mètode tradicional hawaïà que s'aplica a la resolució de conflictes. Ho'oponopono vol dir: esmenar o corregir un error. Aquest mètode consisteix en reunions de grup on es comenten els problemes i es busquen solucions mitjançant el debat, la confessió, les disculpes i els penediments. Serà dissabte 19 de març, de 12:30 a 13:30h. A la Biblioteca La Sagrera-Marina Clotet (Camp del Ferro, 1-3).

Conferència

Dona i república

En proclamar-se la República, les dones van veure arribar l'oportunitat de reivindicar els seus drets i fer-los constar en la nova Constitució: dret al vot, divorci, llei de l'avortament, etc. En aquesta conferència es pretén fer una reflexió sobre el paper de la dona des d'una perspectiva de gènere. Serà dijous 10 de març a les 19 h. Al Centre Cívic La Sagrera "La Barraca" (Martí Molins, 29).

Infantil

El gripau babau

La història d'un capgròs que es transforma en gripau, amb cançons i música. Dijous 17 de març, a les 18h. Activitat adreçada a nens i nenes a partir de 4 anys. A la sala d'actes de la Biblioteca La Sagrera-Marina Clotet (Camp del Ferro, 1-3). Entrada lliure.

En John i la caixa de música

Ding dang! El rellotge toca les dotze i com cada nit, al taller de les joguines del carrer Estret, la màgia es torna a produir. En John, l'aviador, descobreix una nova companya: una nina autòmat d'una caixa de música. Junts ens explicaran la llegenda de l'estel, que ens transportarà a l'antic Orient, on viuran noves aventures. Serà divendres 4 de març, a les 18 h. Al Centre Cívic Navas (Ptge. Dr. Torrent, 1). Preu: 3,5 €.

Exposició

Silencis i reflexions

'Silencis i reflexions' és un exposició de pintura que vol recuperar la memòria històrica de les dones anònimes treballadores de les fàbriques tèxtils que durant la postguerra van patir situacions de repressió i explotació. L'exposició romandrà oberta del 7 al 18 de març. Al Centre Cívic La Sagrera "La Barraca" (Martí Molins, 29).



Teatre

Quatre dones: Contes de la Rodoreda

Donem vida als contes de Mercè Rodoreda i, fidels a les seves paraules, presentem quatre personatges femenins: una jove ens comenta la seva relació amorosa, una dona amb el portamonedes buit, una mainadera que té cura de la petita de la casa i una immigrant que busca una casa on servir. Convidem l'espectador a gaudir dels sentiments i emocions que caracteritzen els personatges femenins, creats per l'escriptora Mercè Rodoreda. Serà l'11 de març, a les 19.30 h. Al Centre Cívic Navas (Ptge. Dr. Torrent, 1). Activitat gratuïta.

Mandonguilles amb albergínies



Ingredients 4 racions:

- 200g de carn picada de porc
- 200g de carn picada de vedella
- 3 albergínies grans
- 2 llesques de molla de pa
- 1/4 L de brou de carn
- 1 ou

- 1 ceba pelada i ratllada
- 1 cullerada de julivert picat
- 1 brick de tomàquet tamisat
- 1 raig de vi
- Oli per fregir
- Farina, llet
- Julivert
- Sal, Pebre, Ametlles i Pinyons

Remullar en llet la molla de pa esmicolada. Escórrer. Batre l'ou. En un bol barrejar la carn amb la molla, l'ou batut i el julivert, assaonar amb sal i pebre.

Per fer les mandonguilles, barrejar la carn picada de porc i la de vedella. Afegir a la carn una picada d'ametlles, pinyons, all i julivert i quan tot això estigui ben barrejat, fer les boles de la mandonguilla. Una vegada acabades, passar-les per farina. Fregir les mandonguilles fins que estiguin daurades. Retirar-les i col·locar-les sobre paper de cuina perquè deixin anar l'oli. Tallar les albergínies en discos, passar-les per farina i fregir-les en el mateix oli de les mandonguilles.

En una cassola, escalfar 4 cullerades d'oli i ofegar la ceba ratllada; abans que agafi color, afegir el tomàquet i el vi i deixar-ho coure durant uns 20 minuts. Abocar el brou calent i afegir les albergínies i les mandonguilles, remenar i tapar-lo. Coure a foc suau durant 10 minuts.

Per congelar-les: refredar i traslladar-les a un recipient rígid de plàstic o vidre i tapar-lo. Descongelar a temperatura ambient.

Pastís de plàtan i mató



Per a la pasta base:

- 150g de farina amb llevat
- 25g d'ametlla en pols
- 50g de mantega
- 1 cullerada de sucre llustre
- 3 cullerades de llet

Per al farciment:

- 1 plàtan gran
- 2 cullerades de suc llimona
- 225g de mató • 1 ou batut
- 125g de iogurt natural
- 1 cullerada de mel clara
- Ratlladura 1/2 llimona

Preescalfar el forn a 190°. Per fer la pasta base, barrejar la farina amb les ametlles, treballar amb la mantega fins a tenir la consistència de molles.

Remenar amb la llet i el sucre fins que quedi blanca i pastosa.

En una superfície empolvorada amb farina, passar el corró per la pasta. Cobrir amb la pasta la base i les parets d'una tartera o motlle de 20 cm de diàmetre.

Per al farciment, aixafar el plàtan amb el suc de llimona, batre-ho amb el mató, el iogurt, l'ou, la mel i la ratlladura de llimona. Abocar sobre de la pasta posada en el motlle.

Posar-ho al forn durant 30 ó 35 minuts, fins que el farcit hagi quallat i la pasta estigui lleugerament daurada.

Treure i refredar. Quan estigui fred, adornar amb rodanxes de kiwi, de plàtan o d'altres fruites fresques.



HOTEL ALIMARA
BARCELONA

Llat: 41-26-02 N (41.4301) / Lon: 2-08-49 E (2.147)

summ
restaurant · bar · terrassa
un lloc diferent

mig menú: 12,5€
de dilluns a divendres (migdia)

menú: 19,5€
de dilluns a divendres (migdia i nit)

menú cap de setmana i festius : 20,5€ (migdia i nit)



Berruguete, 126
08035 Barcelona

Tel. 934 270 000
FAX 934 279 292

restaurantsummum@cett.cat
www.alimarahotel.com

Metro: Línia 3 (Mundet)
Bus: V21-27-60-73-76-B19-N4



Àries

21 MARÇ - 20 ABRIL

Assumptes familiars importants absorbeixen part de la teva energia. Bon moment per enfrontar certes emocions que normalment defuges. T'anirà bé meditar i cercar la tranquil·litat.



Taure

21 ABRIL - 20 MAIG

Bon moment per alliberar-te de temes que arrossegues d'ençà que eres infant en una teràpia de grup o amb un amic de confiança. Tu tries. La qüestió és que connectes amb tu mateix.



Bessons

21 MAIG - 21 JUNY

Pot ser que et costi una mica arribar al fons d'una qüestió personal de caràcter sensible. Les teves emocions estan una mica alterades. Tens el do de la paraula i la lletra. Expressa't.



Cranc

21 MARÇ - 20 ABRIL

Pots sentir una mica de neguit per una persona que t'atrau, ja que les coses no van al ritme que t'agradaria. Mira d'ocupar la ment amb diverses activitats. Trobades amb germans.



Lleó

23 JULIOL - 23 AGOST

Estàs una mica irascible. Estaria bé rebaixar les exigències amb els qui t'envolten, ningú és perfecte. Vigila el teu ànim, fes coses creatives que activin el més important de tu.



Verge

24 AGOST - 23 SETEMBRE

Cal renovar-se pel que fa a la tecnologia. Tant a la feina com a casa pots viure l'adquisició de productes que et faran la vida més fàcil. Interès per la medicina alternativa.



Balança

24 SETEMBRE - 23 OCTUBRE

Algunes qüestions t'ofeguen i sents que vols deixar enrere un passat que a pesa massa. Vols alliberar-te del que t'oprimeix i ser tu d'una vegada. Si ho tens clar... endavant.



Escorpi

24 OCTUBRE - 22 NOVENBRE

No pots estar enfadat amb el món pel qual et correspon a tu. Deixa la rancúnia de banda i sigues feliç. En els amics trobaràs bons aliats pel teu dia a dia. Tens plans futurs.



Sagitari

23 NOVENBRE - 21 DESEMBRE

Tensió en l'àmbit laboral i domèstic que no dificultarà que cerquis moments d'esbarjo. Ets un optimista. Després d'una pujada, ve una baixada. Saps el que vols i això val molt.



Capricorn

22 DESEMBRE - 20 GENER

Pot ser que trobis noves maneres de fer diners o que tinguis idees originals al respecte. Valora-ho tot. Cada dia et sents més jove i enèrgic. Els del teu signe maduren molt bé.



Aquari

21 GENER - 19 FEBRER

Cuida l'aparell digestiu. Els nervis i el descans inadequat poden fer donar-te alguns problemes. No et comprometis a llarg termini. Vés fent de mica en mica i aniràs menys estressat.



Peixos

20 FEBRER - 20 MARÇ

Felicitats! Inicies el teu cicle anual. Si et senties desmotivats, arriba la renovació d'energies i somnis (tan importants per a tu). Dies entranyables en família o amb el teu amor.

per Dhanna Astròloga / AMIC



OFERTA
2.699€
TODOS INCLUIDOS

www.llardeco.com



TU BAÑO TOTALMENTE REFORMADO
☎ 630 764 994

CAMBIO RADICAL

"OLVÍDESE DE COMPLEJOS" Y LUZCA UNA SONRISA ESPECTACULAR EN HORAS CON CARILLAS DENTALES COMPONEER™.

IMPLANTES DE CALIDAD DEL N°1 MUNDIAL Branemark™,
CIRUGÍA MAXILOFACIAL, BLANQUEAMIENTO DENTAL, CARILLAS
ORTODONCIA INVISIBLE, INVISALIGN, PRÓTESIS, FUNDAS,
ODONTOPEDIATRÍA, ODONTOLOGÍA GENERAL,
ODONTOLOGÍA HOLÍSTICA, ODONTOLOGÍA NEUROFOCAL,
TERAPIA NEURAL, KINESIOLOGÍA Y P.N.L.

Descubra un nuevo concepto de clínica dental

ROGER DE LLÚRIA, 81
TEL. 93 467 67 17
WWW.RIVIELLO.ES

CLÍNICA DENTAL

RIVIELLO

LA PROFESIONALIDAD QUE BUSCA

COMENÇA L'ANY
AMB BON COS...

Exfoliació Corporal +
Hidratació +
Tractament Reductor
+

REGAL

Sessió de pressoteràpia!

49,90€ * IVA INCLÒS

CENTRES D'ESTÈTICA

www.hellobeauty.es

C/ Joan Prim, 106 ☎ 93 846 66 11 (Granollers)
C/ Agustí vinyamata, 51 ☎ 93 870 70 00 (Granollers)
Av. Matadepera, 55 ☎ 93 724 24 24 (Sabadell)
C/ Manlleu, 52 ☎ 93 886 43 43 (Vic)



CENTRES D'ESTÈTICA

www.hellobeauty.es

Barcelona:
Comte Borrell, 72 (mercat St. Antoni) ☎ 93 423 85 56
Travessera de les corts, 245-247 ☎ 93 182 01 70
Avda. Meridiana, 347 (hipercor) ☎ 93 345 25 90
Rda. Universitat, 16 (pl. Catalunya) ☎ 93 310 16 66
Rambla del Prat, 2 ☎ 931 29 40 39