



ESPAVILA

#212

ESPAVILA A CASA
FEBRER 2021

ESPARREGUERA · COLLBATÓ · EL BRUC · ABRERA

GAUDIM DE CASA NOSTRA



editorial

Un febrer d'inicis

Per Gerard Bidegain Figuerola | Espavila

Ja tenim aquí el mes de febrer, el darrer mes de l'any 2020 que vam poder gaudir sencer abans de l'arribada de la pandèmia. A Esparreguera se celebra la Festa Major de Santa Eulàlia, la patrona de la vila, i els darrers anys els carrers s'omplien d'activitats. Semblava que l'empenta de la festa major d'estiu anava guanyant terreny i s'establia, també, a ple hivern. Era un preludi festiu en versió abric i bufanda: concerts sota la carpa al peu del campanar, manifestacions de cultura popular a cada cantonada i rostres complets, sense mascaretes. Ara és quan, segurament, podem afirmar que comença un nou cicle. Els cavalls i carruatges dels Tres Tombs de 2020 van marcar el pas de la darrera festa popular tal com les coneixíem fins a l'any passat. Aquest any ja no han pogut circular.

El mes de febrer comença amb una campanya de vacunació en marxa, amb el sector cultural (i tants d'altres) aguantant l'embat de les restriccions, amb els professionals sanitaris més enfeïnats que mai, amb una campanya electoral esperpèntica i l'esperança d'un estiu on tot es relaxi i puguem, tots plegats, respirar més tranquils. Els nostres pobles i viles, teixits amb camins i senders, deuen semblar formiguers vistos des de l'aire, plens de gent caminant amunt i avall, explorant el terme com mai no ho havien fet. L'exercici de desvirtualitzar la gent és cada cop una necessitat més gran. Ve de gust sortir al carrer a passejar, sense un rumb concret, per trobar-te fortuïtament aquella persona amb la qual fa temps que no xerres. Saludar-la des de la distància i fer camí plegats. Una conversa itinerant, amb distància i mascareta. Això també dona aire al dia.

Mentrestant, els armaris de les cases resten entreoberts, amb alguna peça més lleugera que ja treu el cap. Les mascaretes (també) van bé pel fred, diuen... Els dies s'alternen amb estones de sol i fred. I sovint no sabem què posar-nos. No ens hem de confiar. Com diu la dita: pel febrer, un dia de sol i l'altre al braser.

Amb el panorama que tenim, però, la pregunta és: La Candelera plorarà o riurà?

consulteu la nostra www.agendaespavila.cat

edita **tdgproduccions** DL B 9370-2019 | **carme paltor** direcció | **eva ros** disseny i publicitat **col·laboracions** gerard bidegain, Josep Montañés i Irene López | **publicitat** agendaespavilas@gmail.com 618.313.899



(≡) **Prensa Comarcal**
Espavila és membre de l'Associació Catalana
de Premsa Comarcal
[#orgulldeserpremsacomarcal](https://twitter.com/orgulldeserpremsacomarcal)



ADVERTÈNCIA!

Advertència per a embarcacions perdudes

Dirigit per Joan Castells i Dolors Canals

Interpretat per Serafí Casanovas, Xavier Mas,
Eva Ros, Isaac Serrano, Maria Martín,
Marc Carcasona, Marc Casanovas i David Oriol Rebollo

Escenografia de Rafa Haro

Patronat Parroquial | Esparreguera
Aforament limitat
Reserves al 636 415 401 Rosa M. Margalef

5, 6 i 7 febrer
dv i ds 20:00
dg 18:00
2021

ESTRENA AJORNADA AL 5 DE FEBRER



PATRONAT
PARRO-
QUIAL
ESPARREGUERA

BEQUES
LOLA
LIZARAN
associació

PATRONAT
5.6.7 FEB. 2021
ESPARREGUERA

reserves:
636.415.401



AGENDA

**ESPARREGUERA
FEBRER 2021**



ADVERTÈNCIA PER A EMBARCACIONS PERDUDES

Beques Lola Lizaran (2021)

Aquesta obra va ser estrenada en català pel Teatre Lliure l'any 1983. L'Anna Lizaran va interpretar un dels personatges principals, la Leona. En programar-la ara dins les Beques Lola Lizaran fem un record a les dues germanes.

**5. 6 i 7 de febrer (di-
vendres i dissabtes a
les 20:00 i diumenge a
les 18:00)**

**PATRONAT PARROQUIAL
Reserves 636.415.401**

La història d'Advertència per a embarcacions perdudes passa en un bar de la costa, on es reuneixen unes quantes solitàries barques a la deriva, sers que han perdut la capacitat de viure, que suporten amb una rara resignació el seu naufragi. Aquell món de frustracions, de xocs violents entre realitat i il·lusió, aquella obsessiva descomposició física i psíquica dels personatges, un món sòrdid, de sers marginats, desenganyats, abocats a una existència miserable. La interpretació que exigeix una osmosi entre l'actor i el personatge, per tal que l'actuació traspuï autenticitat, que resulti humanament profunda i convincent; en poques paraules, que l'actor es converteixi en el personatge, que el recreï des del seu món interior.

A través dels actors, aquests personatges han de reviure el drama com si fos una història real; la seva tragèdia ha de ser, als ulls de l'espectador, inapel·lable.

Personatges

Monk_**Serafí Casanovas**

Doc_**Xavier Mas**

Violet_**Eva Ros**

Bill_**Isaac Serrano**

Leona_**Maria Martín**

Steve_**Marc Carcasona**

Bobby_**Marc Casanovas**

Tony_**David Oriol Rebollo**

Equip artístic i tècnic

Direcció_**Joan Castells i Dolors Canals**

Ajudant de direcció_**Marc Carcasona**

Escenografia_**Rafa Haro**

Ulleria_**Àngels Vidal i Judit Bergés**

Vestuari_**Magdalena Pons**

Il·luminació i so_**Francesc Ripoll, Quim**

Marín, Jordi Navarro, David Oriol Rebollo,

Xavier Mas i Dolors Canals

Coordinació assajos_**Mercè Vallverdú**

Agraïments: Gust de gla, Pastisseria Grau, CB Esparreguera, Desi Gómez, Natàlia Velasco, Tramateatre, Terres Llunyanes, Ràdio Esparreguera



Festa Major d'Hivern Santa Eulàlia

Esparreguera, 12, 13 i 14
de febrer de 2021



**AJUNTAMENT
D'ESPARREGUERA**

**COMISSIÓ
DE CULTURA**

FESTA MAJOR D'HIVERN -SANTA EULÀLIA-



Divendres, 12 de febrer

SANTA EULÀLIA

_11:30

**REPICADA DE CAMPANES
DE SANTA EULÀLIA**

_Campanar de Santa Eulàlia

Organitza: Amics del Campanar d'Esparreguera

Divendres, 12 de febrer

_12:00

OFICI SOLEMNE DE SANTA EULÀLIA

_Església de Santa Eulàlia

Organitza: Parròquia de Santa Eulàlia



Divendres, 12 de febrer

_18:00

**CONCERT DE SARDANES
AMB LA COBLA CIUTAT DE CORNELLÀ**

_Església de Santa Eulàlia

Organitza: Ajuntament d'Esparreguera

Entrada gratuïta. Cal fer reserva a www.esparreguera.cat o per whatsapp 667933795.

13 i 14 de febrer

_De 10:00 a 14:00 i de 17:00 a 19:00

CERÀMIQUES SEDÓ

Jornada de portes obertes

_Ceràmiques Sedó. c/ Barcelona, 60

Organitza: Ceràmiques Sedó

Entrada gratuïta. Cal fer reserva al telèfon 650259953.

13 i 14 de febrer

_A les 10:00 i a les 12:00

MUSEU DE LA COLÒNIA SEDÓ

Visita guiada al museu i recinte industrial

_Museu de la Colònia Sedó

Org. AS per a la Defensa del Patrimoni de la Colònia Sedó i entorn, Centre d'Estudis Comarcals del Baix Llobregat i Museu de la Colònia Sedó

Entrada gratuïta. Cal fer reserva a patrimonicoloniasedo@gmail.com



Dissabte, 13 de febrer

_19:00

«ELS BRUGAROL»

_Teatre La Passió d'Esparreguera

Organitza: Ajuntament d'Esparreguera

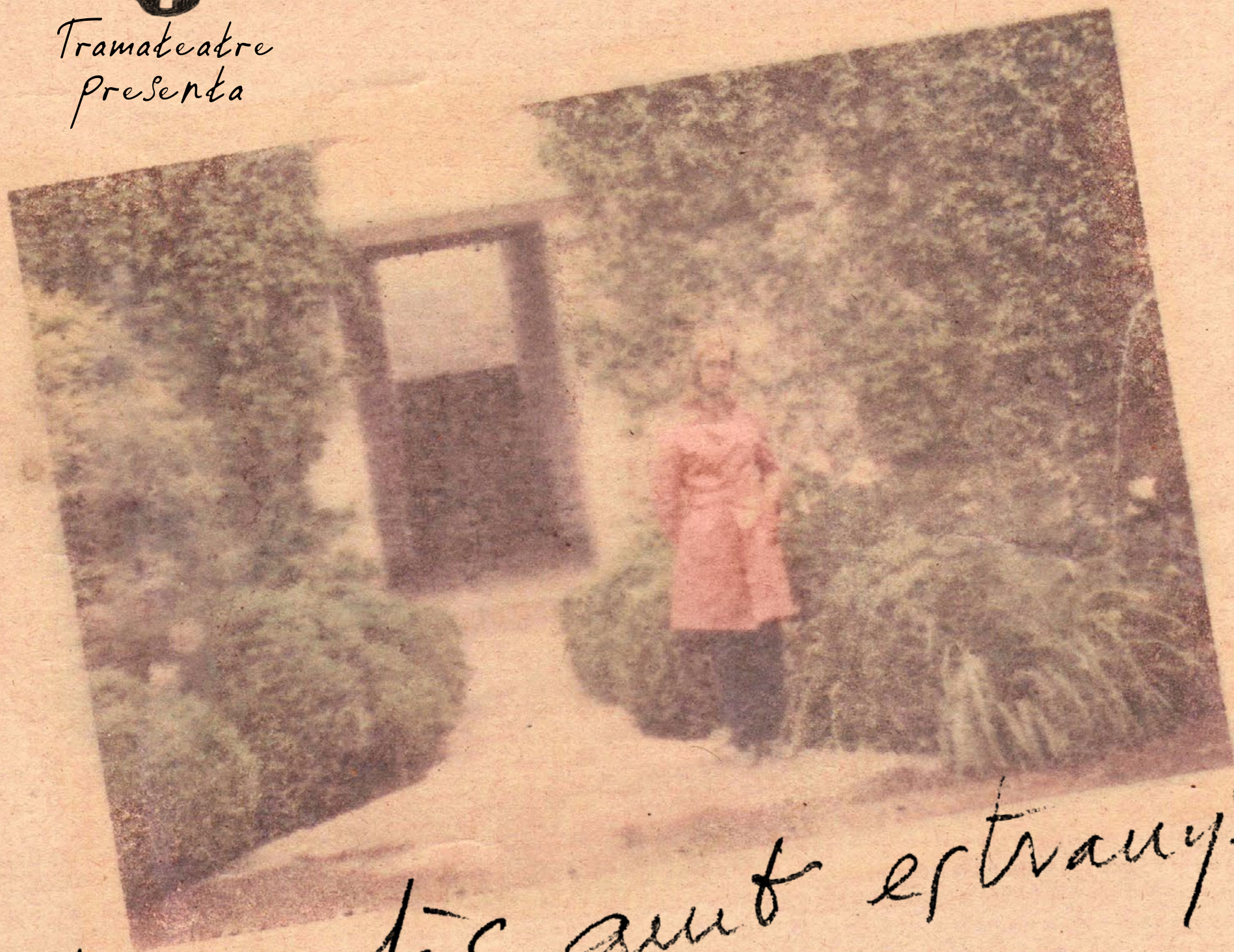
Amb **Ramon Madaula, Jaume Madaula i Estel Solé**. Direcció: **Mònica Bofill**

Entrada gratuïta. Cal fer reserva a www.esparreguera.cat o per whatsapp 667933795.

veure més informació



Tramateatre
presenta



No parts amb estranys

d'Helena Tornero



Marta Belmonte - Rut Canals - Marc Carcasona - Miquel Castellanos
Antonio Cortijo - Anna Fusté - Maria González - Anna Junyent - Bernat
Martínez - Eric Rangel - Esther Segura - Judit Tassies - Roger Vilà
Direcció Carme Paltor Espai escènic Rafa Haro Coreografia Bernat Martínez

AGENDA

ESPARREGUERA
FEBRER 2021



Diumenge, 14 de febrer

_12:00 i 17:30 (2 passis)

«EL LLOP FEROTGE»

Teatre familiar amb la cia. **El Príncep Totilau**

_Patronat Parroquial

El llop ferotge ha estat caçat. Després d'haver-se menjat la Caputxeta, l'àvia, sis cabretes i gairebé tres porquets, ha d'enfrontar-se a un judici popular, en el qual declararan les mares d'aquests personatges. Quin serà el veredict? És realment culpable o potser senzillament tenia molta gana?

Org. Ajuntament d'Esparreguera

Entrada gratuïta. Cal reserva prèvia a www.esparreguera.cat.

veure més



26, 27 i 28 de febrer

_Dv i ds a les 20:00 i Dg a les 18:00

«NO PARLIS AMB ESTRANYS»

Obra d'Helena Tornero, dirigida per Carme Paltor

_Patronat Parroquial

Organitza: Tramateatre Col. Patronat Parroquial

Cal fer reserva **618.313.899**

veure més



5, 6, 7, 13 i 14 de març

«PRESAS»

Text d'Ignacio del Moral, dirigit per Maribel Balagué

_Sala Petita de La Passió

Organitza: FEM i Patronat de La Passió

www.lapassio.net

veure més

Aquesta és la informació que ens ha arribat, però, com sabeu, en aquests moments tot pot canviar, us aconsellem que abans de sortir de casa confirmeu la informació.

veure agenda espavila

BENESTAR

10 SUGGERIMENTS PER SENTIR-NOS MILLOR

Si teniu una mica més de temps per passar-lo a casa, per a cuidar-vos, per dedicar-vos, ja que tampoc no podem fer gaire més i ens aconsellen que ens cuidem, us suggerim professionals amb qui podeu trobar la solució a les vostres necessitats.



1. Tenir cura de la pell



A l'hivern i amb el fred, especialment aquests dies de temperatures altes, cal que protegeixis i hidratis bé la pell. També és un bon moment per proposar-te fer algun tractament específic amb productes que contemplen els canvis estacionals per ajudar-te a aconseguir una pell radiant i sana. Nosaltres et recomanem que adaptis la teva rutina d'hidratació als canvis estacionals i a les seves condicions climàtiques, deixa't assessorar per professionals. La pell és molt sensible als canvis climatològics per això és imprescindible tenir-ne cura i estar alerta a aquests canvis per nodrir-la i protegir-la segons les necessitats i l'estació.

Protegeix els llavis

Amb l'efecte mascareta els llavis i la zona afectada estan sempre com humits i això produeix sequedat quan contrasta amb l'escalfor de la llar o del lloc de treball. Cal que hidratis i protegeixis els llavis amb productes lliures de toxines. Mantegues d'origen vegetal que aporten elasticitat i una bona protecció contra el fred i la humitat.

Hidrata i nodreix el rostre

El rostre com les mans necessiten molta atenció, ja que són els més exposats a les inclemències. La mascareta no ajuda i per tant cal que facis el possible per mantenir la hidratació i protecció. Olis vegetals i actius naturals, t'ajudaran a nodrir la pell en profunditat, aportant fermesa, elasticitat, lluminositat i gran vitalitat al rostre. >>



Hidrata i relaxa el cos

El cos, encara que acostuma a anar més protegit per la roba, durant l'hivern també tendeix a ressecar-se, per això es fa imprescindible hidratar-lo i nodrir-lo adequadament. No cal dir que has de buscar els millors productes, en aquest cas amb un oli vegetal serà suficient. Cal aplicar-lo quan la pell encara és humida així t'asseguraràs que s'escampa per tot el cos. Notaràs la diferència ràpidament. De vegades el cos et demana un massatge, un tractament relaxant i agradable tant per a nodrir la pell, com per a rebaixar la tensió que acumulem per males postures o per exercicis continuats. Deixa't assessorar per professionals. ●

CURA ELEMENTAL FACIAL

Basada en els 5 elements de la medicina tradicional xinesa

Cura de cinc setmanes que cobreix totes les necessitats de la pell del rostre, coll i escot, a més de fer una bona harmonització general. Aquest tractament d'una sessió setmanal a cabina, es complementa amb uns exercicis físics, que també es realitzaran al domicili, juntament amb l'aplicació dels phyteters corresponents a fi d'aconseguir una millor tonificació i fixar uns bons hàbits que augmentaran la vitalitat.



Lafargue

benestar i bellesa

2. Atenció a les mans i peus



Les mans i els peus són una part del cos que quasi sempre oblidem i ens sembla una cosa femenina, però també les mans i peus dels homes necessiten atenció. Uns peus i unes mans ben cuidades ens fan sentir molt millor, per això cal tenir-ne cura. Per fer-ho cal mantenir una rutina d'higiene i estètica que s'adeqüi a les nostres necessitats. És imprescindible també que periòdicament recorrem als professionals perquè ens ajudin, una atenció professional ens facilitarà uns peus i mans més saludables, és molt important per a la salut de tot el cos.

Cuida les mans

Les mans estan molt exposades al fred i a les inclemències del temps. Ara, a més, amb el gel hidroalcohòlic les mans pateixen una agressió constant. És per això que cal que busquis productes naturals, lliures de toxines químiques, per a protegir-les. No oblidis hidratar-les com a mínim dos cops al dia, al matí i abans d'anar a dormir, i cada vegada que surtis al carrer. >>



MANS I PEUS ESTÈTICA

Centre especialitzat en
pedicura i manicura.
Ungles acríliques i de gel.
Serveis d'estètica facial-
corporal, massatges i
depilació làser.

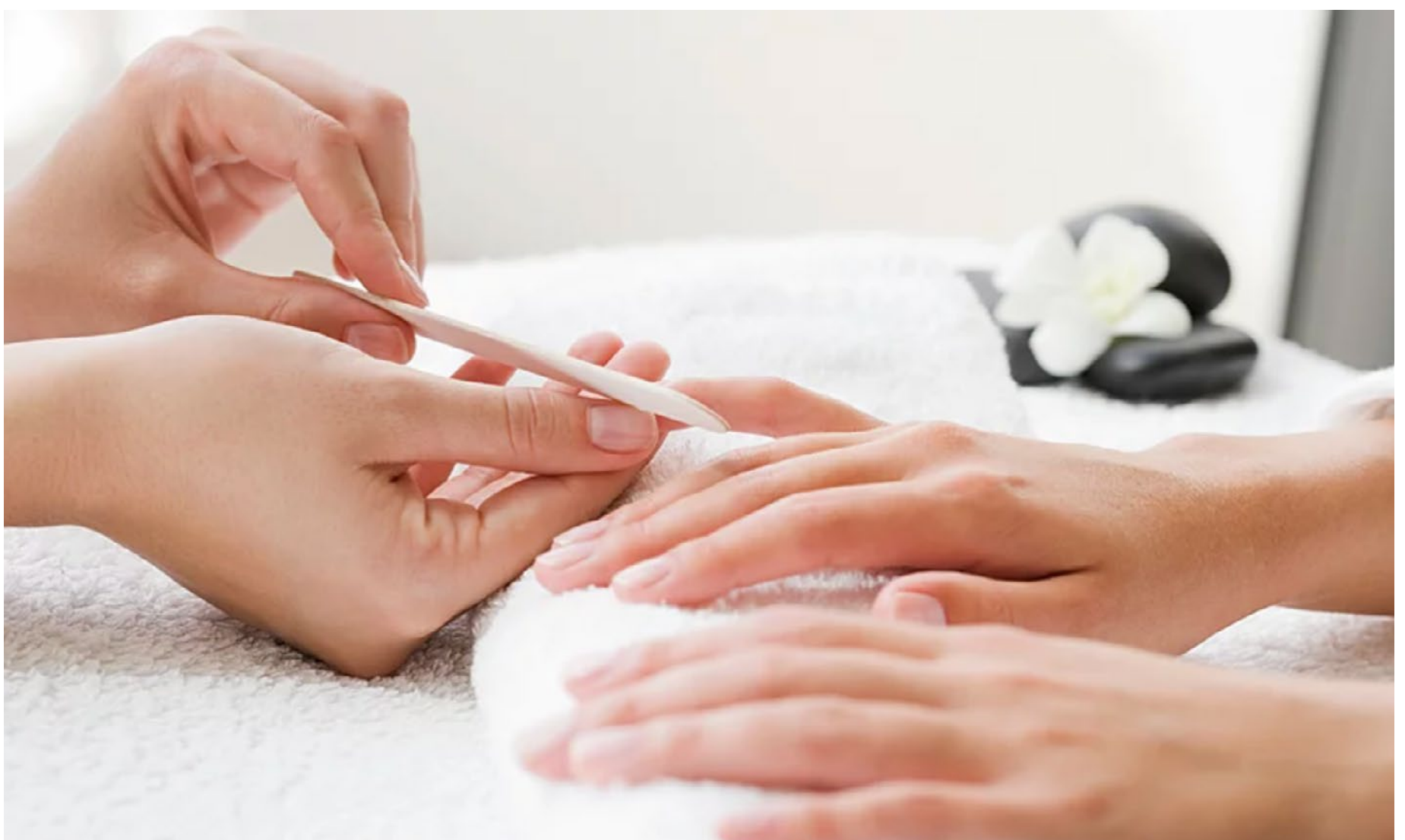
Taquígraf Garriga, 18
Èsparreguera
627 36 14 17



Fes atenció els peus

La cura dels peus és molt important i moltes vegades ens oblidem d'ells totalment a l'hora de netejar i cuidar el nostre cos. Per evitar problemes en un futur, aquí tens els nostres consells.

- És important que et rentis els peus amb regularitat, és essencial per prevenir infeccions. Les zones que més has de cuidar són els turmells, les plantes, les ungles i els espais entre dits. Cal que eixuguis bé l'espai entre dits perquè la humitat pot provocar l'aparició de fongs. El desodorant de peus prevé la suor excessiva.
- Cal que tinguis sempre la pell hidratada, la nostra recomanació és que ho facis amb olis essencials, mantindràs els peus i les ungles hidratats i, a més, pots trobar algun oli per alleujar els efectes de l'artrosi, si en pateixes. Un massatge diari als peus abans d'anar a dormir, relaxa i ajuda a agafar el son. Deixa't assessorar per professionals.
- Utilitza un calçat que sigui còmode, sempre adaptat als teus peus, la comoditat és molt important. Evita utilitzar tacons massa alts (màxim 4 centímetres).
- No caminis mai descalça per banys públics. Si vas a les dutxes dels gimnasos o de les piscines municipals, vés sempre amb xancletes per protegir els peus de fongs i berrugues.
- Cuida les ungles. Les ungles dels peus s'han de tallar en forma recte-quadrada i sovint.
- Deixa't cuidar per professionals. Sabran millor que ningú la cura específica que necessiten els teus peus. Uns peus sans i ben cuidats són un regal per al cos. ●



3. Alerta amb els cabells



Els cabells són més delicats del que sembla, si bé no hi ha una manera de definir-los sinó personalitzant-los. Són sensibles al vent, a la qualitat de l'aigua, al fred o a la calor. Però cal estar alerta, perquè ells parlen també del nostre estat d'ànim i també de la salut del nostre cos. És molt important tenir en compte la brillantor o sequedat, la caiguda o altres alteracions com caspa, grassa... A la perruqueria, per la seva experiència, estan especialitzats i ens poden assessorar en la majoria dels casos. >>



c/ Hospital, 7 ESPARREGUERA
937.773.292
mparera2010@hotmail.com
@pelu_montse



PERRUQUERIA
MONTSERRAT PARERA
40 ANYS AMB VOSALTRES.
GRÀCIES!



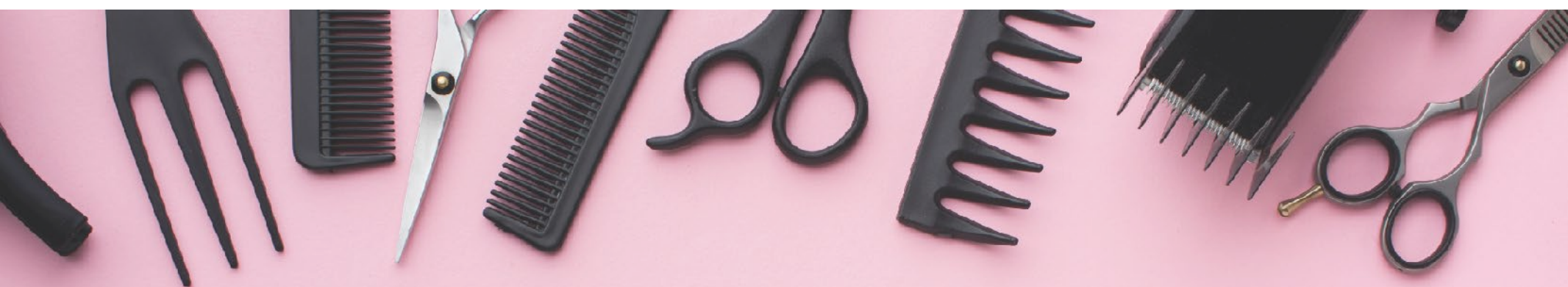
Afectacions

Al cabell l'afecten agents com l'aigua amb clor, calç i el sol, l'ús de raspalls, assecadors, tints i altres productes, que el deixen opac, sense vida. Tenir-ne cura és molt important, ja que també és molt sensible als estats d'ànims i de salut (estrès, nervis, agressions, malalties, falta de vitamines...). Per tot això, es fa molt difícil donar consells, ja que hi ha tants tipus de cabell com persones.

Recomanacions

Et recomanem que acudeixis a professionals en perruqueries, farmàcies, dermatologia, saben tot el que cal saber, tant pel que fa a l'estètica com a la salut. Nosaltres t'aconsellem:

- No utilitzis xampús i condicionadors amb parabens, sulfats... busca el que més s'adapti al teu cabell i el més natural.
- Tingues cura de les petites alteracions, el cabell pot estar dient que hi ha alguna cosa que no funciona en el teu cos o en el teu ritme de vida.
- Talla sovint el cabell, encara que només siguin un parell de centímetres per millorar-ne l'aspecte.
- No et faci por lluir els teus cabells blancs, et veuràs millor si adoptes un tallat adequat i els deixes com són.
- Canvia sovint de look. Un bon tallat o una diadema, canvien l'aspecte i augmenten l'autoestima.
- No vagis a contrapèl. Llueix els cabells naturals, si els tens arrissats potencia-ho i si els tens llisos, no et facis tractaments per arrissar-los. Com més natural millor.
- Per qualsevol dubte, demana assessorament professional. ●



a N n A

PERRUQUERS ESTILISTES

Carretera Piera, 6 . Esparreguera . 937 77 50 55

4. La importància de dir NO



Aprendre a dir "NO" és necessari i essencial per sentir-te bé. Quan parlem de dir "NO" ho fem en el sentit més ampli de la paraula i això també inclou saber donar la teva opinió, fins i tot, si és contrària a la dels altres. En general, les persones amb dificultats per dir "NO" creuen que fer-ho crearia un conflicte que podria conduir al malestar dels altres, problemes futurs amb la relació o, fins i tot, sentiments de culpa. La realitat és que acceptar sense estar d'acord, crea un conflicte intern més gran del que pretenen evitar. Com diu Rafael Echevarría en el seu llibre "Ontologia de la Llengua": «L'ésser humà és un ésser lingüístic, la llengua ens ajuda, no només a descriure, sinó també a crear realitat i el "NO" es converteix en un element essencial per millorar la nostra autoestima i, amb ella, la nostra seguretat i confiança.

Tan important és aprendre a dir "NO" com aprendre COM dir-ho. Aquest aspecte és essencial per promoure el nostre benestar. Dir "NO" sense judici ni estructura no ens ajudarà a sentir-nos millor. Per tant, és de la màxima importància aprendre a comunicar-se de manera assertiva. ●

SIGUES LA TEVA MILOR

Versió



IL Consultoria
COACHING & CONSULTING

Carretera de Piera, 12 ESPARREGUERA

Si creus que ha arribat el moment de **reconduir la teva vida**, elevar la teva **autoestima**, superar un **dol**, guanyar **confiança** amb tu i amb el teu entorn, treballar les teves **pors**, aconseguir l'**objectiu professional** que tant desitges o emprendre un **nou projecte**... aquests serveis són per a tu.

SERVEIS A PARTICULARS

COACHING

Trenca amb els teus pensaments limitants, valora les teves fortaleces, revitalitza i eleva la teva consciència i responsabilitat cap a tu.

ASSESSORAMENT LABORAL

Valoració de les motivacions professionals
Revisió de CV i preparació per a entrevistes
Aptituds i actituds com aportació de valors a nous reptes professionals
Com desbloquejar pensaments limitants
Avaluació de les necessitats formatives

TALLERS I RECESSOS

Tallers i recessos per a que puguis dedicar-te un temps i treballar la manera de ser la teva millor versió.

+34 667 76 71 05

irenelopez@ilconsultoria.com

Pitxa
aquí al damunt
i llegeix l'article
a la web

5. Demanar ajuda



No cal arribar a una situació extrema. Quan notis que necessites ajuda perquè no saps com afrontar la situació que estàs vivint, llavors és quan has d'anar al psicòleg

La valentia d'anar a teràpia psicològica

La decisió de demanar ajuda professional no sempre és fàcil, moltes vegades requereix tot un procés del qual en prenem consciència a poc a poc. Anar a teràpia psicològica és un gest que evidencia el reconeixement de l'existència d'una dificultat i la voluntat de solucionar-la. Igual que si tenim un dolor recurrent a l'estómac anem al metge sense dubtar-ho, quan el dolor és emocional i persistent hem d'anar al psicòleg.

El cos i la ment ens adverteixen de la necessitat de demanar ajuda

En alguns casos, el nostre cos ens avisa que alguna cosa no va bé i és important estar atent als senyals que dóna; maldecaps, esgotament, tensió muscular, dolors estomacals, insomni, caiguda de cabells... Altres vegades, seran les nostres emocions les que ens indiquin el malestar; irritabilitat, poc equilibri emocional, enuig, incomprensió. Demana ajuda a professionals, i no deixis passar el temps, quan abans posem remei al problema millor. ●

Pitxa
aquí al damunt
i llegeix l'article de
Josep Montañés
a la web



Psicoteràpia
Esparreguera

BY *Silvia Montero*
Núm col. 22620
Josep Montañés
Núm col. 19686



Psicòlegs. Autoconeixement, ansietat i relacions de parella.

616.053.436 (Sílvia) . 639.142.588 (Josep)

www.psicoterapiaesparreguera.com @psicoterapia_esparreguera

Esparreguera . c/ Montserrat, 72, 2n 1a . psicoterapiaesparreguera@gmail.com

6. Què causa el dolor?



Què causa el dolor? El dolor és un senyal d'alerta. Indica que alguna cosa passa i es pot evitar un mal major. Per tant, és més una protecció que un problema. Però és una protecció a la qual hem d'escoltar i atendre com més aviat millor. Si fem cas omís, el dolor no permetrà que se segueixi fent una vida normal. Algunes vegades, ens limitem a prendre alguna pastilla que ens emmascara el dolor i ens oculta l'origen del problema.

Lumbàlgia Quan parlem de lumbàlgia, estem referint-nos al dolor lumbar que afecta, més o menys, a la part baixa de l'esquena. Afecta prop del 80% de la població i s'origina, en gran part, en problemes posturals, esforç físic o, fins i tot, problemes emocionals. Quan aquesta afectació perdura, parlem de lumbàlgia crònica. Cal prestar atenció i tractar-la de forma continuada. **Ciàtica:** La ciàtica és un dolor intens que s'estén des dels glutis cap a les cames. Es deu a una irritació del nervi ciàtic i sovint té el seu origen en una hèrnia discal. **Hèrnia Discal:** Els discos es troben entre les vèrtebres, però en certs casos, aquest es desplaça i pressiona el nervi ciàtic, provocant un dolor que pot arribar a impedir caminar amb normalitat. **Cervicals:** Les cervicals han de realitzar un gran esforç i suportar molt pes bona part del dia. Són molt susceptibles a les lesions, a causa de males postures, gestos incorrectes, moviments repetitius, contractures, problemes d'ossos. A més a més, a aquestes patologies, cal sumar que algunes vegades vénen acompanyades de fortes **migranyes** o **vertígens**.

Acupuntura

El centre d'acupuntura demanarà prèviament diverses proves. Així es determinarà quina és la causa del dolor. Totes aquestes patologies estan relacionades entre si, ja que per exercir un moviment, es requereixen diversos músculs. Aquests poden deixar de funcionar de forma correcta i encara que inicialment, afecta una única zona, aquesta se sol estendre a altres quan no hi ha un bon funcionament. L'acupuntura aconsegueix evitar passar pel quiròfan en molts casos, ja que ajuda a baixar la inflamació i, a poc a poc, desapareix el dolor. També ajuda a recuperar la mobilitat de les articulacions, ja que es regeneren les fibres musculars i elimina contractures musculars, pràcticament des del primer moment. D'altra banda, l'acupuntura no només ajuda a calmar el dolor, sinó també a relaxar el sistema nerviós, que es troba alterat a causa del dolor continu, la tensió i el mal descans. L'acupuntura no només tracta les malalties de forma local, sinó que tracta al cos de forma general, on tot està connectat i on tot té un origen i un perquè. ●

Zhi

Acupuntura xinesa i japonesa
Naturopatia
Quiromassatge
Reflexologia podal
Flors de Bach
Teràpia Gestalt
Doula
Lactància

segueix els
directes a
instagram
dissabtes



ET TORNEM FINS A

150€
PER ASSEGUAT

EN SALUT AMB DENTAL

75€ + 75€

PER ASSEGUAT
EL PRIMER ANY

PER ASSEGUAT
EL SEGON ANY



Adeslas

**Per la teva tranquil·litat
i la de la teva família**

patxiborràs
a s s e g u r a n c e s

Carrer Gran, 9 | Esparreguera | Tel. 93 777 73 93

8. El rostre parla de nosaltres



Res més bonic que un somriure natural, engrescador, però a cada edat, diferents necessitats. Ara que vas amb la cara mig tapada és un bon moment per anar al dentista i que et resolgui els problemes que puguis tenir a la boca. Ningú se n'adonarà i, així, que puguis traure't la mascareta, lluiràs el millor dels teus somriures. El/la dentista observarà i analitzarà la teva composició facial i dental i t'assessora de quina és l'opció estètica més adient per a les teves necessitats. Recuperaràs el benestar, l'autoestima, la seguretat... Per a tenir un somriure bonic, hauries de realitzar revisions periòdiques al dentista, detectarà qualsevol anomalia i aplicarà la solució més adient en cada cas, per exemple:

Carilles: per aconseguir dents més blanques, atractives i millor col·locades, sense que ningú pugui apreciar que és un afegit. És un tractament mínimament invasiu, totalment indolor, fet en una o dues visites a la clínica.

Emblanquiment: un bon somriure genera confiança i atrau les mirades. És una tècnica eficaç, gens invasiva i amb resultats ràpids.

Àcid hialurònic: però no només la millora dental facilita un somriure esplèndid, pots restaurar arrugues, si et molesten, causades per l'envelliment natural entorn dels llavis i línies d'expressió, amb un tractament amb àcid hialurònic.

Ortodòncia: si del que es tracta és de corregir malformacions o mal posicionament de les dents, tant d'infants, joves o adults, et recomanaran l'ortodòncia. Avui hi ha tractaments invisibles que resulten molt còmodes i estètics. ●

Demana
cita



17 ANYS

Cuidant
dels vostres
somriures!

PROFESSIONALS DEL TEU SOMRIURE!



Pl. Constitució 2 | Esparreguera | T. 93 770 82 56 | www.dentalunzeta.com  

9. Mans que curen



Aquest any 2020 ha estat terrible tant per a qui ha vist disminuïda la seva activitat habitual, com per a qui pateix ansietat o qualsevol mena de patologia relacional. El confinament domiciliari amb tots els canvis d'hàbits que ha comportat: el teletreball, el tancament dels gimnasos i l'aturada de les competicions esportives d'àmbit amateur, la majoria de gent ha vist empitjorar el seu sistema motor i el seu estat anímic. Nosaltres volem aconsellar teràpies que poden ajudar a alleugerir els símptomes de les tensions emocionals i el dolor físic.

Moviments sistèmics

Els moviments sistèmics són una eina terapèutica que ajuda a tenir una mirada de solució sobre dificultats que apareixen a la vida i en les relacions.

Teràpia Energètica

Què cal per reconèixer la nostra responsabilitat sobre els obstacles que trobem en la vida? Recuperar i recordar l'impuls natural vers la vida i la salut, és l'intent principal d'aquesta teràpia que cerca restablir l'equilibri.

Osteopatia

L'osteopatia és un conjunt de tècniques manuals que serveix per alleujar nombroses molèsties degudes a males postures, mals hàbits de vida o antigues lesions, buscant la recuperació de l'equilibri orgànic. Si a més es treballa de forma sistèmica, pot incidir a dificultats passades relacionades amb la història familiar, fets dolorosos, relacions personals...

Teràpia Manual

Eina eficaç per a tothom, i ho és especialment per a infants i adolescents en dificultats. L'aplicació de teràpies manuals ajuden al manteniment del bon estat físic i mental de les persones.

Deixa't acompanyar pels professionals d'aquest àmbit que s'han hagut d'adaptar a les mesures de seguretat per poder tractar els seus pacients amb totes les garanties sanitàries requerides... ●

espiral 108



OSTEOPATIA I TERÀPIES MANUALES

619.736-660
Francesc Macià, 135
Esparreguera

info@espiral108.net
www.espiral108.net
@espiral108



DIJOURS GRAS, (ALÇOTADES I FESTA MAJOR D'HIVERN!



Encara que serà un any una mica especial, no tenim excusa per no celebrar la Festa Major d'Hivern, dia de Santa Eulàlia, i disfrutar dels productes propis del temps. Ara és el moment de gaudir de les carns i les botifarres, sobretot les botifarres d'ou! La vigília de la Festa Major, 11 de FEBRER, és DIJOURS GRAS, dia de la botifarra d'ou. Tenim un ampli sortit de botifarres d'ou amb diferents sabors que us sorprendran, la d'ou i espinacs, la de foie i tòfona, la de pebrot i ametlles... però no descuideu les tradicionals, ara també amb sabors, calçots, Parmesà, bolets, carxofa ideals per a les CALÇOTADES. Sí, ja estan aquí els calçots i amb ells les torrades de carn i botifarres. Deixeu-vos portar i assaboriu-ho!



937.709.845

ESPARREGUERA: -CARRER SANT JOAN, 3
MARTORELL: -CARRER DEL MUR, 32
-MERCAT (PARADA 30)
RAMBLA DE LES BÒBILES

10. Per una alimentació sostenible



Fa temps que tenim al cap, i cada vegada són més les veus que ens ho fan veure, la importància de menjar i comprar proximitat i sostenibilitat.

Com diu la Maria Nicolau, cuinera "d'ofici i vocació" es defineix: «decidir què mengem, on ho comprem i com ho cuinem té el poder de canviar el món». Cal reivindicar una manera de consumir diferent. Hem d'introduir a la nostra vida conceptes com: Consumir de proximitat, fer rebost i reaprofitar.

Menjarem molt millor si comprem proximitat:

Més saludable menjar aliments de temporada, que creixen al mateix lloc on vius, d'acord amb els fluxos de la natura, amb tots els nutrients, sabor i textures, et permet gaudir-los i assaborir-los, un concepte molt saludable per al teu cos. Comprar als elaboradors locals, vol dir que al producte no se li ha d'afegir conservants, ni colorants, ni envasos de plàstic no reutilitzables ni reciclables.

Més econòmic no només et resultarà econòmic per a la teva butxaca, pensa que pagues pels envasos i el cost que això té per al planeta. Pots imaginar-te que deuen pagar a un pagès de l'altra banda del món per cultivar i recol·lectar un fruit que comprés a 2€ el quilo; no gaire més que un plat de sopa i la majoria són nens. Viatges amb avió, refrigeradors, magatzems...

Més d'acord amb la natura, amb la terra i respectuosa amb els productors: agricultura, ramaderia i pesca, però també, xarcuteria, pastisseria, forns... un munt de gent que podran veure recompensada la seva feina de manera més justa i equilibrada. Fins i tot, l'agricultura i ramaderia local podria ordenar el paisatge i millorar l'entorn.

Nicolau diu «El capitalisme ha extirpat la cuina del centre de les nostres vides» Perquè no posar la cuina al centre, convertir-la en lloc de reunió on tots col·laboren i tothom ho passa bé preparant el menjar: conversa, participació i aprenentatge... Una situació que ajuda a millorar la relació en família. Ara que estem més a casa, cuinem i donem-li la importància que té i gaudim de la cuina. ●

espiral 108



DIETÈTICA I NUTRICIÓ

619.736-660
Francesc Macià, 135
Esparreguera

info@espiral108.net
www.espiral108.net
@espiral108

Passeig del Castell, 1 Esparreguera - 606.235.917



EL MÉS NOU, un lloc per menjar vegetarià a Esparreguera i amb servei 'take away' (per emportar-se), truca i encarrega

RESTAURANT VEGETARIÀ

LAND



Cada vegada li donem més importància al que mengem, per això, saber escollir on anem a dinar és molt important. Fa uns mesos va aterrar a Esparreguera el restaurant Land, que ofereix cuina vegetariana amb productes de proximitat i fusionant plats de diferents cultures. El Rubén, també vegetarià, és el propietari i cuiner del restaurant. L'apassiona la cuina i viatjar, per això després de tastar i aprendre diferents estils de cuina a diverses parts del món, va decidir crear Land, amb un ambient acollidor, modern i menjar saludable que et farà viatjar amb el paladar. Ah, també fan 'take away', per gaudir-lo a casa teva.



Quan és temps de carxofes, no ho puc evitar, a casa gairebé en mengem cada dia i és que és tan bona i té tantes possibilitats de cuinar-la que no te'n pots cansar.

ESTOFAT DE VEDELLA AMB CARXOFES



Una hora - afegir les proporcions al gust - una cassola de ferro fos o de fang

Ingredients

- gerret de vedella •
- porro •
- alls tendres •
- dos tomacons •
- una carxofa per cap •
- una copa de xerès •
- unes gotes d'anís •
- oli, sal i pebre •

1 Segellar la carn, tallada a daus, en l'oli roent. Afegir sal, pebre i la copa de conyac. Deixar evaporar i afegir el porro, els alls i els tomacons, tallat ben petit. Afegir una mica d'aigua fins a mig cobrir. Coure durant mitja hora a foc lent.

2 Afegir les carxofes tallades pel mig, remenar perquè es remullin el suc. Deixar coure uns 20 minuts més amb la cassola tapada.

3 Afegir unes gotes d'anís i deixar coure uns 5 minuts, amb el foc més viu i la cassola destapa. Un plat molt senzill de fer, saborós i la carn queda deliciosa. Bé, no sé què és millor si la carn o les carxofes.

ÉS L'HORA DE GAUDIR DE CASA NOSTRA



10 SUGGERIMENTS PER GAUDIR MILLOR DE LA LLAR

Hem buscat 10 professionals que lideren el manteniment de la llar perquè nosaltres en puguem gaudir encara més. Com que sembla que això d'estar a casa va per a llarg dediquem-hi temps i idees per a millorar la qualitat de vida.



1. L'aigua de l'aixeta



L'aigua de l'aixeta està terriblement estigmatitzada, i això es deu en gran part al fet que grans empreses han de vendre la seva aigua envasada –no veureu mai un anunci d'aigua de l'aixeta. L'aigua és l'origen de la vida, sense ella no res seria possible. I tenim una sort: la tenim a casa. Però l'aigua pura no existeix a la natura. S'impregna de diferents elements que es troba al seu pas, en conté tots els solubles i potser alguns de perjudicials per a la salut. Per això aquesta composició està regulada per la legislació. Pensem que l'aigua és un recurs natural que recircula i el seu contingut va variant. En tot cas, el nostre objectiu no és analitzar la qualitat de l'aigua, sinó veure com la consumim.

L'aigua de l'aixeta és «potable»

Per què diuen «aigua potable»? Vol dir que ha passat per **sistemes de depuració fixats per l'OMS que l'han fet saludable**, fins i tot per beure-la directament de l'aixeta. És cert que de vegades té una mica de mal gust o fins i tot un color ferruginós, la d'aquesta zona a més té molta calç, és una aigua dura –diuen, i resulta perjudicial per als aparells com la rentadora, el rentaplats, la calefacció... inclús per a la roba i la pell. Però en podem fer ús per a beure i cuinar. És una aigua controlada i aprovada.

Opcions per a millorar l'aigua de l'aixeta: osmosis inversa i descalcificador

Per una banda, hi ha el tema del mal gust, tot i que és potable. Doncs, es pot resoldre amb un sistema d'**OSMOSIS INVERSA** que elimina de l'aigua elements que li donen mal gust (assessorat). L'osmosis inversa és un aparell que s'acostuma a posar a prop de l'aigüera i >>



filtra l'aigua de manera que la deixa amb un millor sabor i baixa en sodi, apropiada per a persones amb pressió alta, millora el sabor dels aliments i és molt més saludable. Per altra banda, hi ha el problema de la calç que resulta molt molest pels conflictes amb els electrodomèstics, però no és dolent per a la salut (consulta al metge). Per trure't de sobre la calç, pots optar per un **DESCALCIFICADOR**. S'acostumen a posar a l'entrada de l'aigua (assessora't), elimina la calç i amb ella els problemes que comporta.

Per què beure aigua envasada? La nostra recomanació

No cal. Acostumen a ser aigües ionitzades a les quals els hi han tret els elements contaminants, però també els saludables i, a més a més, hi ha el problema dels envasos de plàstic que ara mateix són una gran lacra per al planeta i per a la humanitat. **Beu aigua de l'aixeta i deixa de pagar pel plàstic**. Si vols millorar l'aigua, consulta als professionals. ●

LA MILLOR AIGUA?, LA DE CASA TEVA!
INSTAL·LEM DESCALCIFICADORS I OSMOSIS INVERSA

TRACTAMENT I MANTENIMENT D'AIGÜES



HIDROTEC
PASSIÓ PER L'AIGUA

937758873
659408020
hidrotec@
gmail.com
Esparreguera
_Av. Francesc
Marimon, 104

2. Protegeix la casa de la calor



Justament ara, que encara fa molt fred, he de pensar en els tendals? Doncs sí, és el moment de preparar-te per a l'estiu, per als llargs dies de calor i de sol. Aquells dies de sol, que conviden a gaudir dels espais a l'aire lliure, però, que amb les altes temperatures, no t'atreveixes ni a trepitjar.

Protegir per a gaudir de l'aire lliure

És precisament ara quan has de pensar com protegir la teva casa de la calor. D'aquí a uns mesos els professionals tindran més demanada. Sigues previsor. Els tendals i pèrgoles són solucions especialment dissenyades per a aquest propòsit, accessoris indispensables per a treure el màxim partit al teu pati, terrassa o jardí.

Protegir l'interior per reduir despeses

Els estors o les cortines protegeixen del càlid sol d'estiu, que dona directament a les finestres, creant a l'interior un ambient més relaxat i agradable. Ideal si busques una climatització eficient dels interiors que no impliqui un increment de despesa en electricitat. ●



627.989.568

937.778.044

Av. Francesc Macià, 76 ESPARREGUERA

www.toldosperal.com

@toldos_peral

tota mena de tendals . pergoles . cortines . estors . lones decorades

3. Reformar el bany o la cuina



Et cal fer una reforma a casa, encara que sigui parcial? El més important és trobar un professional que et mereixi confiança i que et faci un pressupost tancat i sense compromís. Fer reformes com canviar una dutxa, arreglar un terra envellit, canviar finestres, vidres aïllants... Són coses que requereixen planificació.

Planifica per anar sobre segur.

- Fes una llista d'aquelles reformes que caldria (lavabo, cuina, armari, escala, terrats...). Valora si l'esforç val el que vols aconseguir.
 - Busca un bon professional que et faci un pressupost, per parts, si cal. Valora un parell de pressupostos com a mínim per tenir referències. Consulta a qui et pugui donar consells, algú que hagi fet una segur semblant, segur que coneixes algú.
 - Tingues en compte si et cal demanar permisos o ajuts bancaris. Fes-ho amb temps, aquests tràmits alenteixen molt el procés.
 - Tanca amb qui faci l'obra la durada d'aquesta, per evitar allargaments i més despeses. Fes un pressupost tancat.
 - Busca solucions, informa't, busca exemples i inspira't, a internet o una revista.
 - Tria en quina època faràs l'obra perquè sigui menys molesta.
- I encreua els dits perquè tot vagi com ha d'anar.

Vés a pams

Si has de fer diferents canvis, pots començar per una petita reforma i, si quedes satisfet, segueix amb les altres. És molt important que no et defraudin. ●

TOT REFORMA

carrer de Baix, 55 . ESPARREGUERA
info@totreforma.cat 937.775.617



www.totreforma.cat

CUINES | BANYS | REFORMES DE LA LLAR | INTERIORISME





4. L'espai de treball

Teletreball? Si teniu la sort de tenir, encara que sigui un petit espai, que pugueu aïllar-vos tancant una porta i que tingui una mica de llum natural, esteu salvats.

Crea un espai agradable i còmode per a treballar

Millorar l'espai de treball, en aquests moments de confinament i de teletreball, ens ha de facilitar comoditat, però també tranquil·litat. Per sort el teletreball, gairebé sempre, requereix només una **taula i un ordinador**. No necessitem gaire més espai. Això si **una cadira còmoda**, que permeti regular l'alçària per mantenir els avantbraços flexionats fins a 90° i recolzats sobre la taula sense enlairar les espatlles, poseu els peus sobre un reposapeus (també pot ser una caixa) que us permeti tenir les cames en un angle de 90°. Ens caldrà **una llum zenital**, que il·lumini la taula i el teclat, sobretot. Millor si podeu posar la taula **a prop d'una finestra lateralment**, encara que sigui al mateix dormitori. Si heu de copiar textos, els podeu posar en **un faristol** que us permeti no haver de girar excessivament el cap. Nosaltres els enganxem amb cel·lo a la mateixa pantalla (tenim una pantalla gran, és clar). **Desconnecta els equips** quan s'acabi la jornada de treball, sobretot si estan al dormitori.

Mireu que diuen des de Gencat

«Majoritàriament, en la modalitat de teletreball, s'utilitzen ordinadors portàtils com una de les eines digitals. Això pot dificultar l'adopció de postures de treball còmodes o correctes i obliga a la persona usuària a adoptar postures forçades del coll i del cap. Alhora, el teclat de l'ordinador portàtil (tecles més juntes i petites) fa que la feina de teclejar requereixi més moviments que s'executen en postures forçades de la mà i del canell.» ●



CUSCÓ
DES DE 1957
mobles

Carrer Taquígraf Garriga, 35
ESPARREGUERA 629.439.534



5. Un canvi de look

Quan anys fa que no has pintat la casa? Sí, ja ho sabem, això de pintar és un trasbals, però val la pena l'esforç. Pintar les parets és la manera més ràpida i efectiva per a transformar la decoració de casa teva.

Pintar: una reforma total

Pintar la casa és, sens dubte, una reforma important. No només "neteges" la cara a les parets –que, amb l'ús, van acumulant pols, es van enfosquint a causa de la calefacció, van rebent cops i fins i tot algun gargot si hi ha infants a casa–, sinó que, a més, amb només canviar el color, la teva llar semblarà una altra.

Colors i formes

Dóna-li un to més clar i tindràs la sensació que els metres s'han estirat; un color més intens, i l'espai es veurà més acollidor i recollit; un acabat brillant, i semblarà que has obert una nova finestra en el saló... El poder transformador de la pintura és enorme.

Llençar les andròmines

A més un cop posats a la feina de regirar-ho tot, pots aprofitar per fer neteja. Segurament hi ha un munt de coses que ja no calen, o coses que canviades de lloc o amb una mà de pintura donaran un aire nou a casa teva. I renovar-se sempre és positiu. I et truràs un pes de sobre, físic i emocional.

T'arrisques a pintar casa teva? Deixa't assessorar per professionals. Res més fiable que una llarga experiència, a Juárez Pintors compten amb generacions de pintors a Esparreguera! ●



646.663.494

Baixada la Padrineta, 4

08292 Esparreguera

@juarez_pintors





6. Renovar la roba de la llar

Ara que estàs més hores a casa, revisa els armaris, sobretot el que ens serveix per guardar-hi la roba de la llar: tovalloles, llençols, estovalles, edredons, mantes, fundes... fes una tria amb els que estan més nous, i retira els que estan més vells.

Tens els armaris plens?, fes lloc.

Els armaris s'omplen de roba com llençols, tovalloles, edredons, mantes, cobrellits, coixins... són peces que ocupen molt d'espai i que no cal que en tinguis gaires.

Si, has de restablir algunes peces que estan obsolets, deixa't assessorar per professionals sobre quins teixits són els més adequats. Això ha canviat molt darrerament.

Tria les millors peces

Tens piles de llençols i tovalloles de dutxa... i no les fas servir? Mentre tinguis la roba de llar que fas servir i una de recanvi (i si tu vols alguna per a quan tens convidats), ja n'hi ha prou. Si la que fas servir dia a dia, ja és una mica vella, substitueix-la i renova-la. Sempre va bé renovar i reordenar.

Reaprofita el teixit

Si sou de cosir, en podeu fer bosses per guardar aliments (passeu un cordill i feu un nus). Amb els trossos més grans pots fer bosses per guardar mantes (amb una cremallera) o fundes per abrics (només cal deixar un espai per passar la perxa). Amb la roba de tovalloles pots fer agafadors per tocar coses calentes, o draps de cuina, En últim extrem, en podem fer draps per eixugar vidres, el coto va molt bé. Dóna un segon ús a les peces més velles, estrenar llençols i tovalloles és un plaer. ●



Mobles, sofàs, llits, matalassos, llums, cadires ergonòmiques, roba de la llar...

CUSCÓ
DES DE 1957
mobles

Carrer Taquígraf Garriga, 35
ESPARREGUERA 629.439.534



7. Revisar els estris de cuina

Els estris de cuina han canviat molt en pocs anys, per això et recomanem que els revisis. Segur que trobaràs coses que les voldries canviar per models més pràctics, no llencis les obsoletes, posa-les a la venda a internet, o porta-les a la deixalleria

Cassoles i paelles

Les olles de pressió, els robots de cuina o les olles de baixa temperatura són eines molt pràctiques que et poden facilitar la feina a la cuina i t'engrescaran a cuinar més. Les cassoles i paelles de ferro fos ja no són peces intocables, avui les pots trobar a un preu molt assumible i són molt recomanables, perquè couen millor, perquè duren moltíssim, perquè pots coure en qualsevol mena de cuina i, fins i tot, les pots posar al forn. Desestima les de Tefló, ja que quan es pelen desprenen tòxics i les hauràs de canviar sovint.

Petits electrodomèstics

N'hi ha per triar i remenar i ja els pots trobar a preus molt econòmics. Els electrodomèstics cal revisar-los i netejar-los bé. De vegades amb petites reparacions esdevenen com nous, però assessora't bé, els professionals et podran donar un cop de mà i assegura't que l'opció triada és la millor: reparar o comprar de nou.

Grans electrodomèstics

- Rentadores i rentavaixelles: Avui dia consumeixen menys aigua i menys electricitat. Busca sempre l'etiqueta d'eficiència i sostenibilitat.
- Neveres: També les neveres, algunes, vénen equipades amb sistema eco que consumeixen menys i mantenen la refrigeració molt equilibrada. ●



CUSCÓ
electrodomèstics

Carrer Gran, 70
ESPARREGUERA
937.771.338



8. Eco i a granel



Cada vegada hi ha més botigues amb venda a granel. Potser fa mitja dècada que va començar i, de moment, no sembla que hagi de parar. En alguns d'aquests establiments, els detergents són un complement al producte principal, que acostuma a ser l'alimentació. Però ja n'hi ha d'altres que estan especialitzades en productes de neteja.

Reduir envasos

Les botigues amb detergents a granel tenen els productes en bidons molt grans. Algunes botigues tenen envasos a la venda, o reciclats, per als compradors que no en porten. L'envàs pot ser de qualsevol mida, gran o petita. La venda a granel ofereix aquest avantatge, ja que no has d'adquirir més quantitat del producte de la que necessites. És molt important per aconseguir viure de manera més sostenible, utilitzar productes lliures de toxines, tant per a la higiene personal com per a la llar. Però tant com això, ho és aconseguir reduir els residus, sobretot dels plàstics, que ara mateix ja són una calamitat per a la humanitat.

Productes de neteja

Utilitzeu productes d'higiene personal i per a la llar, eco i a granel, són més saludables, trobaràs infinitat de combinacions, a base de productes naturals, olis essencials i diferents aromes. Són més sostenibles des de l'inici de la producció.

Hi sortirem guanyant

A llarg termini, veureu que resulta més econòmic, ja que també preserven millor els electrodomèstics, roba, mobles, la pell i el cabell i el nostre planeta. ●



C/ Taquígraf
Garriga, 19
Esparreguera,
930.291.687

9. De flors i floretes, la casa plena



Les flors són un element de decoració que aporta alegria i color, d'una manera natural, a casa nostra. Sempre hem pensat les flors com un bon regal, per això ara et suggerim que et regalis flors, t'ho mereixes.



Una planta per a cada espai

Hi ha espais que conviden més que altres a col·locar flors. En ambients càlids, les flors aporten serenitat, mentre que en ambients més freds aconseguixen un toc únic de vitalitat i natura. Quan les parets d'una habitació, per exemple, estan pintades en colors forts, el millor és optar per flors o rams de flors dins de la mateixa gamma cromàtica per no recarregar el conjunt, mentre que si el que domina són els colors neutres, amb un ram de colors aconseguirem un contrast molt atractiu.

Flors i plantes per a cada racó de la casa

La gran majoria de les flors són aptes per a tots els espais de la casa, però és cert que funcionen millor en determinats racons. Per exemple, les flors amb olor són millor per passadissos i rebedors; per al bany, l'opció de les plantes tipus falguera són un encert segur, mentre que a la cuina són molt adients les plantes aromàtiques que ens ajudaran a decorar i alhora ens facilitaran un condiment fresc, sempre a mà, per als nostres plats. De la mateixa manera, en llocs d'estil rústic, les flors de camp funcionen molt bé, mentre que als llocs més moderns, les flors amb colors més neutres o les composicions més minimalistes són les que queden millor.

Cuidar un planta i ser feliç

A més dels avantatges estètics i decoratius de les flors a la llar, cal afegir el benefici directe que tenen sobre la nostra salut anímica. I és que segons una investigació de la Universitat Harvard, els beneficis que irradien els colors o les aromes de les flors milloren l'humor de les persones i influeixen a l'hora d'afrontar la feina, doncs, contemplar, olorar o cuidar una flor potencien l'entusiasme, l'energia i la sensació de felicitat. A la teva floristeria trobaràs personal que t'assessorarà i t'indicarà el que convé a cada espai i en cada moment. Compra plantes de temporada i així segur que no equivocaràs. ●

VISITA LES FLORISTERIES DEL POBLE!

10. Vols fer-ho tu?



T'agrada el bricolatge? T'hi veus en cor? En aquest cas només t'hem de proposar una cosa: vés a la teva ferreteria de confiança i deixat assessorar.

La preparació és important

Si ets manetes, saps que fer les coses amb les teves mans, resulta laboriós però a la vegada molt gratificant.

- Necessitaràs un bon espai per a treballar, un garatge o alguna habitació amb una certa amplitud.
- Necessitaràs una caixa d'eines ben proveïda d'eines bàsiques, però preparada per a qualsevol cosa que se't presenti.
- Necessitaràs també els materials bàsics per fer el que et proposes.

Deixa't assessorar per professionals. A la ferreteria t'ajudaran. Si no ho has fet mai, però tens ganes de dedicar-hi una mica del teu temps i provar-ho, veuràs que no és tan difícil com semblava, si comptes amb la seva ajuda.

A més a més, si hi ha alguna cosa amb la qual no et veus en cor, segur que et podran ajudar a resoldre qualsevol dubte que tinguis. ●



TELÈFONS D'INTERÈS A ESPARREGUERA



POLICIA LOCAL
93 777 55 77

agrupació defensa forestal (ADF): 937776644
aigües vidal: 937772431
ajuntament d'esperreguera (OAC): 937771801
ambulàncies: 061
ambulatori (CAP) 937708100
asepeyo: 937766980
atenció violència de gènere: 900900120
àuria fil: 937708410
bàsquet esperreguera: 937774811
biblioteca l'ateneu: 937771339
bombers: 112 / 937751080
cabal baix: 937702911
cal trempat: 937777935
can pasqual: 937777571
cat salut: 061
centre obert la fulla: 937774653
club tennis: 937773636
correus i telègrafs: 937771087
creu roja: 937750550
deixalleria: 937777944
coloraines: 937708331
cucuruga: 937771039
escola roques blaves: 937776446
escola muntanya: 937771561
escola montserrat: 937771139
escola pau vila: 937771315
escola taquígraf: 937771195
escola el puig: 937772276
escola adults: 937776043
escola estel: 937772296
escola de música: 937774601
escola arts plàstiques: 937778456
exfun (funerària): 902365954
gencat: 012
hidronet: 937776570
hispano l'igualadina: 902292900
hospital comarcal martorell: 937742020
consultes externes: 937751142
institut el cairat: 937774012
institut el castell: 937777640
jubilat i pensionistes: 937775506
jutjat de pau: 937777659
mossos: 112 / 93 693 51 10
museu de la colònia sedo: 937775221
notaria: 937777811
patronat parroquial: 937771098
pavelló esports: 937776801
piscina coberta: 937777836
ràdio esperreguera: 937771876
residència can comelles: 937771097
servei local de catala: 937729292
teatre de la passió: 937771587
teatret: 618313899
taxis: raúl: 666410281
francisco oña: 608491993
carles ceballos: 659894013
javier hernández: 607330366
francesc navarro: 610340949
joan romogosa: 659798620

OBERT TOT L'ANY

laborables

09.00 - 13.30 | 16.30 - 21.00

festius

09.00 - 21.00

FÀCIL APARCAMENT

P

Farmàcia La Plana

Llic. Francesc Taulé

Carrer dels Prínceps d'Espanya, 70 | Barri La Plana | 08292 Esperreguera

ESPARREGUERA LA PLANA 937 77 40 54

FARMÀCIES DE TORN

ESPARREGUERA

FEBRER 2021

Servei d'urgència diürn:

De 08:00 a 00:00 hores,

de dilluns a diumenge.

Servei d'urgència nocturn:

A partir de les 00:00 hores el

servei es deriva a Martorell.

1	2	3	4	5	6	7
FLO	GUA	PLA	COS	CAM	ESC	TAU
8	9	10	11	12	13	14
GIL	FLO	GUA	PLA	COS	CAM	ESC
15	16	17	18	19	20	21
GUA	GIL	FLO	GUA	PLA	COS	TAU
22	23	24	25	26	27	28
GIL	ESC	GIL	FLO	GUA	PLA	COS

GIL= GILABERT: Plaça Sant Magí 14. 937771435

COS= COSTA: c/ Barcelona 65. 937708472

ESC= ESCARRER: Francesc Macià 27. 937708552

FLO= FLORENSA: c/ Gran 33. 937771189

GUA= GUARC: Pl. Ajuntament 14. 937774505

PLA= PLA: c/ Barcelona 32 - c/ St. Joan. 937709996

CAM= CAMPABADAL: Camí Ral 12. 937772236

TAU= TAULÉ: Pr. Espanya 70 (La Plana) 937774054