

BEGUES

Puesta en marcha una iniciativa para luchar contra el acoso escolar en las aulas

CASTELLDEFELS

Finalizan las obras de mejora de las piscinas municipales del Complejo Polideportivo de Can Roca

GAVÀ

La Fira d'Espàrrecs vuelve a la ciudad del 28 al 30 de abril con algunas novedades y con propuestas tradicionales

VILADECANS

La ampliación del hospital de Viladecans comenzará en septiembre tras años de espera y reivindicaciones



Centro de día para la tercera edad
PRÓXIMA APERTURA EN GAVÀ
¡RESERVA PLAZA!

Calle Montflorit, 150 · Sandra 689-014-336 · Montse 640-668-263 · Email: ohanacentrodedia@gmail.com
Síguenos en 



www.redkomunica.com
**Dirección Editorial**

Laura Benítez García

Dirección Comercial

Juan Castilla Medina

Redacción y maquetación

Virginia Gutiérrez

Marta Varillas

Publicidad

Celso López

Contacto

93 015 33 61

info@redkomunica.comprensa@redkomunica.com**Gestión y Distribución**

Grupo OTO Media, SL

C. Lola Anglada, 21

08840 Viladecans

CIF: B-66171174

Depósito Legal

B 24.314-2014

**Publicación gratuita con
100.000 ejemplares en 5
ediciones, distribuidos en
buzones y comercios
Con CEI (Certificado de
ejemplares impresos)**



komunica

La publicidad que conecta

La Gasol Foundation, dels germans Pau i Marc Gasol, lluita contra l'Obesitat Infantil

R. Gasol Foundation

No hi ha ningú a Catalunya que no conegui als Germans Gasol. Els santboians Pau i Marc Gasol han aconseguit des de fa anys l'atenció nacional i internacional tant per la seva trajectòria esportiva com per la seva implicació social. Sempre compromesos amb la salut dels infants, el 2013 van fundar la Gasol Foundation, organització sense ànim de lucre que treballa per reduir les xifres d'Obesitat Infantil mitjançant programes a Espanya i Estats Units que combinen l'activitat física, la nutrició, l'educació en el descans i el desenvolupament emocional dels nens i les seves famílies.

Obesitat Infantil, una pandèmia mundial

Malgrat l'Obesitat Infantil ens pot semblar un problema aliè, les dades de l'última Enquesta de Salut de Catalunya, realitzat entre nens i nenes de 6 a 9 anys de tot el territori, mostren que el problema és latent i s'ha convertit en una pandèmia: més d'un 33% d'infants pateixen de sobrepès o obesitat. I les xifres en l'àmbit mundial no milloren: segons l'Organització Mundial de la Salut l'obesitat infantil és un fenomen que afecta 42 milions de nens a tot el món i es duplicarà en 10 anys fins arribar als 70 milions.



L'Obesitat afecta a la salut immediata dels nens, al nivell educatiu que poden aconseguir i a la seva qualitat de vida. Els nens amb obesitat tenen moltes probabilitats de seguir sent

obesos en l'edat adulta i corren el risc de sofrir malalties cardiovasculars associades amb un augment de la probabilitat de mort prematura i discapacitat. Si la tendència continua, ens trobem davant la primera generació que podria viure menys que els seus pares.



L'objectiu de la Gasol Foundation és clar: treballar per reduir l'Obesitat Infantil construint comunitats més saludables i aconseguir que l'opció més senzilla per a les famílies es converteixi en l'opció saludable, fomentant l'educació nutricional de menuts i adults, aprofitant els espais per promocionar l'activitat física en família d'una forma lúdica i treballant amb tots els actors implicats en la societat. "Amb el ritme frenètic del dia a dia, estem sempre tan ocupats que perdem la noció de què mengen els nens en el col·legi i quan exercici diari realitzen." – ha explicat en Pau. "L'Obesitat Infantil s'ha convertit en un dels problemes de salut més seriosos del segle XXI i la missió de la Gasol Foundation és prevenir i reduir les xifres d'aquesta epidèmia". Mitjançant tallers nutricionals, sessions d'activitat física i la implicació clau dels familiars i educadors, els programes de la fundació promouen que els nens adquireixin els coneixements, les actituds i els hàbits bàsics per al seu ple desenvolupament.

Compromís amb els més joves i les seves famílies

El compromís de la Fundació amb la joventut catalana és ferm; no només amb el seu programa L'Esport SUMA (que duu a terme amb la col·laboració de Casal dels Infants i que té l'objectiu d'impulsar l'esport com eina educativa per ensenyar hàbits saludables i valors a nens, joves i famílies d'un dels barris més desfavorits de Badalona), sinó que també des del principi la Gasol Foundation ha fet arrels santboianes organitzant i col·laborant en actes esportius i familiars conjuntament amb l'Ajuntament de Sant Boi, entitats i d'altres associacions locals. La Gasol Foundation està convençuda que la implicació, el treball i el compromís conjunt de tots els actors implicats en la societat són necessaris per prevenir l'Obesitat Infantil.

És tal el lligam que la Fundació ha decidit traslladar la seva seu a Sant Boi i celebrar aquest pas endavant amb l'event 'AGITA'T SANT BOI', jornada familiar gratuïta que es durà a terme el pròxim 9 d'Abril amb motiu del Dia Mundial de l'Activitat Física. El Parc de la Muntanyeta ha estat l'espai escollit per gaudir d'un dia en família en què els hàbits saludables i la diversió seran els protagonistes, amb una marxa nòrdica i una gimcana per a totes les edats amb proves esportives, tallers nutricionals i moltes sorpreses. L'ingredient especial? El poseu vosaltres! Més informació a www.gasolfoundation.org



Nueva reclamación para concretar el Metro del Delta

Castelldefels, Gavà, Sant Boi y Viladecans reclaman a Rajoy que priorice las inversiones para mejorar la movilidad en la cornisa del Delta del Llobregat, entre ellas el proyecto del "Metro del Delta"



R. Komunica-Press

Hace justo un año, los alcaldes y alcaldesas de Castelldefels, Gavà, Sant Boi y Viladecans reclamaban conjuntamente a la Generalitat y al Gobierno Central que sacaran del cajón proyectos fundamentales para acabar con el déficit histórico en la movilidad, y sobre todo en el transporte público que sufre la zona del Delta. Ahora, tras el anuncio del presidente del Gobierno, Mariano Rajoy, de destinar 4.000 millones de euros a la red

de Cercanías de Cataluña, los alcaldes reclaman que esta inversión incluya un impulso definitivo al llamado "Metro del Delta". El proyecto estratégico, paralizado desde hace años, contempla una infraestructura que inicialmente estaba concebida como una nueva línea de metro y que se redefinió en 2006 como nueva línea de Cercanías Cornellà-Castelldefels, y por tanto, competencia del Gobierno Central. El nuevo proyecto, que consistía en la construcción de un tramo de doble vía de una longitud aproximada de 22,4 km y con 11 estaciones, de las que cuatro son de nueva construcción, fue sometido a consultas ambientales y en el año 2010 se aprobaba provisionalmente.

Para la alcaldesa de Castelldefels, Candela López, "este anuncio del gobierno español es un reconocimiento implícito de las carencias y la precariedad en infraestructuras que sufrimos los catalanes desde hace años". Afirmación que suscribe Raquel Sánchez, alcaldesa de Gavà, que

además reclama al gobierno que "de una vez por todas demuestre sensibilidad. Estamos hablando de un espacio donde viven más de 250.000 personas, uno de los motores económicos más importantes del país y un territorio de gran valor natural y estratégico. Tenemos necesidades reales, concretas, que hace demasiado tiempo que esperan, y una de ellas, esencial, es el transporte público".

Lluïsa Moret, alcaldesa de Sant Boi, asegura que "la construcción de esta línea de ferrocarril soterrada entre Castelldefels y Cornellà, que estaba concretada desde hace años, es vital para nuestros ciudadanos". "Ha llegado la hora del Delta", sentencia.

Más inversiones

Para los alcaldes, el progreso económico y social del Delta del Llobregat también implica atender otras reivindicaciones en materia de movilidad: iniciar las obras del carril bus segregado en la carretera C-245 entre Cor-

nellà y Castelldefels; mejorar la categoría de la estación de Viladecans para que paren todos los trenes; ampliar el aparcamiento de RENFE en Gavà o integrarlo en la reordenación del sector de la Roca; incrementar la frecuencia de parada de los trenes en Castelldefels-playa; mejorar las líneas de los Ferrocarriles de la Generalitat en Sant Boi, e implantar una línea de autobús para dar servicio a los polígonos industriales ubicados por encima de la C-32.

En palabras del alcalde de Viladecans, Carles Ruiz, "el colapso del transporte público en la zona Delta incrementará con las restricciones al vehículo privado que se harán a nivel metropolitano, es urgente efectuar las inversiones previstas en el Plan Director de Infraestructuras, y en especial recuperar la ejecución del Metro del Delta y el incremento de frecuencias para dar impulso al Área de Desarrollo Económico más importante de Cataluña: el Delta del Llobregat".

ELS JARDI'DAYS*
del 7 al 17 d'abril 2017

*Els Dies Jardiland

Aprofita't dels **11 DIES** d'ofertes excepcionals!

- 2€95** Calibrachoa En test de Ø 13cm
- 9€95** Dipladènia En test de Ø 17cm, espàtlera de 50cm
- 4€50** Complant-ne 4, la unitat surt a 3,37€ **Hortalisses** En test de Ø 10,5cm
- 49€95** **3kg GRATIS** Aliment Maxi o Medium Adult Royal Canin® 15kg + 3kg gratis! (2,70€/kg)
- 249€** Conjunt "Fresh" 1 taula i 4 cadires
- 29€95** Hivernacle 135x70x50 cm

(1) Productes idèntics, del mateix model i format, en una sola compra.

Jardiland a Gavà
C-32 - Sortida Gavà - Platja - Tel.: 93 662 20 50
Horari: de dilluns a dissabte de 10 a 21h.
Diumenges i festius de 10 a 20:30h.

www.jardiland.es

Jardiland
CULTIVA EL TEU BENESTAR

Begues, municipi adherit a la campanya 'Casa nostra, casa vostra'



R. Aj. Begues

La campanya 'Casa nostra, casa vostra' és una iniciativa que vol denunciar la situació que pateixen les persones refugiades i migrants que fugen de la guerra, especialment a Síria. La intenció de la campanya és la de sensibilitzar i mobilitzar la ciutadania per demanar polítiques d'acollida reals i efectives a les institucions sota el lema **Volem acollir**. D'aquesta manera es promou la participació activa en les accions de suport als refugiats, alhora que es convida la ciutadania a signar el manifest de la campanya que es va fer públic amb motiu de la manifestació que es va organitzar a Barcelona el 18 de febrer.

Ja aquell mes l'Ajuntament de Begues, havia participat de les accions de promoció de la

campanya en col·laboració amb el Fons Català de Cooperació al Desenvolupament, la Federació de Municipis de Catalunya, l'Associació Catalana de Municipis i la Diputació de Barcelona.

L'adhesió se suma a d'altres accions de l'Ajuntament de Begues a favor de les persones refugiades. Així, el 2015 l'Ajuntament va crear una llista de persones voluntàries per acollir o ajudar als refugiats, i l'any passat el consistori es va unir al Programa Català de Refugi creat per la Generalitat. A més, Begues forma part del Servei d'Acollida a Persones Immigrades, una acció de suport als municipis de menys de 20.000 habitants del Baix Llobregat. Recentment també s'han impulsat activitats de divulgació com la iniciativa **Tenim Drets, teixim Llibertats**.

La formalització de l'adhesió de l'Ajuntament de Begues a la campanya 'Casa nostra, casa vostra' es va acordar en el ple municipal de març amb els vots favorables de CDC, GdEB, TXB, ERC i EB-ICV, formacions que van presentar conjuntament la moció favorable a l'adhesió. El PP, tot i mostrar el seu suport, va votar-hi en contra perquè no estava d'acord amb l'apartat de la moció que reclama el traspàs de les competències d'acollida per part de l'estat a la Generalitat.

El colegio San Cristòfor lucha contra el bullying

Lo hace con el programa *Tutoria entre iguales*, desarrollado de forma conjunta con el Ayuntamiento de la ciudad



R. Komunica-Press

Prevenir comportamientos abusivos en las aulas. Este es el objetivo principal que persigue el programa *Tutoria entre iguales*, puesto en marcha este curso escolar en la escuela Sant Cristòfor. El proyecto, desarrollado por el centro y el Ayuntamiento de Begues de forma conjunta, consiste en hacer que el alumnado de quinto de primaria asuma el rol de tutores y tutoras emocionales de los niños de tercero. De este modo se quiere erradicar cualquier comportamiento abusivo antes incluso que este se produzca, gracias al apoyo y a la complicidad entre los mismos niños y niñas.

Tanto las y los maestros como las personas responsables del comedor del centro escolar han recibido una formación previa impartida por la Asociación No al Acoso Escolar (NACE) durante este curso. Del mismo modo, el alumnado de quinto también ha recibido formación con el objetivo de sensibilizarlos y animarlos a participar en el proyecto

Por otro lado, el pasado 6 de abril, los alumnos de sexto de primaria participaron en la jornada "*Se Buscan Valientes*" organizada por la ONG No al Acoso Escolar al Atrium de Viladecans.



Plantar tu propio jardín
en lugar de esperar que alguien traiga flores.



SERVICIOS DE JARDINERIA
LIMPIEZA DE COLECTIVIDADES
COMUNIDADES

Pide tu presupuesto sin compromiso.
En Llis Clean disponemos del mejor servicio de limpieza y jardinería para cubrir sus necesidades.



MANTENIMIENTO JARDINES & PISCINAS COMUNIDADES

C/ LLUÍS COMPANYS, 19 VILADECANS 649 118 508 · 93 637 58 69 WWW.LISCLEAN.ES

Obertes les inscripcions per al Casal d'Estiu de Begues



R. Komunica-Press

Ja estan obertes les inscripcions al Casal d'Estiu de Begues, el qual tindrà lloc entre el 26 de juny i el 8 de setembre al Club de Begues. Les persones interessades poden consultar les dates límits per apuntar als infants i omplir el full d'inscripció al web municipal. Altres documents necessaris són el full d'autorització signat, la

targeta sanitària del nen o nena i el comprovant de pagament.

La principal novetat d'enguany del Casal d'Estiu serà una activitat d'introducció a l'anglès. El Casal inclourà també cursets de natació, escola de futbol i olimpíades per a grans i petits. El 16 de juny, a les 18 h, hi haurà una reunió informativa.

Nova cita amb la cervesa artesana

Begues acull el 29 d'abril la cinquena edició de la Fira de la Cervesa Artesana



R. Komunica-Press

Un any més per la primavera Begues acull la cinquena Fira de la Cervesa Artesana, que promou l'associació Begues Beer Town. La cita d'enguany serà el dissabte 29 d'abril i els assistents tindràn la possibilitat de tastar i triar entre més de quaranta cerveses diferents.

L'activitat, que se celebrarà a la plaça de l'Ateneu d'11 a 23 hores, comptarà també amb música en directe durant tota la jornada (amb l'actuació de Synchronicity, banda de tribut a The Police, entre d'altres) i amb servei de food trucks amb menjar de quilòmetre zero.

Menú degustación
Rte. Cal Mingo menú por 25€
www.komunica.com

Castelldefels posa en valor el seu eix històric

L'Ajuntament impulsa diferents accions per recuperar diversos elements del **patrimoni arquitectònic local** per a l'ús social



R. Aj. Castelldefels

L'Ajuntament ha posat en marxa diverses accions fruit de l'anàlisi de la situació actual d'una sèrie d'equipaments situats al centre de la ciutat que constitueixen l'eix històric del municipi. Bona part d'aquests immobles formen part del patrimoni arquitectònic del municipi i, per diverses circumstàncies, es troben a dia d'avui immersos en un procés de reforma, nova adquisició, canvi d'ús o transformació urbanística.

Aquestes actuacions de recuperació del patrimoni arquitectònic, modernització dels equipaments i reorganització del serveis, regeneració de l'espai públic i millora el paisatge urbà busquen "influir directament en la potenciació de la identitat col·lectiva i la millora de la qualitat de vida dels ciutadans de Castelldefels", expliquen des del consistori.

Tenir a disposició de la ciutadania aquests edificis i espais és una oportunitat excepcional que poques vegades es dona en una trama urbana consolidada. Així, la ciutat disposarà al bell mig de la ciutat de prop de 3.000 metres quadrats d'equipaments lliures per reordenar els seus serveis i alhora constituir un circuit de patrimoni arquitectònic, l'anomenat eix històric.

Des de l'Ajuntament asseguren que, amb aquestes accions, "potenciem la dinamització del centre urbà,

que ens permetrà crear un nou pol d'atracció que a la vegada millorarà el paisatge urbà".

Accions en marxa

Entre les actuacions proposades hi ha la recuperació i posada en valor de l'obra de la República de 1931-36. Així, en compliment de la moció aprovada per unanimitat pel Ple Municipal del 21 de juliol, s'adoptava la decisió de dedicar un espai a la República de 1931: serà l'immoble que va acollir la primera escola pública de la ciutat, l'antic Lluís Vives. La marxa de l'alumnat de l'institut Castelldefels, el mes de gener passat, permet que l'edifici passi a ser un nou espai municipal. D'entrada, ja s'han ampliat els espais de la plaça gràcies al pati, perquè se n'ha eliminat la tanca de l'antiga escola. El 22 d'abril, un acte públic i festiu servirà per 'batejar' oficialment l'edifici i recordar la República.

També es senyalitzaran dos espais de transcendència durant la guerra civil: el refugi antiaeri que hi ha sota la Casa de la Cultura i l'indret on s'aixecava Ca n'Armand, que l'aviació italiana a les ordres de Franco va destruir en un bombardeig sobre població civil. La imatge que identificarà la senyalització d'aquests punts de l'eix històric és l'obra "No esborrem la memòria", de Josep Guinovart, que va residir molts anys a Castelldefels.

Reportaje

Belleza



Mónica Alcaraz
Esteticista
C/Generalitat 8-14
08850 Gavà
Telf. 93 662 24 69
info@spamonesteticgava.com
www.spamonesteticgava.com

LOS TRATAMIENTOS MÁS EFECTIVOS PARA REDUCIR GRASA, CELULITIS Y TONIFICAR

En breve llega el verano, el buen tiempo y los primeros rayos de sol invitan a ir más liger@s de ropa. Todos queremos mejorar nuestro aspecto físico, para ello en SPA MÓN ESTÈTIC ofrecemos las mejores técnicas **NO invasivas** de estética avanzada con los mejores resultados.

Gracias a nuestro protocolo de trabajo y a las técnicas de masaje junto con la ya muy conocida Aparatología de Cavitación y Radiofrecuencia Multitratamiento.

Si lo que queréis es reducir esos centímetros de más, perder esos hoyitos tan molestos y recuperar la firmeza en la piel, no dudéis en realizar estos tratamientos que ahora os explico en qué consisten y por qué son tan efectivos:

LA CAVITACIÓN y LA RADIOFRECUENCIA

Son 2 Métodos diferentes, que tienen en común la mejora estética. La Cavitación elimina grasa mediante ultrasonido de baja intensidad y la Radiofrecuencia trabaja ondas electromagnéticas y sirve para estimular la producción natural del colágeno en nuestro organismo, algo vital para conservar el buen estado de la piel. Por lo tanto, encontramos que Cavitación y Radiofrecuencia, van de la mano. Mientras que la Cavitación acaba con la grasa y la

celulitis, la Radiofrecuencia reafirma y tonifica, lo que provoca que obtengamos unos resultados increíbles combinando ambos.

Para reducir la grasa localizada en ciertas zonas ya sea abdomen, flancos, brazos o piernas, y mejorar nuestra silueta.

Bien sea por malos hábitos o por descuidar durante un tiempo nuestra alimentación, es posible que se hayan planteado este tipo de tratamientos, pues no son excesivamente caros, no requieren intervención quirúrgica y sus resultados son muy buenos.



Es que la Cavitación ha ganado el pulso con sus resultados, eliminando la grasa localizada de manera muy notable y teniendo excelentes resultados. Si además de eliminar la grasa trabajamos la pérdida de tensión con la Radiofrecuencia, esta técnica es un aliado increíble ante las pequeñas arruguitas o pliegues y falta de firmeza, ya que logra fomentar la producción natural de colágeno en nuestro organismo, por lo tanto, recuperar la tensión de la piel, rellenar arrugas y recuperar el

contorno firme y tonificado de forma natural y beneficioso para nosotr@s.

LO QUE DEBE SABER ANTES DE COMENZAR EL TRATAMIENTO

La Cavitación es muy eficaz, nos lo ha demostrado, pero debemos tener claro una pequeña lista de cosas antes de decantarnos por comenzar con el tratamiento reductor de grasa:

Eliminan grasa localizada, no hacen milagros. No conviene optar por estos tratamientos si tenemos un sobrepeso muy elevado, primero deberemos bajar un poco de peso con nuestro esfuerzo haciendo que resulte más eficaz el tratamiento.

Se consiguen antes los objetivos, si se llevan a cabo estas 2 pautas:

1- Ser constantes con las sesiones, respetar el tiempo marcado por los profesionales.

2- Llevar una dieta sana y hacer ejercicio.

Sus resultados son progresivos, es decir, con el paso de las sesiones observaremos los cambios, poco a poco notaremos un gran resultado.

Nuestro equipo lleva a cabo un seguimiento y asesoramiento junto con el tratamiento, pautas y recomendaciones para que el tratamiento sea un éxito.

Proyectado un nuevo centro de distribución social de alimentos en el municipio

Impulsado por entidades solidarias y financiado por los Servicios Sociales, el proyecto se pondrá en funcionamiento el próximo mes de septiembre



R. Komunica-Press

El contexto de crisis económica que afecta a todo el país, ha puesto de manifiesto el problema estructural que supone el fenómeno de la pobreza y la exclusión social. En Castelldefels, los servicios destinados a satisfacer las necesidades alimentarias han experimentado un aumento considerable de la demanda en los últimos

años, lo cual ha exigido una reorganización de los servicios y un aumento de la partida de recursos, tanto por parte de las entidades sociales como por parte del Ayuntamiento.

El aumento del número de familias destinatarias ha convertido los puntos de distribución de las entidades so-

ciales en "servicios desbordados por la demanda, generando colas de familias que esperan su turno a la calle, dado que las entidades no disponen de un espacio adecuado de atención y acogida que permita ofrecer un servicio que preserve la dignidad y el anonimato de las personas atendidas", según describe la regidora de Servicios Sociales, Isabel Cabello. Por todo ello, se ha proyectado un nuevo centro de distribución de alimentos, que funcionará como un supermercado y que está impulsado en el marco del Plan de Inclusión Social por las entidades Càritas, Iglesia Evangélica y Cruz Roja y financiado y coordinado por la Concejalía de Servicios Sociales. El centro, que se ubicará en el local de un antiguo restaurante a la calle Pompeu Fabra, se prevé entre en funcionamiento en septiembre de 2017.

Servicio integral

En el nuevo centro habrá un almacén

unitario de alimentos, la distribución de los cuales se hará con la modalidad de supermercado, de forma que las familias podrán adquirir los productos que necesiten. El objetivo es ofrecer una atención de mayor calidad en cuanto a la variedad, cantidad y calidad de productos. También se quiere incrementar y diversificar el número de alimentos disponibles, incorporando al servicio sistemas de refrigeración y congelado y productos de higiene personal y limpieza.

Además con el nuevo proyecto se busca convertir un servicio de cariz únicamente asistencial en un proyecto que incorpore acciones formativas y de capacitación, dando cobertura no sólo a las necesidades básicas sino también a las necesidades estratégicas: prevención, convivencia y ampliación de la red de relaciones, cambio de hábitos y organización de la economía doméstica.

CON AINCAT TODO ES MÁS FÁCIL

COMPRA, VENTA Y ALQUILER DE
CASAS, PISOS, LOCALES Y SOLARES

EXPERTOS EN TRAMITACIÓN
DE HIPOTECAS

HERENCIAS, SEPARACIONES Y V.P.O

SERVICIO INTEGRAL DE ALQUILERES

NUEVA CONSTRUCCIÓN Y REFORMAS

PROFESIONALIDAD,
TRANSPARENCIA,
COMPROMISO Y HONESTIDAD

PASIÓN INMOBILIARIA
Y TRABAJO, MUCHO TRABAJO

AINCAT
QUALITAT IMMOBILIARIA

siguenos en

20

aniversario, gracias a todos

AINCAT

VILADECANS / 667 649 494 ● / www.aincat.es

CORNELLÀ / 667 649 495 ● / aincatcornella.es

GAVÀ / 663 952 377 ● / aincatgava.es

Obren de nou al públic les piscines del poliesportiu de Can Roca

S'ultimen els treballs de la **primera fase de remodelació integral**, que renovarà completament les piscines de l'equipament esportiu



R. Aj. Castelldefels

Ja han finalitzat les obres a les piscines del Complex Poliesportiu de Can Roca. Aquest dimarts 18 d'abril ja estan en marxa totes les activitats aquàtiques a les tres piscines amb què compta l'equipament municipal: la polivalent i la d'ensenyament infantil i la de coberta telescòpica, que van entrar en servei fa unes setmanes.

Un cop acabats aquests treballs a les piscines polivalent i d'ensenyament, tant els vasos de les làmines d'aigua com el seu entorn —el que es denomina la platja de les piscines—, s'hauran renovat íntegrament, amb instal·lacions d'aigua i elèctriques noves. Seran noves també la coberta i les vidrieres que donen a l'exterior. A

la piscina amb coberta telescòpica, la que es cobreix a voluntat, la construcció de la qual és molt més recent en el temps, no ha estat necessari intervenir en la mateixa mesura, però sí que s'hi han realitzat algunes millores.

El regidor d'Esports, Nico Cerpa, explica que al poliesportiu de Can Roca "aquesta primera fase de la reforma integral ens deixarà unes piscines completament noves". Per la seva part, l'alcaldessa de Castelldefels, Candela López, subratlla "l'estalvi energètic" que permetran les noves instal·lacions, "gràcies a l'acurat treball d'enginyeria que s'ha desenvolupat, cosa important de cara també a la lluita contra el canvi climàtic

que desplega l'Ajuntament de Castelldefels".

El regidor d'Urbanisme i Obres, Ramon Morera, coincideix a relatar que a l'hora de fer front a la remodelació de l'àrea de piscines "s'ha tingut en compte el respecte pel medi ambient i l'estalvi energètic, així com la seguretat i el confort de les persones. Els usuaris hi trobaran unes piscines completament renovades, i unes instal·lacions modernes, segures i eficients".



La segona fase, al 2018

La fase II de la reforma està prevista per a 2018. Cerpa informa que està previst que el projecte estigui llest per iniciar les obres al juny de 2018, amb una durada d'entre 6 i 8 mesos. Aquesta segona fase comprendrà la renovació de la resta del complex, l'entrada i la recepció, que canviarà d'emplaçament, un ascensor nou, les tres plantes, els vestidors, etc. En 2018 es renovarà també la pista central, i es crearan noves sales poliesportives per a les entitats, i un nou gimnàs.

Un banco gigante, nuevo atractivo en el paseo marítimo



R. Komunica-Press

Con unas dimensiones de cinco metros de largo y 1,2 m. de altura de asiento, el nuevo banco instalado en el paseo marítimo (a la altura de la calle 11), pretende servir de atracción y convertirse en un nuevo emblema desenfadado y singular de la playa de Castelldefels. Este 'banco para gigantes' quiere convertirse en un nuevo punto de referencia para el vecindario y para los visitantes, y estas vacaciones de semana santa ya ha servido de atracción para numerosas personas que se hacen fotografías.

El emplazamiento y la orientación de este nuevo elemento, de espaldas al mar pero en un ángulo abierto, busca ofrecer a fotógrafos y fotografiados la oportunidad de tener un recuerdo enmarcado en el paisaje propio de la playa de Castelldefels: las dunas, el mar, las montañas y la salida y puesta del sol.

El banco gigante ha sido confeccionado por carpinteros y herreros de la ciudad.




Casal Setmana Santa

Generalitat de Catalunya 

POSSIBILITAT DE CONTRACTAR DIES PUNTUALS

3 TIPUS DE CASAL INFANTIL JÚNIOR WAKE

DEL 10 AL 13 D'ABRIL ... A PARTIR DELS 3 ANYS




TELF: 674 84 85 16
ESTADES.EQUACAT@GENCAT.CAT

ESPORTS
TALLERS, MANUALITATS
I MOLTA DIVERSIÓ!

Més info a: www.canalolimpic.cat

 CANALOLIMPICCAT  CANAL OLÍMPIC DE CATALUNYA EQUACAT SA

Tradició i modernitat a la 64 Fira d'Espàrrecs

La Fira d'Espàrrecs de Gavà se celebrarà del **28 al 30 d'abril**, amb propostes tradicionals com la Mostra Agrícola i d'altres més innovadores com la primera Mostra de Vins



R. Komunica-Press

Del 28 al 30 d'abril se celebrarà 64 la Fira d'Espàrrecs, un reflex d'un Gavà que avança sense renunciar als seus arrels. El recinte firal s'amplia en 2.500 metres quadrats, passarà a tenir 22.500 metres quadrats de superfície, i manté el carrer de Sant Pere com a nexa d'unió dels dos espais centrals: el pavelló Jacme March i la plaça de Jaume Balmes. El nou tram del recinte estarà en el carrer de Sant Pere en direcció a l'eix de vianants on s'ubicarà la mostra d'automoció.

Dissabte 29 s'inaugurarà la Mostra Agrícola, amb les paneres i lots d'espàrrecs, al pavelló Jacme March. Un dia abans, divendres 28 d'abril,

obrirà, a la plaça de Jaume Balmes, la quarta edició de GastroGavà, una mostra de l'oferta de restauració local amb l'espàrrec de Gavà i els productes locals com a ingredients principals. Una mostra de vins en el marc de GastroGavà; el nou format del Mercat del Camp, i l'ampliació de la mostra comercial són algunes de les novetats d'aquesta edició.

L'alcaldeessa de Gavà, Raquel Sánchez, durant la presentació de la Fira, va remarcar que malgrat que any rere any s'incorporen novetats l'essència és la mateixa, "reproduïm el format perquè funciona, perquè ens agrada i perquè ens permet posar en valor

aquest element tan nostre, com són els arrels agrícoles i l'espàrrec i que tant ens identifiquen com a ciutat".

Grans espais

El recinte firal es dividirà en quatre zones: la Zona Plaça de Jaume Balmes on hi haurà el Punt d'Informació Turística i de la Fira, GastroGavà, el Mercat del Camp i un escenari per activitats; la Zona Martí L'Humà on hi estarà l'espai infantil "La Fira t'apropa als Serveis d'Emergència"; la Zona Sant Pere amb Mostra Comercial i Artesanal i la Zona Jacme March amb la Mostra Agrícola, l'Exposició Fotogràfica del 48è Concurs Nacional de Fotografia i l'Espai "Els Petits Pagesos".

Una Mostra de Vins i l'ampliació de la zona de terrassa de GastroGavà és una de les novetats de la Fira. Els experts dels cellers locals Bacu's, Celler La Vinya, Gavavins i Touche Barcelona Celler, oferiran una experiència de sabors molt especials amb un tiquet de 10 € que inclourà 4 degustacions de vi més una tapa.

La mostra de vins complementarà les degustacions de qualitat i amb espàrrecs de Gavà i productes autòctons que elaboraran especialment per l'ocasió una quinzena de restauradors de la ciutat.

"Super Women, Super Inventors"

Una exposició d'il·lustracions de **Sandra Uve** que es podrà visitar durant aquest mes d'abril



R. Komunica-Press

La Biblioteca Josep Soler Vidal de Gavà acull aquest mes d'abril l'exposició "Super Women, Super Inventors" de l'artista Sandra Uve i produïda per la Gerència de Serveis de Biblioteques de la Diputació de Barcelona.

La mostra és un recull d'imatges de 25 + 1 inventores, científiques i enginyeres en diferents camps. L'exposició l'encapçala una inventora catalana, Cristina Casadevall de la Càmera. La seva incursió al grup d'inventores marca el tret de sortida, a aquesta itinerància anual de l'exposició de dona reconeixement a aquestes dones plenes de força, que amb els seus súper poders (de mares, espuses, treballadores i inventores), van canviar el món.

INVADERS CAFE & PARK
Parc infantil i cafeteria creativa

No passis calor! Aquest estiu enllac estaràs millor que al Invaders!
Entrada per hores, festes d'aniversari, tallers, baby shower, sopars per a grups...

Menús d'aniversari a partir de 8€/nen

www.invaderspark.com info@invaderspark.com Tel. 93 277 64 01
Pl. Verdader, 02 - 08850 Gavà (Barcelona)

Productes sense gluten

SPA MÓN ESTÈTIC

PROMOCIONES MARZO:

FOTODEPILACIÓN VPL ULTRAPLUS
Labio superior, mentón, axilas, ingles...
Bono hasta 6 sesiones
20€ (Antes 45€)

ADN REPAIR DIAMANTE:
Corrige imperfecciones, unifica el tono, aporta luminosidad en 1 sesión
30€ (antes 55€)

PACK PRESOTERAPIA
3 Sesiones Presoterapia: Physio press 30 minutos + 1 sesión Cavitación o electroestimulación
59€ (antes 95€)

19 DE MARZO DÍA DEL PADRE:
Cheques regalo: masaje estrella 4 manos o facial revitalizante con masaje facial-cervical y hombros
49€ (antes 65€)

*Válido hasta el 31/03/2017

www.spamonesteticgava.com
f SPA MÓN Estético
Avd. Generalitat, 10-14 - Gavà 93 662 24 69

Duldi

Bodas • Bautizos • Comuniones • Gelatinas • Coronas
Aniversarios • Fiestas y mucho más...

Los detalles más especiales para tus celebraciones más importantes

Duldi Gavà - Rambla Joaquim Vayreda, 43 -
Tl: 932 776 375 - gava@duldi.com -
www.duldi.com - siguenos en f

Nou lema de la ciutat: "Gavà, naturalment"

La nova campanya de comunicació reflexa les virtuts del municipi, com la sostenibilitat o la diversitat



R. Komunica-Press

L'Ajuntament de Gavà ha estrenat nova estratègia de comunicació per a la ciutat, encapçalada per un nou lema: "Gavà, naturalment". L'alcalde, Raquel Sanchez, ha destacat que el nou lema "renova la nostra imatge de la G accentuada i fa èmfasi en uns atributs que sempre ens han identificat com a ciutat però que com a alcaldessa m'he compromès a reforçar: els valors del nostre medi ambient, del nostre entorn, en definitiva de la sostenibilitat".

Amb "Gavà, naturalment", el consistori pretén englobar el model de ciutat per la qual s'està treballant, basat en "la sostenibilitat econòmica, social i democràtica que marca els eixos de les nostres polítiques transversals". En aquest sentit, el nou lema transmet el concepte *naturalment* recolzant-se en la imatge de G accentuada genuïna de Gavà, que expressa la realitat i diversitat del territori, disposada en franges definides i alhora relligades,

recollint "la part de l'aigua, que ens posa en contacte amb el mar; la de la terra, que posa en valor els nostres camps, el nostre Parc Agrari; la franja de les flors, que representa la vitalitat de la nostra ciutat i el dinamisme econòmic; la verda, que ens identifica amb el nostre espai natural, amb el Parc del Garraf; i finalment, el blau del nostre cel mediterrani que hi posa l'accent", explica Sánchez.

Campanya de comunicació

L'Ajuntament ha posat en marxa una campanya que s'allargarà fins a l'estiu en diferents formats i espais: 300 banderoles; 50 Opis; un suport al Nou Mercat del Centre, pantalles a la Torre Lluc i a l'Illa, postes als accessos a la ciutat, etc... També, progressivament "Gavà, naturalment" serà visible a autobusos i vehicles municipals, equipaments, i serà present als principals esdeveniments de ciutat com la Fira d'Espàrrecs, els Premis Ciutat de Gavà o la Festa Major.

Reportaje

Inmobiliaria



Pedro Moreno Aincat
Director Oficina
Pg. Joan Maragall, 20
08850 Gavà
Tel. 93 013 06 81
M. 607 41 52 23
pedro@aincat.es

"17% AMOR 47% DUDA 36% ODIO"

Buenos días desde nuestra oficina de Gavà. El tema que voy a tratar hoy no es el habitual, en el sector inmobiliario en su día a día no es un camino de rosas aunque pueda parecerlo en Aincat por todos los reconocimientos que recibimos a nivel nacional, por premios de marketing, ser números uno en ventas, oficina que más evoluciona de más de 200, etc...

La realidad es que detrás de ello hay mucho sacrificio, mucho esfuerzo y mucha disciplina. Palabras como planificación, objetivos, puntualidad, honestidad, respeto, sinceridad, trabajo en equipo, profesionalidad, tranquilidad... y a la sombra están el patear la calle, recibir muchísimos No, malas palabras, tensiones, responsabilidad e incluso muchos que te señalan a la primera de cambio como si fuera fácil lo que hacemos, que somos caros, que si por enseñar un piso cuánto cobran... y como esta muchas más que podría citar.

En el titular hago mención a un estudio realizado por UCI una de las entidades financieras que más se centra en las personas (filial Santander y BNP) que entre consumidores (compradores, vendedores, arrendatarios, arrendadores... personas en definitiva) valoraban nuestro desempeño a la hora de ayudar a vender, comprar o alquilar. De dicho estudio la conclusión es que al día de hoy un 17% de los clientes nos aman, son fans en las redes sociales, nos recomiendan y hablan maravillas de nosotros, gente satisfecha al 100% y con ellos son con los que al menos por mi parte voy a relacionarme en mi día a día. Un 47% está en duda, quieren conocernos, valorarnos, comparar y opinar con propiedad sobre nuestros servicios, con estos también voy a dedicar mucho tiempo incluso

más que los que nos aman, ya que son los que sé, que tarde o temprano pasarán a amarnos si lo demostramos que miramos por las personas antes que por las propiedades, que lo que nos importa es su tranquilidad por encima de todo. (Si la tranquilidad de nuestra gente es nuestro principal objetivo)

Por supuesto que no somos perfectos, somos humanos, nos equivocamos, igual que un taxista se puede equivocar de calle al llevarte, o el carnicero si se equivoca de carne al ponértela y pone pavo en vez de pollo, son errores que pueden suceder y eso es lo que nos hace ser humanos, el no ser perfectos, nadie lo somos por lo que al mínimo fallo estar con la escopeta cargada me parece deleznable.

Y a esos me dirijo hoy a ese 36% que nos odia, que hagamos lo que hagamos siempre van a encontrar una coma que está mal en nuestros contratos, o que le arreglas un grifo de su vivienda que ha comprado de segunda mano sin ser tu responsabilidad ya que el piso no es tuyo y te critican, a los que buscan cualquier cosa para señalarte. A estos señores que ya saben por quienes van en cuanto lo lean, por favor vayan a otra inmobiliaria y no a la nuestra, porque nunca estaréis contentos, porque queréis ser víctimas en vez de protagonistas, a todos vosotros lo siento no podemos ayudaros y si algún día os dais cuenta que estáis en ese porcentaje que odia todo, y empezáis a dudar porque es, en ese momento es cuando si podremos hacerlo, si nos escucháis y luego ya decidiréis venir a vernos, os esperamos con los brazos abiertos para desde el amor atenderos con todo el cariño del mundo. Un abrazo caluroso para tod@s.



komunica®
La publicidad que conecta

93.015.33.61 · info@redkomunica.com
C. Progrés, 27, d. 1 - Gavà · www.redkomunica.com

Todo por
499€

Impresión y buzoneo
15.000 flyers
(A5, 135gr. doble cara, todo color)

Inserción publicitaria módulo 1x2 (55x66mm)
Komunica-Press
(20.000 ejemplares en la nueva edición "Begues, Castelldefels, Gavà y Viladecans")

Publicidad On-Line **www.komunica.com**
(40.000 impactos mensuales)

Crida a la participació a la IV Caminada Solidària per l'Alzheimer



R. Aj.Gavà

L'associació Familiars d'Alzheimer de Gavà (F.A.G.A.) organitzat enguany la IV Caminada Solidària per l'Alzheimer. La cita serà el diumenge, 14 de maig, amb sortida a les 8:30h. del matí des de la plaça de l'església de Sant Pere per baixar per l'avinguda del Mar fins a arribar al monument de la vela a Gavà-Mar aproximadament a les 9:40h. L'activitat no acabarà aquí, sinó que hi ha un programa que omplirà tot el matí i que inclou des d'un esmorzar

fins a actuacions d'usuaris del centre terapèutic de F.A.G.A., entre altres esdeveniments previstos.

Albert Arnau, president de F.A.G.A., recorda que "volem seguir els mateixos passos de les tres edicions anteriors, i per tant es sortirà des de Gavà tal com ja vam fer l'any passat perquè va ser un èxit aquesta ampliació del recorregut". Arnau destaca també que "hi ha moltes actuacions, ja que movem una gran quantitat de gent", i posa de manifest que el lema de la caminada d'enguany és "Fem camins": "la idea és fer camins, ja que el malalt d'alzheimer de les últimes coses que oblida és caminar, i per tant volem transmetre el missatge de fer camins, fer camins de memòria, fer camins de salut, etc."

Aquesta serà la primera caminada d'Arnaú com a president de F.A.G.A., ja que recentment ha substituït a Carme García, que portava 19 anys en aquest càrrec. Arnau ha explicat que la seva arribada a l'entitat es va

produir "fa uns quatre anys degut a la malaltia de la meua mare, una malaltia que sempre trasbalsa a les famílies, i en arribar aquí em vaig trobar a tot un equip que realment em van motivar molt, m'han ajudat molt en aquest camí, i després vaig començar a col·laborar amb l'entitat fins que ara, veient que la Carme estava cansada, vaig decidir que la presidència era una altra manera de seguir ajudant".

Carme García, la ja expresidenta de F.A.G.A., ha volgut agrair a tots aquells que d'una forma o altra han ajudat a l'entitat en els 19 anys que ella ha estat al capdavant, i també ha destacat que "l'associació té 20 anys i jo vaig entrar fa 19, així que crec que he complert amb escriure durant tots els anys que li he dedicat". García no té por d'abandonar la presidència de l'associació, ja que "ara hi ha gent jove que fa funcionar l'entitat estupendament perquè tenen molta iniciativa, així que crec que és el moment de marxar i de donar el relleu a gent molt vàlida".

Cajas nido contra la procesionaria del pino

R. Komunica-Press

El Ayuntamiento de Gavà ha ideado este año un nuevo sistema, 100% sostenible, fomentando la presencia de pájaros que se alimentan de estos gusanos. Ya se ha procedido a la instalación de cajas nido en diferentes árboles de varios espacios públicos de la ciudad para luchar contra la procesionaria del pino, un insecto lepidóptero que, en su fase como oruga, se come el follaje y brotes de los árboles y malogran la madera. Además, también puede provocar reacciones alérgicas en personas y animales si se tocan y, en los casos más extremos, problemas respiratorios o lesiones oculares.

Para luchar contra estas plagas, PRESEC, además del tratamiento preventivo habitual, que se hace en octubre y noviembre con la bacteria *Bacillus thuringiensis*, han empezado a colocar en la ciudad estos contenedores de madera para atraer la llegada del carbonero común, unas aves que se comen las larvas de procesionaria.



JardinsNets

Jardineria | Podes | Manteniment

Estem especialitzats en el manteniment de zones comunitàries, poda d'arbres i en tot tipus de tasques de jardineria. Els nostres professionals fa més de 15 anys que es dedica a la conservació de finques comunitàries i privades a la província de Barcelona.



www.jardinsnets.es
info@jardinsnets.es
663 943 689

GRATIS
visita i diagnòstic del seu jardí.



Una jornada festiva per fomentar la cultura popular a la ciutat

Una gran gimcana familiar serà l'acte central de l'edició d'enguany de la Jornada de Cultura Popular i Tradicional de Gavà



R. Komunica-Press

El proper 6 de maig és el dia escollit per celebrar a la ciutat una nova edició, la tercera, de la seva jornada de cultura popular i tradicional. L'activitat, que tindrà lloc al parc de la Torre Lluc, estarà centrada en una gran gimcana familiar oberta a tothom i que, segons l'organització, "vol esdevenir la cercavila més gran del món".

Aquesta divertida gimcana constarà de diverses proves divertides i superables per tothom i el seu objectiu és passar una estona divertida construint la cercavila més gran del món amb els gegants, les bèsties de foc, les danses, la música i tota la resta de figures de la imatgeria festiva i popular de la ciutat.

La festa d'enguany també comptarà amb exhibicions i actuacions de les colles participants, i culminarà amb l'actuació de la companyia Corrandes Animació que oferirà l'espectacle "Visca la Festa-Ball Folk" amb animació musical infantil i un repertori ple de cançons tradicionals per ballar i passar-ho bé.

En aquesta jornada hi participarà l'Agrupació de Gegants i Gegantons, l'AEiG Roc del Migdia, els Bastoners, els Castellers, la Companyia General del Foc, l'Esplai el Mamut d'Ausiàs March, l'Esbart Brugués, els Grallers l'Anguila, els Sonaquetombes i la Unió Muntanyenca Eramprunyà.



Inscripcions

Tots aquells que s'animin i vulguin participar a la gimcana, han de formalitzar la seva inscripció, entre el 24 d'abril i el 4 de maig, a la Casa Gran, per whatsapp al 619 628 861 o per correu electrònic a l'adreça cultura@gava.cat. També es podrà fer al mateix dia al propi espai central de la Torre Lluc. Totes les persones que participin en la jornada s'emportaran un obsequi.



Nou sistema d'identificació per mòbil per a fer tràmits a l'Ajuntament



R. Aj. Gavà

L'idCAT Mòbil és el nou sistema d'identificació a través del telèfon mòbil que s'ofereix a la ciutadania per fer tràmits amb l'Ajuntament Gavà i altres administracions i es basa en l'enviament d'un codi d'un sol ús que s'envia al telèfon mòbil. El sistema és pràctic i, a diferència del certificat digital, no requereix la instal·lació de cap programari. A més, permet identificar-se a través de qualsevol mòbil, tauleta o ordinador.

La implantació de l'idCAT Mòbil permet estalviar temps i desplaçaments a la ciutadania i, al mateix temps, permetrà millorar l'eficiència en la gestió de l'Ajuntament atès que suposa una reducció de paper i de costos a l'hora de realitzar un tràmit administratiu.

El nou servei es va posar en marxa coincidint amb el període de presentació de les sol·licituds de subvencions per les entitats atès l'obligatorietat de fer la presentació d'aquesta per mitjans electrònics. Per acompanyar a les entitats en aquest procés de canvi, l'Ajuntament va organitzar sessions de formació per explicar el nou sistema d'identificació i les passes a seguir per relacionar-se amb l'Ajuntament electrònicament.

Tràmits que es poden fer:

L'idCAT Mòbil permet la presentació d'instàncies al registre electrònic de l'Ajuntament de Gavà a través de la seva seu electrònica: <https://eseu.gavaciutat.cat>. Està previst que, properament es vagi ampliant l'ús de l'idCAT Mòbil a través d'altres serveis electrònics.

El sistema permet també fer tràmits a altres administracions com ara la Generalitat de Catalunya.



diumenge 23 Sant Jordi abril obert



TALLER INFANTIL
ROSES DE LLAMINADURES

11:00 — 14:00 h
17:00 — 20:00 h



CASA DEL LLIBRE
10% DESCOMpte

dissabte 22
i diumenge 23



ESPECTACLE MUSICAL
CANTAKIDS

17:00 — 18:00 h



CREU ROJA
VENDA DE ROSES SOLIDÀRIES



*HO TROBARÀS TOT A LA PLANTA 0



COMPRA, MENJA I GAUDEIX

El 13 i 14 de maig torna la Fira de Sant Isidre

Una de les novetats més importants és el **canvi d'ubicació de la Fira Comercial**, que s'instal·larà a l'avinguda de la Marina



R. Komunica-Press

Viladecans es prepara per acollir un dels esdeveniments amb més dinamisme ciutadà i empresarial de l'any, la 47 Fira de Sant Isidre que tindrà lloc el proper 13 i 14 maig. La Fira de Sant Isidre es realitza al voltant del dia de Sant Isidre, patró de la pagesia. La primera edició va tenir lloc l'any 1970 i va començar com una exposició de productes del camp i maquinària agrícola. Al llarg dels anys, la Fira, sense perdre els seus orígens, ha anat acollint els nous sectors econòmics i socials de la ciutat i ampliant els seus espais i activitats.

Com a novetats d'enguany, la Fira Comercial canviarà d'ubicació. S'instal·larà a l'avinguda de la Ma-

rina, a l'altura del Cúbic, sobre sòl urbanitzat, oferint un accés més còmode i proper al ciutadà. A més, també com a novetat, dissabte 13 la Fira allargarà el seu horari fins a la mitjanit.

Emmarcat dins la Fira de Sant Isidre també se celebrarà la 16^a Mostra d'Entitats, on els visitants podran conèixer la tasca de les associacions de la ciutat a través d'estands informatius i gaudir d'espectacles, exhibicions, activitats participatives i activitats conjuntes que han preparat expressament per a l'ocasió.

Per a consultar tota la programació podeu visitar el web www.viladecans.cat/FiraSantIsidre

Reportatge

Psicologia



Gisela Matas, Montse Guarro y Raquel Valor
CENTRE DE PSICOLOGIA
CLÍNICA MG
C/ Francesc Macià, 46 1-1
08830 Sant Boi de Llobregat
Telf: 936306586 - 678604546
centredepsicologiaclinicamg@gmail.com
www.centrepsoicologiainmg.com

QUÈ ÉS L'ANSIETAT? QUAN HEM DE DEMANAR AJUDA?

La paraula ansietat sembla haver-se posat de moda en els darrers anys. Tots en algun moment n'hem sentit a parlar o fins i tot l'hem patit en pròpia persona, però sabem realment que és i per què la patim?

L'ansietat és una resposta d'anticipació que fa el nostre cos davant d'una situació que percebem com a amenaçadora. Existeixen dos tipus d'ansietat, la primera és l'adaptativa, és aquella que ens produeixen les situacions estressants del nostre dia a dia, fins i tot direm que en cert grau és positiva ja que ens ajuda a fer front amb major concentració a les demandes i/o exigències de la vida quotidiana.

Ara bé, quan aquesta ansietat adquireix certa intensitat que ens desequilibra i, en comptes d'ajudar, ens invalida en les nostres activitats diàries, parlem de l'ansietat patològica o trastorn d'ansietat.

Parlem de les crisis d'angoixa quan l'ansietat provoca malestar, simp-

tomes físics com dificultats per respirar, plor, sensació de mareig, palpitations, tremolors, sudoració, sensacions gàstriques i de pensaments negatius que ens fan creure que no serem capaços de fer front a allò que ens preocupa. Hem de saber que sovint aquest estat d'alerta perdura en el temps sense la necessitat d'estar exposats a cap situació estressant, provocant símptomes com el insomni, la tensió muscular, mals de cap, consum de tòxics, inquietud motora... És en aquest punt on recórrer a un professional pot ajudar-nos a adquirir recursos per saber gestionar l'angoixa per tal d'afrontar amb èxit el nostre dia a dia.

L'ansietat pot aparèixer en totes les etapes de la vida. Des de ben petits podem presentar ansietat al separar-se dels pares, por a la foscor, fòbia a l'escola o als exàmens, fins i tot, ansietat davant algunes situacions socials... A mesura que creixen les pors tendeixen a aparèixer i des-

aparèixer per si soles, però en alguns casos es poden arribar a ser tant intenses, persistents i concentrades que des- emboquen en trastorns d'ansietat. Tanmateix, en l'adolescència l'ansietat molt sovint està relacionada dins l'àmbit acadèmic i també social, amb els companys. En ocasions, als adolescents els manquen recursos per començar a gestionar allò que els preocupa, per trobar sortida als seus neguits i és aquí on apareixen els primers símptomes d'ansietat. Quan aquesta angoixa perdura en el temps és recomanable un acompanyament terapèutic per tal de generar les eines necessàries per ser un adult capaç de gestionar les demandes.

És en l'edat adulta quan l'ansietat es manifesta en múltiples escenaris de la vida quotidiana i/o laboral. El paper del psicòleg és treballar conjuntament amb cada persona per tal de poder generar recursos per fer front a l'angoixa i recuperar el benestar personal de cadascú.

CLÍNICA DENTAL
CLARÓS
GRUPO CLARÓS

"Ponte en manos de
nuestros **profesionales**.
Vamos a conseguir
la mejor de tus **Sonrisas**"

Calle Rajoleria, 12 · 08840 Viladecans · T. 936 378 883
www.dentalclaros.com

La ampliación del Hospital de Viladecans se podrá iniciar en septiembre

El presupuesto de la Generalitat para el 2017, aprobado recientemente, permitirá una inversión de **ocho millones de euros** para la ampliación del complejo sanitario



R. Komunica-Press

Las constantes reclamaciones de trabajadores y usuarios del Hospital de Viladecans estos últimos años parece que tendrán su recompensa. Según ha anunciado ERC de Gavà, previamente informados por la conselleria de Salut, también dirigida por los republicanos, las obras de am-

pliación del Hospital comenzarán por fin este año 2017.

Concretamente, la primera fase lo hará en septiembre, gracias a la aprobación del presupuesto de la Generalitat para 2017, que incluye una partida de 8,2 millones de euros para este

centro sanitario del Baix Llobregat. Esta partida se destinará a "adquirir la finca donde se hará el edificio de la ampliación y a los primeros trámites para comenzar la ejecución de las obras, mediante la empresa pública Arquitectura e Infraestructuras de la Generalitat", según explica ERC.

Listo en 2020

Según las previsiones, la primera fase de las obras contempla la reubicación provisional de oficinas administrativas y de algunos servicios para poder iniciar los trabajos de la ampliación. A continuación se iniciará la construcción de la nueva ala del complejo sanitario, añadiendo un nuevo edificio en forma de L, situado en avenida del Mil·leni. Según la previsión de la Generalitat, las obras acabarán en 2019. Después se necesitará otro año para equiparlo. Así pues, hasta 2020 no

estará completamente listo para su puesta en marcha.

El nuevo hospital contará en total con 152 camas, siete quirófanos, dos quirófanos de cirugía y 12 para cirugía sin ingreso, además de cuatro salas de procedimiento y endoscopias. También albergará 66 consultas, 21 plazas de hospital de día y 54 puntos de atención de urgencias.

Más personal

Según ERC-Gavà, se ha incrementado también el presupuesto para adecuar la plantilla del hospital, con una aportación de 1.127.000 euros, y se han incorporado personal médico, de enfermería y celadores. Ésta se añade, como inversión adicional, a otra partida de 1.900.000 euros para disminuir las listas de espera y agilizar las primeras visitas.

DISFRUTA

de una

PIEL SUAVE

esta primavera

HASTA UN

40%

DE DESCUENTO

EN LA COMPRA DE TU BONO DE 2 AÑOS

50 UNIDADES LIMITADAS

DEPILACIÓN LÁSER DIODO

PECHO Y ABDOMEN

29€

POR SESIÓN*

50 UNIDADES LIMITADAS

DEPILACIÓN LÁSER DIODO

INGLES O AXILAS

15€

POR SESIÓN*

VILADECANS | C.C. VILAMARINA | vilamarina@centrosideal.com

93 658 21 34 · 628 768 786

BARBERÀ DEL VALLÈS | C.C. BARICENTRO | baricentro@centrosideal.com

93 516 14 97 · 671 266 029

*CON LA COMPRA DEL BONO DE 5 SESIONES

Consenso sobre el futuro del polígono Centre

La integración del polígono en la ciudad centra la mayoría de actuaciones proyectadas



R. Komunica-Press

Tras más de un año de trabajo conjunto entre ayuntamiento y representantes políticos, empresariales, sociales, sindicales y vecinales, a principios de este mes de abril se ha presentado el plan urbanístico consensuado de reforma del polígono industrial del Centre.

El documento, aprobado por el pleno municipal y presentado en audiencia pública el pasado 7 de abril, pone como objetivo principal la integración del polígono con la ciudad, y la reindustrialización de la zona. Para ello, se proyectan diversas actuaciones, como por ejemplo la transformación del entorno de la avenida de la Generalitat, desdoblándolo su trazado y destinando la sección actual en un eje cívico destinado exclusivamente al transporte público y los peatones.

La movilidad y la conectividad son otros de los puntos clave en el plan de reforma, con actuaciones que permitirán alargar la avenida del Segle XXI hasta la calle Agricultura para convertirla así en un eje de la red viaria municipal y facilitar el acceso a la C-32.

Además, el documento prevé también la actualización de la normativa vigente, muy anticuada, para adaptarse a las necesidades empresariales actuales.

Según explican desde el consistorio, el nuevo proyecto recoge propuestas para que la integración del polígono en la ciudad se haga de forma "amable, con la preservación de las viviendas de la avenida Generalitat, la integración de la plaza Europa en el ámbito, etc."

Viladecans The Style Outlets abre las primeras tiendas de LODI, Luxury Zone y Nautica en Cataluña



R. The Style Outlet

La prestigiosa marca internacional "Made in Spain" LODI ha inaugurado su primera tienda en España de la mano de The Style Outlets en Viladecans. Esta firma española de calzado femenino ofrece en su nueva tienda de más de 130 m2, diseños que reflejan pasión por los detalles, creados por artesanos con una selección de piel de vacuno natural y hormas que se adaptan a la mujer actual.

El 7 abril, la marca neoyorquina Nautica llegó al centro de Viladecans con su primera tienda outlet en Cataluña que ofrecerá en un local de 100 m2, la mejor moda masculina y femenina con su diseño urbano inspirado en el mar.

Además, Viladecans The Style Outlets abrirá a finales de mes la única tienda en España de la exclusiva joyería italiana Luxury Zone. En 80 m2, la nueva tienda reflejará el nuevo concepto de la firma en nuestro país, y ofrecerá colecciones únicas de relojes y joyas de marcas exclusivas como Damiani, Alfieri & St John, Morellato, Sector, Nomination, entre otras, a precios reducidos.

Una oferta exclusiva de primeras marcas

Estas nuevas aperturas refuerzan la exclusiva oferta comercial de Viladecans The Style Outlets, que acerca a Cataluña marcas únicas y de reconocido prestigio en otros países europeos gracias a la presencia internacional de la plataforma The Style Outlets.

Así, desde su apertura, el centro The Style Outlets de Viladecans ha acercado a Cataluña por primera vez marcas como las firmas portuguesas de moda masculina Underblue, Suits Inc. o Jerem, y las italianas Alcott o Guttridge, el único outlet de Harmond & Blaine y los primeros establecimientos de G by Guess, Buff o de la firma de decoración La Casa dei Sogni.

Una oferta diferenciadora que posiciona a Viladecans The Style Outlets como centro outlet de referencia donde acceder a tiendas de primeras marcas nacionales e internacionales de moda, calzado, complementos, deporte y hogar, con descuentos mínimos del 30% durante todo el año.

AGP disseny
SERVEIS GRÀFICS

Canonge Doctor Auguet, 51
08840 Viladecans (BCN)
t. 93 637 93 06
www.agp-disseny.net
agpdisseny@gmail.com

Estampación de camisetas en vinilo y serigrafía para colegios, peñas, asociaciones, clubs deportivos, viajes fin de curso, despedidas, autónomos, etc.

Agp Disseny Serveis Gràfics
Camisetas en Viladecans AGP Disseny
Rotulació en Viladecans AGP Disseny



B autoescola BRUGUERS



GAVÀ
C. Sant Nicasi, 88

VILADECANS
Ctra. de la Vila, 7

Ciclomotor
Motocicleta
Coche
Autocar
Camión
Carnet B+E
CAP
Carretilero

936 383 565 · 635 463 221
www.autoescolabruguers.com

CÚBIC
PARC DE LA MARINA



Ciencia

Entrevista al astronauta Pedro Duque. La Tierra es maravillosa vista desde el Espacio

En **Octubre de 1998** nos levantamos con una noticia a la que no estábamos acostumbrados: **iUn español en el Espacio!** Siempre contemplábamos atónitos el mundo del espacio y las misiones espaciales tripuladas desde el otro lado del "charco". De vez en cuando algún europeo se aventuraba en semejante empresa, pero ¿un español?



R. Jorge Onsulve

El ingeniero Pedro Duque comenzó como muchos, desde los puestos de becario en uno de los laboratorios de mecánica de vuelo de Ingeniería Aeronáutica y fue cuando comenzó a trabajar con órbitas de satélites y otros temas relacionados.

Un día, mientras trabajaba calculando las órbitas en el Centro de Control del Espacio de la ESA, le anunciaron que había sido seleccionado para ser astronauta.

Cuando se le preguntó **qué sensación siente un astronauta en estado de ingravidez**, sorprendentemente nos contestó que es una experiencia muy cómoda. Pese a que algunos se marean, están desorientados o aturridos, según él puede ser incluso divertido.

Sobre las pruebas a que eran sometido en este apartado

esperábamos que nos hablara de las famosas pruebas que realizan los astronautas como la centrifugadora, pero se centró más en aspectos médicos psicológicos, conocimientos, etc.

¿Qué hace un astronauta en la ISS en sus ratos libres? Pues lo que haríamos todos, creo: fotografías de la Tierra, jugar con líquidos en estado de ingravidez, etc.

Quizás la respuesta más emotiva fue cuando le preguntamos **qué pensó cuando observó por primera vez la Tierra desde el Espacio**. Según él lo primero que le vino a la mente fue todo el recorrido hasta llegar a ese momento. El sacrificio de más de diez años recompensado en una sola imagen: nuestro planeta.



Además de los trabajos habituales en una estación orbital, como pueden ser los experimentos científicos y tecnológicos la vida en una nave habitada no difiere mucho de tierra firme. Un día cocinan, trabajos de fontaneros, electricista, otro día realizan la limpieza "doméstica", mucho ejercicio... ¡imagínad estar barriendo en estado de ingravidez!

¿Cómo es la comida en el Espacio? No se puede cocinar como hacemos en la Tierra. Pueden calentar latas,

comida deshidratada en bolsas, de vez en cuando algo de fruta, tomates, pero poco más. Un detalle interesante es que no disponen de nevera.



¿Y el lavabo? Tienen que sustituir la gravedad por un aspirador que absorbe todo. Se recupera el agua de la orina y los restos se deshidratan, son introducidos en bolsas y se queman en la atmósfera una vez expulsados de la nave... ¡esperemos que no nos caiga nunca nada encima!

¿Cómo duermen? En sacos de dormir en una cabina de tamaño muy reducido con un portátil para poder hablar con la familia.



El momento que más miedo pasó fue, igual que nos explicó en una entrevista anterior el General Charlie Duke (10º hombre que pisó la Luna) el momento de la **reentrada en la Atmósfera**. En la reentrada estás a merced de los elementos y no sabes al 100% como va a acabar todo.

Sin duda, esta ha sido una entrevista maravillosa donde 5 chicos del Colegio San Pedro de Gavà han tenido el privilegio de poder charlar con el astronauta Pedro Duque y conocer un poco mejor como es la vida en el espacio.



Arranca la segunda fase de Talent Factory

Se inician las visitas de los mentores a los centros y el trabajo de los **24 equipos semifinalistas** para crear un plan de empresa a partir de sus ideas



R. Komunica-Press

Tras un mes repleto de trabajo y sesiones formativas en los centros, arranca la segunda fase de Talent Factory Gavà-Viladecans 2017 con las 24 ideas seleccionadas entre las más de 270 propuestas presentadas por alumnos de secundaria y bachillerato de ambas poblaciones.

En esta segunda fase, el proyecto de promoción del talento en las aulas, cuenta con la importante presencia de los mentores y mentoras, empresarios y emprendedores locales que ayudarán a los jóvenes a desarrollar sus ideas de negocio. Cada mentor asesorará a uno de los grupos, formado

por dos alumnos, quienes podrán visitar las instalaciones de sus empresas y conocer en primera persona como funciona un negocio. Además, los mentores realizan visitas a los centros, donde realizan charlas sobre emprendeduría.

Más de 500 alumnos presentados

Esta primera edición de Talent Factory Gavà-Viladecans ha contado con la participación inicial de más de 1500 alumnos, de los que más de 500 han presentado propuestas de negocio. De estas ideas, un total de 275, el jurado ha escogido 12 de cada población, para pasar a la siguiente fase.

Según Laura Benitez, directora de Talent Factory "las ideas nos han sorprendido mucho, son de mucho nivel y nos demuestra que la creatividad de los jóvenes no tiene límites".

Por ejemplo, entre estas se encuentran ideas como una mochila/cama para personas sin techo, ventanas que cambian el ambiente de las habi-

taciones, un dispositivo de aplicación de insulina automático o un protector de pantalla graduado para móviles. Esta segunda fase tendrá una duración de un mes, donde los participantes desarrollarán su plan de empresa con el apoyo de los mentores y el equipo de Talent Factory. Una vez finalizada, se elegirán 12 propuestas (6 de cada municipio) que pasarán a la final. Estos, tendrán opción a ser los ganadores del gran premio final: un viaje de 5 días a Silicon Valley (San Francisco), con un programa de visitas a las empresas más representativas de sectores innovadores.

También se entregará un segundo premio (a 2 proyectos) consistente en un tour emprendedor por Bruselas para visitar aceleradoras de empresa y sedes de empresas reconocidas, y un tercer premio (para 4 proyectos) bautizado como Barcelona Entrepreneur Day, un día de visitas a lugares del ecosistema empresarial y del mundo emprendedor de Barcelona.

AJUNTAMENT DE
VILADECANS

Talent Factory
Gavà-Viladecans '16-17

Ajuntament
de Gavà

PATROCINADORS I MENTORS

AMB EL SUPORT I LA COL·LABORACIÓ DE...

BEGUES

28
Dv
Tarda de Jocs amb Ziggurat
28-04-2017
18:30 pm
Biblioteca La Ginesta
Avinguda Sitges, 14
Begues

29
Ds
Fira de la Cervesa artesana
29-04-2017
11:00 am
Plaça de l'Ateneu
Begues

05
Dv
Visita als horts urbans i activitat familiar
05-05-2017
17:30 pm
Biblioteca La Ginesta
Avinguda Sitges, 14
Cal inscripció prèvia
Begues

07
Dg
Fira d'artesans de Begues
07-05-2017
10:00 am - 14:00 pm
Passeig de l'Església
Begues

CASTELLDEFELS

30
Dg
Visita guiada al castell
30-04-2017
12:00 am
Castell
Sessió en català o Castellà
Castelldefels

06
Ds
Musica: Jeb Andrews
06-05-2017
21:00 pm
Biblioteca RFJ: Sala
Margarida Xirgu
Castelldefels

07
Dg
XXII Trobada de puntaires
07-05-2017
09:00 am - 14:00 pm
Plaça de l'Església
Castelldefels

13
Ds
Cicle de cinema infantil en català: "Angry Birds"
13-05-2017
16:00 pm
Cine Ànec Blau
Castelldefels

GAVÀ

28-30
64ª Fira d'espàrrecs. Mostra Comercial i GastroGavà
28 al 30-04-2017
Durant el dia
Plaça del Ajuntament
Gavà

28
Dv
PARADISE. Amb els actors i actrius de la sèrie de TV3 "Merli"
28-04-2017
21:00 pm
Espai Maragall
Passeig de Joan Maragall, 11
Gavà

05
Dv
El científic boig i la màquina del temps
05-05-2017
19:30 pm
Espai Maragall
Passeig de Joan Maragall, 11
Gavà

20
Ds
El Màgic d'Oz. Espai escènic
20-05-2017
18:00 pm
Espai Maragall
Passeig de Joan Maragall, 11
Gavà



VILADECANS

29
Ds
Antoni Díaz "La gran il·lusió"
29-04-2017
18:00 pm i 21:00 pm
Atrium Viladecans
Av. Josep Tarradellas, 17
Viladecans

07
Dg
Visitas guiades a l'Ermita de Sales
07-05-2017
11:00 am - 12:00 am
Ermita de Santa Maria de Sales
Organitza: Museu de Viladecans
Viladecans

07
Dg
Festa d'aigües "Xip-Xap!"
07-05-2017
11:00 am - 13:00 pm
Parc de la Torre-roja
Avd. de la Torre-roja
Viladecans

14
Dg
Taller d'estampació de samarretes
14-05-2017
11:00 am - 13:00 pm
Parc de la Torre-roja
Avd. de la Torre-roja
Viladecans

RED KOMUNICA

100.000 razones para que
nos confíes la comunicación
de tu empresa



komunica

La publicidad que conecta

FORMA PARTE DE LA RED Y OFRECE A
TUS CLIENTES NUEVOS SOPORTES PARA COMUNICARSE

Baix Llobregat 60.000 ejemplares

Ed. Begues, Castelldefels, Gavà y Viladecans

Ed. El Prat, Sant Boi, Sant Climent, Santa Coloma y Torrelles

Ed. Cornellà, Esplugues, Sant Feliu, Sant Joan Despí y Sant Just Desvern

Barcelonés 20.000 ejemplares

Ed. Les Corts-Sarrià/Sant Gervasi

Vallés Occidental 20.000 ejemplares

Ed. Sabadell, Castellar, Sant Quirze y Barberà

Todas nuestras impresiones están certificadas por Cre-A de Grupo Godó, con el CEI (Certificado de Ejemplares Impresos)

Raúl Sánchez, exfutbolista

#1vida5respuestas

"Lamentablemente, cada vez son más frecuentes los actos violentos en el mundo del deporte"

Un **partido de una Liga de Veteranos** entre el Ecuca Calella y el Lloreda canvià la vida de Raùl Sánchez. Al término del encounter, en una trifulca, Sánchez rebu  una patada en la espalda que le produjo lesiones en las vértebras C3 y C4 y una **ruptura parcial de la médula, que le ha dejado tetrapléjico**. Tres años después, Raul lucha para intentar erradicar la violencia en el deporte. Lo hace a través de charlas en entidades deportivas y del proyecto **26 de abril #PlayAgain**

1 26 de abril. Ese es el nombre de vuestro proyecto y es el día que te cambi  la vida,  no?

El día que sufrí la agresión fue el 26 de Abril de 2014. De ahí el nombre del documental. **26 de Abril - #PlayAgain**.

2  C mo te encuentras ahora?

Pues en estos momentos sigo con mi rehabilitación para intentar recuperar el máximo posible y además lo compagino con charlas explicando mi caso en clubs, escuelas o cualquier organización relacionada con el deporte para intentar evitar que un caso como el mío se vuelva a repetir.

3  C mo surge la idea de grabar este documental? Pues la idea inicial

surgiu comentando con mi amigo (director del documental, Guillermo Cruz) las últimas noticias de actos violentos que est n sucediendo en el deporte y que lamentablemente cada vez son más frecuentes. A raíz de ahí, nos presentamos a un concurso del Ayuntamiento de Barcelona, el IBE (Institut Barcelona Esports) y la Asociación Mundial de las Grandes Metrópolis y que coordina IDENSITAT, con el objetivo de potenciar el deporte como agente integrador de los adolescentes y jóvenes de la ciudades, y en el que intervienen 3 ciudades: Medellín, Buenos Aires y Barcelona.

Al final conseguimos obtener el premio entre los proyectos presentados en las tres ciudades

y decidimos tirar adelante con el documental.

4 Quer is incidir sobre todo en los más pequeños,  es así?

S , consideremos importante concienciar sobretudo a los más pequeños, pero también en deportistas de cualquier edad. Incluso a los padres de los jóvenes deportistas, que en muchos casos son la fuente de los conflictos.

5  En qu  fase se encuentra el proyecto y que pasos quedan por dar?

Hace poco hemos presentado un "teaser", es decir, una campaña de prelanzamiento del documental. Y en este momento estamos en pleno proceso de grabación del documental.



M s información:

www.facebook.com/DOCPLAYAGAIN/

Youtube: 26DeAbril PlayAgain

Twitter: @PLAYAGAIN7

Renault KADJAR

Condueix cap a l'inesperat

LIFE ENERGY TCe 97kW (130CV)

Des de **17.400 **

Aquest mes emporta't el Renault amb

2 ANYS DE MANTENIMENT

1 ANY D'ASSEGURANÇA DE COTXE DE REGAL**

Gamma Renault Kadjar: consum mixt (l/100 km) des de 3,8 fins a 5,8. Emissions CO₂ (g/km) des de 99 fins a 139. *Oferta vàlida a la Península i les Balears per a particulars i autònoms que facin una comanda d'un Renault Kadjar Life Energy TCe 97 kW (130 CV) amb Pack Clim, finançant a través de Preference amb RCI Banque SA. S nclus a Espanya de l'1 al 30 d'abril de 2017 i lliur n un vehicle de qu ssetat marca a canvi del nou Renault adquire. Inclou impostos, transport, promoción ofertes per RECSA i Acció Repress. Import mínim per finançar 5.000 . Permanència mínima 24 mesos. Regal dels manteniments precontrats amb un màxim de 2, durant 2 anys o 30.000 km (la condició que succeeixi abans). Assegur n a a tot risc gratuïta durant el primer any amb franquícia 600  amb Mapfre. Manteniment i Assegur n a Cotxe regalats per RECSA. Incompat ble amb altres ofertes financeres. Model visualizat: Renault Kadjar Zen Energy TCe 97 kW (130 CV) amb pintura metal litzada especial vermell desig i bandes d'aliatge de 48 cm (19"). 21.200 . **Regal de manteniment i assegur n a vinculat al finançament del vehicle amb Preference RCI Banque. Vàlid de l'1 al 30 d'abril de 2017 per a tota la Gamma Renault excepte la Gamma Talism n, Espace, Gamma Vehicles Comercials i Vehicles Elèctrics.

Porta el teu vehicle a **elf**

f i t i y t r e n a u t . e s

RENAULT ROS
SANT BOI. Ctra. Santa Creu de Calafell, 1-5. Tel. 93 652 20 51. **SANT BOI DE LLOBREGAT**
GAVÀ. Av. de Bertran i Güell, 36. Tel. 93 662 08 58. **GAVÀ**
EL PRAT. Carrer L'Empordà, 35-37. Tel. 93 478 61 00. **EL PRAT DE LLOBREGAT** www.renaultros.com

SECCIÓN PATROCINADA POR:



APRENDE A HACER UN PERCHERO CON PALETS TU MISMO

A veces encontrar un elemento de decoración que encaje con el resto de nuestra casa puede resultar complicado, por eso no debemos olvidarnos de que siempre tenemos la opción de hacer algo nosotros mismos. Este método tiene la ventaja de que podremos adaptar nuestra nueva pieza a los elementos decorativos que ya tenemos y, en el caso de este perchero, todos los materiales que necesitamos los podemos encontrar fácilmente en BAUHAUS. Si aún no te has adentrado en el mundo del DIY este es un gran proyecto para empezar, así que animate y sigue los pasos para realizar este perchero hecho en casa.

Necesitaremos:

- Madera de palets desechados (dos trozos de 30 cm y 3 o 4 trozos de 40 cm)
- Un sierra de disco, una caladora o un serrucho
- Tornillos (nosotros hemos usado de tamaño 4x30) o un atornillador Bosch
- Pintura tiza, para decorar (la nuestra es de La Pajarita)
- Colgadores, tiradores y perchas

Paso 1: Cortamos los palets a trozos de diferentes tamaños. Nos harán falta dos trozos de 30 cm y 3 o 4 trozos de 40 cm. Para cortarlos podemos usar tanto una sierra de disco como una caladora o un serrucho.



Paso 2: Uniremos las piezas de madera utilizando tornillos (nosotros hemos usado de tamaño 4x30). Podemos mover las piezas a nuestro gusto, colocándolas rectas y ordenadas como nosotros o dando al perchero un toque más desordenado. ¡Completamente a tu gusto! Si quieres hacerte el trabajo todavía más fácil, poner los tornillos utilizando un atornillador Bosch es un momento.

Paso 3: Como zona para las perchas podemos usar tanto los dos listones de unión vistos, como se ve en la foto del paso anterior, o la otra cara. Con la segunda opción (la foto de abajo) no veremos las marcas de los tornillos en la madera.



Paso 4: Llegamos al momento favorito de muchos: decorar. Nosotros lo hemos hecho con pinturas de tiza de La Pajarita. ¡Queda espectacular!



Paso 5: Añadiremos los colgadores para que nuestro perchero esté finalmente completo. En BAUHAUS disponemos de una amplia gama de colgadores, tiradores y perchas que podemos usar para este proyecto.



¡Puedes ver en la foto de arriba el resultado final! Solo con estos 5 pasos tan sencillos hemos conseguido un perchero nuevo para nuestro hogar, totalmente único y personalizado, ya que si haces un proyecto DIY nadie tendrá el mismo resultado final que tú. Los materiales son fácilmente localizables, solo con hacer un viaje a tu centro BAUHAUS más próximo puedes conseguirlos todos.

¡Anímate y dale tu toque!

AGENDA TALLERES ABRIL en tu tienda de Gavà

1 ABRIL

11h.a 14h.: Taller de restauración y decoración de la madera

Aprende las técnicas y los productos necesarios para decorar tus muebles!

8 ABRIL

11,30h. a 13,30h.: Crea tu propia jardinera

Realiza una jardinera con madera con todo lo necesario para las plantas.

15 ABRIL

11,30h. a 13,30h.: Crea una original pizarra

Con diferentes adhesivos crearás objetos decorativos y prácticos donde escribir tus mensajes.

22 ABRIL

11,00h. a 14,00h.: Pintura Decorativa con Titán

Aprenderás y aplicarás las pinturas decorativas marca Titan.

29 ABRIL

11,00h. a 14,00h.: Disfruta con el arte

Conviértete en pintor de la mano de excelentes profesionales.

LA INSCRIPCIÓN ES GRATIS EN WWW.BAUHAUS.ES



VUELVE A DISFRUTAR
DE TU ESPACIO AL AIRE LIBRE



Nuevo
catálogo
JARDÍN 2017



GRATIS



GAVÀ,
NATU
RAL
MENT

64^a
edició

Fira d'Espàrrecs de Gavà

29 i 30 d'abril

a la plaça de Jaume Galmes i al pavelló Jacme March



GastroGavà
28, 29 i 30 d'abril



#FiraEspàrrecs
#GavàTurisme



Ajuntament
de Gavà