

CASTELLDEFELS

La Fiesta Mayor de Invierno y el Castrum Fidelis. Ciudadanos y visitantes han disfrutado con numerosas actividades y espectáculos.

GAVÀ

Un cor a ritme de Xerinelis. La festa de l'Ésser del Mil.lenni obrirà la programació de Sant Nicasí, Nadal i Reis a Gavà.

VILADECANS

Roca traslada su sede a Viladecans-Gavà. El traslado de la sede mundial supone una oportunidad de atraer nueva actividad económica.



NOS HEMOS TRASLADADO

PELUQUERÍA Y ESTÉTICA

PRESENTANDO ESTE ANUNCIO

Más cerca de todos y más servicios que nunca
"Pregunta por nuestro servicio de micropigmentación"

10%

DESCUENTO

NO ACUMULABLE A OTRAS OFERTAS

93 638 80 08 · BY REBECA



www.redkomunica.com

**Dirección Editorial**

Laura Benítez García

Dirección Comercial

Juan Castilla Medina

Gestión y Distribución

Grupo OTO Media, SL

Depósito Legal

B 24.314-2014

Diseño

www.labuenaidea.com

Grupo OTO Media, S.L.

C. Progrès, 27, despacho 1

08850 Gavà

CIF: B-66171174

Contacto

T. 93 015 33 61-622555229

info@otomedia.es

Publicidad

93 015 33 61-627837738

info@otomedia.es

Nuestro particular cuento de Navidad

Laura Benítez García

Un año más termina y, antes de iniciar el próximo, volveremos a vivir la **Navidad...**

Algunos y algunas las consideran unas **fiestas consumistas**, en las que ya apenas nos queda una pizquita del verdadero espíritu Navideño, otras y otros, en cambio vivimos la **Navidad con ilusión**, disfrutando de cada momento en familia y muriendo por ver la cara de ilusión de los peques cuando montan el árbol o el belén o cuando escriben la carta a los Reyes Magos, en fin, hay para todo...

Realmente, estas fiestas pueden ser lo que nosotros queramos, una época para **compartir en familia o con amigos** o para vivir con pasión **creencias y tradiciones**, etc. Al final, las Navidades, son una excusa perfecta para **reunirse** con la familia, para **recordar** con más intensidad a aquellas personas que se quedaron en el camino, para hacer la comida de empresa y **brindar** con algún compañero con el que no acabamos de entendernos, para ser algo más **solidarios** o para hacer ese regalo que requiere de una ocasión especial...

Seas de los entusiasmados por la Navidad, de los que viven enfadados con estas fechas o simplemente de aquellos a los que les da igual, te vamos a pedir algo...

"Cierra por un momento los ojos, imagina que quedan muy pocos días para la Navidad. Estamos en esos días frenéticos en los que, quien más y quien menos, busca a contrarreloj el juguete pedido a Papá Noel, o última la cena de Navidad, en la que hay algún que otro invitado inesperado o igual una cancelación de última hora, incluso si eres de aquellos que aún esperan concretar algún plan, que seguro surgirá, para no pasar esos días en soledad... Imaginate esos días paseando por tu barrio y felicitando las fiestas a vecinos y amigos, con los que prácticamente no has coincidido en todo el año, o atendiendo la llamada de ese familiar, que aunque no haya sabido de ti en meses, no pasa estas fiestas sin llamar...bien, no importa qué sea para ti la Navidad, ni como decidas vivirla, imagina salir a la calle y no ver decoración navideña, ni comercios abiertos. Imagina que los comercios de tu barrio han decidido cerrar...todos, y que por la calle no hay nadie. Las tiendas, que hacen efecto llamada para conseguir reunir a prácticamente todo el pueblo en calles comerciales, no han abierto. Este año, al no haber comercio, no hay iluminación navideña, así que este año no va a ser como los demás... aunque nunca hayas sido amante de estos días, y des la espalda a las estrategias comerciales para conseguir unas ventas imprescindibles para los pequeños comercios, puede

que eches de menos la decoración de Navidad, la magia de esas luces y el encanto de nuestras calles con el ajetreo de nuestros vecinos, comprando, paseando y haciendo vida social.

Por suerte, de momento, esto no es realidad, y aún **hay quien lucha y contribuye a iluminar la Navidad**, con todo lo que esto significa."

Con este relato, os pedimos una reflexión sobre la **importancia de comprar en el pequeño comercio**. En las tiendas de nuestro barrio, nos acercan los mismos productos que las grandes superficies y las grandes áreas de distribución, pero de forma más cercana y más personal. Cuando hacemos el gasto que tenemos previsto, o alguno imprevisto, en el comercio de proximidad, no solo estamos comprando o "consumiendo", **estamos encendiendo esa chispa que ilumina la Navidad**, la vida de nuestros barrios y nuestras ciudades, le estamos dando vida a nuestras calles y estamos contribuyendo a crear puestos de trabajo en nuestro municipio. Te pedimos apoyo para el comercio de proximidad, por que **son un pilar muy importante** de nuestra sociedad y, de nuestra cultura y forma de relacionarnos.

El equipo de Komunica te desea una Feliz Navidad y un próspero año 2015.

Este espacio está dedicado a todos los negocios que han tenido que cerrar durante el 2014.

"Nos gusta la gente que emprende y arriesga, a pesar de las circunstancias. Compra en el comercio local"

El Baix Llobregat contra la violencia machista

El pasado 25 de noviembre se celebró el Día Internacional contra la Violencia de Género



Imagen de la Marxa de les Dones

R. Komunica-Press

Como cada mes de noviembre, las poblaciones del Baix Llobregat se suman al Día Internacional contra la Violencia de Género organizando numerosas actividades. Una de las más significativas, es la Marxa de les Dones, que se celebró el pasado domingo 23 de noviembre. Impulsada por el Consell de les Dones del Baix Llobregat y con la colaboración de los 13 ayuntamientos y del Consell Comarcal, el acto consiguió reunir a más de 700 personas, que marcharon juntas para reivindicar

y exigir que se continúe luchando para la erradicación total de esta lacra social.

La jornada se inició con una caminata que salió desde distintos puntos de la comarca, para finalizar en el Parc de Torreblanca, donde se procedió a diversos parlamentos y a la lectura del manifiesto.

El acto se cerró con la actuación de Clara Granados, que interpretó diversas canciones inspiradas en las mujeres y en sus luchas.

SPA
MÓN ESTÈTIC

TU ESPACIO DE BELLEZA Y BIENESTAR

SPA urbano, alta cosmética y estética avanzada
Avda. Generalitat, 10-14
Gavà 93 662 24 69

B autoescola **BRUGUERS**
www.autoescolabruguers.com

Ciclomotor
Motocicleta
Coche
Autocar
Camión
Carnet B+E
CAP
Carretilero

c. Sant Nicasi, 88 - Gavà_ Ctra. de la Vila, 7 - Viladecans_t. 93 638 35 65 - 635 463 221

Reportaje

Salud

L'illa
Quiropràctica



Ruth Monterrubio
Directora de L'illa
Quiropràctica
info@lillaquiopractica.com
Telf.: 93 514 84 01 -
664442050
C. Que no passa, 2, 1º
08850 Gavà
www.lillaquiopractica.com

La fibromialgia

¿Cómo te puede ayudar la quiropráctica?

La Fibromialgia, es una patología que se caracteriza por rigidez y dolor de intensidad variable, en músculos tendones y tejidos blandos alrededor de las articulaciones. En la Fibromialgia, no se detectan alteraciones físicas en las radiografías, pero por medio del examen físico se detectan puntos sensibles y dolorosos.

La localización de estos puntos es lo que caracteriza la enfermedad y por medio del cual se diagnostica. Aunque para paliar los síntomas se suelen administrar fármacos como analgésicos y antiinflamatorios, estos no suelen ser muy efectivos y suelen tener multitud de efectos secundarios.

Síntomas comunes del paciente de Fibromialgia: rigidez, debilitamiento intenso, fatiga profunda, trastornos del sueño, alteraciones del ritmo intestinal, rigidez en las extremidades superiores o inferiores, episodios depresivos acompañados de crisis de ansiedad, dolor de cabeza, migrañas, dificultad de concentración y dificultad para recordar cosas, aumento de la sensibilidad táctil, etc.

Los puntos hipersensibles en la Fibromialgia

Se han descrito hasta 18 puntos dolorosos o hipersensibles repartidos por el cuerpo en los pacientes de Fibromialgia. La quiropráctica incide especialmente

en la eliminación de estos puntos sensibles. El paciente también notará una recuperación de su vitalidad y estado de ánimo, así como una mejora en los problemas de insomnio.

¿En qué consiste la mejora que te puede aportar la Quiropráctica?

La Fibromialgia es un desarreglo del sistema nervioso central del cuerpo, es por eso que la quiropráctica juega un papel importante. Al eliminar las interferencias nerviosas a lo largo de la columna, el Quiropráctico restablece el equilibrio del sistema nervioso, dotando al organismo de una mejor capacidad de adaptación a su medio ambiente. Los cuidados Quiroprácticos ayudan a disminuir el dolor y el cansancio crónico porque el paciente empieza a dormir mejor. En muchos países el médico le recomienda la Quiropráctica a pacientes con Fibromialgia. Estos ajustes tienen un efecto directo sobre el sistema nervioso y son muy efectivos en esta dolencia, mejorando a los pacientes sin la necesidad de administrar medicamentos. La quiropráctica incide directamente en la eliminación de los puntos dolorosos y la rigidez y supone una mejora de la calidad de vida de los pacientes. Al eliminar o reducir los dolores, el paciente también mejorará su estado de ánimo, aumentará su vitalidad y se reducirán los problemas de insomnio.

La ciudad disfruta de la Fiesta Mayor de Invierno y el Castrum Fidelis

Durante cuatro días, ciudadanos y visitantes han podido disfrutar con numerosas actividades y espectáculos



programa de fiestas ha recaído sobre la Agrupació de Cultura Popular de Castelldefels (ACPC) que ha sido la encargada de manifestar en la calle la **expresión cultural tradicional catalana**: Plantada de Castells, Grallers, Procesión por las calles del centro, Cercavila con gitanas, cintas, panderetas y bailes de bastones, con la participación también de la Colla Nova de Bastons de Castelldefels.



Los **niños de la ciudad** han tenido su propio espacio con un montón de actividades y espectáculos infantiles y familiares que este año han tenido su epicentro en el teatro Plaza, con las representaciones de "El Bosque de Grimm" o "Do not disturb". También se han ofrecido un conjunto de talleres y actividades lúdicas para los más pequeños durante todos los días de la fiesta mayor.

El **deporte** también han sido protagonista con la nueva edición de la Pujada al Castell, y les clases abiertas de Tai-txi-txuan y txi-kung a cargo de la escuela de artes orientales Joanyinyang.

Así mismo, con el motivo del Día de la Constitución el 6 de diciembre, se celebró la tradicional jornada de puertas abiertas de la planta noble del edificio histórico del Ayuntamiento.

R. Komunica-Press

Castelldefels ha vivido su **Fiesta Mayor de Invierno** y, como siempre, se ha presentado un amplio abanico de actividades. Este año, la Fiesta ha estado acompañada de la **III Feria Medieval Castrum Fidelis**, que se inauguró el pasado viernes 5 de diciembre. Durante cuatro días, las calles principales de la ciudad se han transformado en un auténtico mercado de la época medieval, donde se han podido ver, una muestra de comercio local, juegos medievales en la Plaza de la Biblioteca Central con actividades para los más pequeños de la casa, como un Carrousel Medieval y un Barco Vikingo, o demostraciones de herrería medieval y horno de pan artesanal, sin olvidar la tradicional y espectacular exhibición de alconería

"Acariciando el Aire", que se ha podido ver cada día en la Plaza de la Iglesia.

Otro de los platos fuertes del Castrum Fidelis han sido las **recreaciones históricas** en el campamento medieval, situado en los jardines del Castillo. Estas recreaciones son una **muestra de la vida diaria de la Edad Media**, con exposición de armamento, desfile de antorchas, luchas de caballeros, concursos de lizas y tiro con arco. Además, y como novedad de este año, el parque de la Muntanyeta ha acogido un torneo de caballos.

Una Fiesta llena de actividades
Como cada año, gran parte del



En marcha la Fase 3 del Paseo Marítimo

Tras la colocación de la **primera piedra**, se inician las obras de **remodelación** del último tramo



Imagen virtual del futuro tramo del Paseo Marítimo

R. Komunica-Press

Con el acto de colocación de la primera piedra, el pasado 12 de noviembre, se da el pistoletazo de salida a las obras de la **III Fase del Paseo Marítimo de Castelldefels**, que comienza a la altura de la avenida República Argentina y termina al final del término municipal, en la calle Penyeta Roja. El tercer tramo permitirá finalizar el paseo Marítimo, que tendrá 5 kilómetros de longitud y discurrirá por todo el frente marítimo de la ciudad, una nueva infraestructura turística que servirá de punto de atracción para dinamizar la economía local y el turismo.

"Hoy se cumple un sueño. Un sueño de la ciudad a la que han venido muchos vecinos para disfrutar del mar y buscando un entorno medioambiental privilegiado en Barcelona. Hoy ese

sueño comienza a dar pasos hacia adelante, hacia un futuro paseo marítimo digno, que podrán disfrutar todos los vecinos y todos los que nos visitan. un paseo Marítimo con buenas instalaciones para practicar deporte, o simplemente pasear. Un paseo Marítimo en el que habrá una buena convivencia entre el uso de zona residencial y el turismo, que es la **principal industria de Castelldefels**". Así se mostraba el alcade de la ciudad Manuel Reyes durante el acto, donde también se informó sobre el proyecto final de la III Fase del Paseo Marítimo de Castelldefels y el desarrollo de las obras, que durarán entre 10 y 12 meses, y que completarán las actuaciones llevadas a cabo para el tratamiento ambiental del frente litoral.

La construcción del tercer tramo del

paseo Marítimo lo asumirá el Estado con una inversión de más de 2'1 millones de euros a excepción del mobiliario y la ornamentación, que la asumirá el Ayuntamiento con la colaboración de la Área Metropolitana.

Puntos clave del nuevo paseo

El tercer tramo del paseo Marítimo tendrá una amplitud mayor que la del segundo tramo, con un mínimo de 12 metros de ancho. Así mismo, en esos 12 metros convivirán de manera armoniosa bicicletas y peatones, ya que se dispondrá un carril separado para las bicis y patines. El proyecto también incluye la renovación total de la acera del lado montaña del paseo Marítimo a lo largo de toda esta 3ª fase. También se procederá a la renovación completa de los suministros subterráneos que pasan por la zona, con nuevos colectores. Se instalará nuevo alumbrado con farolas de tipo led, y nuevo mobiliario que se suma al existente en la actualidad. Además de los actuales, se colocan 69

bancos, 15 papeleras, 61 aparcabicis, y se cambiarán las duchas y lavapiés deteriorados.

Por otro lado, y tras escuchar las inquietudes expresadas por los vecinos de la zona, el Ayuntamiento ha decidido que los chiringuitos se trasladarán a la arena, tras la línea dunar, al estilo de los situados en la segunda fase del paseo marítimo. De esta manera, da marcha atrás en la idea inicial de instalar plataformas donde ubicar restaurantes fijos en el mismo paseo Marítimo.

Reubicación del aparcamiento

El proyecto mantiene los dos sentidos de circulación del paseo rodado, y prevé la eliminación del aparcamiento en cordón situado en el lado mar. Para compensar esta pérdida de aparcamiento, se habilitan tres solares situados en paseo Marítimo-calle México (50 plazas), en paseo Marítimo-Penyeta Roja (80) y un tercero en calle México (100), que se prevén como no reguladas.

Reiki Usui Tibetano
Sanación a través del Reiki, Medicina del Alma,
Conexiones Arquetípicas,
Regresiones conscientes (Vidas Pasadas)
Cursos de I, II, III nivel y Maestría

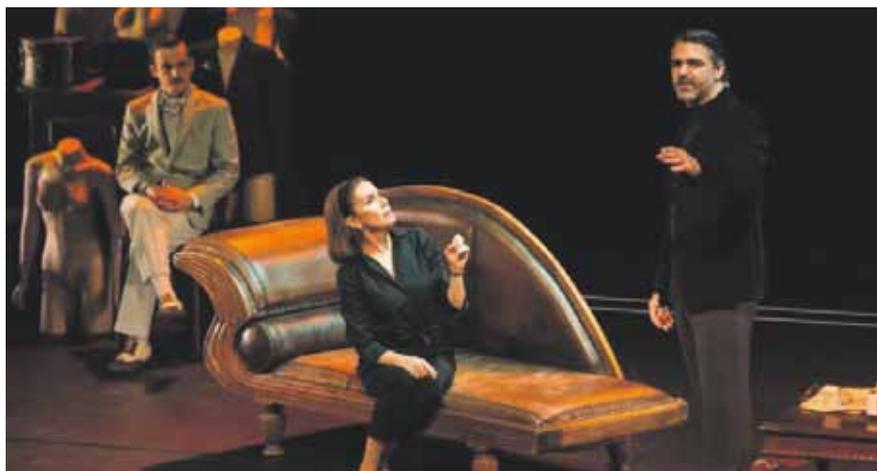
Astrología
Curso: "El universo, origen del Ser Humano.
El surgir de la Astrología"
Cartas Guía
Cartas Natales y Revolución Solar

Nuevo
Beauty Ozone
LA FORMULA DEL BIENESTAR
TERAPIA HOLISTICA
EL MÉTODO DE LA NUEVA ERA...
INTEGRACIÓN DE
SALUD, BELLEZA Y BIENESTAR
Diversos tipos de tratamientos

EL Centro Espiritual

Ana Belén llena el Teatro Plaza

Con la obra 'Kathie y el hipopótamo', de Vargas Llosa, la cantante y actriz agotó las entradas



R. Aj. Castelldefels

Una de las funciones más esperadas de la temporada de otoño llegó el pasado 28 de noviembre en el Teatro Plaza. "Kathie y el hipopótamo", con un reparto encabezado por Ana Belén, que subió al escenario de Castelldefels con un aforo completo. Ernesto Arias, Eva Rufo y Jorge Basanta completaron el elenco de intérpretes que dieron voz al texto teatral del Premio Nobel Mario Vargas Llosa.

"Cuando escribí la pieza ni siquiera sabía como de profundas eran las

relaciones entre la vida y la ficción, alquimia que me fascina ya que cuanto más lo practico menos lo entiendo", explica Vargas Llosa. Efectivamente, la obra es una especie de "reflexión sobre el origen de los relatos y la fantasía e imaginación con que creamos historias que no han ocurrido en la realidad".

En este montaje dirigido por Magüi Mira, destacaba la actriz y cantante Ana Belén, que interpretó alguna canción en la obra, acompañada al piano por su propio hijo en la vida real David San José.

Reportaje

Cocina



Oscar Manresa
Chef y empresario
Telf.: 936 45 11 88
Calle Calafell 25-27
08850 Gavà
eventoskauai@gmail.com
www.kauaigava.com

La cocina del futuro

Me ha dicho la editorial que tengo 1600 caracteres para hablar de cocina, ahora sería ridículo redactar alguna receta, es inútil competir con la cantidad de información que hay en Internet. El canal YouTube es una pasada. No dejo de pensar en qué pasará con la cocina dentro de 20 años...

La tecnología va cada día más rápida, mucha gente habla ya de que pronto encontraremos impresoras 3D en las tiendas de electrodomésticos para llevar a casa y poder imprimir unos espaguetis para la cena.

No solo son comentarios, cientos de investigadores están trabajando con ellas y pronto, entraremos en juego los cocineros para ver cómo lo aplicamos en nuestros restaurantes, como lo hicimos con el microondas.

Como empresario y cocinero, me he instalado en la UPC para estar cerca de la tecnología del futuro. No podemos cerrar

los ojos. Nosotros ya estamos colaborando directamente con los investigadores de la Universidad en el campo tecnológico y hemos empezado a desarrollar un canal de YouTube con recetas de cocina grabadas con las Google Glass. Con ellas, la visión de la receta es directa desde los ojos del cocinero.

Soy mentor de varios proyectos internacionales relacionados con la tecnología y la alimentación. El denominador común de todos estos proyectos es la nutrición. Nos espera un futuro con mucha información, directa e indirecta, información relacionada con los sistemas de control personales, de gestión de lo que necesitamos comer diariamente. En un futuro, contaremos con información exhaustiva sobre lo que compramos o comemos en los supermercados, en las tiendas o en los restaurantes naturalmente, utilizando tecnología con nuestros móviles, relojes, gafas, mini cámaras, etc.

PLATS D'HIVERN PER DEGUSTAR I EMPORTAR

Terrina de foie amb bolets i compota de figues
11,00€

Canelons de nadal amb perfum de tòfona (4 Unitats)
16,00€

Bisque de Llamàntol:
-Crema 9,00€
-Amb 1/2 Llamàntol 19,00€

Escudella amb galets
11,00€
-Amb carn d'olla 18,00€

Pollastre de pagès farcit de panses, prunes i pinyons amb patata morta
18,00€

Restaurant Kauai Gavà Mar - C/ Calafell, 25-27 (Gavà) - 08850 Barcelona - Telf. 93 645 11 88 - Email: eventoskauai@gmail.com - Web: www.kauaigava.com

El CiberCast prepara nuevos cursos

Se abren las inscripciones para el primer cuatrimestre de 2015 de los **cursos de Tecnologías de la Información**

R. Komunica-Press

Hasta el 30 de enero de 2015 se abren las inscripciones para el primer cuatrimestre de 2015 de los cursos que ofrece CiberCast para fomentar la alfabetización digital, y ayudar a mejorar la situación de los usuarios gracias a las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).

Este año, se ofrecerán cursos de Certificación de MOS (Microsoft Office Specialist), Introducción a la Informática, Procesador de textos, Internet y Correo electrónico, Hoja de Cálculo y Tratamiento de la fotografía digital. También un taller monográfico de Telefonía Móvil (SmartPhone)-Internet y mensajería.

Las personas interesadas se pueden inscribir presencialmente en la Calle Giralda nº6 (de lunes a viernes, de 15 a 21 horas) o por teléfono en el 93 636 32 19 (de lunes a viernes, de 15 a 21 horas)

Más de una década de TIC

El CiberCast lleva desde octubre de 2001 tratando de ayudar a mejorar la situación de los usuarios gracias a las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). Durante estos 13 años de vida, en el CiberCast, se han desarrollado más de 700 cursos y talleres relacionados con las TIC, atendiendo a más de 6.000 usuarios y usuarias.

Esta Navidad ya se podrá circular por la calle General Palafox

Tras la colocación de la **primera piedra**, se inician las obras de **remodelación** del último tramo



R. Komunica-Press

Las obras de reurbanización integral de la Calle General Palafox, entre Narcís Monturiol y Manuel Girona, continúan avanzando. Ya se está procediendo al asfalto de la zona rodada para poderla abrir de cara a la Navidad y que se pueda circular. La reurbanización dará

como resultado una vía rehabilitada, con aceras equilibradas, ordenando el aparcamiento y las zonas de carga y descarga, mejorando los servicios, con un nuevo alumbrado público de led y modificando la tipología de arbolado a uno más adecuado.



The Indoor Airline

CASTELLEDEFELS Virtual Flight Center
www.theindoorairline.com

SOCIO	NO SOCIO
Full motion	Full motion
0,70€/minuto	1€/minuto
Estático	Estático
0,30€/minuto	0,45€/minuto
<small>*Tiempo mínima 15 min.</small>	<small>*Tiempo mínimo 30 min.</small>




Centro de Simulador Virtual. Simuladores para todos los perfiles, profesionales, aficionados o gente que quiere disfrutar de una experiencia única. Diferentes productos según el perfil personal.

CASTELLEDEFELS - T- 93 315 42 62 - Pg. Mercè Rodoreda, 3, Local 3 - 08860 Castelldefels

Campaña local para fomentar el civismo

La campaña "Junts fem civisme" apela a la actitud, la responsabilidad y la implicación de la ciudadanía en el buen mantenimiento de la ciudad



**No canvia res.
Només l'actitud.**

Tenir una ciutat més neta depèn de tu, depèn de tots.



R. Aj. Gavà

Mantener el **espacio público limpio y en buen estado**, es una responsabilidad de todos y todas. Con la voluntad de que la ciudadanía se implique en el mantenimiento de la ciudad, el Ayuntamiento ha puesto en marcha la campaña "Junts Fem Civisme", que apela a la suma de esfuerzos y de voluntades y sobretodo, a la actitud responsable de los ciudadanos y las ciudadanas.

Para la alcaldesa de Gavà, Raquel Sánchez, "la **limpieza y el mantenimiento de los espacios públicos es una preocupación no solo del Ayuntamiento, si no también de la ciudadanía, una inquietud que vecinos y vecinas me han trasladado personal-**

mente en los encuentros que he tenido en los barrios". Sánchez añade que "estas demandas para acabar con las actitudes incívicas, con los excrementos de perros, y con la suciedad de las áreas de los contenedores de basuras, muestran que solo con la implicación de todos y todas es posible conseguir una ciudad limpia y bien conservada".

Para conseguir este objetivo, el Ayuntamiento ha puesto en marcha diferentes iniciativas, como el programa "Junts Fem Barri", con **inversiones** puntuales en la mejora del espacio público en aquellas actuaciones priorizadas por la ciudadanía, y el plan "Junts Fem Net", que incluye una quincena de **acciones**

para mejorar la limpieza y el mantenimiento de la ciudad.

Mediante la campaña de civismo, el Ayuntamiento de Gavà quiere hacer reflexionar sobre el **papel activo que tiene la ciudadanía** para mejorar el espacio público. Acompañadas del lema "No canvia res. Només l'actitud", ocho gavanenses y gavanensas anónimos que han participado voluntariamente en la campaña dejan constancia de que cada uno puede elegir ser cívico o incívico y que de esta decisión depende en gran medida poder conseguir una ciudad más limpia, mejor conservada.

Durante dos meses "Junts Fem Civisme" será especialmente evidente en la calle, en las principales vías de Gavà y en todos los barrios. La campaña coincidirá con un momento de especial actividad ciudadana, como son las fiesta de Sant Nicasi, Navidad-Reyes, y se prolongará posteriormente. Se han colocado banderolas (500 unidades) y Opis (50 unidades) y se publicará una

edición especial del periódico El Bruquers sobre limpieza y civismo. Así mismo, se editarán boletines de carácter informativo.

Plan de limpieza

En paralelo a la campaña, se impulsará un plan de mejora de la limpieza y el mantenimiento de la ciudad, que incluye una quincena de medidas valoradas en 250.000 euros. Las acciones se enmarcan en dos ejes principales:

Limpieza viaria: donde se incluyen campañas de limpieza de un equipo especializado en limpieza en profundidad y el incremento de papeleras, o la renovación de los vehículos de limpieza viaria, entre otras.

Recogida de residuos: se pondrán en marcha acciones como la revisión del estado de contenedores y proceder a la sustitución de los más envejecidos, reforzar la limpieza manual de las áreas de contenedores o la renovación progresiva de los vehículos más deteriorados.

ORTOPÈDIA

GAVÀ

T.936388048
c. Sant Nicasi, 11
08850 Gavà

EMPORTAT UNA CADIRA D'ALUMINI I...

!!!ET REGALEM UN COIXI VISCOiii*

* fins a 6 d'existències

TENIS PINEDA

Cami del Pinar s/n
08850 GAVÀ MAR tel. 936330643
e-mail: tenispineda@tenispineda.com

TENIS PINEDA

- * LLOGUER DE PISTES DE TENIS, PÀDEL, FRONTÓ I ESQUAIX (Lloguer disponible per Internet, Personalment o Telefònicament)
- * ENTRENADORS PERSONALS DE TENIS I DE PÀDEL
- * ENCORDAMENT DE RAQUETES (Més de 20 tipus de cordatges)
- * VENDA I LLOGUER RAQUETES I PILOTES
- * ESCOLA INFANTIL DE TENIS I DE PÀDEL
- * ESCOLA D'ADULTS DE TENIS I DE PÀDEL (Horaris matí i tarda)
- * ORGANITZACIÓ DE TORNEIGS (De Tennis i de Pàdel)
- * ASSISTENT DE COMPANYYS (Aplicació automàtica de cerca de companys de joc)
- * CURSOS DIVERSOS (Meditació, Cinema...)
- * ACTIVITAT EXTRA ESCOLARS (Mugendo, Street Dance...)

VISITA'NS

WWW.TENISPINEDA.COM

Premio a la mejor idea innovadora

Cuatro alumnos del IES Calamot ganan el premio a la innovación en el **Innolab Startup Event**



Foto de familia de los ganadores

R. Komunica-Press

El proyecto 'Enjoy Hesperia', una app de reservas de menú ideada por cuatro alumnos del Instituto Calamot de Gavà, ha sido el ganador del reto a la innovación planteado por los Hoteles Hesperia dentro del programa Innolab.

Los jóvenes presentaron su proyecto en el Innolab StartUp Event, celebrado del 19 al 22 de noviembre en las instalaciones de Innobaix, en el Citilab de Cornellà. Se trataba de la final del proyecto Innolab, donde han participado institutos, empresas y ayuntamientos del Baix Llobregat. Desarrollado entre los meses de julio y noviembre, Innolab ha pretendido, por un lado, desarrollar las capacidades creativas,

innovadoras y emprendedoras de los alumnos y, por otro, identificar oportunidades de negocio en el entorno de las ciudades. Además, el proyecto también ha servido para acercar a empresas e institutos y así facilitar el intercambio de necesidades y de valores en ambas direcciones.

Entre los institutos participantes también estaban el IES Ribera Baixa del Prat, el IES Sales de Viladecans, el IES Esteve Tarrades de Cornellà o el IES Camps Blancs de Sant Boi. Por parte de las empresas, formaron parte del proyecto ayer Hispania, Hesperia Hoteles, J.Juan, Ernesto Ventós y el Hospital de Sant Joan de Deu.

Gavà reconeix als seus esportistes

R. Komunica-Press

L'Espai Maragall va acollir la celebració de la Primera Edició de la Nit de l'Esport de Gavà, un esdeveniment que tenia com a objectiu reconèixer el treball i els mèrits obtinguts pels clubs i esportistes locals durant la passada temporada. Els premis es van dividir en cinc categories per reconèixer a: equips que van aconseguir l'ascens de categoria o bé van quedar entre els tres millors, les millors classificacions dels esportistes a nivell individual, la participació d'equips en categoria estatal, els esportistes que no militen actualment a cap club de la ciutat i la tasca dels qui han treballat o treballen pel foment dels valors esportius.

En total es van lliurar prop de 90 diplomes. Entre els guardonats, el pilot de rallys, Pepe Oriola, la llançadora de

martell Laura Redondo, l'esportista Dani Comas o l'entrenador del Barça Xavi Pascual. Altres premiats van ser l'equips Specials del Club Bàsquet Gavà, Héctor Pérez i Asier Sánchez pel seu esforç i esperit de superació, a l'equip I 3 Triatlón de l'entitat Accura per la seva campanya Tinc un somni i Antoni López "Antoñito" per la seva capacitat de superació cada dia i més de 28 anys dedicat al Club Futbol Gavà.

Altres guardons van ser equips del Club Handbol Gavà, del Club Futbol Gavà, del Club Voleibol Gavà, del Projecte Softball, de l'Escola Futbol Gavà i del Club Bàsquet Gavà així com esportistes del Club Atletisme Gavà, Gavà Runners, UME, Mugendo o Club Pesca Esportiva pels seus èxits aconseguits.



Suscríbete en nuestra web y nuestro equipo de reparto dejará, de forma gratuita, nuestra publicación en tu buzón.

WWW.redkomunica.com/contacto

info@otomedia.es



Asegúrate de recibir la actualidad local en tu casa...

Turismo virtual en los museos catalanes

El Museo y el Parque Arqueológico de Gavà se podrán visitar a través de la plataforma Google Art Project



R. Komunica-Press

El Museo de Gavà y el Parque Arqueológico de las Minas Neolíticas será uno de los treinta museos catalanes que próximamente se podrán visitar virtualmente a través de Internet gracias a la plataforma Google Art Project.

Está previsto que los técnicos de Google visiten las instalaciones durante los próximos meses para fotografiar y recoger el material necesario y confeccionar el contenido que se podrá ver a través de la plataforma web. Por medio de la tecnología de Google Street View, Google Art Project hace posible visitar virtualmente los museos, seleccionar y localizar

dentro del equipamiento las obras o piezas más destacadas y conocer la información básica. Las obras también se podrán ver a partir de Gigapixel Image, con la que se podrán examinar los detalles, la textura y las complejidades de las obras.

Este proyecto forma parte de un acuerdo de colaboración más amplio que, han firmado la Generalitat y Google, con el objetivo de promocionar internacionalmente el patrimonio de los museos de Cataluña. Entre los museos catalanes que forman parte se encuentran el MNAC, el Museo Episcopal de Vic o la Casa Masó.



Los que cortamos el bacalao

LA BOTIGA DE LO SALAT
MERCAT DEL CENTRE

Venda a l'engròs i al detall Parada 1 · Tel. 647 70 97 28 · pescasoladorodriguez@hotmail.es

Reportaje

Animals i plantes



Àngels Royán
CLÍNICA VETERÀLIA TOT
FAUNA
Ctra. Sta. Creu de Calafell, 56
08850, GAVÀ
Telf.: 936627763 i 652986286

Plantes Nadalenques

Des de fa 20 anys, Clínica Veteràlia Tot Fauna treballa per poder oferir l'atenció necessària i proporcionar benestar a les vostres mascotes. El nostre equip està a la vostra disposició per oferir-vos tots els serveis necessaris. No dubteu a preguntar-nos!

Tot just estem a les portes del Nadal i en aquesta època és habitual que decorem les nostres llars amb plantes ornamentals. N'hi ha un parell molt freqüents i que poden ser tòxiques per als animals. Us en fem una breu descripció.

Boix grèvol o Acebo (Ilex aquifolium):
És una espècie autòctona del mediterrani, creix en boscos o bardisses. Les seves fulles són el·líptiques i solen presentar cantells ondulats amb espines. Els seus fruits tenen forma esfèrica, primer de color verd fins a agafar un vermell intens quan maduren. Actualment a Catalunya és una espècie protegida.

La seva toxicitat va lligada a símptomes gastrointestinals. En funció de la quantitat de baies o fulles ingerides, el quadre clínic és més o menys greu. En cas d'intoxicació s'observen nàusees i vòmits, podent aparèixer també diarrea intensa. En el cas dels gats també és característic una salivació intensa. Només en casos d'ingesta elevada es presenten símptomes nerviosos (somnialescència, postració)

Estrella de Nadal o Flor de Pasqua (Euphorbia pulcherrima):
També anomenada Poinsettia i és d'origen mexicà. És un arbust perenne, amb fulles de cantell sencer, dentat o ondulat i presenten colors diversos tot i que el més popular és el vermell.

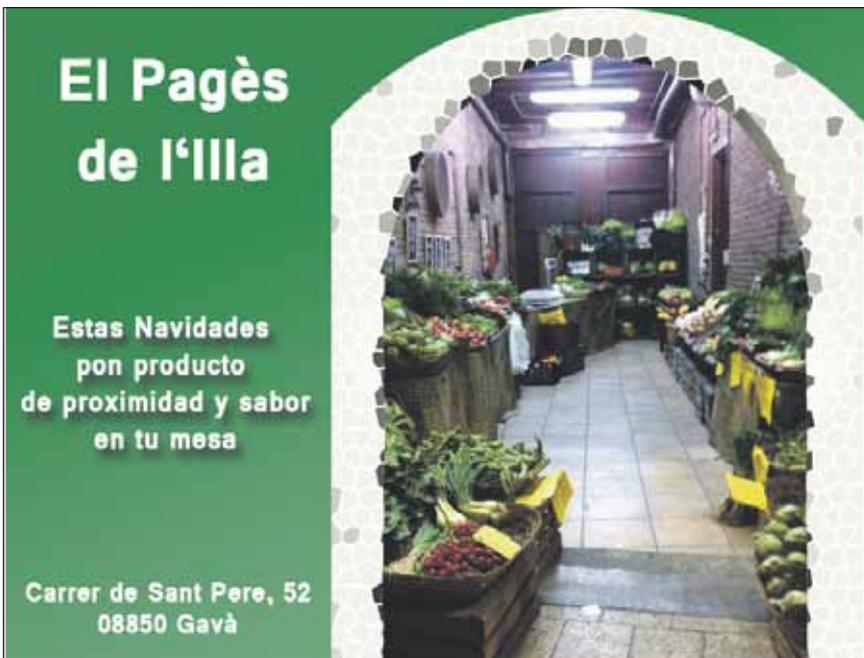
La seva sàvia és la que conté gran quantitat de substàncies responsables dels efectes tòxics. El mastegat o la ingestió de diverses porcions de la planta, així com el contacte ocular o cutani de la seva sàvia, són els desencadenants del quadre tòxic.

En cas d'ingestió, es presenten vòmits, diarrees, inflamació (llengua, faringe...) i disfàgia. En felins, torna a aparèixer també molta salivació.

Si el contacte és ocular o cutani, els signes són totalment inflamatoris. Podem apreciar queratitis, conjuntivitis i úlceres corneals entre d'altres. A nivell cutani provoca dermatitis de contacte. Davant d'ingestió intensa i en animals joves també podem apreciar quadres nerviosos.

Esperem que ho hagueu trobat interessant i d'utilitat, i recordeu que davant de qualsevol dubte estem a la vostra disposició.

totfauna@gmail.com
www.facebook.com/cvtotfauna



El Pagès de l'Illa

Estas Navidades pon producto de proximidad y sabor en tu mesa

Carrer de Sant Pere, 52
08850 Gavà

Un cor a ritme de Xerínolis. Festa Ésser del Mil·lenni

La festa de l'Ésser del Mil·lenni obrirà la programació de Sant Nicasi, Nadal i Reis a Gavà

R. Komunica-Press

Les festes de Sant Nicasi, Nadal i Reis ens proposen, de l'11 de desembre al 5 de gener de 2015, una programació plena d'activitats organitzades per l'Ajuntament de Gavà i les entitats locals.

La Marató de TV3 a la festa d'acomiadament de l'Ésser del Mil·lenni

Un dels actes més espectaculars arribarà el 14 de desembre. Aquest dia, i per segon any consecutiu, acomiadarem a l'Ésser del Mil·lenni que tornarà a ser protagonista de la Festa de Cap d'Any a Barcelona. Per l'ocasió, solidaritat i festa s'uniran en un espectacle que muntarà la Fura dels Baus, la Companyia General del Foc, el Xerínolis i la Coral Deudeveu. Una festa on tothom podrà col·laborar amb la Marató de TV3 que enguany està centrada en les malalties del cor. La festa començarà a les 17.00 hores i inclourà connexions directes per TV3.



Propostes de tradició, cultura i solidaritat

Altres propostes de la festes d'hivern ens convidaran a passejar, conèixer la nostra història, la nostra cultura i gaudir de les nostres tradicions.

El Mercat de Sant Nicasi, omplirà de parades la Rambla de Gavà amb una àmplia oferta de productes artesans, pessebres, tallers i animació, podrem participar de les jornades de portes obertes al Parc Arqueològic Mines de Gavà i al refugi anti-aeri de la Rambla, de contacontes, xerrades, concerts, balls, exposicions, trobada de puntaires, concurs de nades, teatre, cinema i esports. D'altra banda, són festes de solidaritat on tots els gavenencs i gavenques poden participar de les campanyes de recollida de joguines i de roba i les activitats permanents de la Plataforma Gavà Solidària.

Els actes relacionats amb Nadal i Reis arribaran a partir del 17 de desembre on petits i grans podran gaudir del tradicional cagatió, cantada de nades, els pastorets, l'arribada dels carters reials. Els emissaris dels Reis Mags arribaran a Gavà el dia 2 de gener per instal·lar el seu campament al jardí del Museu on

recolliran les cartes i desitjos dels infants gavanencs. Altres propostes són la visita a la Clau de la ciutat que estarà a la sala de plens de l'Ajuntament, l'activitat pam i pipa al xumet, el mercat de Natzaret, i l'arribada dels Reis Mags d'Orient i la tradicional cavalcada de Ses Majestats pels carrers de la ciutat.

Enguany com a novetat durant les festes de Sant Nicasi, Nadal i Reis es pot visitar el bosc mediterrani que s'ha plantat a la plaça de Jaume Balmes i on els tradicionals avets de Nadal s'han substituït per alzines i sureres.

FESTA DE L'ÉSSER DEL MIL·LENNI
DIUMENGE 14 DE DESEMBRE **A LES 17.00H**
AL PARC DEL MIL·LENNI. ÉSSER DEL MIL·LENNI

L'Ésser del Mil·lenni marxa un any més a Barcelona per la celebració de la festa de Cap d'Any. LA FURA DELS BAUS, els seus creadors, l'acompanyaran i el cuidaran en aquest viatge. Abans de marxar cap a la Ciutat Comtal l'Ésser del Mil·lenni vol celebrar una gran festa juntament les entitats de cultura popular i tradicional de la ciutat i a la que esteu tots convidats i convidades. **La Televisió de Catalunya retransmetrà en directe** aquesta celebració coincidint amb La Marató de TV3 on podreu participar a través d'una encesa d'espelmes solidària. La recaptació es destinarà íntegrament a **LA MARATÓ DE TV3**.

L'acte comptarà amb la participació de les entitats de cultura popular i tradicional de la ciutat i culminarà amb l'actuació de la Companyia General del Foc de Gavà. Hi participen: l'Agrupació de Gegants i Gegantons, l'AEIG Roc del Migdia, els Bastoners de Gavà, els Castellers de Gavà, la Companyia General del Foc, Sonaquetomba, l'Esbart dansaire Brugués, la Unió Muntanyenca Eramprunyà, els Grallers l'Anguila, el grup de gralles dels Bastoners de Gavà i la participació de Deudeveu, el grup guanyador de la primera edició del programa "Oh happy day"
 Espai: Parc del Mil·lenni. Ésser del Mil·lenni.

Cartell Festa de l'Ésser del Mil·lenni

QUESADA ASSESSORS

FISCAL · LABORAL · GESTIÓ COMPTABLE · MERCANTIL · TRÀMITS

Compartim el nostre coneixement pel creixement de la seva empresa

Avda. Diagonal, 1 Bxs - 08850 Gavà - Telf. 936 388 861 - info@quesadaassessors.com

JUNTS FEM NADAL A GAVÀ

SANT NICASI, NADAL I REIS



**PER NADAL
COMPRA
A GAVÀ**

P
2 hores
gratis

Del 29 de novembre de 2014
al 7 de gener de 2015
als pàrquings municipals de les places de
J.M. Batista i Roca i de Jaume Balmes



+ info: gavaciutat.cat



**JUNTS FEM NADAL
JUNTS FEM GAVÀ**



**Ajuntament
de Gavà**

Viladecans, una ciudad inteligente

Con la participación en el **Smart City Expo**, el salón internacional de ciudades inteligentes, Viladecans deja claro su compromiso con la **innovación**



R. Komunica-Press

Viladecans ha participado, por cuarto año consecutivo, en el Smart City Expo World Congress, el salón internacional de las ciudades inteligentes, que se celebró del 18 al 20 de noviembre en Fira de Barcelona. En esta edición se explicaron los proyectos innovadores que la ciudad está desarrollando en el ámbito del ahorro energético con el objetivo de reducir las emisiones de gases con efecto invernadero un 20% en el año 2020.

El plan estratégico de eficiencia energética de Viladecans se aplica des de diferentes ámbitos, tanto públicos como privados, impulsando proyectos propios o fomentando el ahorro energético entre los hogares, empre-

sas y comercios. Una de las iniciativas pioneras que se explicó en el congreso es el concurso "El gran ahorro", organizado conjuntamente con la empresa Unilever, para incentivar a las comunidades de vecinos de la ciudad para reducir el gasto de agua, luz y gas, dado que el sector residencial representa más del 20% del consumo total de energía de Viladecans.

El concurso premia a los hogares que más energía ahorren con hasta a 6.000 euros para invertir en mejoras energéticas en los edificios. Se calcula que los hogares participantes puedan reducir sus consumos hasta a un 50% mediante un kit de ahorro y aplicando unos sencillos consejos de

conducta facilitados por el Ayuntamiento y Unilever. En la iniciativa colabora también un equipo técnico del C2EB Clúster de Eficiencia Energética del Baix Llobregat, que será el encargado de hacer el seguimiento de las lecturas de los contadores.

Escuelas más eficientes

Otro de los proyectos que Viladecans llevó al Smart City Expo es el proyecto Euronet 50/50, que tiene el objetivo de reducir el gasto energético de los equipamientos sin invertir recursos económicos en mejoras de las instalaciones.

En la iniciativa participan 4 escuelas de la ciudad, Marta Mata, Mediterrània, Montserratina y Pau Casals, que han conseguido ahorrar en 9 meses 94 MWh de gas y 68 MWh de electricidad, cosa que equivale a 36 toneladas de CO2 que se han dejado de emitir a la atmosfera y una reducción de la factura de 12.868 euros.

También en el ámbito educativo, se presentaron otros proyectos viladecanenses, como la Xarxa d'Innovació Educativa, que ha empezado a desarrollarse este curso y cuenta con la participación de docentes, familias y empresas para estimular la innovación y la creatividad en el aula.

App para pagar zona azul

El ahorro no fue el único tema que presentó Viladecans en el Smart City, ya que también se aprovechó la feria para hacer balance del pago por móvil de las zonas de estacionamiento regulado. El proyecto se conoce como Iparquing y funciona como prueba piloto.

Esta aplicación surgió como una iniciativa del Cluster 6M para desarrollar soluciones tecnológicas de movilidad en la Zona Delta. El Iparquing permite pagar el tiempo exacto de estacionamiento y evita la necesidad de monedas o tarjeta.

ESTRADA MOBLES **EM**

"LA MILLOR SOLUCIÓ AL MILLOR PREU"

www.estradamobles.com

C/ DEL CENTRE, 36, GAVÀ, BCN.
TEL: 936 626 015
MAIL: mobles-estrada@hotmail.com

A Gavà, l'anglès com la llengua materna, des dels 3 mesos als 19 anys

Metodologia líder basada en l'aprenentatge natural i activitats vivencials.

Grups reduïts de 4 a 8 alumnes.

30 anys d'experiència i més de 900 escoles en 34 països.

Helen Doron Gavà
Pl. Balmes, 8. Al costat de l'Ajuntament
93.633.62.55 / 669.23.30.07 / gava-viladecans@helandoron.com

Helen Doron English

Roca traslada su sede a Viladecans-Gavà

El traslado de la **sede mundial** supone una oportunidad de atraer nueva **actividad económica**



Factoría Roca Viladecans-Gavà

Viladecans commemora els 25 anys de la carta dels drets dels infants amb una festa



La plaça d'Europa va ser l'escenari escollit per a la celebració el passat 21 de novembre. A la trobada hi van participar les associacions Nosaltres

les dones de Viladecans, Creu Roja, la coordinadora del Mamut, la coral de l'Institut Torre Roja i el grup de timbalers de l'escola Àngela Roca.

R. Komunica-Press

La empresa Roca traslladarà su sede corporativa mundial desde Barcelona a unos terrenos de 273.000 metros cuadrados que la multinacional ocupa en Viladecans y Gavà. En este sentido, Roca firma un protocolo de intenciones con los dos Ayuntamientos para dotar de nuevos usos estos terrenos que, en palabras del gerente del Grupo, Ramon Asensio, "hay un porcentaje muy importante de este terreno que está infrautilizado".

Los Ayuntamientos entienden que la apuesta de Roca por estos terrenos "servirá para regenerar la actividad económica y permitirá hacer nuevos planteamientos en el entorno urbano y permitirá mejorar conceptos como

la **movilidad**". Desde Viladecans y Gavà ven la operación como una clara muestra del "compromiso" de la compañía por "preservar y consolidar" la actividad en el territorio.

Roca nació en Gavà en 1917 y actualmente el espacio que ocupa en los terrenos de Gavà-Viladecans llega a los 273.000 metros cuadrados. El grupo explota un total de 72 centros de producción distribuidos en 18 países y tiene presencia comercial en 135 estados de cuatro continentes. En 2013, Roca Corporación Empresarial consolidó ingresos de 1.572 M€, de los que sólo 213 M procedieron del mercado español. Cuenta con una plantilla de cerca de 20.000 trabajadores.

Deja la GESTIÓN de tu comunidad en manos de PROFESIONALES y REBAJA LOS GASTOS comunitarios

REALIZAMOS SU PLAN DE AHORRO

SOLICITE PRESUPUESTO SIN COMPROMISO

SUSA GESTIÓ, S.C.P
Carrer del Progrés, 27, local 4
Centre de Suport a l'Empresa
08850 Gavà - 93.517.14.71
www.susagestio.es

Tec.no
Sistem

TECNOLOGÍA EN REHABILITACIÓN DE EDIFICIOS

Pídenos presupuesto sin compromiso

☎ 936 470 444/ 606361309
Mail: info@tec-no.es
www.tecnosistembcn.com

IMPERMEABILICE SU TERRAZO O CUBIERTA SIN APENAS OBRA

LÁMINA LÍQUIDA POR PROYECCIÓN EN CALIENTE

SERVICIO A COMUNIDADES

POLIUREA

L'Ateneu de les Arts estrena nou espai

Una gran festa va servir per inaugurar la nova seu,
un lloc per a la cultura i la convivència



R. Aj. Viladecans

L'Ateneu de les Arts va viure el passat 30 de novembre una gran festa per inaugurar la seva seu que acull, des d'inici d'aquest curs, les diferents disciplines que es realitzen en aquest projecte formatiu. A l'acte de presentació de l'equipament, alumnes de l'equipament van oferir petites actuacions a base de teatre, música, pintura i audiovisuals. L'alcalde Carles Ruiz va recordar que aquest projecte té, a més d'un objectiu cultural i formatiu, la finalitat de dinamitzar la ciutat.

A la festa d'estrena de l'Ateneu també va assistir el regidor de cultura, José Luis Atienza, qui va assegurar que

l'equipament "serà un viver de cultura per a aquesta zona de la ciutat". De la seva banda, els responsables de l'Ateneu de les Arts van celebrar l'inici d'aquesta nova etapa i van afirmar que a partir d'ara esperen poder fer més sinergies entre les diferents arts escèniques. Per al seu director, Sergio Ramos, "comptar amb un equipament dedicat a la creativitat i les arts és un luxe".

L'Ateneu de les Arts va néixer l'any 2009 i fins ara no tenia un espai fix perquè utilitzava diferents equipaments de la ciutat. El projecte estrena ara una seu oberta al teixit associatiu de Viladecans.

Reportaje

Hogar



Beatriz Viciano
Gerente de Brillanet
Calle Jaime I, 49
08840 Viladecans
Telf.: 686 987 156
630 081 026
info@brillanetservicios.com
www.brillanetservicios.com

Cuando se van los invitados...

Organízate y no te agobies cuando se van los invitados, hay **pequeños trucos** que te pueden facilitar mucho las tareas del hogar cuando se van los invitados.

Brillanet Servicios. Contamos con más de 10 años de experiencia al servicio de nuestros clientes, ofreciéndoles una forma de trabajo **absolutamente profesional**, que es la característica principal de nuestra empresa. Somos expertos en limpieza de comunidades, empresas, particulares, etc.

En esta sección os voy a proponer **trucos y consejos** que os faciliten la engorrosa tarea que supone la limpieza del hogar. Espero que os sean útiles.

CÓMO LIMPIAR RÁPIDO LA CASA CUANDO SE VAN LOS INVITADOS.

Ahora llegan fiestas y la mayoría disfrutamos con la compañía de familiares y amigos a los que tanto apreciamos, lo malo llega cuando todos se marchan y nos quedamos con una casa patas arriba, suciedad y manchas por todos los lados, y no sabemos por dónde empezar, tranquilos porque os vamos a dar unos consejos para que esta

situación no os crisper los nervios.

Comencemos por el comedor; **vajilla, cristalería y cubertería** al lavavajillas de inmediato, si lo dejáis para el día siguiente, se nos seca mucho los restos de comida y nos costará más limpiarlos. **El mantel**, te aconsejo que lo dejes en remojo hasta el día siguiente, para que te sea más fácil quitar las manchas. Ya me imagino que estaréis cansados, pero un rápido barrido del suelo te garantiza que el día siguiente puedas desayunar mas cómodo y ya, con energía nueva, puedas esmerarte más en aspirar y fregar a la perfección.

Las **manchas de café** las podréis quitar con el zumo de un limón recién exprimido, déjalo actuar una hora, y listo para la lavadora.

Para las **manchas de vino**, mezcla, a partes iguales, gel de lavado con agua oxigenada y déjalo actuar durante un buen rato, luego a la lavadora y, ni rastro de vino.

Manchas de aceite y grasa, simple. Con un poco de maicena, si si como lees, solo tienes que aplicártela en la mancha, frotarla y dejarla actuar 20 minutos, luego elimina los restos con una bayeta húmeda o un cepillo suave. Quizás tengas que repetir el proceso hasta que se absorba toda la grasa o aceite. Podemos acelerar un poco el proceso colocando una capa de papel de cocina por arriba y otra por debajo de la mancha y planchando sobre ellas.

¡¡¡Ojo con las prendas delicadas!!! Os aconsejo siempre hacer una pequeña prueba antes de realizar estos trucos.

¿Qué te parecieron estos consejos?

Esperamos que os sean útiles y os invitamos a visitar nuestra web **www.brillanetservicios.es** para que nos podáis conocer un poco más. También podéis seguirnos a través del Facebook /brillanett y Twitter @brillanett

Fechorias

Cocina mediterránea,
casera y argentina.

Te esperamos en primera línea de mar...

Calle Quince, 2 esquina Paseo Marítimo,
08860 Castelldefels - 936 651 666

Sergio Dalma inaugura el nuevo año en Atrium

Entre los platos fuertes de la temporada también encontramos a **Lolita**, **Miguel Poveda** o el **Lago de los Cisnes**.

R. Komunica-Press

El sabadellense Sergio Dalma celebrará el 17 de enero, sus 25 años encima de los escenarios en el que será uno de los espectáculos más destacado de la nueva temporada de Atrium Viladecans.

Los espectadores podrán viajar aún más allá en el tiempo con "**La Fuerza del Destino**", el musical de homenaje a Mecano, el grupo de pop más importante de los 80 en España. Música en directo acompañada por una docena de bailarines con una puesta en escena espectacular (18 de enero)

El **Lago de los Cisnes**, producido por la compañía Russian Classical Ballet, aterriza en Viladecans con

este clásico de Tchaikovsky.

Lolita también volverá a los escenarios de Atrium, pero esta vez para interpretar a la Colometa, la protagonista eterna de "**La Plaza del Diamante**".

Finalmente, en cantaor barcelonés **Miguel Poveda**, repasará sus amores musicales en abril, en un concierto íntimo, marcado por el flamenco, la poesía y la copla en un espacio reconocido entre los diez mejores teatros municipales de Cataluña.

Toda la programación se puede consultar en la web www.atriumviladecans.net.

L'Skate Park serà una realitat a final d'aquest mes de desembre



R. Aj. Viladecans

L'**Street Park** ja deixa veure la seva forma definitiva. Aquest nou espai d'oci i esport s'ubica al parc de la Torre-roja, molt a prop de l'escola Mediterrània, i tindrà una superfície de 850 metres quadrats. D'aquests, 580 es destinaran a **espai patinable amb dues zones: una d'iniciació i una altra per a usuaris experts**.

L'**Street Park** disposarà d'una half pipe de 10 metres, dues miniramps amb spine amb una duna, sis mòduls d'street i un bowl amb dos extensions.

Està previst que a final d'aquest mes de desembre, ja estiguin finalitzades les obres.

Il Fognon della Toscana

Les desamos Felices Fiestas y un próspera Año Nueva

Menús de Navidad

Pastas, pizzas, vinos italianos... y disfruta de nuestras carnes a la brasa.

servicio a Domicilio

Il fognon de la Toscana
Salvador Barone 107, Viladecans
Tel/ 93 180 45 29
ilfognondelatoscana@hotmail.com

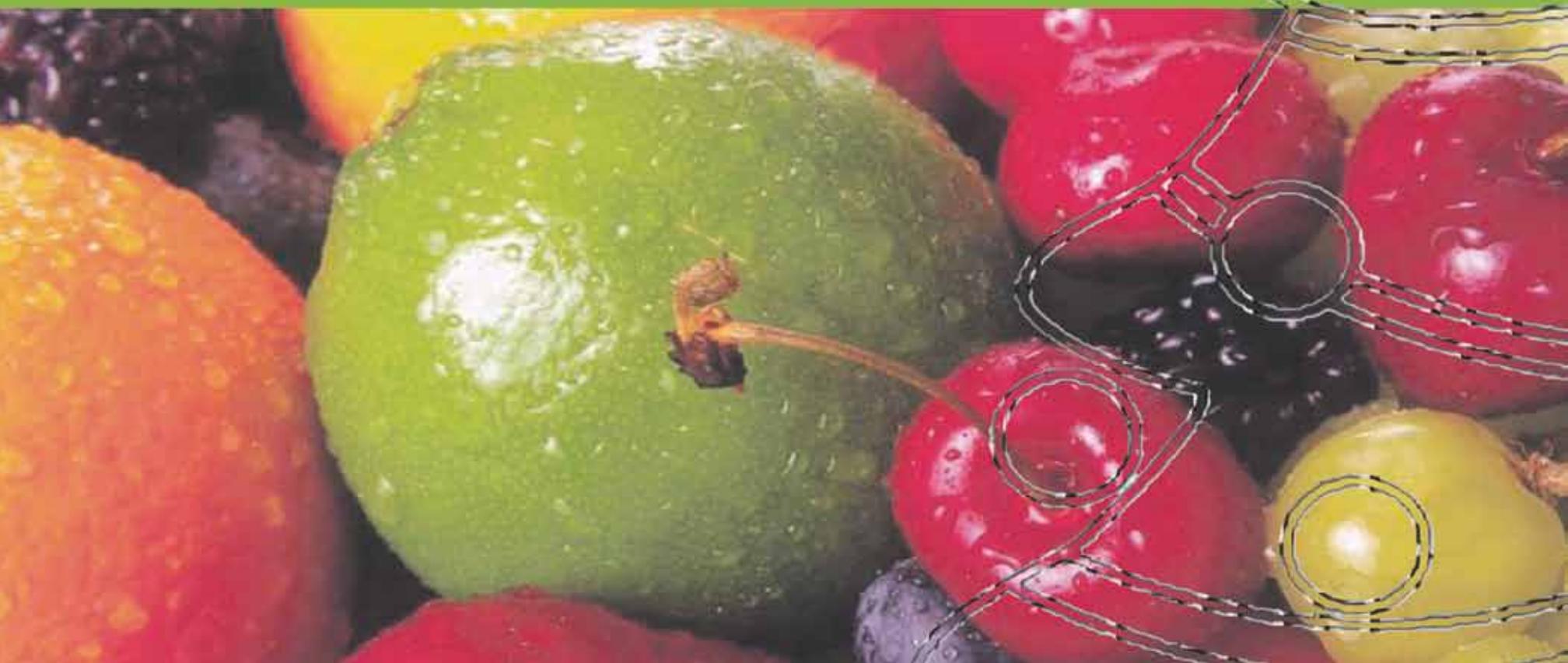
Parking GRATUITO en
Av. Mare de deu de Montserrat



FRUITERIES

AREAS DE
ALIMENTACION, S.L.

Les desearia felices fiestas



Nos encontrarás en Barcelona y Baix Llobregat.

www.areasdealimentacion.com

BARCELONA

c. Riera Blanca, 89-91 *F
c. Pintor Tapiro, 4
c. Olzinelles, 22-24
c. Valencin, 121
c. Cardenal Reig, 28
c. Compte Borrell, 196

CASTELLDEFELS

Rambla Josep Tarradellas, 12 Local 5 *F

CORNELLÀ DE LLOBREGAT

c. Rubio i Ors, 140
c. Josep Cuixart, 28
c. Pau Picasso, 6
c. Mossèn Andreu, 16 (Junto Biblioteca)

CUBELLES

c. Rossellon, Nave 8, Pol. Salinas

EL MASNOU

c. Uruguay, 34 *F

EL VENDRELL

c. Les Quatre Fonts, 16 *F

GAVÀ

Av. Diagonal, 4
Av. Eramprunya, 14-16

HOSPITALET DE LLOBREGAT

c. Graner, 2
c. Martí Codolar, 45
c. Font, 75

MOLINS DE REI

Passatge el Terraplè, 80
(Frente al Mercadons)

VALLIRANA

c. Joan Capri, 5, Bl. A Tienda 2 *F

VILADECANS

c. Angel Araño, 40
Av. Molino, 41
Av. Molino, 41 (Panaderia-Cafeteria)
c. Joan Maragall, 6 b1

*F Franquicia

21 nuevas especies animales prohibidas

El catálogo de animales prohibidos en España se amplía con nuevas especies, entre ellas, el cerdo vietnamita



R. Komunica-press

El catálogo de animales y plantas que no se podrán poseer, transportar o comerciar en territorio español crece con veintiuna nuevas especies exóticas invasoras. El Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente ha informado al Consejo Asesor de Medio Ambiente (CAMA) de estas nuevas incorporaciones al catálogo, que suponen la primera ampliación desde que fue aprobado en agosto de 2013.

Con esta extensión, el catálogo regulará 202 especies invasoras frente a las 181 registradas hasta la fecha.

Entre las incorporaciones se

encuentran seis especies de mamíferos: el cerdo vietnamita, la jineta manchada, la mangosta esbelta negra, el pangolín arborícola, el petauro del azúcar y el fénec o zorro del desierto. También catorce reptiles y anfibios, como el caimán de anteojos, el varano de sabana, la pitón real, la tortuga terrestre de patas amarillas y la rana de árbol coronada, entre otros.

Además, el Ministerio presentó al CAMA una nueva estrategia para acabar con una de las especies invasoras más dañinas, el avispon asiático, que ha puesto al filo de lo imposible la supervivencia de la abeja común en territorio español, de la que es un depredador voraz.



Tallers TRESOLS

Mecànica en general d'automòbils
Planxa i pintura
Servei multimarca
Cotxe de substitució



Carrer Tresols, 24 - 08850 Gavà
tallerestresols@gmail.com
T. 93 662 15 28 - M. 609 934 056

VEN A CONOCERNOS!!



El mayor parque infantil del Baix Llobregat,
más de 1.000 m2 de diversión

- Fiestas de cumpleaños
- Espectáculos infantiles
- Fiestas nocturnas de adultos

Y además...



Reportaje

Tecnología



Jordi Cereceda
Consultor Informàtic experto en Pymes
Av. Generalitat
08850 Gavà
jordi@solucionespyme.net
Telf - 637 711 050

Copias de seguridad y pérdida de datos

Hola soy Jordi Cereceda, dirijo una empresa de informática y os voy a hablar de un problema que me encuentro demasiado frecuentemente.

Cuando empecé, en esta profesión, hace ya 19 años me sorprendió la extrema preocupación de la gente en la conservación de datos pero nadie hacia nada respecto a su seguridad. Cuando preguntaba al cliente si necesitaba salvar algún dato, el 99% decía que sí, sin pensárselo, y comentaba que los datos eran importantísimos que no podía perder nada. A la pregunta si tenían copia seguridad, el 80% contestaba que no y eso me sorprendía.

Si los datos son tan importantes, ¿por qué no hace copias de seguridad? - a mi pregunta los clientes contestaban que por desconocimiento de la necesidad de hacerla o por no saber cómo configurarla. Los discos duros tiene una tasa de fallo del 14%, si pensamos en la cantidad de datos que se mueven es un riesgo altísimo.

El 88% de los usuarios han perdido datos alguna vez, dentro de este porcentaje, el 69% de ha sufrido la pérdida de datos aún haciendo copias de seguridad, por no comprobarlas. El último caso es más lógico y hay que ponerse en la piel de la empresa, no es operativo tener que comprobar la copia y se pierde un tiempo que debes dedicar a producir. Hoy en día este escenario no se contempla tanto, ya que el sistema de copias de seguridad ha mejorado mucho y se envía un informe al correo.

Mi opinión profesional, y lo que suelo aconsejar a los clientes sobre los aspectos de copia de seguridad, depende de si se trata de datos empresariales o datos personales, también de la infraestructura de la empresa, aunque ya nos extenderemos más en casos concretos, pero centrándonos en la pequeña empresa hay, 2 posibilidades económicas y funcionales:

- Disco duro externo configurado automáticamente para uso exclusivo de copia seguridad.
- Copia externa a un servidor ubicado fuera de la oficina.

Los 2 sistemas tienen sus pros y sus contras, el primero tiene el problema de que tú tienes que mantener el disco en buen estado y si sufres un robo, también te quedas sin el disco de las copias. El segundo caso, tiene un único problema, si se tiene que recuperar la copia completa y, dependiendo del peso de los datos, el proceso de recuperación es bastante lento.

Hoy en día hay una versión de copia online (fuera de la empresa) por 70€ anuales y te permite copias 50 gigas, sin duda alguna es la mejor opción. Por 70€ tienes la tranquilidad de guardar todos tus datos en un servidor que tú no tienes que mantener y gestionar.

Espero haberos aclarado las dudas sobre copias de seguridad y si estáis interesados no dudéis en contactar con nosotros.

CASTELLDEFELS



Día 26 de diciembre, 21:00h.

Concierto de Navidad en la Iglesia de Santa María

Día 2 de enero, 11:30h. a 14:00h. y de 16:00h. a 18:00h.

Carteros Reales en Av. de los Baños

Día 3 de enero, 11:00h. a 14:00h. y de 17:30h. a 21:00h.

Carteros Reales en el Ayuntamiento

Día 5 de enero, 12:00h.

Llegada de SM los Reyes Magos de Oriente, en barco a Port Ginesta

Día 5 de enero, 18:00h

Salida de la cavalgata de Reyes

Día 21 de diciembre, 19:00h. a 21:00h.

Concierto de Navidad en Espai Maragall, Coral Sellarés

Día 24 de diciembre, 17:30h.

Caga Tió, Parc de la Torre LLuch

Días 2 de enero, a las 16:00h.

Llegada de los carteros Reales a la estación de Renfe de Gavà

Días 2, 3 y 4 de enero, de 17:00h. a 20:30h.

Campamento Real en el Parque de la Torre LLuch

Día 5 de enero, 18:30h

Llegada de los Reyes Magos de Oriente a la Plaza Balmes

GAVÀ



VILADECANS



Día 19 de diciembre, 18:00h.

Concierto de Navidad en Iglesia Sant Joan

Del 20 de diciembre al 4 de enero, 17:30h. a 19:30h.

Belén Viviente a Parc Can Ginester (Excepto festivos)

Día 24 de diciembre, de 17:00h. a 20:00h.

Caga Tió Gigante en c. Doctor Reig con c. García Lorca

Días 2, 3 y 4 de enero, 18:00h. a 20:30h.

Campamento Real en los Jardines Can Modolell

Día 5 de enero, 18:30h.

Llegada de SM los Reyes Magos de Oriente a Avda. Josep Tarradellas, 17, Atrium

CASTELLDEFELS

11 Decoració Cupcakes Nadal
Dj
11-12-2014
19:00 am- 20:00 pm
c. Bisbe Urquinaona, 19-21 (Biblioteca Central)
www.bibliotecacentral.org

16 Taller Habilidades Sociales y prevención violencia género
Dm
14-12-2014
9:00 am- 13:00pm
Centre Municipal Vista Alegre
www.castelldefels.org

14 Grim Grim o la Banca-nieves y los 7 cerditos
Dg
14-12-2014
12:00 am
Av. Constitució, 105 (Teatre Plaza)
www.teatreplaza.org

21 Visita Guiada al Castell en Anglès
Dg
14/21/28-12-2014
10:30 am - 11:30 am
c. Pintor Serra Santa, 4
www.castelldefelsturisme.com

GAVÀ

13 Portes Obertes Refugi Antiaeri
Ds
13-12-2014
10h-14h i 17h-19h
Rambla amb C/Salamanca
www.gavaciutat.cat

13 Mercat de Sant Nicasi
Ds
13/14/15-12-2014
10:00 am - 20:00 pm
Rambla de Gavà
www.gavaciutat.cat

14 Festa de l'Ésser del Mil.lenni
Dg
14-12-2014
17:00 pm
Parc del Mil.lenni
www.gavaciutat.cat

22 Parc de Nadal
Dil
22-12-14/4-01 2015
10:30-14 i 17-20:30h
Parc de la Torre Lluc
www.gavaciutat.cat

VILADECANS

12 Setmana de la Innovació
Dv
12-12-2014
9:30 am - 18:30 pm
Parc de Can Xic, 1
engegaelbaix.citilab.eu

13 'Bateja per la Marató'
Ds
13/14-12-2014
10:00 am - 1700 pm
c. de Marià Sanjuan, s/n
strikecat.wordpress.com

16 Les TIC a l'Educació
Dm
16-12-2014
17:30 pm - 19:00 pm
C/Garrofer 69 Escola Montserratina
www.viladecans.cat

21 Cursa "La Sansi" de Viladecans
Dg
21-12-2014
11:00 am
Estació Renfe Viladecans

¿TODAVÍA TIENES UNA CLÁUSULA SUELO EN TU HIPOTECA?

- RDMAHE te ayuda a **eliminarla y a que te devuelvan todo el dinero** que estás pagando de más.

¿QUÉ ES UNA CLÁUSULA SUELO?

- Una cláusula suelo es una limitación a los intereses que pone el Banco en la escritura de préstamo hipotecario. Te dicen que a pesar de que el interés que deberás pagar es de un diferencial más euríbor, nunca podrás pagar menos de una cifra concreta (suele ser entre un 3% y un 4,5%).
Puedes estar pagando entre 100 y 300 euros de más todos los meses. Y en total, puedes haber pagado entre 6.000€ y 25.000€ de más hasta ahora (según cada hipoteca).

¿VAS A PERMITIR QUE ESTO TE SIGA PASANDO?

- Estudiamos tu hipoteca **GRATIS**
- Calculamos la cantidad mensual y total que estás pagando de más **GRATIS**
- Te hacemos un presupuesto para eliminar la cláusula suelo y que recuperes todo lo que has pagado de más hasta ahora, **GRATIS.**

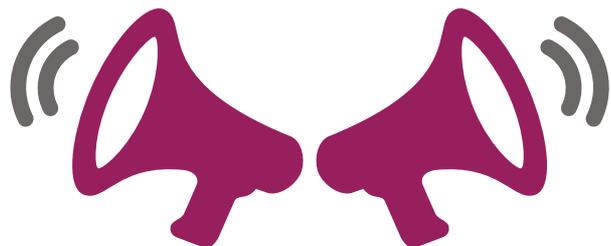
*** OFERTA HASTA EL 15 DE DICIEMBRE DE 2014 30% DE DESCUENTO SOBRE LA TARIFA HABITUAL.

NO DEJES PASAR ESTA OPORTUNIDAD. Es la única manera en que los bancos están reaccionando. NO DEJES QUE SE QUEDEN TU DINERO. Seguro que te está costando mucho ganarlo.

"MAHE ADVOCATS EL ABOGADO DE SIEMPRE PARA LOS PROBLEMAS DE AHORA"

Plaza Soler | Carbonell 28, Planta 2 Despacho 10 · 08800 · Vilanova i la Geltrú · Telf. 93 893 42 45 / 637 71 10 40 · www.rdmahe.com

komunícate
este espacio es para ti



**cuéntale al mundo
lo que quieras!!!**

escribenos a: info@otomedia.es

Arreglar la alcan-
tarilla de C. Gaudí
esquina Rambla

Rosa

Por favor, !!ban-
cos ya!! En la
calle Montserrat
Roig de Vilade-
cans

Ana

Lástima Feria
Medieval en Vi-
ladecans pasada
por agua

Esther

Bones Festes al
Casal Sant Jordi
de Gent Gran

Marçal

Prou recaudació
amb multes a la
porta dels col·legis

Joan Carles

Por unas buenas
cifras de ventas en
el comercio local
estas Navidades

Associació de
Comerç

La web para conocer los establecimientos
más cercanos a ti...
www.baixpreu.net

Sergio Cócera

#1vida5respuestas

“¡Comer da felicidad.. Dar de comer.. Aún más!”

Chef y gerente del **Grupo Lancaster**, Sergio se define como una persona divertida, inquieta, amante del campo y con ganas de **descubrir y crear!** Le gustan sus momentos de soledad, pero su vida sin “su” gente sería como un **plato a medio cocinar.**

1 ¿Siempre quisiste dedicarte a la cocina?

¡Fue algo inesperado! Mi hermana y yo comíamos los medio días solos en casa, ya que mis padres trabajaban.. Yo tenía trece, catorce años y a ella se le daba fatal cocinar (me enseñó otras cosas). Me cansé de comer siempre lo mismo y a veces ¡quemado! Y ahí empezó mi auténtica aventura. Mis primeros pinitos en los fogones. Mi padre me dio la idea y me inscribió en la escuela y ¡a volar!

Tengo que reconocer que mi madre y mi abuela han tenido mucho que ver.. En casa siempre hemos tenido una cocina tradicional espectacular.. y creo que nuestros recuerdos de infancia marcan mucho el transcurso de nuestra vida.

2 ¿Qué parte de la cocina se aprende, en porcentaje, y qué parte es inspiración?

Cuanto más sé, me doy cuenta que ¡¡menos sé!! Nunca paramos de aprender.

Tuve buena formación en la escuela de hostelería y restauración de Barcelona, incluso me saqué el Eurodhip, único título reconocido en la C.E en aquellos tiempos, de aquí salió mi primera base de aprendizaje, pero la verdad ¡¡a cocinar se aprende cocinando!!

Sin base la inspiración se queda a medias. Eso sí, sin inspiración, mi cocina y mi vida no sería lo que es, ni yo sería quién soy, y ¡qué nunca me falte!

3 ¿Crees que hay tanta gente con un “cocinillas” dentro o es solo una cuestión de moda?

No nos engañemos.. ¡La cocina está de moda! Pero todos llevamos algo de cocinillas dentro. Al final todo el mundo acaba cocinando en algún momento del

día.. lo que sea, pero cocina!! ¿Si o no? Cuanto más practiques mejor serán tus cocinillas, mejor comerás, por lo tanto, más feliz serás.

4 ¿Qué “ingrediente” es para ti el más importante de tu profesión?

Son varios. Pero me quedaría con dos.. NO!” con tres, cariño por lo que hago, sentido común y constancia.. La cocina no es fácil, este año hace 18 años que empecé esta forma de vida y hay que ir buscando nuevos retos, proyectos e ilusiones .. Amor por lo que uno hace y creer en ello!

5 ¿En tu vida, en general: ¿“Cueces o enriqueces”?

Las cosas realmente importantes en la vida hay que cuidarlas, familia, mujer, amigos, profesión, estas intento cocinarlas a fuego lento cada día, y a esto le sumo todos los condimentos y herri-

mientas que voy encontrado en mi camino. Cada día busco esa buena suerte para complementar una buena cocción.





Un nadal ple de sorpreses, somriures i il·lusions, a Viladecans

*Fent les teves compres a les botigues de la Xarxa Comercial
participaràs en el sorteig de:*

10 vals de 50 €

1000 € per gastar en 2 hores

10 bitllets d'avió

150 lots de productes Unilever

1000 bosses per gaudir
de les teves compres
i Regals directes!