



La Presó obre portes a l'art

Visitem el singular edifici penitenciari al seu primer aniversari com espai cultural i repassem la seva història



Entrevista a Antonio Campoy:
L'aclamat lluitador "flamenc" de kick boxing combatrà per primer cop a Mataró.

Sumari

Benvinguda	04	Objectiu 2023	30
Records	06	Llar	32
Reportatge	08	La màquina del temps	41
Instants	16	Passatemp	42
Cultura	18	Horòscops	43
Agenda	20	Anuncis per paraules	44
Estrenes	22	Vist a xarxes	45
Dinàmics	26	Personal	46
Salut	28		

ILURO

Edita: Enter Gestió
Comunicativa SL
Direcció: (info@revistailuro.com)

Redacció: redacció@revistailuro.com
Comercial: Antonio Rodríguez (publicitat@revistailuro.com)
Manel Subirats (Dissenyador)
Oficina: La Riera 14, 3er 2a Mataró

DIPÒSIT LEGAL: B-39.671-2004 | Imprimeix: GRAMAGRAF
Distribució Gratuïta a Mataró.

La Revista Iluro no es fa necessàriament responsable del contingut dels articles, opinions i missatges comercials inclosos en la revista.

Publicació associada:
amic
milijans d'informació
i comunicació



revistailuro.com

Riera, 14 3er. 2a. Mataró
Telf: 93 250 24 60
www.revistailuro.com
info@revistailuro.com



OPEN
10h - 04h

WIN 333

Mataró Parc
SHOPPING

MATARÓ JOC
Méndez Núñez, 30

MATARÓ RIERA
Riera, 17

SPORTIUM

#Jo sóc buser



Perquè aprofito
millor el temps

Perquè la comoditat
és clau per a mi

Perquè tinc
cura del planeta

Jo
sóc
buser
I tu?



Autobús **28,4**
(g CO₂/viatger/Km)



Cotxe **157,5**
(g CO₂/viatger/Km)

Un autobús substitueix a una mitjana de 20 turismes i és 3,7 vegades menys contaminant que l'avió,
5,5 vegades menys que l'automòbil i un 13% menys que el tren.

Un augment de l'ús de l'autobús podria reduir dràsticament els problemes de congestió i
contaminació, evitant així l'emissió de 6,7 milions de tones de CO₂ que s'haguessin generat si els
mateixos usuaris s'haguessin desplaçat en el seu propi vehicle.

Benvinguda

Canviar la mirada

Opinió:
Meritxell Marín

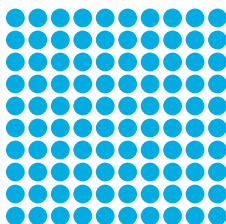
Malgrat que sembla que fa un parell de dies encara estàvem entaulats entre dinars i sopars de Nadal, el primer mes de l'any que acabem d'estrenar ja s'acaba i tot sembla seguir amb la mateixa velocitat de sempre. Potser és veritat que el temps passa massa ràpid, i és el més normal. Tots formen part, sigui com sigui, d'un engranatge social que no para mai, i que necessita la millor versió d'un/a mateix/a per continuar funcionant, i que ho faci bé, tant si estàs d'acord com si no. En poques paraules, una qüestió tan banal i complexa com la clàssica paradoxa de la vida i de com caminar-la, ni més ni menys. Sense pressió. Ningú ens ensenya a saber com fer-ho sense una bona dosi de triomfs i sobretot caigudes estrepitoses, les quals et fan parar i redirigir les passes del teu propi camí. Altres, més que canviar la direcció, aconsegueixen que arribi per fi aquell moment en què et permet canviar la mirada, i veure el camí d'una altra manera; una mica més amable, més fructífer i més enriquidor. En un moment en què la societat i els ànims en general són una mica més hostils -només una

mica, que ningú s'ofengui -, arriba el moment d'observar el nostre entorn amb uns altres ulls. Potser és un moment intens i fugaç, tal com és la felicitat, potser després ni te'n recordes, però si ho fas, ben segur que et traurà un somriure. A mi m'ha passat. Les primeres impressions són importants, però mai definitives si les analitzes millor, i Mataró és l'indret perfecte per constatar-ho. Si no qui convertiria una Presó "mitja ceba" en un museu d'art, el qual deixa al passat complexos de fons per erigir-se en una bellesa intacta entre les seves reixes i murs impenetrables. O si no qui parlaria amb el guerrer lluitador en mil batalles de kick boxing Antoni Campoy, fent dels punys i dels cops al quadrilàter seu "ikigai", i no reflexionar sobre com entenem certs conceptes. Potser ell és qui té la fórmula exacta i els únics cops que et fan ser millor són els que et canvien la mirada per sempre, traient un somriure abans de la lluita o fent art de la fatalitat dels qui no es mereixien ser lliures, mentre tot segueix a la maleïda mateixa velocitat. Res importa: Quan canvis la mirada, ja no hi ha forma de tornar-hi ■

ENQUESTA

RESULTATS ENQUESTA: ET SEMBLA BÉ QUE MATARÓ APROVI LA PETICIÓ PER A QUÈ LA UNESCO DECLARI LA RUMBA CATALANA COM PATRIMONI IMMATERIAL DE LA HUMANITAT? **(100%) | NO (0%)**

L'AJUNTAMENT INSTAL·LA TÒTEMS AUTOMÀTICS PER RECOMPENSA L'AFUÏÈNCIA D'USUARIS QUE CIRCULEN PEL CARRIL BICI. ET SEMBLA BÉ? SÍ | NO



Vota a l'enquesta del nostre twitter: **@ilurorevista**

EN POSITIU



Mataró inicia la replantada de 779 arbres

Al llarg dels pròxims mesos, l'Ajuntament replantarà 47 espècies d'exemplars nous que s'havien perdut els darrers anys a la ciutat. Es començarà per carrers del nucli urbà fins a urbanitzacions com Can Quirze i Can Serra.

EN NEGATIU



Brutal agressió a un menor per robar-li el mòbil

Fa unes setmanes, al barri de Cerdanyola, un menor va ser víctima de cops de puny i puntades quan un home va robar-li el mòbil. Malgrat que els fets ja han estat denunciats, els veïns viuen amb por per aquests delictes.

Bonpreu⁺

Nou Bonpreu a Mataró T'hi esperem!

 Camí Ral de la Mercè, 523. Mataró



I també



BonpreuEsclat

SUPERMERCAT-ONLINE



Punt de recollida de la compra online

Ctra. Nacional II, 70. Cabrera de Mar



Servei d'entrega de la compra online a domicili

Records

Localitza
altres 'joies'
noucentistes
al Maresme



Foto antiga:
Javier Fossas
Foto actual:
M^a Victoria
Suárez Barral

Els misteris de Can Fradera

Records: Meritxell Marín

Can Fradera ha vist passar sense immutar-se el pas del temps de gairebé un segle d'història a l'antic Eixample de Mataró, al camí Ral fent cantonada amb Lepant, quan encara es podien veure les vies del tramvia just al seu davant. El seu és un d'aquells casos on el desconeixement és més rellevant que la informació, ja que tant els seus orígens com la seva història semblen poc més que un misteri que encara espera a ser descobert. Segons l'arxiu del Patrimoni Arquitectònic de Mataró, aquest elegant edifici es va construir l'any 1928, es va reformar parcialment als anys 90 i avui dia la seva façana està protegida com a Bé Cultural

d'Interès Local. Per la resta, alguns mataronins/es encara recorden quan es venien llogums a pes des dels anys 50 als 70, o altres més joves que retenen a la seva memòria tots els comerços i botigues més recents que han passat per les seves llindes. Més enllà d'això, i malgrat que no se sap qui va ser el seu arquitecte, sí que es creu que l'edifici va pertànyer a la família Fradera Floriach, un llinatge de pagesos del Rengle i generacions posteriors de joiers que van conservar el seu esplendorós estil noucentista, però sense saber si els seus descendents encara tenen el privilegi de gaudir dels seus espais interiors. Sigui com

sigui, el 'mapa d'Arquitectura i Paisatge Urbà Noucentistes' de la Generalitat de Catalunya afalaga a Can Fradera pel seu peculiar xamfrà arrodonit i convex, que alhora és la base de la torre circular que s'erigeix sobre un pòrtic amb dues columnes, el qual sobresurt des de la planta baixa per contenir la seva cúpula rodona. Des d'allà també es pot veure el seu terrat a la catalana, que es corona per una barana de balustres recorrent tot el llarg de l'edifici. Un emblema arquitectònic del qual queda molt per descobrir i que, sens dubte, es mantindrà com un dels vestigis més fidels de la nostra història recent i futura ■

Si voleu enviar imatges antigues pots enviar-nos un correu a:
redaccio@revistailuro.com



Batlle

Serveis fotogràfics
Des de 1952
fent fotos

NOVA ADREÇA!
C. Pujol, 33 Mataró
Tel. 93 790 24 18
www.batllefoto.com

El món no s'atura, nosaltres tampoc.

sempre
endavant 

Cada dia decidim el
nostre futur. El d'un
país més lliure, més just,
més verd i més pròsper.
Un país on ningú no es
quedi enrere.



Generalitat
de Catalunya



Reportatge

La Presó de Mataró: transformació constant

Text: Meritxell Marín

El passat 22 de gener, tot coincidint amb el seu primer aniversari, l'antiga Presó de Mataró va estar de festa amb la inauguració del nou equipament cultural que per fi obre portes. La novetat és l'ampliació de diferents accessos en un espai sempre en constant transformació, com són els diversos usos que han passat pels seus murs al llarg del temps i de la seva història. L'últim continua sent un espai per les arts, o dit d'una altra manera, la seu oficial del M|A|C, el Mataró Art Contemporani. L'efemèride de la seva curta identitat com a museu

es va mostrar paral·lelament amb noves reformes de l'obra arquitectònica que encara no estaven enllestides i a les quals no es podia accedir, com era la primera planta i la coberta. Aquests espais ja són oberts per fer de la Presó una experiència singular i tot un orgull per la ciutat. També com a novetat, a partir d'ara la porta principal d'accés serà per la Muralla de la Presó i no per La Riera com ha estat en el seu primer any de vida acollint l'activitat cultural del M|A|C. Molts canvis per un monument amb gairebé dos segles d'història.



*Inaugurada l'any 1863,
l'antiga Presó és una
construcció referent
de l'arquitectura
penitenciària
contemporània*



Un passeig per
la Presó
(Arxiu M|A|C)



L'acte de presentació d'aquest nou equipament cultural va comptar amb l'assistència de l'historiador expert en La Presó Albert Güell i altres representants parlamentaris, com l'alcalde de Mataró David Bote, el ministre de Cultura i Esport Miquel Iceta i Josep Vives i Gràcia; el director general de Promoció Cultural i Biblioteques.

Últimes obres

Hi ha coses que no han canviat, tal com és poder visitar les diferents sales on diversos artistes exposen les seves expressives obres en la constant activitat cultural del Museu d'Art Contemporani, barrejades en estances on el pas del temps deixa entreveure els vestigis d'un passat potser no tan gloriós. Altres parts que fins ara estaven tancades han obert les seves gruixudes portes per descobrir més sobre el curiós edifici, i s'ha recuperat part de l'accés a l'escala en el seu sentit original per arribar a la primera planta així com poder sortir a la coberta.





762.209,32 € va ser la inversió exacta que l'Ajuntament va fer des de l'any 2015 per tal d'intervenir en diverses parts de La Presó que fins ara estaven inutilitzades. Es va començar reparant cobertes i baixants, finançat també per la Xarxa de Governos Locals 2012-2015 de la Diputació de Barcelona. Juntament amb el Departament de Cultura de la Generalitat, en 2016 es va poder substituir la coberta d'una part d'aquest edifici històric. La mateixa subvenció també va servir per a la instal·lació de comptadors elèctrics, en 2017, així com per l'adequació de la primera planta dos anys més tard, en 2019. Finalment, l'any 2022 és quan es va fer l'última i present intervenció amb les obres de reforma interior, la qual està dedicada a recuperar el "nucli" de comunicacions original, tenint en compte la seva estructura panòptica. Es va incorporar una escala des de

la planta baixa fins a la coberta amb un ascensor per fer més accessible tot el recorregut. En aquest cas, 1,5% de la inversió es va proporcionar per part del Ministeri de Transports, Mobilitat i Agenda Urbana dins el programa cultural "Conservación de Patrimonio Histórico Español", amb una altra inversió de 28.495€ per part del Departament de Cultura, a favor de les obres de restauració i conservació d'immobles de notable valor cultural.

La Presó panòptica

Inaugurada l'any 1863, la Presó de Mataró pot presumir de ser l'edifici penitenciari més modern de tot el territori des dels seus inicis, gràcies a l'arquitecte Elies Rogent i Amat (1821-1927), un projecte que la Junta del Partit Judicial de Mataró li va encarregar l'any 1851 i amb el qual Rogent va posar en

REFORMES ILUROMAR



- **MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA**
- **NUEVA EXPOSICIÓN DE 600 M2**
- **MUEBLES DE BAÑO DESDE 199,00 €**



POR LA REFORMA DE LA COCINA, CAMPANA DE REGALO



REFORMA DEL BAÑO, MUEBLE DE BAÑO DE REGALO

- **COCINAS DESDE 5.800€**
- **BAÑO DESDE 3.425€**
- **REFORMA COMPLETA DE SU VIVIENDA DESDE 13.580€**

- Albañilería • Lampistería • Aluminios • Hierro • Inoxidable
- Pintura • Yeso • Pladur • Madera • Mármoles • Fachadas
- Trabajos verticales • Mantenimiento de Comunidades



Lunes a viernes: mañanas de 9 a 13h. y tardes de 15.30 a 19.30h.
Sábados: mañanas de 8.30 a 13.30h.

Riera d'Argentona, 4 08349 Cabrera de Mar

931 704 532 • 637 454 583

info@reformesiluromar.com



pràctica el seu coneixement sobre el corrent arquitectònic historicista, propi dels pensaments humanistes europeus més rellevants de finals del segle XIX. Considerada una de les construccions de més modernes en la història de l'arquitectura penitenciària contemporània, va ser la primera a aplicar l'innovador model "panòptic" a tot l'Estat Espanyol, inspirat en el tractat del pensador jurista i britànic Jeremy Bentham, un dels fundadors de l'utilitarisme, en publicar "Panopticon / The inspection House", on relatava els principis dels fonaments panòptics. L'origen etimològic de la paraula és el grec, i significa "tot es veu i tot s'observa". Un projecte que va servir per instaurar-hi un sistema de vigilància absoluta i perfecte que permetia el control total dels interns des de molts angles de

visió, sobretot per als guàrdies penitenciaris de l'època. La construcció consta de dues parts adossades. La primera és un cos rectangular amb una torre de vigilància central i un cos semicircular per a les cel·les dels presos, amb un pati al centre de l'edifici. Per fora, es mostra com un edifici urbà amb dues façanes alineades al carrer sense fossar ni muralles. Així va ser com va entrar en funcionament la Presó l'any de la seva construcció, on complia funcions de reclusió preventiva. Amb tot no és exagerar dir que l'antiga Presó va molt més enllà de la seva singular arquitectura. A més de ser testimoni dels batecs convulsos dels segles XIX i XX a Catalunya, també va anar variant els seus usos amb el pas del temps, i la seva morfologia interior resulten molt diferents dels plànols originals.

TENS NOUS PROPÒSITS PER AQUEST NOU ANY?

APRÈN ANGLÈS de la manera que millor s'adapti a les teves necessitats.

Situats al C/La Riera,177 i al C/del Parc 44, Global English oferim diferents opcions per aprendre anglès i sempre pensant en el que és millor per a cada estudiant. Com sempre, a Global English pots trobar classes en grups reduïts per a nens, adolescents i adults i/o classes particulars per a totes les edats i nivells. Som centre col·laborador de Cambridge i tots els nostres alumnes tindran l'opció de fer l'examen oficial corresponent al seu nivell (YLE -KET-PET-FCE-CAE-CPE). A més, ja estem preparant totes les opcions per estudiar anglès a l'estiu:

- **Estada a Irlanda** - Es tracta d'una immersió lingüística de 2 o 3 setmanes a on els alumnes poden gaudir d'allotjament en famílies irlandeses, classes diàries d'anglès ,programa d'activitats diàries, i excursions

-Casal d'Estiu

Matins de 09:00 a 13:00h

- Jocs de presentació , jocs d'aigua, esport , activitats a l'aula, enigmes i reptes,...

- Nens i nenes de 5 a 12 anys

- Grups reduïts

- Places limitades

- **Curs intensiu adolescents i / o adults:** 2 hores de classes diàries (de dilluns a divendres)

- Tots els nivells

- Grups per adolescents

- Grups especials preparació exàmens oficials i titulació per universitats. (exàmens juliol-agost i o setembre)

- Grups reduïts

- Horari de matí o tarda

Matricula oberta tot l'any ■

GLOBAL ENGLISH
ACADÈMIA D'ANGLÈS

100 per cent
Cambridge
English Qualifications

ESTADA A IRLANDA

VIN UNA EXPERIÈNCIA ÚNICA!

**3 SETMANES DE DIVERSIÓ
APRENTANT ANGLÈS!**

DEL 26 DE JUNY AL 17 DE JULIOL

Places limitades. Opció d'1, 2 o 3 setmanes.
Per a nens a partir de 12 anys. Consulta'ns.

GLOBALENGLISH.CAT

La Fàbrica 177, Mataró | @globaenglish | 93 757 33 16



www.kblanguage.com

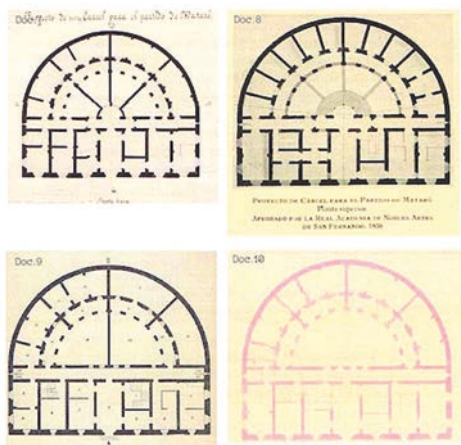
Carrer Iluro, 5-7
MATARÓ
Tel. 93 798 02 55

**CURSOS DE L'ESO
I BATXILLERAT
A IRLANDA**

**SUMMER
CAMP**

a l'estiu





Plànols de l'evolució arquitectònica de La Presó
| Arxiu M|A|C |

La marxa de les entitats culturals

Dos segles d'història entre els seus murs i reixes va donar pas l'any 2021 a què l'edifici fos declarat Bé Cultural d'Interès Nacional (BCIN) per la Generalitat de Catalunya com a monument històric, i també va ser el moment de cedir els seus espais a ser

seu de tres entitats: els Armats de Mataró, la Colla Castellera Capgrossos i la Societat Columbòfila Missatgera. Els anys 2007 i 2008 altres entitats locals culturals també van poder fer ús de l'espai com l'Associació de Pessebristes -que volen tornar-, l'Associació de Sant Lluç per l'Art, el Cor Madrigalista i els Equips de Suport. No va ser fins a l'any 2015 que el mal estat de la coberta va obligar a reubicar aquestes entitats, les quals mai més van poder tornar a gaudir d'aquest privilegiat espai. En el seu cas, va ser un nou projecte el que també va impedir la seva tornada, l'any 2017. El Govern Municipal va aprovar un nou ús per a La Presó, aquesta vegada com a espai dedicat a les arts i la nova seu del M|A|C, la que es manté avui dia. Usos diferents per un objectiu comú i una evidència freda com els murs de La Presó: sense cultura no hi ha res. I aquest és un dels millors exemples per veure, tocar i sentir com un tros viu d'història ben a prop de casa nostra ■



El mejor gimnasio para tu salud!

VITA LIBERTÉ GYM

SIN MATRÍCULA!

Passatge de la Bòbila, pol. Pla d'en Boet. MATARÓ
Tel. 638 41 46 44 - vlmataro2@gmail.com

Instants

La destil·leria, l'espai
cultural de sinergies artístiques



En 2014, l'antiga destil·leria va deixar lloc
a l'art i a la cultura al barri de l'Havana



Un espai plural que combina exposicions d'artistes emergents i consolidats amb tallers de joieria, dibuix i pintura



La 9ª edició de 'Fins a tres-cents' es manté com resposta a la demanda artística comarcal





Cultura

Formulari
d'inscripció
dels
projectes
candidats



‘La beca ‘Nosaltres’: talent quilòmetre zero

Cultura: Meritxell Marín

Dues beques per impulsar la cultura a Mataró i a la comarca és la nova proposta del festival ‘Nosaltres’, que millora cada any aquesta cita d'estiu a la ciutat. En aquesta 4^a edició el Festival Nosaltres anuncia dues beques culturals, amb el suport de l'Aliança Mataró i el Cafè Nou. La primera està destinada a

la creació, producció i exhibició de música i literatura, i la segona per arts escèniques. Les dues actuaran a la pròxima edició i compten amb el suport de l'Aliança Mataró, l'Ajuntament de Mataró, d'Alella, i de Caldes d'Estrac, i atenen a les necessitats d'artistes majors de 18 anys i maresmenecs, amb una

cobertura econòmica de 600 € durant 6 mesos, temps per crear els seus projectes de talent creatiu en petit format en diversos espais d'assaig equipats i gratuïts. Els artistes tenen fins al 30 de gener per poder presentar els seus projectes, mentre que la resolució se sabrà el pròxim 10 de febrer ■

Carnestoltes amb un 'Pellofa' 'suavitzat'

Cultura: Meritxell Marín

Enguany hi haurà Carnestoltes, i serà des del 16 fins al 22 de febrer. No obstant això, la celebració patirà canvis ben significatius amb una versió més reduïda i retallada de pressupost. No hi haurà Pregó, ni Sant Sopar, i la figura del seu mordaç Rei, en 'Pellofa' i el seu seguici, serà assumida per l'Ajuntament, amb un càsting obert on se seleccionarà qui donarà vida al personatge. La intenció és "suavitzar" les seves crítiques i apropar-lo a un públic més familiar. Per tant, en 'Pellofa' només apareixerà a la Rua de dissabte i al ball infantil de diumenge, sense l'arribada ni el pregó de divendres, i



sense el Seguici les darres hores ni el Sant Sopar de la seva mort del dimarts. El Dimecres de Cendra, en 'Pellofa' hi serà de cos present amb l'Enterrament de

la Sardina, malgrat que no sembla ser suficient per a alguns mataronins, que critiquen la pèrdua d'essència de la celebració per aquestes dates ■

Pep Sivilla, la plaça del triomf veïnal

Cultura: Meritxell Marín

L'activista social i mestre mataroní Pep Sivilla-Bosch ja té, per fi, la seva placa commemorativa a Peramàns-Esmandies, una demanda veïnal d'entitats i l'Associació de Veïns del barri de ja fa alguns anys que ha aconseguit la fita de batejar amb el seu nom l'espai que abans ocupava l'edifici de les antigues pintures Civit, situat a la Ronda O'Donnell, i que des d'ara serà la placeta del periodista, desaparegut l'any 2018 ■



A genda



Compra
les teves
entrades

‘Maktub Project’ | Músiques Tranquil·les

En aquesta dinovena edició d'experiències musicals delicades semestrals, 'Maktub Project' serà la pròxima cita, una fusió d'influències mediterrànies, andaluses i sefardites a ritme de flamenc, jazz i sons d'Orient Mitjà.

Dijous 9 de febrer | Teatre l'Aliança (12-20€)

ACTIVITATS

| ‘MATARÓ, MIRADA FERMA’

Diumenge 29 de gener |

AAVV Havana

Tercera projecció de l'homenatge audiovisual amb més de 800

fotografies narrades sobre com la ciutat va viure la pandèmia, a càrrec de Lluís Rugama (@rugui_foto)

| ‘INSTANTS DE LA NATURA’

Diumenge 12 de febrer |

Ca l'Arenas

L'exposició de Carme Garolera exalta instants del cicle de vida a la natura i ho atresora com una petjada de temps pels més petits/es, que podran endur-se a casa les seves creacions manuals.

Arts en viu: Amor a l'espectacle

La programació d'Arts en Viu 2023 fins al pròxim juliol omple la ciutat d'arts escèniques i musicals amb 65 propostes per a tots els gustos. La temporada de teatre i dansa al teatre Monumental compartirà espai amb 'Foment Mataroní' i els seus 12 concerts de música de cambra, concerts simfònics i sarsueles. Els petits de la casa gaudiran amb 'Sortim en família', ple de teatre, música, circ i titelles, o el 'Fet a Mataró', amb assajos oberts i estrenes amb segell mataroní. 'Aprenem arts en viu' també tindrà lloc als centres educatius per als infants i joves.

Fins al juliol | Diversos indrets

Consulta la
programació
detallada



CONCERTS

"CUEVA MAPACHE"

**Dissabte 4 de febrer |
Bar Cafè Nou**

Dins la programació de l'agenda cultural del Maresme 'vullbols.cat', aquest quartet *indie* tornarà a rebre seguidors explorant noves sonoritats i colors sense perdre la formació original.

'DIGNITAT DE LA GENT GRAN'

**Diumenge 12 de febrer |
Ateneu Centre Cultural**

El mataroní Joan Sánchez al piano en el concert solidari de 'Càritas Mataró', és on es dona a conèixer la Residència Torre Llauder i la situació dels seus residents. Entrada amb aportacions voluntàries.

EXPOSICIONS

'MATÈRIES EN FUSIÓ'

**Diumenge 5 de febrer |
Museu de Mataró**

La celebració de l'Any Internacional del Vidre culmina amb l'última mostra guiada de la singular producció vidriera a la ciutat a partir del segle XVII.

'RÀFOLS CASAMADA – MARIA GIRONA'

**A partir del 19 de gener |
Nau Gaudí**

L'exposició antològica de l'obra d'un dels pintors catalans més destacats del s. XX aterra a Mataró com epicentre de la commemoració del centenari del seu naixement.

TEATRE

'EL GRAN VIATGE'

**A partir de l'11 de febrer |
Sala Cabanyes**

Un aviadador, perdut al desert del Sàhara, coneix el Petit Príncep, que ve d'un altre planeta. Basada en l'obra d'Antoine de Saint-Exupéry, en aquesta funció fantàsica 'l'essencial és invisible als ulls'. Per tots els públics.

FOLKLORE

'TRES TOMBS'

**Diumenge 5 de febrer |
Passeig Marítim**

L'antiga tradició en honor a Sant Antoni Abat sembla deixar enrere els tombs històrics des del Parc fins al Centre i manté la popular desfilada de carruatges cavalcant a prop del mar, amb la tradicional benedicció d'animals i mascotes que els assistents desitgin.

Estrenes



Mira el tràiler de
la pel·lícula

La recomanació de la setmana

GRETA FERNÁNDEZ

ROGER CASAMAJOR

EL FRED QUE CREMA

UNA PEL·LÍCULA DE
SANTI TRULLENQUE

El fred que crema

Cinema: Meritzell Marín

Nominada com a millor pel·lícula als XV Premis Gaudí i aclamada a la seva premièra al BCN FILM SET, aquest drama rural familiar s'ubica als Pirineus l'hivern de 1943. Els ressons de la Segona Guerra Mundial arriben a la vall fronterera, on és la llar de la Sara (Greta Fernández) i l'Antoni (Roger Casamajor), un jove matrimoni que espera el seu primer fill. L'arribada d'una

família de jueus que fugir de la persecució nazi trastocarà les seves vides i farà sorgir secrets que fins ara la neu havia mantingut enterrats. Un cúmul de situacions nefastes on la defensa de la família o l'empatia pels altres s'enfronten de forma magistral. La pel·lícula, amb una durada de 116 minuts, és l'òpera prima del director Santi Trullenque ■

PREMIS mes MATARÓ EMPRESA SOCIETAT

2a EDICIÓ DELS PREMIS MÉS MATARÓ - EMPRESA - SOCIETAT

adreçat a les millors iniciatives de responsabilitat social en el sector empresarial, en l'àmbit social, econòmic i mediambiental.

Tres categories:

GRANS I MITJANES EMPRESES 2.000 €

PETITES I MICROEMPRESES: 2.000 €

PROFESSIONALS AUTÒNOMS: 2.000 €

INSCRIPCIONS OBERTES

DEL 30/1 AL 28/2

Participa-hi!

MÉS INFORMACIÓ **mataro.cat**



CONSELL
ECONÒMIC
I SOCIAL
DE MATARÓ

Aquests guardons els promou el Consell Econòmic i Social de Mataró, òrgan de concertació conformat pels principals agents representatius del sector empresarial i sindical del territori, i l'Ajuntament de Mataró.

EL MILLOR PREU
LA MILLOR QUALITAT

GRESS

www.gress.es f t o

NOVETATS

**RAJOLA PASTA
BLANCA RECTIFICADA**
40X120 cm



**PORCELLÀNIC
RECTIFICAT**
60X120 cm

Preu promoció
9€/m²
iva no inclòs
Disponible
en diversos
colors



Preu promoció
11,90€/m²
iva no inclòs

ENS TROBARÀS A ARGENTONA:

Passatge dels Amics d'Argentona, 2
Pol Industrial Can Negoci (Ctra. del Cross a Argentona, costat ITV)
08310 ARGENTONA · Sense problemes d'aparcament

T 93 741 47 17 / 93 741 47 16

HORARI COMERCIAL:

De dilluns a divendres de 7:30 a 13:30h i de 15:00 a 20:00h
Dissabtes de 8:00h a 13:30h



**COMENÇA
L'ANY NOU
ESTALVIANT!**

**BANY SENCER
PER NOMES**

999€

IVA NO INCLÒS

Ofertes vàlides
fins el 28 febrer
o fi d'existències.

1 Plat de dutxa resina de 140x80cm

1 Vidre fixe de dutxa de 100cm amb tractament anticalç i barra estabilitzadora

1 Pack aixeta dutxa amb termostat i una aixeta de lavabo

1 Inodor model RHODAS, compacte rimless i tapa amortiguada

1 Moble de bany de 80cm mod. GRESS

moble 2 calaixos suspés + pica porcelana + mirall llis

20 m2 de rajoles mod. LEEDS

4 m2 de terre, model a escollir a botiga entre varies opcions.





Dinàmics

Mataró acull el projecte TrenLab de Renfe al TecnoCampus

Dinàmics: Meritxell Marín

Arrenca el programa d'acceleració d'empreses emergents a l'espai TrenLab de Renfe al TecnoCampus per impulsar nous models de solucions innovadores de mobilitat i d'ocupació local. Les quatre startups que hi participen en aquest projecte emprenedor són les que van resultar guanyadores el passat novembre als darrers premis Antena TrenLab, impulsat per Renfe i amb el suport de l'Ajuntament de Mataró i el TecnoCampus.

L'objectiu és desenvolupar projectes d'innovació ferroviària amb tecnologia aplicada que resolguin els desafiaments del sector, a més de millorar l'impacte mediambiental associat al transport, en aquest cas, de la comarca del Maresme.

Inversió per la mobilitat

Amb una dotació de 150.000 euros durant sis mesos i comptant amb l'assessorament d'experts i mentors especialitzats, la

convocatòria vol impulsar l'acceleració d'aquests projectes pioners amb la possibilitat de testejar aquestes solucions al territori de Mataró i el Maresme. Una experiència de transformació digital ferroviària que ja va per la seva quarta convocatòria i que ha accelerat un total de 15 startups, de les quals 4 eren catalanes, una xifra que demostra que el 26% de l'impuls tecnològic al sector neix i s'activa a Catalunya.



“El 26% de la millora tecnològica ferroviària neix i s’activa a Catalunya”

L’afany de Renfe per impulsar una mobilitat més respectuosa amb l’entorn també té una perspectiva social, per això durant tot el 2023, també hi haurà un conjunt d’activitats que pretén fomentar

l’ocupació local de la ciutadania, així com involucrar a entitats del territori per guanyar permeabilitat en els avenços tecnològics i incorporar més actors a aquest ecosistema d’innovació de la mobilitat ■

Reptes de les startups seleccionades:

- **‘Smart Railway Station’:** El projecte guanyador CACTUS ofereix una xarxa de dispositius IoT per proporcionar, tant als usuaris com a l’operador de servei, informació de valor en temps real sobre l’entorn dels seus desplaçaments (ocupació i posició dels trens, condicions ambientals, etc.)
- **‘Customer Happiness’:** WIPASS és el projecte que vol millorar la connexió constant del client amb Renfe. Ofereix informació rellevant de la satisfacció del viatger un cop finalitzat el servei o ofertes turístiques de la destinació, així com avisos de deficiències o temps d’arribada dels trens sense necessitat d’instal·lar cap aplicació.
- **‘3Drail Solutions’:** DRUKATT és el projecte que introdueix tecnologia 3D al sector ferroviari en la fabricació de recanvis industrials que s’ajustin a les necessitats de l’empresa en el menor temps possible, així com fomentar l’aprenentatge d’actors necessaris en la impressió 3D per aquesta finalitat.
- **‘Keep It Open!’:** HYPERVISOUL pretén propiciar la renovació radical al sistema de gestió de trànsit per a vehicles connectats que operen flotes de trens lleugers i línies ferroviàries rurals amb solucions encara no implementades, les quals atendran la demanda de viatgers i mercaderies ■



El servei de Salut Mental a Mataró atén prop de 440 pacients

Salut: Meritxell Marín

El Servei Especialitzat en Salut Mental i Discapacitat Intel·lectual del Consorci Sanitari del Maresme (CSDM) dona resposta a l'atenció sanitària especialitzada que necessiten les persones adultes amb discapacitat intel·lectual (DI), un col·lectiu que té major probabilitat de tenir al llarg de la seva vida un problema de salut mental. De fet, el 40% d'aquests pacients presenten trastorns o dificultats a l'hora de regular les seves emocions i la conducta, una patologia que afecta al 1,5% de la població, el que suposa una gran quantitat de persones que necessiten

aquest tipus d'atenció sanitària i social.

Funcions del SESM-DI

Amb l'equip format per psiquiatres, psicòlegs, infermeres i treballadors/es socials ja s'han atès prop de 440 pacients, 336 més que l'any 2021 amb un total de 3.690 visites. Les seves principals funcions són atendre els pacients amb tractament farmacològic i psicoterapèutic, així com donar suport a les famílies i als professionals de la xarxa sanitària que treballen per aquestes persones. En concret, el SESM-DI del Barcelonès Nord-Maresme ho fa possible servint a 20

municipis amb una població de més de 700.000 persones, amb un centre a Mataró i un a Badalona.

Infradiagnòstic

El 75% de les persones amb DI que pateixen un trastorn mental no són diagnosticades en serveis sanitaris especialitzats. Els motius són tant els símptomes que queden amagats sota la discapacitat com les dificultats cognitives i de comunicació verbal de la persona. Això suposa no poder superar trastorns més freqüents com l'espectre autista, trastorns psicòtics, afectius, d'ansietat o de la conducta ■

L'aturada a la sanitat pública reclama millors condicions laborals

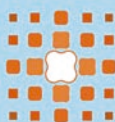
Salut: Meritxell Marín

Després d'esgotar les negociacions entre el Sindicat de Metges de Catalunya, les patronals i Salut, la sanitat pública catalana anirà a la vaga convocada els pròxims dies 25 i 26 de gener per reclamar millors condicions laborals i així oferir una bona assistència a la ciutadania. El conflicte s'allargarà mentre la Generalitat no porti solucions que puguin resoldre "els greus problemes que pateix el sistema, sobretot la sobrecàrrega de feina i la crisi de facultatius derivada de les condicions assistencials, laborals i retributives que s'ofereixen als professionals", segons el mateix Sindicat. Respecte als serveis mínims, malgrat que encara no s'acaben de



confirmar, s'estima que en termes generals aquests dies funcionaran tots els serveis sanitaris no urgents amb el mateix règim que

un dia festiu, exceptuant els centres on la plantilla sigui la mateixa que els dies laborables, on passarà a ser del 50% ■



DENTAL 2
clínica dental

PRECIOS 3ª EDAD

Primera visita y
radiografía con
escaner 3D
GRATIS

**ORTODONCIA INVISIBLE
SIN BRAKETS**

**TRATAMIENTOS
DESDE 1.365€**

ACEPTAMOS MUTUAS

FINANCIAMOS

Tel. 937 985 592 · 634 162 472 · @dental2tiga · Riera de Cirera, 24 bxs · Mataró

NUEVO TRATAMIENTO

Dr. Joan Caballeria

ÀCIDO HIALURONICO

- Perfilado de labios
- Aumento de labios
- Surco naso geniano

- Código de barras
- Arrugas marioneta
- Mesoterapia facial con vitaminas

Objectiu 2023



Troba el teu 'Ikigai'

Objectiu 2023: Meritxell Marín

Què és el que dona sentit a la nostra vida? Potser aquesta és una de les preguntes que constantment solem fer-nos, i la filosofia japonesa sembla que té la resposta. Un secret per a una vida més longeva i feliç que la cultura nipona coneix com a 'Ikigai', i tota persona en té un. Es podria definir com la 'raó de ser', el propòsit final, la clau d'una vida feliç, la qual cosa també requereix una profunda introspecció i recerca interior. Però, què és això de l'ikigai?, com funciona i sobretot, com

es practica? Continua llegint. Aquest concepte japonès pot canviar-te la vida.

Què és l'ikigai?

En un article d'investigació del 2001 sobre l'ikigai, un dels seus autors, Akihiro Hasegawa, psicòleg clínic i professor associat de la Universitat de Toyo Eiwa, va qualificar aquest concepte com part del llenguatge japonès quotidià. Aquest es compon de dues paraules: iki (vida) i gai (la raó de ser, el propòsit), és a dir, la definició

global del "que fa que la vida valgui la pena ser viscuda". En realitat, trobar el propòsit no és gaire difícil. Som nosaltres que ho fem complicat. De fet, una enquesta realitzada a la població japonesa l'any 2010 sobre això va revelar que només el 31% consideraven la feina com el seu ikigai. El principi valor de moltes persones a la vida pot ser tenir un ofici, però certament no es limita a això.

Com trobar l'ikigai?

En realitat, el secret japonès

per viure més i millor és la resposta a les preguntes que s'interaccionen en 4 àrees, les quals només es poden aclarir si busques dins teu, sense fer-ho fora, en coses externes. Així és quan cobra sentit l'ikigai, mentre es plantegen les següents interrogacions: Per a què ets bo o bona?, què és el que t'encanta fer?, què és allò que el món necessita de tu?, per quina cosa et poden pagar? Segons aquest concepte, la passió és trobar “el teu element”, allò amb el que pots desenvolupar les teves habilitats i no t'importa fer. La missió té a veure amb els somnis d'infància; potser hi ha alguna motivació que has perdut de vista i que la puguis reprendre. La vocació es relaciona amb quant de temps estàs disposat a invertir quan trobis el teu ikigai, és a dir, de quanta energia i motivació disposes per portar-ho a bon terme. I per últim i no menys important la professió, allò que pot convertir-se en el teu “modus vivendi” per atraure abundància seguint el teu propi ikigai.

El millor de l'ikigai és que serveix com una brúixola per prendre decisions a la vida, ja que sintetitza el concepte del “propòsit vital” amb la resposta sincera d'aquestes àrees, i ajuda a enfocar-te millor per saber cap on has d'anar. Sé què estàs pensant: ‘Què complicat és això!’, però potser és



més complicat experimentar-ho que explicar-ho. Això sí, és desafiant. Malgrat això, l'ikigai és un procés, un flux continu que no es descobreix per art de màgia i queda fix per sempre. Exigeix que et trenquis el cap, que el continuïs analitzant, perquè s'anirà desenvolupant i enfortint amb el temps. Trobar-lo no és més que una prova d'autoanàlisi, i

això implica prova i error. Una barreja de reflexió i acció que t'ajudarà a revelar els teus valors, les teves fortaleces i habilitats perquè puguis, ni més ni menys, trobar el significat de la teva vida, i sí, incloent-hi la feina. En definitiva, perseguir l'ikigai és un talent ocult que comença per començar a donar-se respostes que potser mai t'havies plantejat ■

Consells per trobar el teu Ikigai:

- Mantenir-se actiu
- Prendre's les coses amb calma i viure de manera més tranquil·la
- Vigilar el que menges
- Envoltar-se d'aquells que estimes i compartir preocupacions
- Procurar somriure i ser més agraït pel miracle del viure
- Reconnectar amb la natura
- Viure el moment present ■



Tendències decoratives del 2023

Llar: viviendasaludable.es - amic.cat

Els experts en decoració han parlat i ja han dictat sentència per a enguany. Aquestes són les apostes per a 2023: Sempre el natural: La idea és recrear un context natural amb tots els elements que estan al nostre abast, tèxtils inclosos. Així, materials com la llana, el cotó i el lli ens ajudaran a crear un hàbitat còmode i confortable. En aquest sentit, la fusta cobrarà un gran protagonisme, sobretot la noguera i el roure. **Descobreix el Japandi:** una mescla d'estil nòrdic i

japonès. Del disseny escandinau manlleva la seva modernitat, per a combinar-lo amb l'elegància atemporal de l'estètica japonesa. Es caracteritza per apostar per elements funcionals alhora que senzills i de línies netes. **Atenció als estampats:** aposta pels d'inspiració ètnica amb tons terrosos com l'argila, terracota i ocre. **Tornen les cuines blanques:** aporten sensació d'amplitud i màxim aprofitament de la llum alhora que suggereixen sensació d'ordre i neteja.

En el dormitori imperen els capçals entapissats. Considerats un element clàssic per a decorar habitacions luxoses, el seu ús s'ha popularitzat en els últims anys amb diferents textures i dissenys.

Minimalisme acollidor: menys és més. Tot el que sigui innecessari, o manqui de funcionalitat, no aporta res. Pel que, si vols disposar d'un espai harmònic i pragmàtic i una casa espaiosa i funcional, et recomanem desfer-te del que et sobra ■

Burriach, S.L.

Construcciones
y Rehabilitaciones



C. Rabassaires, 1, Bj. 3a
Mataró

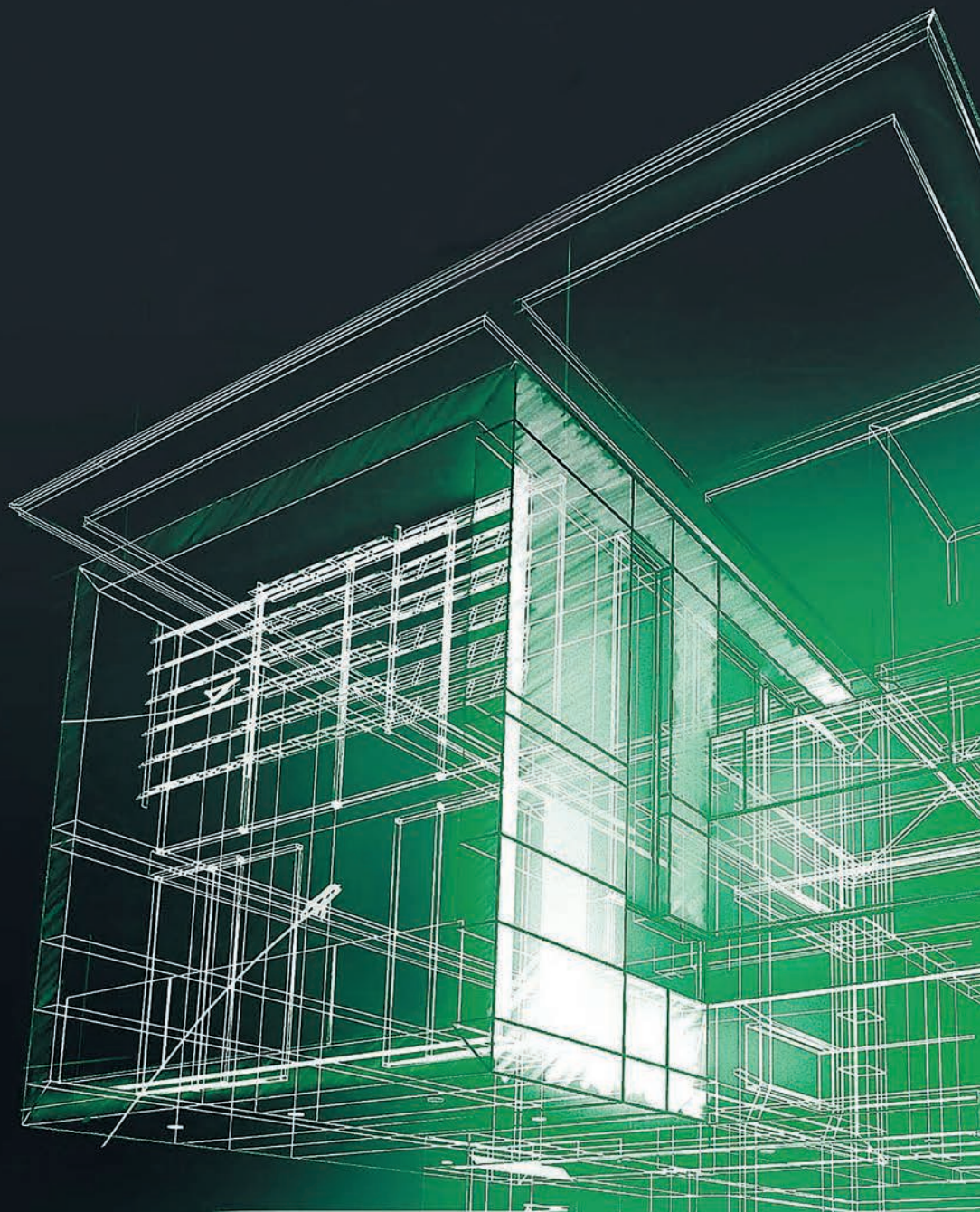


T 651 932 471

T 651 932 470



cyrburriachsl@yahoo.es





Com renovar la teva llar sent sostenible

Llar: Decoracion2.com - amic.cat

Les renovacions en la llar sempre poden ser estressants, però renovar i decorar la teva llar d'una manera ecològica pot resultar aclaparador si no estàs segur de per on començar. Tenir al cap la sostenibilitat

en prendre decisions, des de pintura fins a sòls, il·luminació, electrodomèstics, mobles, tèxtils i decoració, agilitzarà la teva presa de decisions i t'ajudarà a crear una llar més ecològica per a la seva família

mentre ajudes al planeta. Aquí hi ha alguns consells i recursos:

Contracta a professionals acreditats per al teu projecte de remodelació o decoració. D'aquesta manera t'asseguraràs que el treball

en la teva llar l'estan duent a terme professionals. Instal·la electrodomèstics més ecològics. Per exemple, en el bany, instal·la aixetes de baix flux i vàters de descàrrega baixa. Tria electrodomèstics grans, com a rentadores, amb la qualificació energètica més alta que puguis trobar i instal·la il·luminació LED que estalviï energia i costi menys usar amb el temps. En seleccionar materials per a la construcció, la renovació, el

disseny d'interiors i la decoració, dona prioritat als materials que es regeneren naturalment, com el bambú o el suro. Pots fer servir materials naturals com el cànem, la palla i la fusta, que també poden contribuir a una millor qualitat de l'aire interior i eliminar els químics tòxics que es troben en els productes sintètics. Quan es tracta de tèxtils com a cortines, tapisseria o roba de llit i taules, prioritza els materials naturals fets

de cànem, un dels cultius antics més sostenibles i de ràpid creixement en el món; o el lli, una matèria primera reciclable feta a partir de fibra de lli de residu zero.

Redueix la despesa.

S'ha tornat cada vegada més comú prioritzar la compra de roba vintage i de segona mà en tot. Tingues en compte aquesta filosofia ecològica quan prenguis decisions sobre la renovació i la decoració ■

MERCAT DEL MOBLE

De Mataró



SOFA CHAISELONGUE
de 270 cm. amb arcó,
seients extensibles,
capçals reclinables.
Tapisseria antitaques

499€

SOFA CHAISELONGUE
de 263 cm. amb arcó,
seients extensibles,
capçals reclinables
i 2 puffs. Tapisseria
antitaques

499€



www.mercatdelmoble.es



MOBLES I DESCANS LOW COST
DESCANS LOW COST / ONLINE
MOBLES OUTLET / SEGONA MA

Av. Puig i Cadafalch, 12
C/ Castaños, 90
C/ Pablo Iglesias, 20

T 93 013 45 52
T 93 143 24 18
T 93 757 63 45



Colors que t'enamoraran aquest 2023

Llar: viviendasaludable.es - amic.cat

Els colors canvien de tendència cada any, i això es nota no solament en el món de la moda, sinó també en les tonalitats que es porten a casa. I, com cada any, Pantone ja ha triat el seu to per al 2023, que no és un altre que el Viva Magenta. Es tracta d'un color arrelat en la naturalesa que descendeix de la família del vermell i expressa un nou senyal de força. Podem integrar-lo en la nostra llar en paper pintat, o en algun auxiliar o complement de menor

grandària, com per exemple un puf o els coixins que tenim al sofà. A més, la paleta cromàtica per al 2023 s'amplia amb altres tonalitats:

Tons que imiten la naturalesa: com ja s'ha comentat en diferents ocasions, els materials i teixits d'origen natural i sostenibles continuen sent tendència absoluta aquest 2023. Això es tradueix en dissenys de fibres naturals i en l'ús de colors terra, grocs o verds en totes les seves varietats.

El blau reina de nou: i guanya

protagonisme per als mobles més grans de la casa. Ofereix moltes possibilitats, des de la gamma cromàtica més suau, com el pastís o el turquesa o el blau gel, fins als més potents com el blau cobalt.

Tons teula i daurats: una proposta atrevida que ens brinda un resultat cridaner però molt elegant. Sempre podem usar el color daurat en petites dosis per a no recarregar l'ambient. És ideal per a utilitzar en marcs de quadres, petits mobles, llums, etc. ■



DES DE 1965 FABRICANT I REFORMANT
300M² D'EXPOSICIÓ AL SEU SERVEI

CUINA COMPLETA
DES DE NOMÉS **8.300€**



**BANY
COMPLET**
DES DE
5.800€

**REFORMA COMPLETA
DEL TEU HABITATGE**

PER NOMÉS!
19.000€



Plantes que atreuen la bona sort i els diners a la teva llar

Llar: Decoracion2.com - amic.cat

Les plantes tenen grans qualitats per al nostre benestar: ajuden a millorar l'estat d'ànim, purifiquen l'aire i filtren l'energia negativa de la llar. Segons el Feng Shui, hi ha algunes plantes que atreuen la bona sort, els diners i la prosperitat a la teva llar. A continuació te les revelem.

Gessamí

El gessamí és una planta amb flor blanca que simbolitza la pau, l'equilibri i la puresa. Si tens una a casa, t'assegurarà la bona sort, abundància econòmica i l'amor. Per a poder florir el gessamí necessita una exposició a ple sol, ja que és originària de climes càlids. El reg ha de

ser abundant (cada dos o tres dies) durant els mesos de creixement i floració. Cal anar amb compte amb els embassats, perquè les seves arrels es poden podrir.

Bambú de la sort.

El bambú de la sort és una planta que simbolitza la bona sort i la fortuna. Tenir una casa assegurarà prosperitat i riquesa, a més d'equilibrar l'energia. A més de ser una de les plantes que purifiquen l'aire. Segons el Feng Shui, és un símbol de fortuna i ajuda a atreure l'energia chi a les nostres llars. S'ha de col·locar a la cantonada de l'estada per a optimitzar la seva eficàcia. És una planta originària del

sud-est asiàtic i d'Àfrica, per la qual cosa necessita una ubicació on hi hagi molta llum, però sense que li doni directament la llum solar. Són plantes aquàtiques i cal assegurar-se que les arrels estan completament submergides. També es pot desenvolupar bé en test o en el sòl del jardí.

Alfàbrega.

L'alfàbrega és una planta aromàtica que té una agradable aroma amb propietats digestives antisèptiques, insecticides i sedants. És una de les plantes considerades pel Feng Shui per a atreure la fortuna i els diners. Ha d'estar situada en el lloc adequat per a activar els seus beneficis.

Tots els amulets per a atreure la bona sort i l'abundància econòmica han d'estar en l'entrada de la casa. Si la conrees en l'exterior, has de col·locar-la en llocs oberts perquè pugui alliberar la negativitat que absorbeix. L'alfàbrega conreada a l'interior necessita una zona amb molta llum encara que també pot sobreviure en lloc de semiombra. Perquè la planta es mantingui forta i sana la terra ha d'estar humida però no entollada.

Planta xinesa dels diners.

Si et regalen aquesta planta i la mantens en perfectes condicions, serà un amulet que atraurà els diners a la teva llar. Es caracteritza per les seves fulles circulars de color verd

fosc, i les seves fàcils cures. Es pot conrear en un espai interior sempre que sigui en un lloc lluminós i fresc. Polvoritza amb aigua amb freqüència. Abona una vegada al mes.

Planta de Jade.

És una de les plantes del Feng Shui per a atreure la bona sort, els diners i l'amor. No sols atreu l'abundància, sinó que alleuja les tensions d'un espai ajudant a restablir l'harmonia i crear un ambient d'enteniment i pau. És una planta de creixement lent, i pot arribar a aconseguir fins a metre i mig d'altura màxima. Segons la filosofia xinesa, s'ha de situar en l'entrada de la casa. La utilització de jardineria de materials naturals

afavorirà la seva energia. Per a activar el seu poder, enterarà una moneda en la terra. Necessita llum solar directa durant tot el dia. Regala només quan la terra estigui seca.

Espatifíli o Lliri de la Pau.

Atreu la fortuna a la llar segons el Feng Shui, ja que equilibra les energies de l'estada on la colloquis. A més, té el poder de convertir les energies negatives en positives, i atreu la pau i la prosperitat. Aquesta planta és originària de zones tropicals del continent americà, destaca per les seves belles flors de color blanc. No li agrada ni el sol directe ni la calor. Regala solament quan la terra estigui seca i cal evitar l'embassada ■



SERVEI DE NETEJA PERE I ANGEL S.L.

+ 40 ANYS

NOU SERVEI

Neteja i Desinfecció Covid Free
Interior
Exterior

- Desembussos
- Fosses sèptiques
- Neteges tècniques
- Sanejaments
- Neteja de basses
- Neteja de piscines
- Omplim piscines
- Omplim dipòsits de reg
- Manteniments
- Neteja de superfícies amb aigua a pressió
- Neteja de clavegueram, soterrat públic i particular
- Autoritzats per el transport de residus (ADR)
- Inspecció TV clavegueram
- (INDUSTRIALS I PARTICULARS)

937 50 20 71 MÒBIL 617 458 376
937 50 63 77 681 607 428

Urgències les 24 hores
(festius inclòs)
INDUSTRIALS
I PARTICULARS

C/. Sant Josep, 70-72, 1r 2a · 08340 Vilassar de Mar · www.pereiangel.com · info@pereiangel.com



Idees per a decorar la teva llar a baix cost

Llar: vivorhogar.republica.com - amic.cat

a decoració de la llar s'ha convertit en una prioritat per a moltes persones. I no sempre decorar és sinònim d'haver de gastar molts diners perquè la casa llueixi espectacular. Existeixen moltíssimes idees per a decorar i moblar la llar per poc o gens de diners

amb uns resultats increïbles. A continuació, compartim alguns consells bàsics per a donar una nova vida a alguns dels racons de la teva casa: El millor és que afegeixis plantes a la teva decoració. Aquestes són molt barates, belles, i bones per a la salut, ja que purifiquen l'aire i decoren com cap altre element. Amb blocs de formigó també podem realitzar una original tauleta de nit. Per a l'exterior de la casa també hi ha idees originals per identificar el número de la teva casa: amb una fusta i uns caragols pots crear el número de l'habitatge totalment personalitzat.

Usar galledes antigues com a prestatges. Per a la cuina, el passadís, o per a on les necessitem, podem crear prestatges amb galledes antigues. Són increïbles i pràctics per a tenir la casa organitzada. Els pots de cristall també poden servir per a decorar la llar per molt pocs diners i, a part, són molt pràctics, ja que ens brinden espai d'emmagatzematge gratis. Les escales velles també funcionen per a decorar la llar: com a prestatgeries funcionen molt bé. En horitzontal també creen un espai de magatzematge increïble i també molt original ■



ALUDEMÀS®
FUSTERIA D'ALUMINI I PVC
**TOT TIPUS DE TREBALLS
EN ALUMINI**
PRESSUPOSTOS SENSE COMPROMÍS
C/La Boixa, 5 - 08303 - Mataró
T. 93 798 32 47 - aludema@gmail.com

La Màquina del temps

27/01/2022 ▶

27/01/2018 ▶

27/01/2013 ▶



◀ Fa un any...

Oriol Garcia Ferrer, 'Ferro', nou cap de colla dels Capgrossos

L'Oriol Garcia, més conegut com a 'Ferro', va ser proclamat nou cap de colla dels Capgrossos de Mataró per votació unànime en assemblea general ordinària, juntament amb l'equip de la Comissió Tècnica de la formació castellera. Aquest dia també va ser el comiat de la Roser Herreros, al capdavant de la colla fins al 2020, i l'elecció d'en David Minguillón com a president de la formació per segon any consecutiu.

Fa 5 anys... ▶

Mataró vol tenir una 'Escola del mar'

Dins el marc del 'Pla Estratègic del Port', la proposta presentada per la CUP i votada per unanimitat al Ple de Febrer de 2018, va néixer amb l'objectiu d'estudiar la viabilitat econòmica i la possible demanda de places d'una futura escola municipal del mar al Port de la ciutat. Així, es pretenia sensibilitzar a la ciutadania envers la contaminació de la biodiversitat marina i divulgar la memòria històrica de Mataró com a ciutat de tradició marinera.



◀ Fa 10 anys...

Mataró obre la segona biblioteca pública de la ciutat

El 3 de febrer de 2013 es va inaugurar la biblioteca pública Antoni Comas, ubicada a l'edifici modernista de l'antic escorxador municipal i la segona de la ciutat, juntament amb la de Pompeu Fabra oberta l'hivern de 1997. L'equipament, amb 2.060 m2 i tres naus connectades, va suposar una inversió total de 4.466.205 €, comptant la rehabilitació de l'edifici, la urbanització dels entorns i el mobiliari, i millorar el nexa d'unió entre els barris de Rocafonda, el Palau, Les Santes-Escorxador i l'Havana.

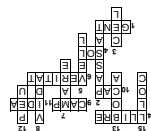
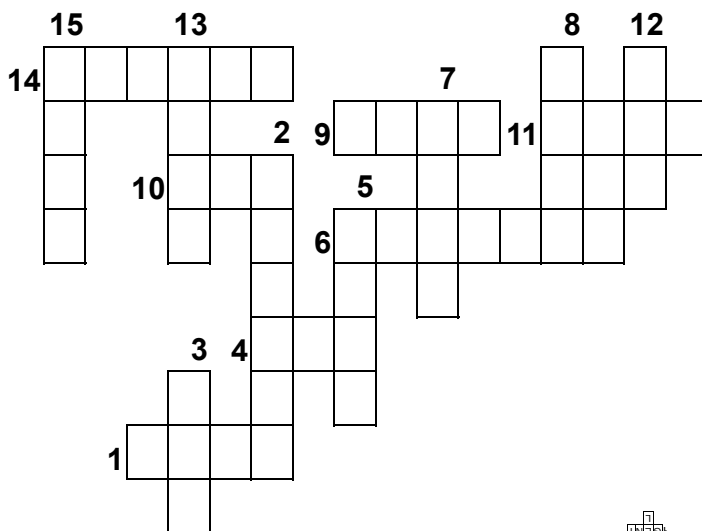


Passatemps

Passatemps facilitats per amic.cat

Mots encreuats

1. Grup de persones. Persones. 2. Temps que va passar. Abans de l'ara. 3. Celeste. 4. Astro rei del sistema solar. 5. D'edat. Diu de la persona de molta edat. 6. Cert. 7. Mama. Femella respecte del seu fill o fills. 8. Existència. 9. Àrea, pla despoblat. 10. La testa. 11. Representació mental d'una cosa. 12. Base de la cama. 13. Obertura anterior del tub digestiu dels animals, situada al cap, que serveix d'entrada a la cavitat bucal. També s'aplica a tota l'expressada cavitat en la qual està col·locada la llengua i les dents quan existeixen. 14. Conjunt de fulls manuscrits o impreses i reunides formant un volum. Volum, tom. 15. Lloc.



Sudokus

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

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

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

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

Horòscops

Horòscop per Roser Bona- amic.cat |



Àries (Del 21/3 al 20/4)

T'agradaria muntar un grup o associació per defensar una causa o posar de manifest un problema comú. En l'àmbit laboral, et mous per defensar els teus drets fonamentals.



Taure (Del 21/4 al 20/5)

El Sol a Casa X activa el sector professional. Si tens una xerrada pendent amb el cap de l'empresa per demanar un augment de sou o algunes millores, pot ser un bon moment.



Bessons (Del 21/5 al 20/6)

Estàs ple d'idees i inspiració. Una escapada a la natura pot tenir efectes terapèutics. Si hi havia tensions amb la família política, es donen oportunitats pel diàleg.



Cranc (Del 22/6 al 21/7)

La Lluna Nova propicia uns dies de certa contenció. Penses a fer algun tipus d'inversió, pensant en el futur. Si estàs solter, pot sorgir una atracció fatal on menys esperes.



Lleó (Del 22/7 al 23/8)

Temes com la filosofia o l'espiritualitat et generen interès i cerques informació o bibliografia per aprendre més. Podries rebre un regal de la parella o d'algu molt proper.



Verge (Del 24/8 al 23/9)

Mires minuciosament el passat per no repetir errors de l'àrea sentimental. Poses el focus en els assumptes materials. Ets més conscient del teu valor i de com tirar endavant.



Balança (Del 24/9 al 23/10)

Amb la conjunció Venus/Saturn a la Casa V et prens l'amor seriósament i vols una relació amb compromís. Si ja tens una edat, podries rebre la notícia de què seràs avi.



Escorpió (Del 24/10 al 22/11)

Et motiva tenir una nova llar o redecorar la que ja tens. Els assumptes familiars que has deixat pendents, sorgeixen per ser atesos. En l'amor et convé ser més franc.



Sagitari (Del 23/11 al 21/12)

Modifiques la manera de veure les coses que no pots canviar. Si estaves mentalment apàtic, entren nous interessos que et mouen a l'aprenentatge. Podries tenir nous veïns.



Capricorn (Del 22/12 al 20/1)

El Sol a Casa II posa en relleu tot el que no gesticiones bé al sector econòmic. Guanyes seguretat i si no t'atreveies a dir el que penses, ara ho faràs amb més determinació.



Aquari (Del 21/1 al 19/2)

Per molts anys! El Sol entra al teu signe. En l'amor vols més estabilitat i si encara no tens parella, voldries trobar una persona madura. Un assumpte familiar demana ser atès.



Peixos (Del 20/2 al 20/3)

Et connectes amb el teu costat més tendre i reparteixes amor. Perdones a algunes persones perquè no vols viure amb amargor. Una amistat no és el que sembla i te n'apartes.



**Inserta el teu
classificat online**

Anuncis per paraules

VARIS

COMPRO comics, discos, álbumes de fútbol, Playmobil, Scalextric, Geyperman, Madelman, Muñecas, Tente, Rico, Paya y antigüedades en general. 679-736-491

COMPRAMOS libros, juguetes, comics, cromos, antigüedades, plumas, Discos, puros, objetos religiosos. Restos pisos, casas. Pago al momento. José Miguel. 679-736-491


SALÓ DE BELLESA
CANINA
Alimentació per mascotes
Paseo Carles Padros n89
08304 - Mataró
Tel. 93 638 63 00 - 638 95 10 35

Mudanzas económicas Maresme. 692 021 141

Reparatot. Qualitat i servei. 688 290 791 -- Mataró

AMISTATS

Segle XXI. Dia 28-1-23. Sopar Ball-Amistat. Connectat i coneixeràs gent. Camí Ral 613. 688290791. MATARÓ.

TREBALL

Señora busca trabajo de limpieza, cuidado de adultos y de niños. Interna o por horas. 600 916 977

Chica busca trabajo de limpieza, cuidado de mayores o niños. Con experiencia en cocina y planchado. Interna o externa. 697 921 758

Busco trabajo para cuidar personas mayores o niños. Disponibilidad todos los días, fin de semana y festivos, señora

catalana con experiencia. 671 704 347


**CLASSES DE
BALL**
**MASSATGES
UNISEX**

688 290 791
**TENIM LA SEVA
PARELLA**

**NOU
SEGLE XXI**
Cami Ral, 613 · Mataró

**REFORMAS, OBRAS, REPARACIONES,
ALBAÑILERIA, ELECTRICIDAD,
FONTANERIA, GAS, PINTURA**

ECONÓMICO
670 -232 -977



NECROLOGIQUES



cabrejunqueras.cat

Vist a xarxes



◀ **Lull mataroní**

**“Cel rogent, pluja
o vent”**

Foto: Jaume Raventos

Font: ‘Fotos de Mataró’
a Facebook

◀ **Lull mataroní**

**Containers
reivindicatius
al carril bici**

Foto: Jaume Fossas
Font: ‘Fotos de Mataró’
a Facebook



Personal



Gaudeix de
l'entrevista
en vídeo

Antonio Campoy, la superació del guerrer 'flamenc'

Meritxell Marín

Parlar amb l'Antonio Campoy i comprovar la seva noblesa és ben bé una experiència totalment enriquidora i capaç de tombar qualsevol prejudici. Aquest lluitador mataroní estrella del kick boxing ha aconseguit tot el que voldria qualsevol amb aquest esport, a força de sacrifici físic i, sobretot, de fortalesa mental. El seu joc de cames és tan conegut com els seus combats, les quals arriben tan alt i tan lluny com les notes de la guitarra que li agrada tocar amb la seva altra passió admirada: el flamenc. Un estil musical que també li ha donat moltes alegries, ja que d'aquí ve el seu mot esportiu i és el que sempre sona quan està a punt de pujar al ring com el segell d'una pròpia identitat esportiva. La seva és una d'aquelles històries que si no existís s'hauria d'explicar. Tot va començar quan, amb només 4 anys i agafat de la mà del seu tiet, va trepitjar per primer cop un gimnàs per practicar taekwondo. Poc després de començar i a l'observar una classe de kick boxing, on es combina el joc de cames i punys diferenciant-se així de la boxa, li va

cridar tant l'atenció que un cop va provar aquesta disciplina ja es va quedar per sempre, poc després de complir 16 anys. Va ser així com va anar combinant ambdues disciplines fins als 19 anys, on la seva afició va passar a convertir-se en el que avui dia té el seu propi reconeixement a escala mundial. Ara, amb 33, i amb la mateixa força del principi, l'Antonio alterna els seus combats amb la seva faceta com entrenador al seu gimnàs de Mataró, el 'Team Antonio Campoy', on els seus alumnes segueixen les passes de tot un ídol en aquest esport d'individualitat. Entre altres títols en l'àmbit nacional com etern guanyador – de 43 combats només ha perdut 4 i tres d'ells per considerar-los nuls-, el triomf més destacat és quan va obtenir el cinturó guanyador al campionat europeu de kick boxing K1, en 2019. Aquest també va ser el moment en què una de les seves puntades acrobàtiques va fer-se viral i, alhora, quan va aconseguir ser el primer espanyol que va firmar un contracte amb 'Glory', la promotora 'Champions League' d'aquest esport que



@leone1947



@matteo_innocenti_photography

es va veure truncat per la maleïda pandèmia i que ja no ha sigut possible reprendre. Tanmateix, aquest “cop” de mala sort tampoc va ser un impediment, ja que paral·lelament obria el seu propi gimnàs a Mataró, i ha continuat fent combats a escala nacional i internacional, tot mentre combina el seu paper com entrenador i lluitador a parts iguals, ara també amb la seva recent paternitat d’uns preciosos bessons i el suport inestimable de la seva família.

“La ment és més valenta que el físic”

Davant la pregunta si creu que el seu esport està prou reconegut en l'àmbit nacional, la seva resposta és contundent: potser faltaria més suport sobretot per part de les entitats polítiques. I això també pot passar per un prejudici inicial o una falta de cultura social davant d'un esport que pot semblar “agressiu” de primeres, però que tal com expressa el lluitador té molt més darrere: “Aquest esport requereix astúcia, intel·ligència, estratègia... és complet. El públic se sol quedar només amb veure dos lluitadors a un ring, però se sorprendrien del que visc al meu gimnàs. Entreno a lluitadors de fins a 50 i 60 anys, perquè els hi agrada, els hi desestressa i sobretot perquè ajuda a sumar, a treure's les pors i a conviure amb altres companys amb les mateixes aspiracions”. I aquesta és la gran qüestió. Al contrari del que pugui semblar aquest esport va més de noblesa i disciplina mental que de virtuts o força física. Implica un nivell de superació personal que no tothom està preparat per fer-ho. Es necessita una fortalesa mental extrema, sobretot en èpoques de preparació abans de cada combat, on l'Antonio ha de passar pel procés de 8 setmanes on ha de deshidratar el seu cos, restringir la seva dieta i així poder estar al pes ideal quan toca pujar a la bàscula just el dia abans de sortir a la “guerra”, com diu ell. I quan se surt a la guerra, per descomptat, t'has d'embutir les mans de bona actitud i sacrifici esportiu. La humilitat també és una de les seves grans aliades, la qual fa que mai abaixi la guàrdia i que sempre estigui en constant preocupació per ser cada dia millor en un esport que no sols deixar treva; tampoc si es produeix la temuda derrota: “A diferència d'altres esports, en aquest mai et pots donar per vencedor fins que no sona la campana, ja que qualsevol cop pot tirar-te a terra i pot fer que ho perdís tot en un segon, així que si ets una persona competitiva et pot costar encaixar les derrotes”. Malgrat tot, aquests moments no deixen pas a la por, només al respecte de saber que t'enfrontes a un adversari amb la mateixa preparació que tu: “assumir en un moment donat que l'altre és millor és també una oportunitat per créixer”, així que saber guanyar i sobretot aprendre a perdre només depèn d'un mateix ■



El pròxim combat, a casa

El pròxim dissabte 18 de febrer a les 17:30h és el moment escollit per la primera vetllada de combat de fons de kick boxing de l'Antonio a Mataró, un esdeveniment que rep per nom “Trofeo Antonio Campoy” i que s'esdevé com un merescut reconeixement al lluitador que ja s'estava fent esperar en gairebé 30 anys de carrera esportiva. La il·lusió de combatre a Mataró -també amb la gran responsabilitat que per ell suposa-, promet ser una de les vetllades més especials de la seva carrera, ja que la ciutat és la còmplice dels seus inicis i que ara el veurà de nou convertit en tota una estrella del kick boxing. Se celebrarà al poliesportiu de la Llàntia (c/Euskadi) i s'espera que s'exhaureixin les 800 entrades que ja s'han posat a la venda. Tot un espectacle mixt on també hi haurà lloc per tres noies lluitadores que també pujaran al ring aquella nit. L'espectacle serà transmès pel canal 'Fight Time' de Youtube, des d'on es podrà seguir. Aquest és el primer dels tres combats que l'Antonio té programats aquest any. Els pròxims seran a Palma de Mallorca i, al maig, a Marbella. Quan això passi, el lluitador mataroní flamenc es veu fent alguns combats puntuals, però amb una retirada cada cop més present, malgrat que mai deixarà la disciplina, sinó que continuarà practicant-la com entrenador al seu gimnàs, on com ell diu “no forma a lluitadors sinó a persones”. I amb això ens quedem, amb la qualitat humana de qui utilitza els punys per créixer i no per fer mal, sempre amb els seus “cantes” flamencs de fons i una disciplina emocional més que envejable, perquè els somnis, sobretot, s'han de lluitar, també si es compleixen a sobre del ring i a pit descobert ■

JORNADES DE PORTES OBERTES:

DISSABTE 11 DE FEBRER

DISSABTE 10 DE JUNY

DE 9 A 13H

649 72 91 92, CATI

ANGLÈS PER A TOTES LES EDATS

HORARI ININTERROMPUT

DE 7:30h A 20:30h

Ens adequem a l'horari de la vostra feina

LLAR D'INFANTS



SNOOPY

***Dóna el millor
als teus fills!
T'esperem!***

Disseny Capgròs



**MATRÍCULA
OBERTA
curs 2023/2024**

***Celebrem
43 anys
al vostre
servei***



www.llarinfantssnoopy.cat · llarsnoopy@gmail.com