



El futur de Ca la Madrona

La Generalitat decidirà si aprova el trasllat de les restes arqueològiques al mirador del Bon Recés



Mataró activa les mesures de restriccions per la situació de sequera: Què hi puc fer i què no amb l'aigua?

Sumari

Benvinguda	04	Instants	38
Records	06	Sostenible	40
Reportatge	08	Passatemps	42
Especial Llar	16	Horòscops	43
Estrenes	32	Anuncis per paraules	44
Salut	33	Vist a xarxes	45
Cultura	34	Personal	46
Agenda	36		

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

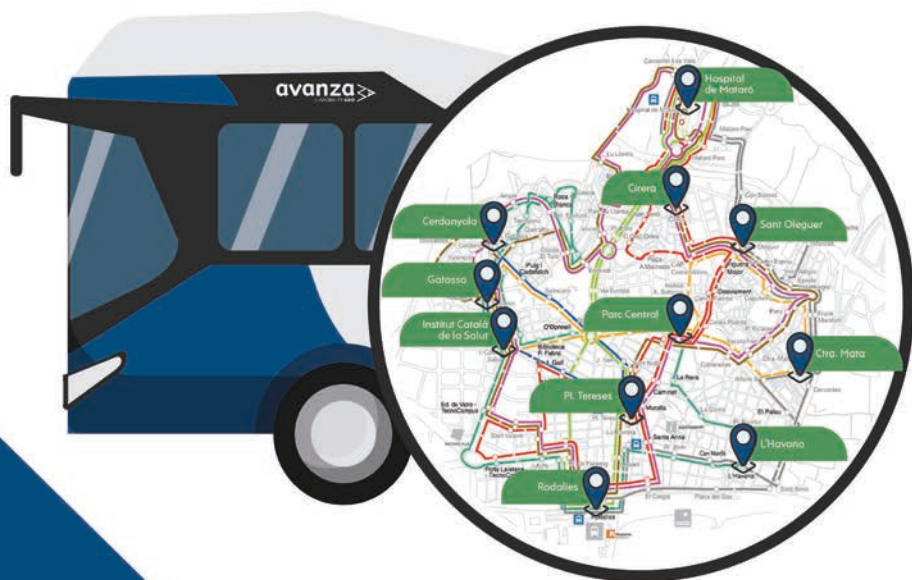
MATARÓ JOC
Méndez Núñez, 30

MATARÓ RIERA
Riera, 17

SPORTIUM

MATARÓ⁺

SOSTENIBLE



Reducció de les emissions
en un **100%** i dels sorolls
dels autobusos en un **60%**
en les **zones de circulació
elèctrica**

Més àrees
sostenibles



Més zones
de silenci



Més zones
de seguretat



Benvinguda

Saber d'on venim

Opinió:

Meritxell Marín

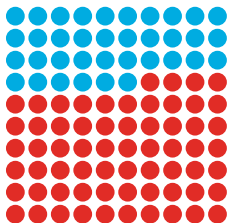
La proposta del Consistori de Mataró a la Generalitat respecte al trasllat de les sorprenents restes arqueològiques trobades al jaciment de Ca la Madrona, a Mata-Rocafonda, sembla ser 'viable'. I això pot ser també una reflexió adient envers la nostra sensibilitat cultural a la nostra ciutat. En contra, la lluita popular, armats d'arguments i bones intencions per conservar les restes íntegres al lloc on es van trobar, veuran aviat el final d'un nou capítol on el patrimoni local es deslocalitza i es museïtza per explicar els 'buits' històrics de l'antiga lluro i de l'època visigòtica, desconeguda fins ara als llibres de la història de la nostra ciutat. D'altra banda, un altre bon exemple és la commemoració del quart de segle del símbol fet escultura de la Laia l'Arquera, o la tradicional Setmana Santa, que torna als carrers de Mataró amb el tradicional Dijous Sant, amb l'homenatge dels Armats a la ciutat i Divendres Sant, considerat

Patrimoni Cultural de Mataró amb la processó de totes les confraries i germendats. Tradicions a part, saber d'on venim també força a dirigir la mirada no només a sota terra, sinó també al cel. I és que altres vestigis naturals com l'aigua també és un 'luxe' imprescindible que no podem cometre l'error de perdre, però que sí que podem conservar de la manera més eficient possible a les nostres llars, on podem fer un temple d'abundants recursos. De fet, crec que potser tot es tractaria d'això, de conviure més i destruir menys, també en l'aposta del benestar emocional i de les afeccions mentals fetes literatura i art, com la Laura Ruiz i la seva vida (o no) sent una neuròtica, un llibre d'escriure i il·lustracions sobre els que pateixen TOC i com aprenen a empoderar-se i a acceptar-se a ells/es mateixos/es. A vegades, per avançar s'ha de parar, i si volem saber cap a on anem, sempre mirem abans d'on venim ■

ENQUESTA

ET SEMBLA BÉ L'ACORD DE TRASLLADAR A UN NOU EMPLAÇAMENT LES RESTES ARQUEOLÒGIQUES TROBADES AL SOLAR DEL PROJECTE PARC CIRCULAR MATARÓ-MARESME? (36%) | NO (64%)

LA POLICIA LOCAL POSA EN MARXA EL NOU SERVEI DE DEMANAR CITA PRÈVIA PER PRESENTAR UNA DENÚNCIA PRESENCIALMENT A LA COMISSARIA. ET SEMBLA BÉ? SÍ | NO



Vota a l'enquesta del nostre twitter: [@ilurorevista](#)

EN POSITIU



L'app 'Seguretat Mataró' perquè els comerços denunciïn robatoris

Per fer front a l'augment de robatoris amb força als establiments de Mataró, s'ha creat una App de seguretat per als comerços que permet denunciar situacions d'emergència com un atracament. Dies després de la seva posada en marxa, la valoració d'associacions de comerciants de la ciutat ha sigut molt positiva.

EN NEGATIU



Dimiteix el cap de servei de la millor UCI de Catalunya

El doctor Joan Carles Yébenes deixa el seu lloc de responsable de l'àrea de pacients crítics de l'Hospital de Mataró per discrepàncies amb la gestió de la direcció, com també noves baixes que es preveuen d'altres càrrecs sanitaris pel mateix motiu. El canvi a la recerca d'una nova gerència pretén paliar la crisi directiva de la ciutat assistencial.



Mataró s'ho mereix

#AlfonsCanela2023

junts
per Mataró

#MataróShoMereix

#JuntsPerMataró

www.juntspermataro.cat

Records

Coneix
més sobre
l'escultura,
construïda
en 1998



Foto antiga:
Arxiu Museu
de Mataró
Foto actual:
Alex Valls

25 Anys de Laia l'Arquera: la unió de l'home i la terra

Records: Meritxell Marín

A finals de l'any 1997, un nou projecte de planificació urbanística de Mataró va ordenar els accessos i vincles dels barris amb el centre de la ciutat, tal com la coneixem avui. D'aquesta manera, a finals d'aquell any s'enderrocà el viaducte de l'antiga autopista conegut popularment com a "Scalèxtric", i l'any següent, el 1998, la construcció de la gran rotonda el·líptica i la Porta Laietana, que esdevé un nou punt de referència a la ciutat. El final del projecte

el va culminar l'escultura de Laia l'Arquera, 34 metres de ferro des de terra fins a la punta de l'arc i tot un emblema de Mataró. Segons l'autor de l'obra, Josep Maria Rovira-Brull (1926 - 2000), l'Arquera ret homenatge als nostres avantpassats. Simbolitza la deessa de la fecunditat de la terra amb l'esperit de les pintures rupestres. És arquera, caçadora i s'erigeix amb la força de les Venus prehistòriques i de la deessa grega Artemisa, la Diana romana. El

seu nom, Laia, fa referència als laietans, població ibera que va habitar la costa central del Principat fa més de 2000 anys. Per això apunta a la muntanya de Burriac, creant el nexa amb el poble ibèric d'Il-turo (capital de la Laietània) i amb l'establiment dels pobladors de la vall de Cabrera, cap al segle I aC a la ciutat romana d'Iluro (Mataró). L'efemèride dels seus 25 anys se celebren amb dues exposicions a Can Palauet i a Can Serra. Es podran veure fins al 25 de juny ■

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

Il·lusionem Mataró *La ciutat que tots volem*

Llista per les eleccions municipals del 2023



Pim Camprubí i Cabané



Anna Salicrú i Maltas



Simó López Xirau



Magda Cot i Bosch



Carles Porta i Torres



Regina Rigau i Fradera



Xixo Delgadillo i Duarte



Teresa Navarro i Andreu



Jan Bosch de Doria



Dori Apolo Sánchez



Lluís Pinyol i Garcia



Silvia Sàiz Sàiz



Josep Maria de la Hoz Hernando



Carla Fuentes Rios



Ricard Mari Agustín



Laura Castillo Hernández



Pau González i Vicens



Olga Blanco i Luque



Jordi Esparrell i Cervilla



Carme Civit i Rovirosa



Albert Batlle i Espinalt



Joana Gabanyach i Gallardo



Yasmin Ait Blal L'Hlimi



Sandra Aguilar Cambray



Ignasi Bernabeu i Villa



Alicia Macià i Ramos



Francesc Teixidó i Pont



Puri Torres i Bellido



Alfons Palacios i González



Núria Casanovas i Ripoll



Josep Maria Fàbregas i Masvidal



Cintia Masoller i Cava



Eusebi Vidiella i París



**ESQUERRA
REPUBLICANA**
Mataró



Reportatge

El futur del jaciment de Ca la Madrona

Text: Meritxell Marín

El debat envers les restes arqueològiques trobades al jaciment de Ca la Madrona, al solar del polígon

industrial del barri de Mata-Rocafonda, sembla que arriba al seu fi. Les restes seran traslladades a un altre emplaçament.



*“La troballa
no és només
excepcional
per la ciutat,
sinó que és
única a tota
Catalunya”*

(Quim García)

I és que el Consistori i el Consorci per al Tractament de Residus Sòlids Urbans del Maresme ha fet pública la seva decisió de traslladar les troballes del jaciment a 250 metres més enllà d'on s'ha trobat i ubicar-lo en el mirador natural de la zona del Bon Recés, on es preveu la seva museïtzació i un centre d'interpretació sobre l'origen de la ciutat. El destí

del jaciment està motivat per tirar cap endavant la construcció del 'Parc d'Economia Circular Mataró-Maresme', un projecte pioner a Europa per promoure la reutilització de materials i reduir la producció de deixalles que no ha estat exempt de polèmica, ja que retirar les troballes sembla ser l'única via per reprendre la construcció de la primera fase del projecte, que

havia quedat aturada a inicis de 2021 per les sorprenents troballes aparegudes en la prospecció arqueològica inicial dels treballs de retirada de preexistències industrials del solar.

Veus contràries

D'aquesta manera, el possible trasllat de les restes va ser la resposta inicial a les veus contràries de la ciutat, que

PERQUÈ GUANYI MATARÓ

DAVID BOTE PSC/♥

M♥T

DAVID BOTE
PSC / ❤️

A photograph of David Bote, a man with a beard and red glasses, wearing a light blue button-down shirt. He is gesturing with his right hand while speaking to a group of people. In the foreground, the back of a woman's head with blonde hair and the side of a man's head with glasses and a red shirt are visible. The background is a blurred outdoor setting, possibly a harbor or city street.

ARÓ

#perqueguanyimataro



des de fa temps reclamen no despalçar-les per la seva excepcionalitat per la ciutat, ja que posen al descobert conèixer alguns 'buits històrics' de l'origen de la ciutat de Mataró que fins ara estaven ocults, entre finals de l'antiga ciutat romana Iluro i l'inici de l'era medieval. En concret, les restes de dependències d'un establiment d'època romana, del segle I dC - IV dC, una segona datada els segles V i VII dC que correspondria a l'època visigòtica amb un centenar de tombes localitzades i els vestigis d'un gran edifici interpretat com un centre de

culte, i una tercera, del segle XIV amb les restes d'una extensa àrea de cultiu.

Manifest col·lectiu

Al voltant d'un manifest signat, algunes entitats representatives com el Centre d'Estudis d'Arqueologia i Història de Mataró, el Grup d'Història del Casal de Mataró i el Museu Arxiu de Santa Maria, lluitaven per impedir el trasllat d'aquestes restes davant el risc de 'descontextualitzar i perdre la integritat d'antiguitat de les troballes, valors inherents a tot jaciment arqueològic', segons

s'explica al document, el qual va rebre l'adhesió d'una quinzena més d'entitats i una seixantena de persones a títol personal. Altres experts en la matèria, com l'antic arqueòleg municipal Quim García, també es va unir a aquesta defensa del jaciment arqueològic de Ca la Madrona, sent contrari al seu trasllat: "La sorpresa és que hem trobat una necròpolis impressionant no només per la ciutat de Mataró, sinó que és un jaciment únic a Catalunya, ja que pràcticament no hi ha jaciments d'època visigòtica". Malgrat tot, la proposta



INSTITUT EUGENI D'ORS

CICLES FORMATIUS



Eugeni d'Ors
ESO - BATXILLERAT

TORN DE MATÍ

- CFGM TÈCNIC EN CURES AUXILIARS D'INFERMERIA
- CFGM TÈCNIC EN FARMÀCIA I PARAFARMÀCIA
- CFGM TÈCNIC EN ATENCIÓ A LES PERSONES EN SITUACIÓ DE DEPENDÈNCIA
- CFGS TÈCNiques D'ACTUACIÓ TEATRAL

TORN DE TARDA

- CFGM TÈCNIC EN CURES AUXILIARS D'INFERMERIA
- CFGS TÈCNIC SUPERIOR EN LABORATORI CLÍNIC I BIOMÈDIC
- CFGS TÈCNIC SUPERIOR EN INTEGRACIÓ SOCIAL
- CFGS TÈCNIC SUPERIOR EN DOCUMENTACIÓ I ADMINISTRACIÓ SANITÀRIA
- CFGM TÈCNIC EN ATENCIÓ A LES PERSONES EN SITUACIÓ DE DEPENDÈNCIA

PREINSCRIPCIONS

Batxillerat: del 20 al 26 d'abril

Cicles formatius de Grau Mitjà: del 12 al 18 d'abril i del 9 al 15 de maig



Av. del Maresme, 192, 08918 Badalona - Tel. 933 87 58 66



ciutadana d'almenys combinar l'espai de la construcció del pròxim Parc Circular i les restes arqueològiques al mateix indret i no moure-les, és una petició que només podrà respondre la Generalitat. Ara la pilota és a la seva teulada.

La visió 'viable' del Consistori

Les últimes informacions al respecte, es van donar durant la roda de premsa al Ple Municipal, ara fa pocs dies, del regidor de Cultura, Xesco Gomar, i el director del Consorci de Residus del Maresme, Carles Salesa. I l'anunci ja és oficial: Mataró no

vol renunciar al projecte del Parc de l'Economia Circular, però tampoc vol deixar perdre les rellevants restes arqueològiques, així que la decisió per mantenir tots dos objectius passa per desplaçar-les a un indret 'viable', sempre que la Generalitat confirmi l'autorització. El Consistori proposa un centre d'interpretació de Ca la Madrona a la zona verda del Bon Recés, més de 200 metres del solar envoltat d'hortos urbans i un futur nou parc urbà, amb mirador a les Cinc Sènies i connectat amb l'anella verda que envolta la ciutat. La proposta també

vol recuperar l'antiga i inutilitzada casa de Can Prats, on es durà a terme la museïtzació del jaciment amb les restes reubicades al seu costat perquè siguin visitables. Segons el mateix regidor, aquesta és l'única alternativa a la solució plantejada, també perquè, tal com recorda Salesa, la inversió de més d'un milió d'euros en els treballs arqueològics no fan possible la interacció entre el Parc i el jaciment. Amb tot, Mataró resta pendent de l'última paraula de la Generalitat, que segons Xesco Gomar, pot donar el seu 'Ok' "abans de l'estiu" ■



INSTITUT EUGENI D'ORS



Eugeni d'Ors
ESO - BATXILLERAT



Av. del Maresme, 192, 08918 Badalona - Tel. 933 87 58 66



Les 5 Millors plantes per a purificar l'ambient en la llar

Llar: Eva Remolina - amic.cat

En l'actualitat, la qualitat de l'aire en interiors és un problema important, especialment a les ciutats on la contaminació ambiental pot ser elevada. Molts dels productes químics utilitzats en la construcció d'edificis i en la decoració d'interiors poden alliberar gasos tòxics

i contaminants en l'aire, la qual cosa pot tenir un impacte negatiu en la salut de les persones que els respiren. Afortunadament, hi ha moltes plantes que poden ajudar a purificar l'aire en interiors, reduint la concentració de contaminants en l'aire i millorant la qualitat de

l'aire interior. A continuació, es presenten les cinc plantes d'interior més efectives per a purificar l'aire en la llar.

Àloe vera

L'àloe vera és una planta d'interior popular per les seves propietats curatives i beneficis per a la salut.

Especial Llar

- TRUCS
- JARDINERIA

- DECORACIÓ
- BRICOLATGE

- RECICLATGE
- MOBLES



També és una excel·lent planta per a purificar l'aire en interiors. L'àloe vera ajuda a eliminar el benzè de l'aire, un contaminant comú en interiors que es troba en productes com a tints per al cabell, plàstics i detergents. Aquesta planta és fàcil de cuidar i necessita poc manteniment, la qual cosa la fa ideal per a aquells que no tenen experiència en jardineria.

Espatifil·li

L'espatifil·li és una altra planta d'interior popular que és fàcil de cuidar i és excel·lent per a purificar l'aire. Aquesta planta ajuda a eliminar el formaldehid de l'aire, un compost orgànic que es troba en molts productes de neteja i en materials

de construcció. A més, l'espatifil·li és una planta que floreix durant tot l'any i agrega un toc de color a qualsevol espai interior.

Potos

El potos és una planta d'interior resistent que és excel·lent per a purificar l'aire en interiors. Aquesta planta ajuda a eliminar els contaminants de l'aire, com el formaldehid, el benzè i el monòxid de carboni. El potos és fàcil de cuidar i pot créixer en condicions de poca llum, la qual cosa ho fa ideal per a espais interiors amb poca llum natural.

Llengua de sogra

La llengua de sogra, també coneguda com a sansevièria, és una planta d'interior

popular que és excel·lent per a purificar l'aire. Aquesta planta ajuda a eliminar el benzè, el formaldehid, el tricloroetilè i el xilè de l'aire. Igual que l'anterior, és senzill de mantenir i pot desenvolupar-se en condicions poc lluminoses, per la qual cosa és ideal per a qualsevol lloc.

Ficus benjamina

Aquesta planta ajuda a eliminar el formaldehid, el benzè i el tricloroetilè de l'aire. El ficus benjamina és una planta que requereix una mica més de manteniment que altres plantes d'interior, però els seus beneficis per a la qualitat de l'aire en interiors el fan una excel·lent opció per a aquells que estan disposats a invertir temps en la seva cura ■



Com ocultar els cables a casa

Llar: viviendasaludable.es - amic.cat

Les noves generacions d'aparells es connecten entre si gràcies a tecnologies wireless. Està molt bé tota aquesta tecnologia que et permet connectar-te amb gairebé tothom, però el que ja no et fa tanta gràcia és omplir la teva casa de cables. La nostra proposta: fer-los

"desaparèixer" però, com?

1. Amb tecnologia.

Les noves generacions d'aparells es connecten entre si gràcies a tecnologies wireless que permeten connectar-se sense necessitat de cables. Et valdrà la pena dedicar-li una estona a configurar-los, a canvi de no tenir cables penjant.

2. Amb art.

N'hi ha prou amb tirar-li imaginació. Si tens molts cables penjant, pots fer d'ells una cortina, o posar-los unes tates que els subjecten a la paret, com dibuixant un arbre. La idea de perforar una caixa

decorativa i ficar els teus cables dins perquè no quedin a la vista és una de les més senzilles. Hi ha qui prefereix organitzar els cables dins de rotllos de paper higiènic. Són dues idees econòmiques.

3. Amb traça.

Aquí ja és qüestió que vulguis ser una mica més pro, i vagis a una botiga de bricolatge a buscar solucions a mida, com els clàssics canalons. També pots crear uns panells darrere del televisor o la taula de treball on introduir els cables ordenadament, o fer una minitanca blanca en els sòcols per a ocultar els antiestètics cables ■



ALUDEMAsi®
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



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

CUINA COMPLETA **8.300€**
DES DE NOMÉS



BANY
COMPLET
DES DE
5.800€

REFORMA COMPLETA
DEL TEU HABITATGE

PER NOMÉS!
19.000€



Com podem reciclar a casa

Llar: Eva Remolina - amic.cat

La gestió adequada de les deixalles en la llar és important per a mantenir un ambient net i saludable, estalviar

una mica de diners i preservar els recursos naturals del planeta. Reciclar no és difícil si es té clar com fer-ho,

i pot arribar a ser fins i tot, una tasca divertida. Només amb uns petits gestos, podem desfer-nos de les sobres

Gómez

TOT EN DECORACIÓ



Rda. Dr. Ferran 31
Mataró
T 93 758 63 07

Servei
a
domicili!

Pintura plàstica interior-exterior JALLOUT 999

9,95€ 4L

26,50€ 15L

Pintura plàstica interior Hexa-plast 20 Kgs

13,95€

TITANLAK blanco 4L

39€



JALLOUT 999



Hexa-plast



TITANLAK



TITAN UnaCapa

TITAN:

- una capa blanco 5L **23,95€**
- una capa colores suaves 5L **23,95€**
- una capa colores fuertes 5L **30,85€**
- una capa colores fuertes 2,5L **23,95€**
- una capa negro y suaves 2,5L **17,95€**

RODILLO HILO ANTIGOTA RODAPIN 22cm

3,25€

a casa i contribuir a la cura del medi ambient:

1. Reduir la quantitat de residus:

Una de les millors maneres de desfer-se de les deixalles és reduir la quantitat que generem. Per tant, és necessari que a l'hora de comprar els productes, triem aquells que tenen un menor nombre d'envasos o decantar-nos pels envasos que es puguin reutilitzar, en lloc d'adquirir productes d'un sol ús. Poden resultar una mica més cars en un principi, però a la llarga, suposen una bona inversió.

2. Compostar les restes de menjar:

En lloc de llençar les restes orgàniques a les escombraries, es poden

compostar per a produir un fertilitzant natural que es pot utilitzar al jardí o en les plantes d'interior. Per a fer-ho, es pot fer servir un contenidor de compost o simplement crear una pila al jardí. A més, en moltes ocasions no hem de gastar diners per a comprar contenidors, ja que alguns ajuntaments presten aquest servei gratuït als seus habitants. Informa't si és el teu cas.

3. Reciclar: El reciclatge és una de les millors maneres de desfer-se de les deixalles. Es poden reciclar llaunes, ampelles de plàstic, paper, cartó, vidre i molts altres materials. És important separar els materials reciclables dels no reciclables i col·locar-los en els

contenidors apropiats.

4. Reutilitzar objectes: Molts objectes que normalment es llencen, poden ser reutilitzats per a altres fins. Per exemple, els flascons de vidre poden ser reutilitzats per a emmagatzemar aliments secs (espècies, cereals o pasta), podem usar-los com a base per a fer veles casolanes, o per a guardar petits objectes com llapis, maquillatge..., amb les bosses de paper es poden fer treballs manuals o embolicar regals, etc.

5. Donar objectes: En lloc de llençar allò que no utilitzem, es pot donar a organitzacions benèfiques o vendre's en pàgines de segona mà perquè algú més li pugui donar un nou ús ■



**mármoles
argéntona**

- MÁRMOLES
- GRANITOS
- COMPACTOS
- PIEDRAS NATURALES

CITA PREVIA

PTGE. AMICS D'ARGENTONA, 8. SECTOR CAN NEGOCI

08310 - ARGENTONA (BARCELONA)

TELS. 670 78 36 31

E-MAIL: MARMOLESARGENTONA@HOTMAIL.COM

WWW.MARMOLESARGENTONA.COM



Com redecorar la casa amb pocs diners

Llar: Eva Remolina - amic.cat

Una de les maneres més fàcils i econòmiques de donar-li un nou aspecte a la teva llar és simplement canviant la disposició dels teus mobles. Pots intentar col·locar el llit en una posició diferent, moure el sofà a una altra paret o reubicar les taules i cadires. A més és una tècnica molt útil que podem fer de tant en tant simplement per a evitar la monotonia de la llar. Però hi ha moltes altres maneres de canviar i renovar la nostra casa sense invertir

molts diners. Aquestes són algunes:

Canvia les fundes dels teus coixins: Si els teus coixins ja estan vells i desgastats o simplement passats de moda, pots donar-los una nova vida canviant les seves fundes. Pots optar per colors i dissenys que complementin la teva decoració actual o que li donin un toc fresc i renovat. També pots fer el mateix amb la tapisseria del sofà o de les cadires del menjador.

Penja obres d'art: Si tens alguns quadres guardats al traster que mai has penjat per manca d'espai, potser és el moment perfecte de fer-ho. Si no en tens, sempre pots imprimir les teves millors fotos, comprar alguna làmina que t'agradi i emmarcar-la o bé dibuixar alguna cosa tu mateix. Aconseguiràs amb això a més, donar-li un toc personal i artístic a la teva llar.

Afegeix plantes: Les plantes

són econòmiques i una manera natural i vistosa de decorar la teva llar. Pots comprar plantes en el teu viver local o fins i tot fer créixer les teves pròpies plantes. Afegeix espècies de diferents grandàries i formes per a crear un espai acollidor.

Decora amb llibres: Si ets un amant dels llibres, pots aprofitar i integrar-los a la decoració. Apila alguns llibres en la tauleta auxiliar, usa'ls com a suport per a un florier o fins i tot penja'ls a la paret.

Utilitza tèxtils: Els tèxtils agreguen un toc de color i textura a qualsevol habitació. Pots fer servir mantes,

coixins, cortines i tapets per a donar-li un punt acollidor i casolà a la teva llar.

Col·loca miralls: Els miralls fan que una habitació se senti més gran i lluminosa. Pots utilitzar un gran mirall en una paret buida o col·locar diversos miralls petits en diferents llocs per a crear una sensació de profunditat.

Decora amb objectes trobats: Si t'agrada col·leccionar objectes trobats, com poden ser petxines de mar o pedres, pots emprar-los per a decorar la teva llar. Col·loca les teves troballes en un plat o en un gerro per a donar-li un toc personal i únic a la teva llar. També

pots trobar alguna peça especial en webs de segona mà o mercats d'ocasió.

Utilitza paper pintat: Si empaperes alguna paret, donaràs un toc de color i textura. També pots optar per canviar el color general de les estances amb pintura. Com en el cas del paper, n'hi ha prou a vegades amb pintar una sola paret per a donar un aire completament diferent a la teva llar.

Els vinils són també una opció econòmica per a redecorar les parets. Existeixen en el mercat molts models i dissenys d'estils diferents, per la qual cosa segurament trobaràs algun concorde al teu estil o decoració ■



MINGO

Verticales 1971 S.L.

reformas integrales

- OBRAS EN GENERAL
- RESTAURACIONES DE BAÑERAS
- PINTURAS EN GENERAL
- TRABAJOS EN ALTURA
- REHABILITACIONES DE FACHADA
- IMPERMEABILIZACIONES

 mingoverticales@gmail.com

 647 235 314 - 659 230 587

EL MILLOR PREU
LA MILLOR QUALITAT

GRESS

www.gress.es f t y

GAMA
SANITARIOS
AQUORE

* **160€**

INODORO PARÍS

con tapa amortiguada



* PRECIOS SIN IVA



Salida de agua
de doble descarga



Bisagras Clip-off



Rimless



Sifón completamente
esmaltado



Superficie esmaltada



Tapas Amortiguadas

GARANTIA CERÁMICA
7
años

GARANTIA MECÁNICA
2
años

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 14:30 a 20:00h
Dissabtes de 8:00h a 13:30h

NOVES PROMOCIONS



OFERTA GRIFERÍA PAFFONI

ACABADO CROMO

240€

KIT COMPLETO DUCHA MONOMANDO

ACABADO CROMO

95€

MEZCLADOR MONOMANDO EMPOTRADO

ACABADO CROMO

328€

KIT COMPLETO DUCHA TERMOSTÁTICA

ACABADO CROMO

88€

MONOMANDO DE BIDET

ACABADO CROMO

141€

MONOMANDO DE LAVADO ALTO

ACABADO CROMO

86€

MONOMANDO DE LAVADO

* PRECIOS SIN IVA





5 factors per a triar el coixí perfecte

Llar: Decoracion2.com - amic.cat

En el moment de triar el coixí més pertinent és important saber la postura que més ens afavoreix a l'hora de dormir. Descansar i dormir bé després d'un dia esgotador és la millor experiència que pot oferir no sols un matalàs, sinó també el

millor coixí, el qual permeti alleujar els dolors d'esquena, i solucionar problemes de roncs, insomni, entre altres. Amb l'objectiu d'obtenir un millor descans i evitar problemes de salut, a continuació compartim 5 factors per a triar el coixí perfecte:

Material.

Res millor que un coixí fet del millor material. Es poden trobar coixins elaborats amb diferents materials amb, almenys, un factor diferenciador:

Fibra: comoditat, frescor i la circulació de l'aire que



**PINTURAS Y REFORMAS
TUDELA**

- Rehabilitación de fachadas
- Servicio de pintura
- Impermeabilizaciones
- Tratamiento de humedad
- Reformas en general

JESÚS TUDELA

Móvil: 698 527 779

pintorestudela@gmail.com

Síguenos en

 @pintorestudela

afavoreix l'absorció de la humitat.

Làtex: aporta fermesa i frescor.

Ploma: altament transpirable, lleugera, suau i tova, és especial per a les persones que dormen boca amunt.

Viscoelàstic: brinda adaptabilitat tèrmica, suavitat i el pas de l'aire que la fa transpirable. Ideal per a aquelles persones que els agraden els coixins alts.

No hi ha un coixí millor que un altre, sinó materials i gustos diferents.

Gruix.

En el moment de triar el coixí més pertinent és important saber la postura que més ens afavoreix a l'hora de dormir,

bé sigui boca amunt, de costat, boca avall... Depenent de la postura, convé tenir un coixí de menor gruix si es dorm boca avall (fins a 10 cm), però un de major gruix si s'adorm de costat (des de 13 cm). Per a les persones que tenen l'hàbit de dormir boca amunt, o que canvien molt de postura, és recomanable un coixí de gruix intermedi (10 i 13 cm).

Fermesa.

Es recomana una menor fermesa quan la persona dorm boca avall; fermesa intermèdia si són freqüents els canvis de postura; i major fermesa quan es dorm de costat. L'ideal és buscar l'equilibri entre gruix i

fermesa d'acord amb les necessitats pròpies.

Durabilitat.

Si s'opta per un coixí barat i de baixa qualitat, segurament es produiran dolors inesperats com a tensió en el coll o mal de cap. És millor saber el bàsic sobre coixins: material, gruix, fermesa i durada en el temps per a treure el profit més gran d'aquests, al millor preu i qualitat.

Bon descans.

Un altre factor que influeix significativament en la troballa del coixí perfecte és la consciència que té la persona sobre la importància de tenir un bon descans ■



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



Com netejar dutxes amb taulells de ceràmica

Llar: Decoracion2.com - amic.cat

La dutxa serà molt més fàcil de netejar si treus totes les ampolles i complements. El desafiament més gran amb la neteja de les dutxes amb taulells és la borada, especialment si s'ha deixat sense segellar. Quins passos cal seguir per netejar aquest tipus de dutxes?

Buida la dutxa. La dutxa serà molt més fàcil de netejar si treus totes les ampolles i complements. Neteja cada article amb un drap humit, i retira el pèl del desguàs.

Ventila l'habitació i neteja les parets. Encén l'extractor

i obre la porta del bany, així com les finestres.

Elimina la floridura. Arregla-ho abans de passar a la brutícia habitual. Mescla una solució d'1 part de clor i 2 parts d'aigua. Fes servir guants de goma, aplica la solució a la borada amb una esponja, i deixa reposar durant almenys 10 minuts. Després frega-ho amb un raspall de dents vell. Esbandeix bé l'àrea amb aigua calenta abans de passar al següent pas. Aplica el netejador i espera. Ruixa el netejador en les parets i el terra de la dutxa,

i allunya't durant almenys 5 a 10 minuts. El netejador començarà a separar la brutícia de sabó i la brutícia i disminuirà la necessitat de fregar.

Esbandeix. Amb una esponja, neteja cada secció de les parets i el sòl. Esbandeix les parets amb aigua neta començant des de dalt i baixant.

Escombreta de goma seca. Usa una escombreta de goma o tovalloles velles per a eliminar l'aigua de totes les superfícies. Ometre aquest pas resultarà en taques d'aigua ■

Un gran equip, més de 30 anys al seu servei



SOLUCIONS D'ACCÉS I MOBILITAT | ACCESSOS AUTOMÀTICS

www.portesiluro.com



SALVAESCALERAS ILURO

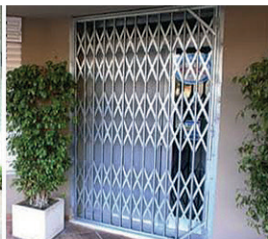
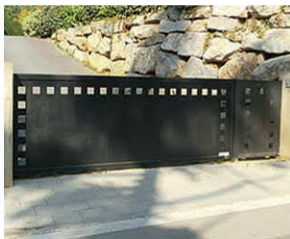
www.salvaescalerasiluro.com

SOLUCIONS D'ACCÉS I MOBILITAT

- Cadires i plataformes salvaescales.
- Cadires i plataformes pujaescales.

CONSTRUCCIÓ, INSTAL·LACIÓ I AUTOMATITZACIÓ DE TOTA MENA DE PORTES

Automatitzem la seva porta amb el mecanisme més adequat i funcional



VISITI LES NOSTRES DELEGACIONS I EXPOSICIONS A:

- Mataró Ronda Països Catalans 35 • **P** GRATUÏT • T. 937 551 011
- Sabadell: Avda. Rafael Casanova 5 • T. 935 668 213
- Blanes: Josep Carner 3 • T. 657 870 472
- Vic (Gurb): C. Barcelona 25 • T. 672 176 786

Decorar un saló amb mobles de fusta blanca estil escandinau

Llar: Decoracion2.com - amic.cat

És una excel·lent opció per a aquells que volen crear un espai modern i minimalista. La decoració escandinava sempre ha estat una força a tenir en compte en la indústria del disseny. La regió del nord d'Europa sempre ha influït en la decoració moderna. Una tendència que s'ha expandit notablement en els últims anys. Els mobles de fusta en tons blancs són clau en la decoració escandinava. Aquesta combinació de colors és molt coneguda per la seva estètica neta i minimalista. És una forma senzilla



d'afegir un toc de modernitat a un espai, ja que la fusta i els tons blancs creen una paleta neutral amb un toc de sofisticació.

Els mobles de fusta en tons blancs també s'han convertit en una opció popular per a la decoració de salons. Això es deu al fet que agreguen

 **FINQUES R2**
serveis immobiliaris

 **REFORMA2**

ESPECIALISTES EN CUINES I BANYS

**PALETERIA · FUSTERIA D'ALUMINI I FUSTA
PINTURA · LAMPISTERIA · PLADUR**

Torrent de les Piques, 69 · Mataró |  reforma2mataro
☎ 930 166 015 ☎ 600 036 560 | reforma-2@hotmail.com

un toc de refinament a una habitació, sense excedir-se. Poden combinar-se amb molts estils diferents, la qual cosa els fa versàtils i fàcils d'adaptar a una varietat d'estils de decoració. A més, és fàcil combinar-ho amb altres elements de la decoració. Pots afegir alguns elements de color per a donar-li vida a l'espai, com a mobles de color o catifes, equilibrant l'energia de la sala, creant un ambient càlid i acollidor. Una cosa que també és clau

és l'ús de llum natural. Això és fonamental per a crear una atmosfera relaxant i acollidora. Si tens la sort de tenir grans finestres en el teu saló, aprofita l'oportunitat per a deixar que el sol entri i ompli l'habitació amb llum natural. Això farà que l'espai es vegi més lluminós i acollidor. Finalment, però no menys important, és important tenir en compte els detalls en decorar un saló amb mobles de fusta en tons blancs. Això inclou elements com a

catifes, decoració de paret, llums, coixins, etc. Aquests detalls són els que li donaran personalitat al teu espai, així que tria acuradament els elements adequats per a aconseguir l'estil escandinau que desitges. En conclusió, la decoració de salons amb mobles de fusta en tons blancs és una excel·lent opció per a aquells que volen crear un espai modern i minimalista. Aquesta combinació de colors és perfecta per a crear un ambient tranquil i relaxat ■

MERCAT DEL MOBLE

De Mataró



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

499€

SOFÀ CHAISELONGUE
de 270 cm. amb arcó,
seients extensibles,
capçals reclinables.
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 93 106 88 99
T 93 143 24 18
T 93 757 63 45

Estrenes

La recomanació de la setmana



Mira el tràiler de
la pel·lícula



Super Mario Bros: la pel·lícula

Cinema: Redacció

Tu també vas passar hores davant l'arxiconegut videojoc de Nintendo? Doncs no voldràs perdre't la divertida pel·lícula d'animació que s'estrenarà a la pantalla gran el pròxim 5 d'abril. La cinta, de 92 minuts de duració, seguirà les aventures del famós personatge a través de diferents mons i trobant-se tota classe de personatges icònics. La producció de Nintendo i Universal (Illumination) pretén convertir les peripècies del mític Super Mario Bros en un nou èxit adaptant la sèrie de videojocs. I no és per menys, actors com Chris Pratt (Mario), Jack Black (Rey Bowser) i Anya

Taylor-Joy (princesa Peach) donaran veu als personatges de la saga. L'adaptació cinematogràfica explica la història de Mario i Luigi, els dos germans Bros, viatgen a un món ocult per rescatar la Princesa Peach, capturada pel malvat Rey Bowser. Hauran d'enfrontar-se a un exèrcit de bolets animats, rutes de maons i castells perillosos per aconseguir el seu objectiu, abans de lluitar contra el seu oponent. A través de les pàgines dels cinemes d'estrena ja és possible reservar les entrades, així que afanya't, perquè la cosa promet... i molt ■



El CSdM incorpora referents de benestar emocional als centres de primària

Salut: Redacció

Des de fa uns anys, hi ha una alta demanda per part de pacients envers problemes de malestar emocional i trastorns mentals, a més d'un creixent consum de fàrmacs psicòtrops com a tractament d'aquests símptomes. Per abordar aquesta realitat, el CSdM ha reforçat els equips de primària amb referents de benestar emocional i comunitari (RBEC) per abordar els factors de risc de problemes de salut mental de la població.

Qui són els RBEC i com treballen?

L'equip, la gran majoria psicòlegs, promouen el benestar emocional i detecten situacions de risc o alerta de patiment mental. La intenció és atendre les necessitats d'aquestes persones abans que puguin desenvolupar un trastorn de salut mental. Treballen amb atenció psicoeducativa grupal on ensenyen als participants a gestionar les seves emocions i situacions que els generen ansietat,

els quals es reuneix en sessions setmanals durant dos mesos. A més, els RBEC també col·laboren en el programa 'Salut i Escola', que respon a les necessitats de benestar emocional de l'alumnat de secundària i batxillerat, en coordinació amb els professionals de l'entorn educatiu i de salut mental per desplegar accions comunitàries adreçades a la població més vulnerable, així com als mateixos sanitaris d'atenció primària que ho necessitin ■



Cultura

Escolta 'De
l'1 al què', de
The Tyets



The Tyets, la millor cançó dels Premis Enderrock

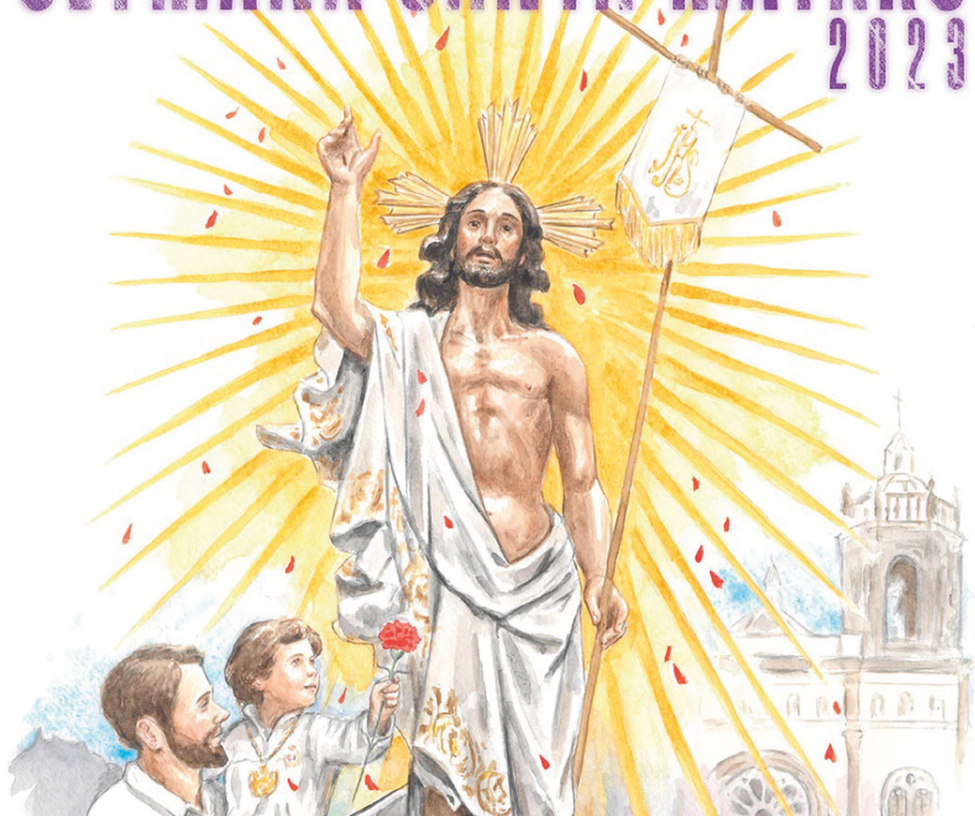
Cultura: Meritxell Marín

La cançó dels mataronins The Tyets, 'De l'1 al què', és la millor cançó del 2022 per votació popular dels Premis Enderrock. Després de publicar-la fa tot just un any i acumular centenars de milers de reproduccions a les plataformes musicals, s'emporten el seu primer Premi Enderrock després d'haver publicat també fa

només quinze dies el seu segon disc, titulat com 'Èpica Solete'. De fet, en aquesta edició del guardó també estaven nominats a la categoria de millor videoclip per 'Bailoteo', que finalment s'ho va emportar Lildami amb 'Supermercat'. Aquest, juntament amb The Tyets, també va compartir nominació a la millor cançó amb 'Els

Catarres' i 'Diamants'. Durant la gala, The Tyets també van interpretar damunt l'escenari 'Coti x Coti', a ritme de reggaeton i sardana. En total, s'han concedit una vintena de reconeixements pel vot popular i la crítica en una gala on s'ha reivindicat l'auge femení als escenaris com les maresmenques Judit Neddermann i Berta Aroca ■

SETMANA SANTA MATARÓ 2023



La Setmana Santa a Mataró

Cultura: Meritxell Marín

Els actes de la Setmana Santa de Mataró, unes de les més destacades de Catalunya, són l'expressió d'una tradició cultural centenària i heretada que implica a multitud de ciutadans de les confraries, les germadats i els Armats de Mataró. La programació d'enguany, inclou una dotzena d'actes, entre processons i desfilades. De tots, destaca la processó del

Prendiment, el Diumenge de Rams a la tarda, amb el seu popular tram a la Baixada de les Escaletes on els portants pugen el pas corrent. Dijous i Divendres Sant són els dies on es concentra l'essència de la Setmana Santa de Mataró i els punts àlgids de la programació de Setmana Santa amb dos actes de reconeguda transcendència social i cultural: L'Homenatge a la ciutat dels

Armats de Mataró el Dijous Sant, i la Processó General de Divendres Sant, considerada Patrimoni Cultural de la ciutat i que compta amb la participació de totes les confraries, germadats i els Armats de Mataró ■

Consulta la
programació
de la
Setmana
Santa



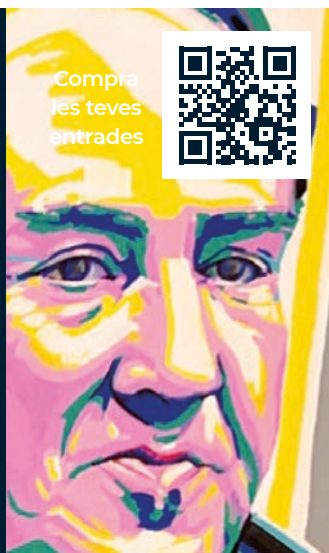
A genda

Flamenc i versos de Machado per una bona causa

‘La emoción de las cosas o la caña dulce de Antonio Machado’ és la nova cita solidària multitudinària del programa ‘Mataró Camina’. Creada per Manuel Patricio i el periodista Luis Álvarez, l’obra reunirà sobre l’escenari a cantaores i ballaores professionals mentre el seu protagonista, Juanjo Cardenal, recitarà poemes de l’autor sobre l’escenari. Tot serà per una bona causa, ja que la recaptació obtinguda de les entrades anirà destinada íntegrament al menjador social Sant Joaquim, a l’escola d’educació especial l’Arboç. El personatge principal, Juanjo Cardenal, recitarà poemes.

Dissabte 1 d’abril | 20h | Teatre Monumental | Entrades anticipades

Compra
les teves
entrades



MÚSICA

JULIA RODRÍGUEZ 4ET

SOCUNBOHEMIO + ROSERONA

Dissabte 15 d’abril Sala Clap

El projecte barceloní del jove Artur Viñas arriba al Clap amb el seu pop evocador i costumista, amb voluntat poètica i una maduresa artística sorprenent.

Dijous 13 d’abril Teatre l’Aliança

‘Músiques Tranquil·les’ continua la seva programació semestral amb aquesta multiinstrumentista i compositora canària, que fusiona folklore musical tradicional canari amb cançons d’autor.

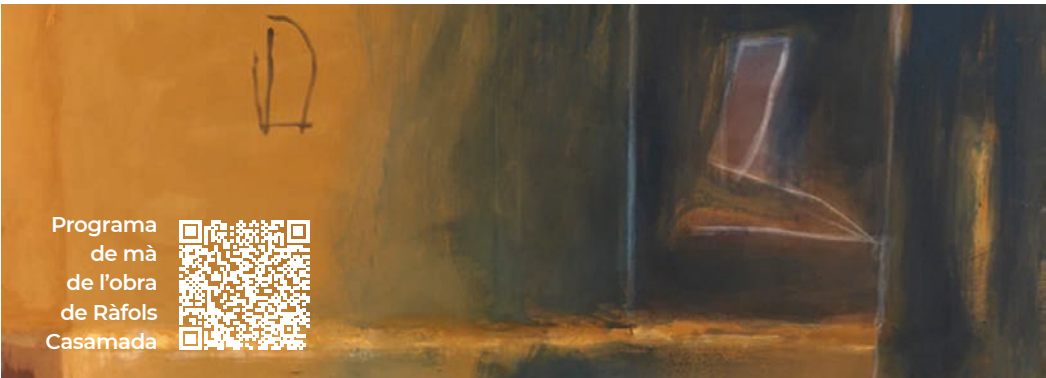
‘QUATRE MIRADES’

Diumenge 23 d’abril Espai Foment Mataroní

Lux Guitar Quartet explora manifestacions musicals amb quatre mirades intimistes envers alguns músics emblemàtics del segle XX.

ESPECTACLES

‘L’ALTRA HISTÒRIA DE SANT JORDI’



Programa
de mà
de l'obra
de Ràfols
Casamada



‘EnRafolats!’

Des de la Nau Gaudí - Colecció Bassat, la commemoració del centenari del naixement del pintor Albert Ràfols Casamada (Barcelona, 1923-2009), un dels artistes catalans més destacats de la segona meitat del segle XX, vol apropar l'exposició antològica de l'artista a tots els públics cada primer i tercer diumenge de mes. Diumenge dia 2, a les 12h, tindrà lloc la visita guiada a l'exposició antològica de l'artista; on es repassarà l'obra del pintor des de finals dels anys quaranta fins a principis del nou mil·lenni. Dissabte 8 d'abril, a les 18h, serà el torn dels infants a partir de cinc anys. Aquests podran gaudir de la visita dinamitzada on s'analitzarà la tècnica i l'emoció del traç de Ràfols i acabaran la visita amb el repte de d'intentar pintar el seu propi Ràfols a partir de treballar colors i textures. Ho organitza el Consorci Museu d'Art Contemporani de Mataró.

Diumenge 2 d'abril (12h) | Dissabte 8 d'abril (18h) | Nau Gaudí – Col·lecció Bassat

Diumenge 23 d'abril Vermut Xic (Cafè Nou)

Els rondallaires 'Vivim del Cuentu' narraran la història d'un Sant Jordi poruc, una princesa enfurismada i un drac vegetarià com la versió alternativa de la mítica llegenda.

CONTES DEL BINOMI

Diumenge 2 d'abril Casal l'Aliança

Un aplec de contes creats amb grups d'infants i adaptats per Biel Porcel a partir de l'obra de Gianni Rodari en un espectacle farcit d'efectes especials i diversió.

TEATRE

TRADERE

Dissabte 15 d'abril Teatre Monumental

Dansa contemporània i música electrònica que investiga algunes pràctiques tradicionals occidentals envers el moviment corporal del cos en espais i temps determinats.

EXPOSICIONS

NÚRIA GUINOVART: SILENCIS

Diumenge 2 d'abril CATEB

Aquest diumenge es l'últim dia per visitar 'Silencis', l'obra de la reconeguda i distingida artista que troba la seva expressió suggestiva a través del ciment i el quitrà.

CARME GAROLERA: CAU LA PLUJA D'ESTELS

Dissabte 8 d'abril Ca l'Arenas

És el nom que rep la present exposició de l'artista mataronina, on repassa la seva llarga i rica trajectòria creativa.

Instants

Entre el mar i l'espai

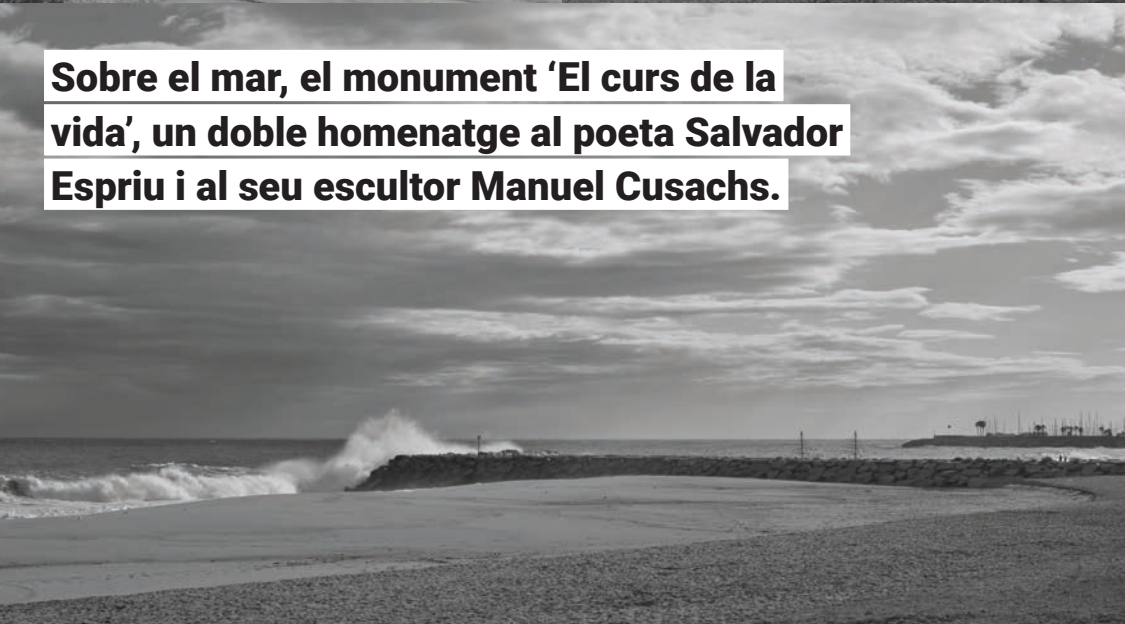
Fotos: Julio Ronda

**Una tarda al Passeig del Callao en blanc
i negre i l'inspirador mar Mediterrani de fons.**





Sobre el mar, el monument 'El curs de la vida', un doble homenatge al poeta Salvador Espriu i al seu escultor Manuel Cusachs.



Sostenible

Més
informació
sobre les
restriccions
d'aigua



Restriccions per la sequera: Què hi puc fer i què no amb l'aigua a Mataró?

Sostenible: Redacció

Des del passat 15 de març, l'Ajuntament de Mataró va activar en fase d'excepcionalitat el Pla d'emergència per situació de sequera del municipi. La mesura és conseqüència de la resolució de l'ACA, quan va declarar l'estat d'excepcionalitat per sequera hidrològica de diferents unitats d'explotació, entre elles els embassaments del sistema

Ter-Llobregat que abasteixen Mataró i més de 100 municipis arreu de Catalunya. D'aquesta manera, el decret municipal trasllada a la ciutat de Mataró les restriccions pactades al 'Pla de Sequera de Mataró'. Aquestes són les restriccions:

El reg

Queda prohibit el reg de la gespa, excepte en

instal·lacions municipals amb superfícies destinades a la pràctica de l'esport federat on es puguin mantenir les quantitats mínimes necessàries.

Neteja d'espais públics

La neteja de carrers, clavegueram, paviments i façanes, tan públics o particulars, està prohibit excepte si es fa a conseqüència d'un



accident, incendi o risc sanitari. Aparadors i finestres només es poden netejar amb cub i esponja.

Ús de piscines

Les piscines de nova construcció no es podran omplir. Només es podran emplenar parcialment les que disposin de sistema de recirculació d'aigua i en les quantitats indispensables.

Fonts i dutxes

Totes les fonts ornamentals i les dutxes públiques romandran tancades.

Neteja de vehicles

Està permesa la neteja fora dels túnels de rentada en

cas de vehicles de transport de menjar, animals, ambulàncies o vehicles de transport de residus; sempre utilitzant la mínima aigua possible.

El Comitè Municipal d'Emergència supervisarà les

decisions en l'àmbit local mentre duri la situació d'excepcionalitat. L'incompliment de les mesures establertes podran ser sancionades segons el reglament d'Aigües de Mataró amb multes d'un import de fins a 3.000 € ■

Consells per estalviar aigua

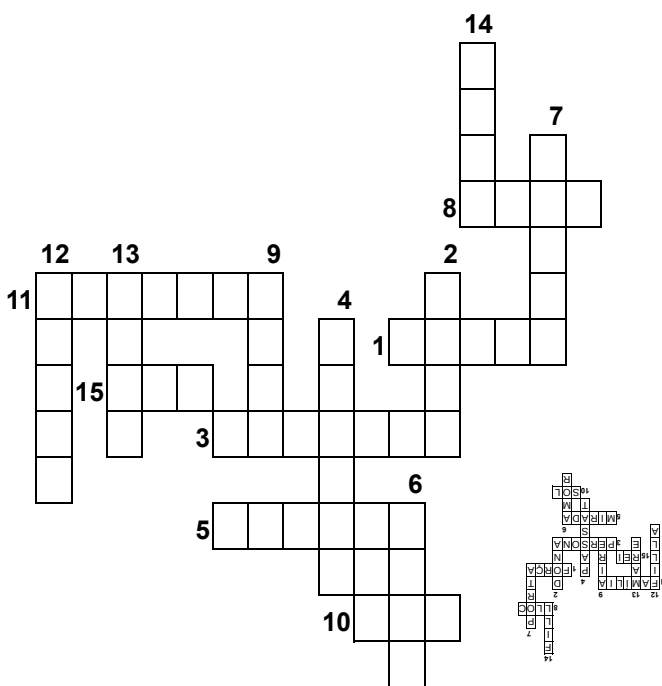
- Reparar les aixetes i cisternes del vàter que perdin aigua
- Recollir en un recipient l'aigua de la dutxa mentre s'espera que surti a la temperatura desitjada
- Tancar l'aixeta quan no s'utilitzi en ensabonar-se, afaitar-se o raspallar-se les dents
- Omplir bé el rentaplats i la rentadora i triar programes eficients
- Si es té jardí, minimitzar o eliminar les zones de gespa que requereixen molta aigua
- No fer servir el vàter com una paperera ■

Passatemps

Passatemps facilitats per amic.cat

Mots encreuats

1. Potència. Vigor, capacitat de resistència. 2. Persona de sexe femení. Senyora, component humà femení. 3. Intel·ligència de l'espècie humana. 4. Temps que va passar. Abans de l'ara. 5. Observació. 6. Afecte íntim. 7. Obertura que permet passar a un quart. 8. Lloc. 9. Gas atmosfèric respirable. Barreja gasosa composta en la seva major part per oxigen i nitrogen i, a més, petites quantitats d'argó, àcid carbònic i vapor d'aigua, que forma l'atmosfera terrestre. 10. Astro rei del sistema solar. 11. Component de la llar. Grup de persones emparentades que viuen en una casa i formen una unitat. 12. Plançó femení. Persona o animal respecte del seu pare o de la seva mare. 13. Mama. Femella respecte del seu fill o fills. 14. Plançó masculí. Persona o animal respecte del seu pare o de la seva mare. 15. Sobirà d'un regne.



Sudokus

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

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

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

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

Horòscops

Horòscop per Roser Bona- amic.cat |



Àries (Del 21/3 al 20/4)

Felicitats! El Sol ja transita pel teu signe i comences un nou any. Et proposes estalviar més i comptar fins a deu abans d'enfadar-te. Rebràs un regal que et sorprendrà.



Taure (Del 21/4 al 20/5)

Poses atenció a temes pendents de solució i que potser no has compartit amb ningú. El sector professional acaba una etapa i aviat vindran nous reptes i responsabilitats.



Bessons (Del 21/5 al 20/6)

Amb Venus a Casa XII pots estar sentint alguna cosa per algú, però ho ocultes. Prens decisions importants com ara deixar enrere una amistat perquè creus que et menteix.



Cranc (Del 22/6 al 21/7)

Voldràs tenir més autonomia al sector professional. No et fa tanta por el futur perquè has après a viure el dia a dia. Una amistat et troba a faltar i planegeu una trobada.



Lleó (Del 22/7 al 23/8)

Si ets més aviat casolà, ara prefereixes sortir. Sents la primavera i estàs més alegre. Venus a Casa X obre portes al sector professional. Bon període per cercar feina.



Verge (Del 24/8 al 23/9)

La conjunció de Mercuri amb el Sol i Neptú propicia un moment d'especial sensibilitat i inspiració. Si hi havia problemes amb la família política, entreu en una treva.



Balança (Del 24/9 al 23/10)

Venus en trànsit per la Casa VIII pot portar algun ingrés extra de diners i el Sol a Casa VII obre una bona etapa per trobar parella o per gaudir de la que ja tens.



Escorpió (Del 24/10 al 22/11)

Amb l'entrada de Plutó a Aquari, vius un moment de transformació amb canvis triats per tu mateix o imposats per les circumstàncies. Amb el Sol a Casa VI, nova etapa laboral.



Sagitari (Del 23/11 al 21/12)

Comences un temps de més activitat social amb nous amics i algun amor. Penses molt en el teu futur i estàs disposat a fer el que calgui perquè sigui millor que el present.



Capricorn (Del 22/12 al 20/1)

Penses en una relació que no va acabar gaire bé, però finalment passaràs pàgina per no fer-te més mal. Plutó arriba a la Casa II per canviar la manera d'obtenir ingressos.



Aquari (Del 21/1 al 19/2)

No pots confiar en tothom. Aprens la lliçó i intentes ser més prudent. T'anirà bé una escapada al banyar o a prop del mar. L'element Aigua et resultarà tranquil·litzador.



Peixos (Del 20/2 al 20/3)

No vols quedar-te a casa i et proposes sortir a caminar cada dia. Amb Venus per Casa III l'amor pot sorgir en una reunió o conferència i us unirà l'afinitat intel·lectual.



**Inserta el teu
classificat online**

Anuncis per paraules

AMISTATS

Segle XXI Internacional MATARÓ.

Le ofrece la posibilidad de regentar su propia Agencia Matrimonial y Club de Amistat en régimen de franquicia. Montaje integral financiado en cualquier población de España. Tfno 936893249. Sr Galvi.

Su pareja en 15 días, sin límite de edad, ORIGEN, RELIGIÓN O COLOR. 688290791.

IMMOBILIARIA

Llogo habitació cèntrica en Mataró 250€. 688 290 791.

VARIS

Massatges unisex 936 893 249
Faltan dos masajistas serias.
688 290 791.

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

MUDANZAS Y PORTES

DESMONTAJE Y MONTAJE
DE MUEBLES
PRESUPUESTO SIN
COMPROMISO



T. 698 645 233



Mudanzas económicas Maresme. 692 021 141

Reparatot. Reparacions i reformes.
688 290 791 -- Mataró



**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**

Mataró vista des del cel nocturn

Foto: Antonio Martínez Álvarez
Font: 'Fotos de Mataró', a Facebook

◀ **Lull mataroní**

Parada de flors a la Plaça de Cuba

Foto: Josep Blanch
Font: 'Fotos de Mataró', a Facebook



Personal



Fes-te amb el
llibre 'la vida
(o no) d'una
neuròtica

Laura & Raquel Ruiz Quintana 'La vida (o no) d'una neuròtica

Meritxell Marín

Quan la Laura va tenir per primer cop el llibre a les mans, el que havia de ser la seva primera aventura literària es va convertir més bé en el final d'una fugida de paper, bolígraf i una infinitat de sentiments en prosa poètica que necessitaven sortir d'alguna manera. Mentrestant, des del primer dia en mans de professionals, van acabar confirmant el seu diagnòstic: la Laura pateix TOC (Trastorn Obsessiu Compulsiu) des dels 18 anys, i escriure sempre havia estat

la forma de poder expressar amb paraules el que la seva ment no podia verbalitzar. De fet, la Laura mai es va plantejar escriure un llibre, però al final ho va fer realitat, acompanyada de l'inestimable suport de la seva germana Raquel, una jove il·lustradora de gran talent que acompanya amb els seus dibuixos els textos de la vida d'una neuròtica familiar.

Fugida sobre el paper

L'obra és un recull dels textos il·lustrats amb un estil totalment

propi, d'una naturalitat poètica que crida en silenci també per reivindicar la normalització d'aquesta afecció mental, encara no normalitzada a la nostra societat i que provoca, tal com explica la Laura, un transcurs personal que no se sap ben bé com gestionar, per això rebre consells de professionals és imprescindible per saber com treballar-se a una mateixa des del primer dia. El TOC és un trastorn que afecta de diverses maneres segons cadascú, i que inclou períodes



d'alts i baixos on es pot tenir una obsessió en concret i després passar a una altra. Amb tot, la Laura va haver d'adaptar totalment la seva vida al trastorn i descobria, al mateix temps, com aquest arriba a afectar fins i tot quan no es veia capaç de fer algunes coses i les havia de fer amb por i amb ansietat només amb l'objectiu de tirar endavant. L'escriptura s'ho va permetre, i així, la ràbia que havia estat canalitzant durant tant de temps en un munt d'escrits, es va transformar amb el temps en un llibre d'apoderament femení, de sanació, de salut mental i sobretot, d'ajudar als qui passen per una situació semblant.

Les etapes del llibre

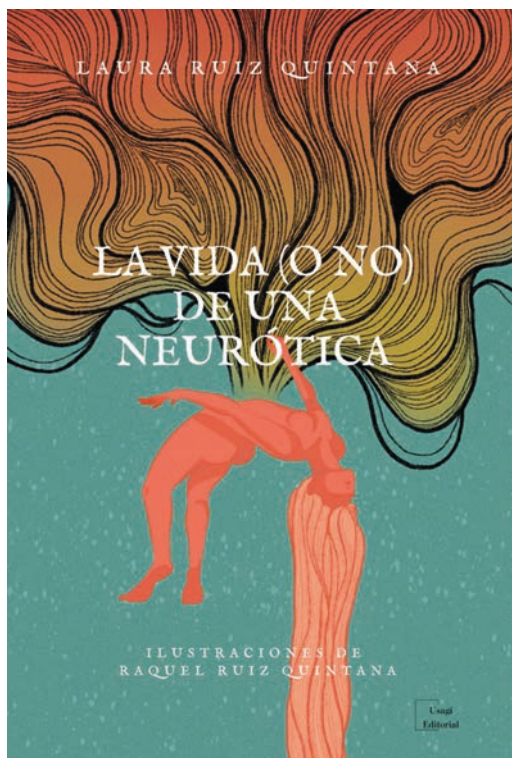
Amb el suport familiar i l'empenta de la seva psicòloga i amistats, la Laura va fer arribar el seu manuscrit a diverses editorials, les quals van contactar, i finalment l'editorial Usagi va ser l'escollida per iniciar la publicació del llibre. Això només era el principi, ja que les

mataronines germanes Ruiz han presentat la seva obra literària en diverses presentacions al Maresme i altres com entrevistes sobre aquest trastorn a medis com TV3, València i fins i tot medis del Canadà, interessats a saber més sobre aquesta afecció compulsiva. Envers això, la Laura explica que malgrat que el llibre estigui basat en la seva neurosi, aquest trastorn no sempre li supera. Hi ha etapes on també ho sap portar perfectament bé i és feliç, també gràcies al fet que el seu cicle vital li ha portat a saber com conèixer-se millor, poder créixer, valorar-se i així reclamar la normalització de què tenir un trastorn no és res dolent ni comporta ser més ni menys que ningú, una qüestió que també ha d'ajudar a l'entorn a saber com empatitzar amb aquestes persones ■

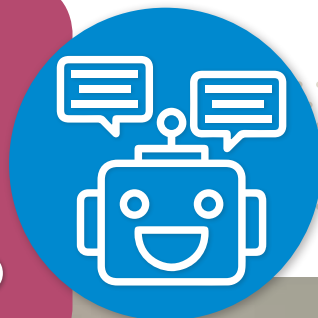
L'art de la Raquel

D'altra banda, el talent innat de la Raquel des de petita pel dibuix, la va portar a estudiar art plàstic, audiovisual o de fotografia per fer de les seves il·lustracions el camí de la seva professió, malgrat que encara no es dedica com a tal. Per això, la proposta de la Laura d'acompanyar-la amb les seves imatges al llibre com la il·lustradora ideal per haver viscut el trastorn al seu costat, va ser una boníssima idea que s'ha acabat materialitzant en satisfacció personal en veure l'exemplar a les llibreries i la seva difusió als mitjans de comunicació, i que li ha demostrat que la valentia femenina és capaç d'aconseguir tot allò que es proposi.

En definitiva, segons les seves autores, 'la vida (o no) d'una neuròtica', és la reivindicació personal d'una lluita que serveix per saber que es pot afrontar 'quasi tot' a la vida, com un crit universal que pot ajudar a altres. És just que l'apoderament s'escampi, i així és com vol mostrar-ho sí (o sí), aquest llibre necessari ■



Ara el xat d'assistència ciutadana al teu whatsapp



Benvinguda al NOU servei **XatBot** d'assistència ciutadana per whatsapp de l'Ajuntament de Mataró

- En què et puc ajudar?

- Quin horari d'atenció al públic realitza XatBot?



- Les 24 hores del dia, i tots els dies de la setmana, gratuïtament

- Al número **667 402 600**

- Moltes gràcies Xat :)



Ajuntament
de Mataró

EspaiMataró
CONNECTA

XatBot
667402600
Ajuntament de Mataró



@AjuntamentdeMataró | www.mataro.cat | <https://seu.mataro.cat>