



Anar al gimnàs amb 100 anys

María Soler Boix, una mataronina que ens inspira. És centenària i continua fent esport

Mataró donarà aigua regenerada als ajuntaments del Maresme per a neteja de carrers i reg de parcs



Sumari



Benvinguda	04	Dinàmics	32
Records	06	Salut	34
Reportatge	08	Llar	36
Nous Propòsits	12	La màquina del temps	41
Esports	20	Passatemps	42
Instants	22	Horoscops	43
Agenda	26	Anuncis per paraules	44
Estrenes	28	Vist a xarxes	45
Cultura	30	Perfil	46

ILURO

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

Redacció: redacció@revistailuro.com
Comercial: Antonio Rodríguez (publicitat@revistailuro.com)
Manel Subirats (Dissenyador)

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:

mitjans d'informació
i comunicació



revistailuro.com

Telf: 93 250 24 60
www.revistailuro.com
info@revistailuro.com

ISSA

Salut de proximitat des de 29€ sense copagament



Comptem amb
centre mèdic propi



Sense
copagaments



Amb assistència a l'estranger
i assessoria jurídica



Centres a Mataró, Maresme,
Barcelona i Granollers



**3 MESOS GRATUÏTS PER NOVES CONTRACTACIONS
ABANS DEL 31/01/2024**

WWW.CLINICAISSA.COM

☎ 93 790 22 14  673 374 708

✉ INFO@CLINICAISSA.COM

📍 C/NOU, 46-48, 08301 · MATARÓ

I.S.S.A.
INSTITUT SANITARI S.A. D'ASSEGURANCES

Benvinguda

Comprem Can Fugarolas!

Opinió:

Bernat López



Parlem clar i català. Can Fugarolas és patrimoni de Mataró. Només cal una simple visita d'una hora per veure-ho. Artistes i professionals de diversos sectors han creat un espai autogestionat que funciona de veritat i que costa de trobar arreu del país. Sense conflictes i amb un objectiu clar: ser útil per la ciutat i generar valor afegit. A la Revista Iluro volem dedicar l'espai de la 'Benvinguda' a transmetre el darrer comunicat que Can Fugarolas ha emès. Com sabeu, l'espai és propietat de la Sareb, la qual vol desallotjar tothom. El següent pas del col·lectiu de Can Fugarolas serà intentar comprar la nau. Així ho expliquen: 'Avui (10 de gener) s'ha personat el secretari judicial amb la policia, una empresa de seguretat i un manyà per tancar Can Fugarolas, sense previ avís i sense cap notificació, tot i que ja havíem contactat varies vegades amb la Sareb, la propietària de l'immoble.

Evidentment només han pogut aixecar acta, ja que han constatat que l'espai s'està utilitzant de manera legal. Volem garantir que Can Fugarolas continuï sent de totes i, per això, hem decidit procedir a la seva compra. Amb aquest objectiu, hem fet un gran treball d'organització, de creació d'un equip de governança i de recerca de fons econòmics. Avui hem aprovat fer una proposta de compra a la Sareb i estem en procés d'assessorament amb un equip de juristes per concretar la oferta. Valorem positivament el fet que l'Ajuntament estigui obert a facilitar aquest procés. Us seguirem informant de la situació. El procés és complex i requereix de temps per desenvolupar una bona estratègia. El vostre recolzament és imprescindible per preservar aquest equipament cultural, creatiu i d'innovació social a Mataró, referent de l'economia social i solidària' ■

#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.

Records

Així jugava
Gasol quan
va venir a
Mataró



Foto antiga 1:

La UE Mataró de la temporada 98-99

Foto antiga 2: Tres anys després de
jugar a Mataró, Gasol ja era a l'NBA



Un impensable 'Hall of Fame' va brillar al Josep Mora

Records: Bernat López

El 'Records' d'aquest mes ens fa viatjar cap al terreny esportiu, concretament cap al Palau d'Esports Josep Mora, el 1998. Aquella temporada, la 1998-1999, Mataró va comptar amb un equip en la tercera màxima categoria nacional: l'aleshores superpotent Lliga EBA. La UE Mataró va aconseguir mantenir-se a EBA gràcies a l'ampliació d'equips i Quique

Spa continuava com a tècnic. Aquell curs, el primer equip groc-i-lila va topiar amb el Barça 'B' a la lliga, sent el filial blaugrana el primer rival en visitar el Mora. En aquell Barça 'B' hi havia dos jugadors que acabarien sent llegendes. Qui més va brillar en aquell matx va ser Joan Carles Navarro, autor de 33 punts amb 18 anys acabats de fer. Navarro en va anotar

22 a la primera part, neutralitzant el gran inici del Mataró (26-9). Aquell dia, però, un altre jugador va brillar sota els taulers. Pau Gasol, també de 18 anys, va anotar 20 punts, sent clau en la remuntada blaugrana final (76-82). Tot i el seu talent evident, ningú podia imaginar que aquell dia de 1998, un Hall of Fame de la NBA va anotar 20 punts al Mora ■

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

¡Aprovecha el tiempo
para formarte!

Cursos de Marketing Digital

Impartidos por profesionales | Certificaciones oficiales

Másters

- Marketing Digital
- Digital Traffic Management

Cursos

- Curso Facebook & Instagram Ads
- Curso Community Manager
- Curso Analítica Web
- Curso Google Adwords
- Curso WordPress
- Curso Posicionamiento Web – SEO

Presencial Online

(Mediante Streaming,
clases en directo a través
de nuestro campus virtual)



**Instituto
Marketing**

Barcelona / Badalona
+34 935 48 95 85
institutomarketing.es
info@institutomarketing.es

avidalia

Aportamos soluciones
adaptadas a tu negocio

Consultoría de Estrategia y Marketing Online

Desarrollo y diseño web · SEO · Campañas publicidad de pago
Analítica web · Email Marketing · Social Media



+34 93 464 44 88 | info@avidalia.com | Barcelona | Badalona | www.avidalia.com



Reportatge

Mataró donarà aigua regenerada als ajuntaments del Maresme per a neteja de carrers i reg de parcs

Text: Bernat López

El conseller d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural, David Mascort Subiranas, ha inaugurat oficialment la Planta pilot de regeneració d'aigua ubicada a l'EDAR de Mataró. Aquesta instal·lació, que va entrar en funcionament el passat mes de juliol,

fa un tractament de l'aigua ja depurada (anomenat terciari). L'aigua resultant no és apta per a consum domèstic, però sí compleix tots els requisits per a altres usos com els industrials, agrícoles, neteja viària, reg de parcs i jardins o la regeneració d'aqüífers.



El Consell Comarcal i el conseller d'Acció Climàtica, David Mascort, inauguren la Planta pilot de regeneració d'aigua instal·lada a l'EDAR de Mataró

Gaudeix del
reportatge en
vídeo:



Tot i que la planta es troba encara en període de proves, el Consell Comarcal del Maresme vol accelerar el procés i ja ha sol·licitat a l'Agència Catalana de l'Aigua (ACA) permís per poder subministrar aigua regenerada als ajuntaments alleugint d'aquesta manera la situació de sequera que patim.

Analítiques positives

Les analítiques són positives i mostren que l'aigua resultant és d'excel·lent qualitat i compleix tots

els requisits sanitaris per a la seva utilització, fins i tot en sectors que requereixen un nivell més alt de puresa com el sector agrari. Es calcula que diàriament es podrien subministrar uns 50m³ d'aigua regenerada. Una quantitat, però, insuficient per cobrir les necessitats. És per això que el Consell Comarcal també ha demanat permís a l'ACA per poder subministrar als ajuntaments l'aigua de la resta d'EDAR's del Maresme que ja apliquen un tractament adicional

a l'aigua depurada i que la fa apta per a reg de parcs i jardins i neteja viària. De fet, actualment aquesta aigua ja s'està utilitzant per cobrir part de les necessitats de funcionament de les pròpies depuradores.

Disposició adicional

D'aquesta manera, a banda dels 50m³ diaris d'aigua regenerada, els ajuntaments podrien disposar adicionalment de 175m³ diaris d'aigua tractada (50m³ de l'EDAR de Teià, 30m³ de la de Sant Andreu



de Llanerres, 25m³ de la d'Arenys de Mar, 15m³ de la de Sant Pol, 25m³ de la de Tordera i 25m³ més de la de Pineda de Mar). Tot plegat, sumaria 220m³ per dia, una xifra similar al consum habitual diari d'un municipi de 1.200 habitants. El president del Consell Comarcal del Maresme, Francesc Alemany Martínez, ha manifestat que la gran aposta que tenim al davant és "implantar a tot el Maresme diferents nivells de regeneració que ens permetin reduir dràsticament el volum d'aigua depurada que llencem al mar i garantir d'aquesta manera tant el consum domèstic com la regeneració

dels aqüífers, la continuïtat dels sectors productius i les necessitats dels espais públics". El conseller d'Acció Climàtica, David Mascort Subiranas, també ha assegurat que la regeneració d'aigua "és un eix estratègic de país que posa en valor la feina que fem les administracions per aprofitar tota l'aigua que tenim. Aquesta planta ha de servir per experimentar quin tipus d'aigua volem pels usos que decidim tenir per aquesta aigua regenerada".

Cofinançada

La planta pilot de regeneració d'aigua de Mataró és una instal·lació cofinançada entre

l'ACA i el Consell Comarcal del Maresme. El seu cost ha estat de 341.452 euros (iva inclòs). S'ha instal·lat a la depuradora de Mataró perquè és l'EDAR maresmenca que tracta més volum d'aigua residual (25.000m³ al dia). Dona servei als municipis de Mataró, Dosrius, Argentona, Cabrils, Cabrera de Mar, Vilassar de Mar i Vilassar de Dalt que sumen una població de 192.000 habitants. El procés de regeneració de l'aigua que prèviament ha estat depurada passa per tres nivells. En el primer se li aplica un sistema de fintració que elimina fins a un 90 % dels sòlids en suspensió i un 50 % de la seva terbolesa.



En la segona etapa, l'aigua és conduïda fins a un sistema d'ultrafiltració que permet l'eliminació de la terbolesa fins a valors inferiors a 1 NTU, així com els principals paràmetres microbiològics. Per últim, es fa un tractament d'osmosi inversa de dos passos que permet eliminar les sals dissoltes, l'amoni i la resta de contaminants orgànics.

Tecnologia sostenible

La planta pilot de regeneració d'aigua, que es va començar a projectar el desembre de 2022, està impulsada pel Consell Comarcal del Maresme juntament amb l'Agència

Catalana de l'Aigua, i operada per Cetaqua en col·laboració amb SIMMAR. Utilitza tecnologies innovadores i sostenibles així com criteris d'eficiència dels tractaments i la sostenibilitat de l'entorn. El seu model podria replicar-se en les depuradores situades en altres municipis del territori. De fet, el president del Consell Comarcal ja ha avançat que "un objectiu prioritari és replicar aquest model de regeneració d'aigua a les depuradores del Maresme Nord per poder recarregar l'aquífer de la Tordera que alimenta tant als municipis del nord de la comarca com de la Selva sud", un aquífer

que està sobreexplotat, "un bé preuat que hem de protegir de la intrusió de salinització ja que, a més de ser el recurs hídric per a consum domèstic, sosté també l'economia dels municipis a nivell industrial, agrícola o turístic". En aquesta línia, el conseller Mascort ha afegit que "En el total d'estacions d'aigua regenerada que estan planificades en el Maresme podríem arribar a recuperar 20Hm³ d'aigua" Diferents alcaldies, conjuntament amb el director de l'ACA Samuel Reyes, el delegat del Govern a Barcelona Joan Borràs, i càrrecs electes comarcals han assitit avui a l'acte d'inauguració oficial ■

Nous propòsits



FUNDACIÓ ILURO
MATARÓ

Convocatòria 2024 oberta

Recepció de propostes
fins al 12 de febrer



La Fundació Iluro inicia 2024 incentivant el teatre a Mataró: busca propostes per programar espectacles

Nous Propòsits: Bernat López

La Fundació Iluro presenta la segona convocatòria del Cicle Escena i Pensament, una iniciativa artística per programar talent jove i emergent que concentrin diferents disciplines de les arts escèniques: monòlegs, màgia, microteatre, poesia, circ, música en format acústic i dansa. Amb la publicació de les bases s'obre el període de recepció de les propostes, que s'allargarà fins al proper dilluns 12 de febrer. El Cicle Escena i Pensament té com a proposta de valor la

programació d'una oferta cultural de qualitat, accessible i de proximitat, que impulsi les arts locals i comarcals. Amb aquesta segona convocatòria, la Fundació Iluro vol donar suport a la creativitat i innovació cultural d'artistes emergents de l'escena artística mataronina i del Maresme.

Dotacions

La convocatòria té com a objectiu la programació escènica de fins a 6 espectacles entre l'abril i el desembre de 2024, i es dotarà a cadascun dels

projectes amb una aportació de 1.000 €, sessions d'assaig i la programació de l'espectacle a l'Ateneu Centre Cultural, un espai emblemàtic de la ciutat de Mataró. Les propostes se seleccionaran des del comitè d'avaluació de l'Espai Escena i Pensament format per l'equip tècnic de la Fundació Iluro i membres de reconegut prestigi dins el món de les arts escèniques de la ciutat i la comarca. Les representacions tindran lloc a l'Espai Escena i Pensament de l'Ateneu Centre Cultural de Mataró ■



Mataró inicia el 2024 buscant nous foguers per a la Fogonada

Nous Propòsits: Bernat López

A banda de la teatralització de la llegenda, a les places del recorregut s'hi fan els voltafocs. El Drac, les Diablesses i els foguers dansen a ritme de la música Fogonades, realitzant voltes en sentit contrari a les agulles del rellotge. Les Diablesses i els foguers ho fan amb un artifici pirotècnic anomenat "patum" a cada mà i el Drac balla encès amb el mateix tipus de petard. Els foguers són persones voluntàries que només surten a la Fogonada de Sant Jordi i la seva funció és dansar a les places durant els voltafocs amb una patum a cada mà.

30 persones

Fins al 2023 els foguers

eren persones vinculades a la Colla del Drac de Mataró. Amb aquest nou procés obert a la ciutadania es busca incorporar 30 foguers nous que s'afegiran als 30 històrics. Les 30 noves incorporacions podran participar a La Fogonada dos anys (2024 i 2025). Per formar part de la llista, caldrà realitzar una preinscripció telemàtica al portal de Tràmits de l'Ajuntament de Mataró). El procediment estarà obert a totes les persones que siguin majors d'edat en el moment de realitzar el tràmit. En el cas d'haver-hi més persones inscrites que places a ocupar, es durà a terme un sorteig. L'any 2025, s'obrirà una altra convocatòria pública per renovar

les 30 places ocupades pels foguers històrics.

Incorporació final

La incorporació definitiva com a foguer a la Fogonada de Sant Jordi 2024 quedarà supeditada a la valoració de les aptituds i capacitats necessàries per a la realització de la tasca encomanada a l'acte, que consistirà en l'obligació de realitzar la formació com a Consumidor Reconegut Expert (CRE) en la data que es proposi, superar la prova teòrica que acredita l'obtenció dels coneixements de la formació, i també superar una prova pràctica que demostrï que la persona pot participar en un acte amb pirotècnia ■



Mataró inicia el 2024 amb mirada sostenible: nou espai de biodiversitat creat amb les restes d'un eucaliptus centenari

La sequera tan important que Catalunya pateix des de fa anys afecta directament a la supervivència de la vegetació. Com a exemple diferents exemplars d'eucaliptus

de grans dimensions del Parc Central s'han hagut de talar o podar en els darrers mesos. Per tal de garantir la seguretat de les persones usuàries del parc, el passat 27 de

desembre es va haver de realitzar la tala de l'exemplar més proper al passeig de Carles Padrós. Per la seva situació, l'Ajuntament va haver de contractar una empresa

Què són els refugis de biodiversitat?

Els refugis de biodiversitat són eines molt importants en entorns urbans, especialment en ciutats com Mataró, i esdevenen zones imprescindibles per reconèixer i vetllar pels valors de la flora i la fauna a la ciutat. Concretament, un refugi de biodiversitat és un espai de creació humana que potencia la presència de plantes amb flors i fruits. És un espai de refugi, alimentació i nidificació d'animals com papallones i altres insectes pol·linitzadors, rèptils, aus i petits mamífers. Les zones que acullen un refugi de biodiversitat són d'especial protecció. Per això es realitzarà un tancat i es senyalitzarà degudament, per preservar les espècies vegetals i animals que exerceixen una funció única a la ciutat ■

especialitzada que va utilitzar dues grues de grans dimensions per dur a terme els treballs. Un cop feta la tala, l'actuació ha contemplat una segona tasca que permet reaprofitar parts de l'eucaliptus en la creació d'una zona per al foment de la biodiversitat, i allargar d'aquesta manera la presència i intervenció de l'arbre a l'ecosistema del parc. Així, s'ha deixat la soca de l'exemplar talat a una alçada de 2 metres, s'han tomat al costat dues parts del tronc i s'ha col·locat també una rocalla per crear refugis

per a insectes, aràcnids i petits rèptils. A la zona també s'han plantat espècies vegetals com baladres, diferents espècies de sàlvies, càrex i estipes, que estan totalment adaptades al clima mediterrani i atrauen insectes pol·linitzadors, i s'han instal·lat caixes nius d'ocells i de rat-penats, una menjadora per als ocells, un abeurador i un hotel d'insectes. La resta de fusta provinent de la tala s'ha triturat i es reutilitzarà com a biomassa. Aquest refugi de biodiversitat esdevé així un espai verd que afavoreix la presència de fauna

amb l'objectiu de protegir-la. El conjunt dels treballs realitzats ha tingut un cost de 6.200 € i els ha executat l'associació Sempervirens Mataró per encàrrec de l'Ajuntament ■



VITA LIBERTÉ

GYM MATARÓ

9,95€

LOS 2 PRIMEROS MESES*

**PLANES NUTRICIONALES
Y DE ENTRENAMIENTO**

**ACCESO ILIMITADO DE
6 A 24H TODOS LOS DÍAS**

Passatge de la Bòbila, pol. Pla d'en Boet
MATARÓ · Tel. 638 41 46 44

**EL MEJOR GIMNASIO
PARA TU SALUD**

**¡APÚNTATE YA Y OBTÉN
UN DESCUENTO!**



www.gymmataro.es



* CONSULTA CONDICIONES

El NEM marca els propòsits i les reclamacions del comerç pel 2024 a Mataró

Negoci Empres Mataró NEM va organitzar un esmorzar d'inici d'any amb mitjans de comunicació per fer balanç de la campanya de Nadal i parlar dels temes d'actualitat que afecten actualment els negocis de la ciutat: seguretat, obres, neteja, relacions amb l'Ajuntament de Mataró.

Esforç econòmic

Segons es va comunicar, el NEM "ha realitzat un notable esforç econòmic per impulsar la campanya de Nadal, incloent-hi un espot publicitari per televisió local i autonòmica". Malgrat això, lamenten informar que no "hem rebut cap mena de suport de l'Ajuntament, ni tan sols en la sol·licitud d'una caseta de la fira de Nadal per gravar l'espot".

Feedback

Un 65% dels associats es mostren contents amb les vendes de la campanya de Nadal, i la majoria valoren positivament les activitats i accions organitzades pel NEM, incloent-hi l'espot publicitari. No obstant això, s'han expressat queixes respecte a la manca de neteja, il·luminació i sensació de seguretat a la ciutat. Amb l'objectiu de respondre a les



inquietuds dels associats sobre la seguretat, el NEM va organitzar una reunió amb els Mossos d'Esquadra i la Policia Local. Es van discutir qüestions rellevants i es van compartir les preocupacions dels associats davant dels recents robatoris a la ciutat.

Obres

S'ha posat de manifest la insatisfacció respecte a les obres al carrer Sant Josep, amb la manca d'informació sobre la data de finalització. Aquestes obres han afectat la circulació i han provocat situacions d'inconvenients per les empreses. Així mateix, es destaca la manca de coordinació en els reiterats talls de carrer durant les festivitats de Nadal.

Neteja

Els associats es queixen de la falta de neteja dels carrers, la manca de papereses i la gestió ineficient dels horaris que es col·loquen els contenidors de recollida selectiva, afectant negativament la imatge comercial de la zona.

Ajuntament

El NEM expressa el seu descontentament pel "mancat suport de l'Ajuntament" i la manca de coordinació amb els nous canvis polítics. No s'ha rebut informació ni participació en les decisions municipals des de les eleccions municipals del passat maig, "ja que no s'han convocat els Consells Municipals de participació" ■

Tendències en entrenament per al 2024: explorant noves fronteres

Nous Propòsits: Bernat López

L'entrenament físic ha experimentat una evolució constant al llarg dels darrers anys, i el 2024 no serà una excepció. Amb la creixent consciència sobre la importància del benestar i la salut, les tendències en fitness han pres una direcció innovadora i emocionant. A continuació, explorarem algunes de les noves fronteres que definiran el món de l'entrenament aquest any.

Realitat Virtual i Augmentada

Una de les tendències més fascinants és la integració de la realitat virtual i augmentada en l'entrenament. Plataformes que ofereixen experiències immersives d'entrenament, des de córrer per paratges exòtics fins a participar en classes virtuals amb entrenadors de tot el món, estan guanyant popularitat.

Entrenar amb IA

Les tecnologies d'intel·ligència artificial estan revolucionant la manera com les persones fan esport. A través de l'anàlisi de dades biomètriques i patrons de comportament, les plataformes d'entrenament personalitzat poden crear programes específics adaptats



a les necessitats individuals de cada persona.

Baix impacte

Amb una creixent preocupació per la salut articular, durant el 2024 veurem un augment en la popularitat de l'entrenament funcional de baix impacte. Aquest enfocament posa èmfasi en moviments naturals del cos, millorant la força i la flexibilitat sense posar una càrrega excessiva sobre les articulacions.

Tecnologia intel·ligent

Des de rellotges fins a roba esportiva amb sensors incorporats, la moda intel·ligent

permet fer un seguiment detallat del rendiment físic. Això inclou la monitorització de la freqüència cardíaca, el nombre de passos, la qualitat del son i altres mètriques clau per optimitzar l'entrenament.

Salut mental

La salut mental ocupa un lloc central en les noves tendències del fitness. Es veu un increment en la integració d'activitats com la meditació, el ioga i la visualització en els programes d'entrenament per millorar no només la forma física, sinó també el benestar emocional ■

Mindful Eating: un nou concepte de vida saludable

Nous Propòsits: Bernat López

Amb l'arribada del nou any, moltes persones aspiren a adoptar hàbits més saludables i aconseguir una millor alimentació. El 2024 arriba amb una revolució en el món de les dietes, on es posa un enfocament més científic i personalitzat per satisfer les necessitats individuals. En aquest article, explorarem les tendències emergents en el món de la nutrició i com podem adoptar un enfocament més saludable pel 2024.

Tecnologia IA

Les noves tecnologies d'intel·ligència artificial estan revolucionant la manera com abordem la dieta. Programari avançat pot analitzar detalladament els hàbits alimentaris, les preferències i les necessitats nutricionals individuals per oferir plans de dieta personalitzats. Aquesta aproximació no és només més eficaç, sinó també més sostenible a llarg termini.

Mindful Eating

La tendència cap a l'alimentació conscient continua creixent. Més persones estan adoptant la pràctica de "mindful eating", que implica prestar atenció plena al menjar, gaudint de cada



mossegada i connectant amb els senyals del cos per evitar el sobreconsum.

Estudis científics

Les dietes basades en evidències científiques guanyen terreny, posant l'èmfasi en la recerca i els estudis clínics per justificar els seus beneficis. Això inclou dietes com la mediterrània, la vegetariana i altres que han demostrat tenir impactes positius en la salut a llarg termini.

Superfoods

Els superaliments i els aliments funcionals continuen

essent protagonistes en les dietes saludables. Aliments com aràndans, chía, quinoa i altres, rics en nutrients i antioxidants, estan sent inclosos de manera més freqüent per afavorir la salut general.

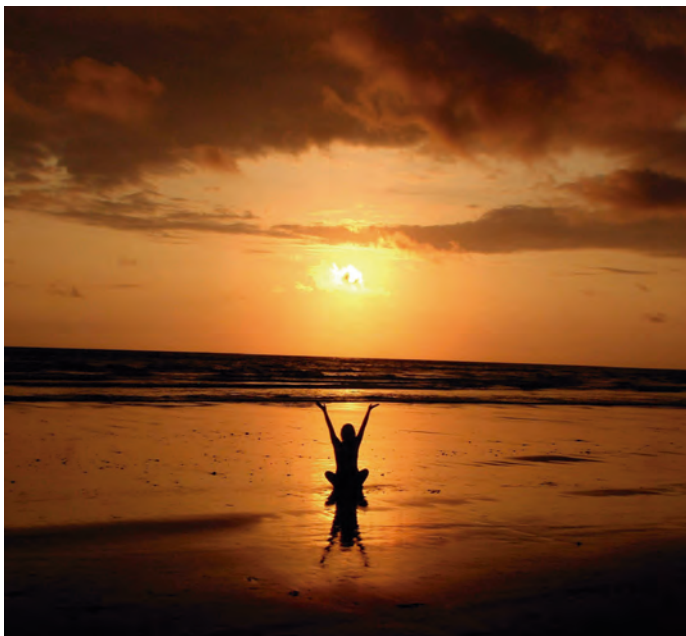
Sostenibilitat

Amb una creixent consciència ambiental, la sostenibilitat es converteix en un element clau de les eleccions dietètiques. Més persones opten per aliments produïts de manera sostenible, reduint el consum de carn i preferint opcions més ecològiques ■

Mindfulness i el poder de la meditació: navegant cap al benestar total

Nous Propòsits: Bernat López

En un món cada vegada més accelerat i carregat d'estrès, el 2024 emergeix com un any que crida a la calma i a la reflexió. La pràctica del mindfulness i la meditació guanya terreny com a eines essencials per afrontar els desafiaments de la vida quotidiana i fomentar el benestar total. En aquest article, explorarem el poder del mindfulness i com la meditació pot ser una guia valuosa pel camí cap a una vida més plena i equilibrada.



Desconnectar per connectar

Enmig de la constant connexió digital, el 2024 veu una creixent consciència sobre la importància de desconnectar. La pràctica del mindfulness ens recorda la necessitat de moments de pau i quietud, on podem connectar amb nosaltres mateixos i amb l'entorn sense distraccions.

Mindfulness

No es tracta només de meditar durant uns minuts al dia, sinó d'integrar el mindfulness en la rutina diària. Aprendre a menjar conscientment, caminar amb plena atenció i prendre paus

curtes per respirar profundament pot tenir un impacte significatiu en la nostra salut mental.

Meditació

La meditació es presenta com una eina poderosa per gestionar l'estrès. Amb tècniques com la meditació de la respiració i la visualització, podem reduir l'ansietat i millorar la nostra capacitat per afrontar els desafiaments quotidians amb claredat mental.

A la feina

Amb l'augment del treball remot i les demandes laborals, el mindfulness troba

el seu lloc en l'entorn professional. Les empreses estan adoptant programes de benestar que inclouen sessions de meditació i pràctiques mindfulness per millorar la productivitat i el benestar dels empleats.

APPS

Amb la tecnologia al nostre abast, les aplicacions de meditació guiada es converteixen en aliades essencials. Aquestes plataformes ofereixen sessions personalitzades, tant per a principiants com per a practicants avançats, fent que la meditació sigui accessible per a tothom ■

Espo

6 jugadores de l'Assolim CN Mataró, entre les millors d'Europa

L'Europeu de waterpolo femení jugat als Països Baixos ha

confirmat l'Assolim CN Mataró com un dels clubs amb millor plantilla del continent. 6 de les jugadores del club, integrants de les seleccions dels Països Baixos, Espanya i Itàlia, han arribat a les semifinals. Laura Aarts, Simone Van de Kraats i Vivian Sevenich es van proclamar campiones amb Països Baixos, superant l'Espanya (8-7) d'Anni Espar i Cris Nogué. La



italiana Sílvia Avegno ha quedat quarta amb Itàlia ■

Punt de poc premi (1-1) i recital ofensiu groc-i-negre (4-0)

A la Primera Catalana, el Mataró va sumar un empat insuficient al camp del Mollet, sobretot per com va anar el partit. El conjunt groc-i-negre, penúltim amb 12 punts, va anar per davant durant 70 minuts gràcies a

un gol de Mario López, però el bloc vallesà va empatar al 70'. A la Preferent femenina, el Mataró recupera la regularitat a costa d'un Pontenc que es va veure clarament dominat. Els gols de Mònica Orteu (39'), Paula López

(51'), Laia Gili (84') i Queralt Fàbregues (86') van donar el triomf a les groc-i-negres. Aquest resultat deixa el femení del Mataró quart classificat a Preferent, amb 31 punts, un menys que el Girona ■

Final d'infart per l'Homs UE Mataró i dia negre a Vic pel Mataró Parc Boet

En una jornada on el masculí de LEB Plata de l'Homs UE Mataró i el Femení del Talenom Boet Mataró no van jugar, la crònica se centra en la Lliga Femenina 2. Allà, l'Homs va assaltar la pista del setè, el Geieg, situant-se en vuitè lloc amb un balanç de 7/7 (49-53). Les groc-i-liles van treure un final d'infart, deixant en 10 punts el rival en l'últim quart. Marta Oliver (10 punts), Paula Tutusaus (13) i Marta Arbizu (10) van liderar l'equip en atac i recuperacions (8 en total). A



Lliga EBA, dura derrota d'un Mataró Parc Boet (81-60) que manté la segona plaça (12/3). Tot i el bon inici (10-21), els mataronins van

encaixar 30 punts al segon quart i només en van anotar 8 al tercer (62-45). El Vic va gairebé doblar els maresmencs en rebots ■

Excel·lent Futsal Marlex (9-0) i Copa de la Reina pel Lidergrip CH Mataró

El Futsal Marlex Mataró va golear per 9 a 0 el CN Sabadell per sumar el cinquè triomf seguit, resultat que deixa l'equip tercer amb 37 punts, a 6 del líder, La Nucía. En hoquei, el

Lidergrip CH Mataró va perdre a la pista del Bembibre a l'OK Lliga femenina, però disputarà la Copa de la Reina després d'acabar vuitenes la primera volta ■



Instants



La grua del gratacel de Mataró, a més de 100 metres

Gaudeix del vídeo

Fotos: Esteve Travesa

Aquest gener s'ha procedit a allargar la grua de la Torre Barceló



L'operació, espectacular vista en directe





La Torre Barceló serà l'edifici més alt del Maresme



Comptarà amb 26 plantes i 192 habitatges de lloguer.



**Hauria d'estar acabada a l'estiu. L'edifici genera
controvèrsia a la ciutat**



¡SUBE TU LOGO!



Agenda Cannes - Negro

Precio desde **4.11€**



Bidón Dokath - Naranja

Precio desde **1.46€**



Memoria USB Yemil 32GB
- Blanco

Precio desde **3.2€**



Set Cafey - Verde
goma y sacapuntas

Precio desde **0.52€**

Más de 20.000 productos personalizables “con un solo click”



Temporizador Holly
Blanco

Precio desde **1.23€**



Sudadera Adulto con Capu-
cha “keya” SWP280 - Rojo

Precio desde **12.14€**



Mochila Empire - Negro

Precio desde **4.2€**



Llavero Moneda Antibac-
teriano Portis

Precio desde **0.23€**

Agenda

L'art de la comèdia

Una companyia de teatre itinerant perd la seva carpa en un incendi, i el seu director va a demanar ajut al nou Prefecte de la vila. A partir d'aquí s'inicia una divertida i agosarada conversa que acaba en una aposta... Una obra intel·ligent i divertida alhora, on de Filippo fa una irònica i magnífica defensa de l'ofici d'actor a l'hora que ens planteja dubtes sobre la fina línia que separa la realitat de la ficció. 3, 4, 11, 16, 17 i 18 de febrer 2024. Durada aproximada: 120 minuts (amb un entreacte). Recomanable a partir de 14 anys

Estrena el 3 de febrer a les 21h

Sala Cabanyes

10 i 14 euros

Tràiler de
l'espectacle



CONCERTS

MUSHKAA + AKILON 340

26 de gener a les 21h

Sala Clap

Amb tan sols divuit anys, MUSHKA (Irma Farelo) ha aconseguit afirmar-se com una de

les veus emergents de la nova música urbana. Una generació amb clars referents en els clàssics del reaggeton, el dancehall, el trap o el R&B.

GOSPELSONS

Divendres 2 de febrer a les 21h

Sala Clap

No us perdeu el nou tribut de GospelSons a una de les grans reines nord-americanes del ritme; sens dubte: Beyoncé. Si coneixeu els temes, ballareu sense parar; si



Així sona
l'Agrupació



Concert XL: 40 anys de l'Agrupació Musical del Maresme

L'Agrupació Musical del Maresme fa 40 anys. Per celebrar-ho, els de vermell han preparat un concert especial que vol fer un repàs d'aquestes quatre dècades de música. Serà una tarda retrospectiva per recordar, a ritme de pasdobles, bandes sonores i altres peces tradicionals, tots aquells sons i estils que han anat definint la identitat de La Banda durant aquests anys.

Dissabte 27 de gener a les 18h | Teatre Monumental | Gratuït amb invitació

no els coneixeu, no podreu parar.

EXPOSICIONS

**MATARÓ, ANYS 30.
RECUPEREM LA NOSTRA
HISTÒRIA**

**Fins el 31 de gener
de 2024**

Biblioteca Popular

Cinc eixos temàtics que expliquen els factors clau dels canvis i evolució que les persones mataronines van viure durant els anys 30.

**L'UNIVERS DE SALVADOR
SEGUÍ. EL NOI DEL
SUCRE**

**Fins el 28 de gener
de 2024**

Cafè del Mar

Exposició organitzada amb motiu del centenari de l'assassinat de Salvador Seguí, El noi del sucre. L'exposició està acompanyada d'una sèrie d'activitats que es duran a terme entre el mes de gener i febrer.

Estrenes



Mira el tràiler de
la pel·lícula

La recomanació de la setmana



Lift

Cinema i sèries: Bernat López

Hi ha dues coses que Úrsula Corberó domina a la perfecció: les històries d'atracaments i els números u a Netflix. Amb l'estrena de 'Lift' ho ha tornat a demostrar; tant al rànquing d'allò més vist a Espanya com al top mundial de la plataforma de streaming. 'Lift' és una comèdia de robatoris protagonitzada per Kevin Hart en què l'actriu espanyola interpreta un paper secundari: és Camila, una hàbil pilot que forma part de l'equip de professionals del robatori comandat per Cyrus (Hart), el lladre més infal·lible del món de l'art. Es va estrenar el 12 de gener passat a Netflix i no ha trigat a posicionar-se com la pel·lícula més vista a tot el món.

Data d'estrena i plataforma

Disponible a Netflix

Sinopsi

Kevin Hart interpreta Cyrus, un lladre internacional

amb un equip infal·lible de professionals del robatori: Úrsula Corberó és el seu pilot, Vincent D'Onofrio un as en l'art de la disfressa, Kim Yoon-ji una experta hacker, a Billy Magnussen no se li resisteix cap caixa forta i Viveik Kalra té una solució tecnològica per a qualsevol situació complexa que sigui. Aquest grup d'experts criminals, a qui coneixem robant un quadre de Van Gogh a Londres mentre simulen estar segrestant un artista de NFT (Jacob Batalon) a Venècia, rep un desafiament complicat. Han d'impedir un atac terrorista (comandat per Jean Reno) mitjançant un atracament, consistent a robar 500 milions de dòlars a més de 12.000 metres d'alçada, ja que els han de sostreure d'un avió en ple vol. Per què són enmig d'aquest embolic? Resulta que una agent de la Interpol interpretada per Gugu Mbatha-Raw els ofereix aquesta missió a canvi de no aturar-los i posar-los a la disposició de la justícia ■



Pobres criaturas

Bella Baxter és una jove reviscuda pel brillant científic Dr. Godwin Baxter, que s'escapa en una aventura vertiginosa a través dels continents.

Direcció: Yorgos Lanthimos.

Intèrprets: Emma Stone.

114 min



Los tres mosqueteros: Milady

En un regne dividit per guerres religioses i sota l'amenaça britànica, un grup d'homes i dones empunyan les seves espases per França.

Direcció: Martin Bourboulon.

Intèrprets: Eva Green.

115 min



Un mal día lo tiene cualquiera

Sonia, una dona responsable i controladora de manual que es veurà obligada a fer tot allò que no s'ha atrevit a fer en trenta-sis anys.

Direcció: Eva Hache.

Intèrprets: Ana Polvorosa.

91 min



Faro

Després de presenciar la mort de la seva mare, la Lidia i el seu pare es refugien en un far. Tots dos hauran d'aprendre a confiar en l'altre.

Direcció: Ángeles Hernández.

Intèrprets: Hugo Silva.

92 min



Rodeo

Julia, una jove inadaptada, té una passió voraç pel motociclisme i s'infiltra en un grup de motocròs sobre asfalt. Un accident la posa en risc.

Direcció: Lola Quivoron.

Intèrprets: Julie Ledru.

110 min



Miller's Girl

Cairo, una jove de 18 anys amb un talent excepcional per a l'escriptura, es veu immersa en un enigmàtic joc de seducció intel·lectual amb el seu professor.

Direcció: Jade Halley Bartlett.

Intèrprets: Jenna Ortega.

110 min



Cultura

70 propostes d'art en viu fins al juliol a Mataró

Cultura: Bernat López

Ha començat la temporada d'arts escèniques i música que fins al mes de juliol omplirà de propostes els principals espais escènics i musicals de la ciutat, sobretot a través de cinc cicles: la temporada estable de teatre i dansa, el Sortim en Família, el Fet a Mataró, la temporada musical del Foment Mataroní i La Modesta. La temporada començarà amb "Poncia" amb Lolita Flores protagonitzant un text creat a partir de "La casa de Bernarda Alba" de Federico García Lorca. Diumenge 11 de febrer es podrà veure "Austràlia", una comèdia dramàtica d'Israel Solà basada en fets reals en format de road trip, que parla sobre les maternitats i els vincles familiars. El 3 de març el Monumental reviurà un clàssic, "La plaça del Diamant" dirigit per Carlota

Sobirós i amb dramaturgia de Ferran Dordal. El 5 d'abril la companyia de dansa Mal Pelo presenta l'última peça del seu Bach Project, "Highlands" després de més d'una dècada explorant la música de Johann Sebastian Bach. El 27 d'abril els espectadors podran veure un clàssic de Carlo Goldoni, "Coralina, la serventa amorosa", que protagonitzen Mireia Aixalà i la mataronina Clara de Ramon, sota la direcció d'Oriol Broggi. La temporada es clourà amb "Pruna" una impactant obra dirigida per Queral Riera que tracta els abusos infantils. Fora de la temporada al Teatre Monumental es podran veure altres espectacles i concerts com el nou espectacle del Mag Lari, "Strafalari" (17 de febrer), "Bona gent" de Quim Masferrer (1 de març) i la celebració del

quarantè aniversari de l'Agrupació Musical del Maresme (27 de gener).

Sortim en família

Teatre, circ, música, titelles i dansa. Els petits de la casa podran triar i remenar entre les deu propostes que com cada ofereixen el Grup Xarxa Mataró i Binixiflat, amb el suport de la Direcció de Cultura de l'Ajuntament de Mataró. El Grup Xarxa Mataró ha programat l'espectacle de dansa contemporània "Terra" de Silver Drops (14 de gener), la màgia i il·lusionsime de Melanie amb "Fasciné" (18 de febrer) i "Solo" del clown Roi Borrallas (17 de març). Per la seva banda, Binixiflat proposa onze espectacles variats: "Hopalli" de Tot Circ (7 de gener), els titelles de la Boira Teatre



amb "Blauró" (21 de gener), "El peixet d'or", titelles de la companyia Binixiflat (21 de gener), l'espectacle d'actrius i titelles "Núvol, núvol" de Perifèria Teatre (4 de febrer), "Mag Màgia" del Mag Magoo (11 de febrer), l'adaptació d'un conte clàssic a espectacle de titelles "Rita, la Rinxols i els tres osos" de Binixiflat (11 de febrer). "Les aventures de Matito", titelles a càrrec de la companyia Matito (3 de febrer), un altre clàssic en format titelles: "En Patufet" amb Galiot (10 de març). I tres espectacles més de titelles: El gegant sempre té gana" de Binixiflat (10 de març), "Els lladres del temps" de Sim Salabim (7 d'abril) i "És molt dur ser princesa" de la Companyia Retox (14 d'abril).

Fet a Mataró

Can Gassol i el Cafè Nou tornaran a ser els espais de la cuina de la creació amb el cicle Fet a Mataró. A Can Gassol companyies de circ, dansa, teatre i altres disciplines artístiques s'instalen uns dies per treballar les noves creacions, abans de mostrar-ho al públic. En aquesta sala ubicada a la plaça de la

Pepa Maca s'hi podran veure 3 assajos oberts: "La veu de les (d)ones" d'Ambae Company (2 de febrer), "Lontano" de la Cia Faltan 7 (3 de març), "Manchas. El castigo de Abundancia" de Lorena Madurga (26 de maig). L'entrada és gratuïta amb invitació. Al Teatre del Cafè Nou ubicat a La Riera, 123, s'hi podran veure espectacles de companyies de Mataró i de la comarca: "Vocis - For Eyes to Hear" de Carla Piris (3 i 4 de febrer), "El mestre i el mar" de la companyia Mar Vivir (1 i 2 de març), "A la mani" de marina Francisco Culla (19 i 20 d'abril), "En estat d'alarma..." de Clownverses (21 i 22 d'abril), "Lostboy" de la companyia Incesables (13 de juliol). El cost de l'entrada d'aquests espectacles és de 10 €, que van íntegrament a la companyia. El 12 de maig es podrà veure l'espectacle "Ma-GYM Cooperativa" del Grup de Teatre Magín, amb entrada gratuïta.

Foment Mataroní

Concerts de cambra, concerts simfònics, sarsueles, cabaret... El Foment Mataroní amb el

suport de l'Ajuntament de Mataró del 28 de gener al 14 de juliol proposa 10 concerts i espectacles al Teatre Monumental, a l'Espai F del Foment Mataroní, a l'Ateneu de Fundació Iluro. En aquests espais es podrà veure el musical "Els miserables" a càrrec de la Lírca de Sant Andreu (28 de gener), l'Orquestra de Cambra Terrassa 48 fent un recorregut per la música anglesa amb el recital "Amb permís de la reina" (17 de febrer), el concert de cambra "Ethymos" a càrrec de Diode (3 de març), les dues sarsueles a càrrec de La Companyia de Sarsuela Ciutat Comptal i la Guest Music Ensemble, "Los claveles" (16 de març) i "La Generala" (30 de juny), el Recital líric a càrrec dels germans Mireia i Xavi Dolç, el concert de cambra "Poemes i Rondalles" del Quartet Banús (11 de maig), l'òpera "La Bohème" amb l'Orquestra Project Òpera (26 de maig), i els concerts de cambra "Espais" de Limnos Quartet i el "Recital d'àries i sarsueles" a càrrec d'Alberto Cazes, Carlos Cosías i M. Neus Devesa (14 de juliol) ■



Dinàmics

El projecte "Aixequem persianes" ha reactivat 27 establiments comercials el 2023

Dinàmics: Bernat López

"Aixequem persianes", projecte impulsat per la Direcció de Promoció Econòmica de l'Ajuntament de Mataró, va néixer l'any 2017 amb la intenció d'impulsar l'activitat econòmica, inicialment als barris, i des del 2020 el projecte es va ampliar a tota la ciutat. Els ajuts van adreçats tant a propietaris de locals com a llogaters. Pel que fa a aquests últims, l'"Aixequem persianes" va destinat a persones emprenedores que

han volgut iniciar una activitat comercial i/o de serveis entre l'1 d'octubre del 2022 i el 30 de setembre del 2023, trasllats d'una activitat ja existent d'un local a un altre, i també en casos d'obertura de nou establiment per una activitat ja existent a Mataró. Un dels requisits era que els locals han de ser oberts al públic i estar situats a peu de carrer. S'han atorgat 27 ajuts a persones emprenedores amb un

import mitjà de 1.100 €. S'han obert locals a diferents barris de la ciutat: a l'Eixample (11), Centre (9), L'Havana (1), Palau – Escorxador (2), Rocafonda (1), Peramàs (2), La Llàntia (1) i Pla d'en Boet (1). La tipologia d'activitat subvencionada és molt diversa: restauració, serveis, quotidià alimentari i no alimentari, equipament de la llar i de les persones, lleure i cultura. El crèdit inicial d'atorgament del projecte era de 24.000 € però es va



Aquesta iniciativa municipal, que ha destinat prop de 30.000 € l'any 2023, té la finalitat de reobrir locals actualment en desús i facilitar que persones emprenedores puguin realitzar-hi la seva activitat.

poder ampliar a 29.721 per garantir l'ajut a totes les sol·licituds. Per aquest any 2024 està prevista una nova edició del projecte "Aixequem persianes", i pròximament es publicarà la convocatòria.

Propietaris i llogaters

Els ajuts van adreçats tant a propietaris de locals com a llogaters. Pel que fa a aquests últims, l'"Aixequem persianes" va destinat a persones emprenedores que vulguin

iniciar una activitat comercial i/o de serveis, trasllats d'un activitat ja existent d'un local a un altre, quan el trasllat s'efectuï d'un local situat en planta alta a un altre obert al públic i situat a peu de carrer i també en casos d'obertura de nou establiment per una activitat ja existent a Mataró. Tots els locals han de ser oberts al públic i estar situats a peu de carrer. El suport que s'ofereix per als propietaris és un pagament de l'import

equivalent a l'Impost sobre Béns Immobles (IBI) del 2023, fins a un màxim de 1.000 €. En el cas dels llogaters, s'ofereixen ajuts de fins a 1.500 € per conceptes com l'import de la llicència ambiental, l'Impost sobre Construccions, Instal·lacions i Obres (ICIO), la llicència urbanística, els honoraris del tècnic per a la tramitació d'obres i activitats i les despeses derivades de petits arranjaments del local. ■

La història

"Aixequem persianes" va néixer l'any 2017 amb la intenció d'impulsar l'activitat econòmica a les zones compreses de la Llei de barris (Cerdanyola, El Palau i Rocafonda) ja que concentraven diferents indicadors desfavorables en comparació a Catalunya i a la resta de la ciutat de Mataró com per exemple un nombre elevat de persones en situació d'atur, dificultats de determinats col·lectius residents en aquests a inserir-se o reinserir-se al mercat de treball, un nivell de competències socioprofessionals més baix, un increment de situacions de pobresa i privacions de les unitats familiars i de convivència, entre d'altres ■



El nou Hospital CreuBlanca Maresme obre les seves portes a Mataró

Salut: Bernat López

Des del passat 15 de gener, CreuBlanca ha posat en marxa el seu nou Hospital CreuBlanca Maresme a Mataró, amb el propòsit d'apropar un model sanitari modern, innovador, sostenible i de proximitat als ciutadans de les localitats del Barcelonès Nord, el Maresme, part del Vallès Oriental i la Selva. Segons Eulàlia Alomar, directora general de CreuBlanca, "la posada en marxa del nou hospital reafirma el nostre compromís per aportar a Mataró i les seves àrees de confluència una major oferta assistencial de



proximitat, que ajudarà a disminuir l'impacte de mobilitat cap a la ciutat de Barcelona".

6 plantes

Situat al número 43 del carrer Pablo Iglesias de Mataró,

l'Hospital CreuBlanca Maresme consta d'un edifici de 6 plantes amb una superfície total de 38.900 m². Ha estat dissenyat i pensat pel benestar i la seguretat del pacient i els seus acompanyants, amb



www.clinicadentalmarin.es
carlaidenmarin@hotmail.com
El Torrent, 9 Mataró

IMPLANTES DENTALES ORTODONCIA - ESTÉTICA DENTAL

Clínica Dental Marín

[clinicadentalmarin](https://www.instagram.com/clinicadentalmarin)

MATARÓ

VILASSAR DE MAR

TERRASSA

931 058 587 638 394 495

930 154 349 622 484 800

937 860 340 638 394 495

espais moderns, còmodes i lluminosos que compleixen amb els estàndards més elevats de sostenibilitat i eficiència energètica. "Aquest projecte s'emmarca dins d'un creixement estratègic amb uns objectius clars de continuïtat, responsabilitat social i innovació per contribuir a la millora de la salut i la qualitat de vida dels ciutadans de Mataró i les localitats limítrofes", declara Alomar. "La nostra cultura de treball basada en l'excel·lència clínica, la projecció científica i el tracte proper, personalitzat i de qualitat que caracteritza CreuBlanca també serà evident en el nou Hospital CreuBlanca Maresme", afegeix.

A tot el Maresme

L'Hospital CreuBlanca Maresme neix amb la finalitat de ser l'hospital privat de referència

a tota l'àrea del Maresme. Compta amb un equip multidisciplinari de professionals de primer nivell i la tecnologia més avançada. Ofereix una atenció mèdica integral, individualitzada i de qualitat amb l'objectiu d'agilitzar l'atenció, reduir el temps d'espera i proporcionar un diagnòstic més ràpid, precís i personalitzat.

El centre ofereix urgències generals 24 hores al dia els 365 dies de l'any

Varietat de proves

A més, el nou Hospital CreuBlanca Maresme disposa d'una planta completa dedicada a l'Àrea de Diagnòstic per la Imatge per realitzar una àmplia varietat de proves exploratòries.

24 hores

Actualment, l'hospital ofereix més de 20 consultes externes. A més, també ofereix altres serveis complementaris com urgències generals 24 hores al dia els 365 dies de l'any, anàlisis de sang i orina, estudis preoperatoris i proves d'esforç, entre altres. En línia amb els valors de CreuBlanca, basats en la medicina individualitzada i l'atenció integral i altament resolutiva, el nou Hospital CreuBlanca Maresme aposta per circuits mèdics especialitzats, integrats per equips multidisciplinaris d'especialistes amb àmplia experiència en el diagnòstic precoç i el tractament de múltiples patologies. La Unitat de Revisions Mèdiques, la Unitat de Patologia Prostàtica o la Unitat Integral dedicada exclusivament a la Senologia i Patologia Mamària en són exemples ■



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 Círrera, 24 bxs · Mataró



Fomentar el reciclatge a casa: petites accions, grans canvis

Llar: Eva Remolina - amic.cat

El reciclatge emergeix com una eina clau per preservar el nostre planeta. Les petites accions individuals poden generar canvis significatius quan es tracta de gestionar els residus i reduir la nostra empremta ecològica. En aquest context, el reciclatge a casa es converteix en una oportunitat tangible per contribuir al

benestar del medi ambient.

Comencem amb el bàsic: la separació de residus

La base del reciclatge a casa radica en la correcta separació de residus. És fonamental disposar de contenidors diferents per a paper, plàstic, vidre i orgànics. Amb aquest simple gest, estem facilitant la

tasca dels centres de reciclatge i assegurant que els materials es reutilitzin adequadament.

Reduïm, reutilitzem i reciclem

La regla de les 3 "R" ha de ser un hàbit en el nostre dia a dia. Reduir la quantitat de residus que generem és el primer pas cap a un estil de

vida més sostenible. A més, reutilitzar objectes en lloc de llençar-los pot ser una pràctica quotidiana que redueixi la demanda de nous productes. Finalment, el reciclatge posa en marxa el cicle de vida dels materials, evitant que acabin com a residus no degradables en abocadors.

La importància de reciclar els aparells electrònics

Amb l'auge de la tecnologia, la gestió dels residus electrònics és un aspecte crític del reciclatge. Disposem d'una quantitat considerable d'aparells electrònics a casa, i

és imperatiu reciclar-los correctament per evitar la contaminació ambiental. Moltes ciutats ofereixen punts de recollida especials per a aquests dispositius, facilitant la seva correcta gestió.

Fer-ho a casa de forma fàcil

Reciclar a casa no ha de ser una tasca complicada.

Algunes estratègies senzilles poden incorporar-se fàcilment a la rutina diària:

Educació i consciència:

Involucrar tots els membres de la família en el procés de reciclatge mitjançant la informació i la consciència sobre la importància

d'aquesta pràctica.

Contenidors pràctics:

Col·locar contenidors de reciclatge a prop de les àrees de major generació de residus, com la cuina o l'àrea d'escriptori, fa que sigui més fàcil recordar-se de separar els materials.

Llistes de reciclatge:

Disposar de llistes visibles amb els materials que es poden reciclar ajuda a mantenir la coherència en la separació dels residus.

Participació comunitària:

Unir-se a programes de reciclatge comunitaris o buscar iniciatives locals pot facilitar el procés i fer-lo més interactiu ■



MINGO

Verticales 1971 S.L.

reformas integrales

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

 mingovertales@gmail.com

 647 235 314 - 659 230 587



Renova la teva casa amb idees econòmiques i creatives

Llar: Eva Remolina - amic.cat

En temps en què el presupost és una preocupació constant, la renovació de la casa pot semblar un luxe inabastable. No obstant això, hi ha una varietat d'opcions a l'abast per donar un aire fresc i nou al teu espai sense esgotar la teva butxaca. Amb una mica de creativitat i planificació, pots transformar la teva llar

sense gastar una fortuna. Aquí tens algunes idees per a renovar la teva casa de manera econòmica:

1. Pinta les parets:

Una de les maneres més senzilles i econòmiques de canviar l'aparença d'una habitació és donar-li un nou color. Les pintures són assequibles i et permeten

expressar la teva creativitat. Pots optar per tonalitats modernes i vibrants per fer una sensació de frescor, o bé decantar-te per colors neutres per crear un ambient relaxant i atemporal.

2. Mobiliari de segona mà:

Les botigues de mobles usats o els mercats de segona mà poden ser autèntics tresors

per trobar mobles amb caràcter a preus molt assequibles. Restaura'ls amb una capa de pintura o vernís per donar-los un aspecte nou i personalitzat. Aquesta opció no només és ecològica sinó també amiga de la butxaca.

3. Decora amb plantes:

Afegir plantes a la teva llar no només millora la qualitat de l'aire sinó que també aporta una sensació de frescor i vitalitat. Pots optar per plantes de fàcil manteniment com ara cactus o herbes aromàtiques, i fins i tot pots fer-ho tu mateix amb petits tests o ampolles reciclades.

4. Aposta per elements decoratius econòmics:

Petits detalls com coixins, cortines o catifes poden transformar completament l'aspecte d'una habitació. Aprofita les ofertes i descomptes per adquirir elements decoratius que complementin el teu estil sense buidar la teva cartera.

5. Crea obres d'art tu mateix:

No és necessari ser un artista professional per crear obres d'art úniques. Amb una mica de creativitat i alguns materials bàsics, pots fer les teves pròpies pintures o obres d'art. Aquestes creacions personalitzades no només donaran un toc original a la teva llar sinó que també seran una font

d'orgull personal.

6. Il·luminació creativa:

Canviar la il·luminació pot tenir un impacte significatiu en l'ambient d'una habitació. Busca làmpades o llums de segona mà amb estil, o experimenta amb diferents bombetes i accessoris per crear un efecte visual únic.

7. Redissenya de l'espai:

Una bona neteja i reorganització poden fer miracles. Desfer-te dels objectes que ja no necessites i reorganitzar l'espai et permetrà veure la teva llar amb ulls nous. Aprofita per crear zones funcionals i estèticament agradables sense gastar ni un euro ■



SERVEI DE NETEJA
PERE I ANGEL S.L

+ 40 ANYS

NOU SERVEI

Neteja i Desinfecció Covid Free
Interior
Exterior

- Desembussos
- Fosses sèptiques
- Netejes 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



El correcte manteniment de la caldera

Llar: Decoracion2.com - amic.cat

Durant els mesos més freds, l'ús de la calefacció suposa una de les majors despeses per a qualsevol família. Aquesta despesa pot ser encara més gran depenent de la calefacció que s'utilitzi. El millor consell per a estalviar en la factura és realitzar un correcte manteniment de la caldera, quelcom que no tothom fa i que pot derivar en l'aparició d'avaries en els moments menys esperats. El manteniment bàsic de qualsevol sistema de

calefacció requereix una neteja anual dels cremadors i la realització de proves de monòxid. El monòxid de carboni és un gas que pot provocar disfuncions cardíaques, maldecaps, marejos i fatigues, entre altres símptomes. Altres problemes comuns són l'obstrucció de sortides de fums, la baixada de pressió, el bloqueig en la bomba de recirculació, el trencament de la vàlvula de seguretat o problemes amb la sonda de la temperatura.

Un correcte manteniment de les instal·lacions evitarà que les petites incidències es converteixin en complicacions més greus i de més cost. Per això, és recomanable acudir a un professional especialitzat per a dur a terme la revisió tècnica de la caldera o comptar amb serveis de manteniment com el que ofereixen les diferents companyies, que inclou la revisió anual i un servei d'emergència les 24 hores al dia ■

La Màquina del temps

26/01/2023 ▶

26/01/2019 ▶

26/01/2014 ▶



Fa 5 anys... ▶

Mataró estrena un punt de recàrrega ràpida de vehicles elèctrics que funciona amb gas

Mataró ha posat en marxa un prototip de punt de recàrrega ràpida de vehicles elèctrics que funciona amb un motor de cogeneració a gas natural i és capaç de produir també energia tèrmica per al seu reaprofitament. El dispositiu és fruit d'un projecte innovador finançat en part per l'Institut Europeu d'Innovació i Tecnologia a través d'Innoenergy. Ha estat desenvolupat per empreses privades i centres d'investigació (Pasch, IREC, CINERGIA, Sige i Naturgy) amb l'objectiu d'arribar a diferents sectors i usuaris a escala europea

◀ Fa un any...

Arrenca el programa d'acceleració d'empreses emergents a l'espai Antena TrenLab

Els emprenedors que participen en aquest programa són les quatre empreses emergents que van resultar seleccionades als darrers premis Antena TrenLab impulsats per Renfe. Durant sis mesos aquestes startups comptaran amb experts i mentors especialitzats que els acompanyaran en el creixement de la seva solució, no només per al sector ferroviari, sinó amb impacte en l'àmbit de la mobilitat, en aquest cas, de la comarca del Maresme.



◀ Fa 10 anys...

Els delictes baixen un 7,2% al 2013

Durant el 2013, el nombre total d'incidents o serveis no planificats realitzats per la Policia de Catalunya ha disminuït un 3,8% respecte el període anterior, essent l'àmbit de seguretat ciutadana el de major requeriment amb un 30,3% respecte al total d'incidents atesos. Pel que fa al nombre de delictes i faltes penals, els fets coneguts a Mataró han disminuït al 2013 un 2,6% respecte l'any anterior, amb una mitjana mensual de 698 infraccions penals. Concretament, els delictes han disminuït un 7,2%, mentre les faltes penals s'han incrementat en un 3,8%.

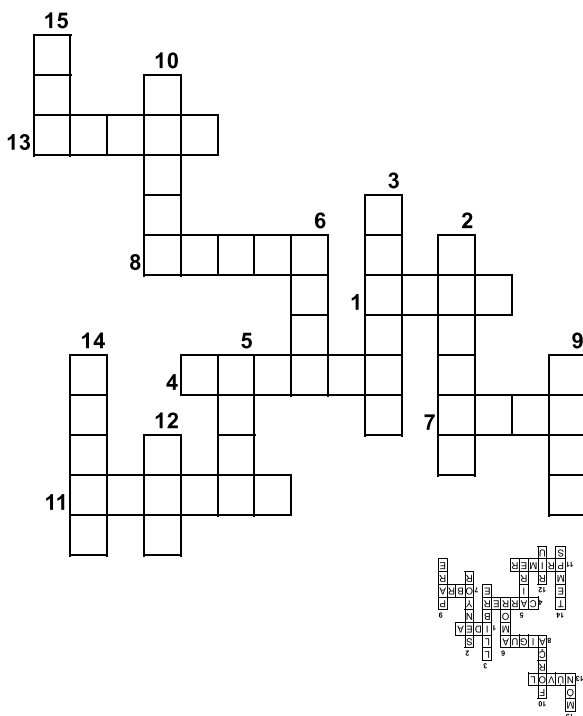


Passatemps

Passatemps facilitats per amic.cat

Mots encreuats

1. Representació mental d'una cosa. 2. Caballero. Terme de cortesia. 3. Conjunt de fulls manuscrits o impreses i reunides formant un volum. Volum, tom. 4. Via pública. Via urbana. 5. 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. 6. Afecte íntim. 7. Tasca. Qualsevol producte intel·lectual en ciències, lletres o arts, i amb particularitat el que és d'alguna importància. 8. Líquid (H₂O). 9. Progenitor, creador, cura. 10. Potència. Vigor, capacitat de resistència. 11. Que ocupa el lloc número u en una sèrie ordenada. Dit d'una persona o d'una cosa: Que precedeix a les altres de la seva espècie en ordre, temps, lloc, situació, classe o jerarquia. 12. Torrente constant d'aigua. 13. Dissolució coloidal d'un gas o vapor en un altre. Per exemple, la condensació del vapor d'aigua en l'aire per disminució de la temperatura atmosfèrica. Massa de vapor a l'atmosfera. 14. Ordenació cronològica, estat atmosfèric. 15. Creació. Tot el creat.



Sudokus

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

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

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

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

Horòscops

Horòscop per Roser Bona- amic.cat |



Àries (Del 21/3 al 20/4)

L'aspecte Mart/Saturn facilita l'estabilitat laboral o que assoleixis un repte personal que fa temps persegueixes. Podria sorgir una connexió amorosa en una xarxa social.



Taure (Del 21/4 al 20/5)

Ets més conscient del teu costat difícil i que coneix poca gent. Si tens parella podeu fer una inversió econòmica plegats, com ara un negoci o la compra d'un habitatge.



Bessons (Del 21/5 al 20/6)

Mercuri entra a Capricorn i sents que has de parar el teu ritme habitual per assegurar cada acció que vulguis dur a terme. Això aplica especialment a l'àmbit de l'economia.



Cranc (Del 22/6 al 21/7)

Mercuri comença a transitar per Casa VII i entres a una etapa més comunicativa. Si tens parella, potser cal tenir una xerrada per solucionar les diferències que tingueu.



Lleó (Del 22/7 al 23/8)

Noves reestructuracions al sector laboral que suposaran més desplaçaments. Podries conèixer una persona d'allò més interessant i atractiva en una reunió o conferència.



Verge (Del 24/8 al 23/9)

Mercuri entra a la teva Casa V i inclina a viure una etapa més activa i comunicativa. Si tens fills, comparteixes més activitats lúdiques amb ells i us ho passeu molt bé.



Balança (Del 24/9 al 23/10)

Es poden presentar assumptes relatius a la comunitat de veïns que cal gestionar. Ha començat un nou any i aprofites per implementar millors hàbits pel que fa a la salut.



Escorpió (Del 24/10 al 22/11)

Et prens les coses amb més calma i et compres una agenda per no oblidar-te dels compromisos i obligacions. Una persona t'atrau secretament i deixes volar la imaginació.



Sagitari (Del 23/11 al 21/12)

Si eres un pèl introvertit, el teu caràcter s'està tornant més extravertit i espontani. Estigues atent a la bústia perquè algú podria estar robant la teva correspondència.



Capricorn (Del 22/12 al 20/1)

Mercuri transita el teu signe. Si a això li sumem el Sol i Mart, la combinació pot ser explosiva en sentit literal. Compte fins a deu abans de dir-li a algú el que penses.



Aquari (Del 21/1 al 19/2)

Al sector professional podries patir l'enveja d'una persona egocèntrica. Estàs en bona connexió amb el que sents i la teva intuïció és molt accentuada. Fes-li més cas.



Peixos (Del 20/2 al 20/3)

A la feina t'anirà bé no parlar massa i mantenir-te al marge de les tafaneries. En el teu grup d'amistats pot sorgir una atracció fatal. Fas plans pel futur professional.



**Inserta el teu
classificat online**

Anuncis per paraules

IMMOBILIARIA

Alquilo habitació a señor jubilado
611 454 139

Venc local a Mataró: cèntric, lluminós, 78 m2. Bany, altell 30 m2. Portes i finestres automàtiques.
686 80 75 85

TREBALL

CHICA BUSCA trabajo limpieza, plancha. 674 48 03 74

BUSCO TRABAJO limpieza. 640 39 84 41

BUSCO TRABAJO por horas, interna, limpieza, cuidado mayores. Disponibilidad total. Referencias. Experiencia. 602 50 99 03

FALTA secretaria-recepcionista. Mataró 688 290 791

Auxiliar geriatría busca trabajo cuidado mayores. Experiencia. 650 87 05 57

Chica busca trabajo limpieza. 613 76 96 31

Chica busca trabajo limpieza, canguro, cuidado mayores. 657 10 61 28

Busco trabajo limpieza, escaleras, cuidado mayores. 636 56 49 97

Chica busca trabajo limpieza, cuidado mayores. 613 37 23 82

Busco trabajo limpieza. 602 16 46 98

Busco trabajo limpieza. 631 93 02 57

Chica joven busca trabajo limpieza, cuidado mayores por horas. 631 11 25 54

Busco trabajo limpieza. 631 50 84 22

Busco trabajo limpieza. 631 77 79 61

Busco trabajo limpieza. 631 00 46 60

Chica busca trabajo por horas, cuidado gente mayor. 672 520 166.

Chica busca trabajo de limpieza por horas. 632 442 018.

Doctor en matemàtiques dona classes: ESO, Batxillerat, proves PAU, primers cursos d'enginyeries, facultats de ciències 649886482

Auxiliar geriatría busca trabajo cuidado mayores. Experiencia. 650 87 05 57

Busco trabajo limpieza, cuido señora mayor. 631 28 01 71

Chica se ofrece trabajo limpieza, plancha, cocina. Mucha experiencia. Buenas referencias. Vehículo propio. 666 61 62 73

Lampistería fernández, reparaciones, instalaciones: agua, gas, electricidad y boletines. 610 56 56 28

Señora catalana cuida gent gran, interina. 659 10 21 70

Busco trabajo limpieza. 631 93 02 57

VARIS

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

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

Mudanzas económicas Maresme. 692 021 141

La mejor oferta del año: pintura y reformas en general, trabajos de calidad. Profesionales con muchos años de experiencia. 699 20 40 45

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

ECONÓMICO
670-232-977



SALÓ DE BELLESA

CANINA

Alimentació per mascotes

Paseo Carles Padros n89

08304 - Mataró

Tel. 93 638 63 00 - 638 95 10 35

Vist a xarxes



◀ **Lull mataroní**

1999: demolició del Forn de Vidre

Foto: Javier Fossas.

Font: Fotos de Mataró a
Facebook.

◀ **Lull mataroní**

Un clàssic: la croqueta de la Granja Caralt

Foto: Rosa Real.

Font: Fotos de Mataró a
Facebook.



Personal

Anar al gimnàs amb 100 anys

María Soler Boix, una mataronina que ens inspira. És centenària i continua fent esport



Gaudeix del vídeo
de l'acte

Bernat López

El gener sempre és el mes dels nous propòsits, sobretot en termes esportius. La motivació per iniciar l'any de forma saludable sempre apareix. La clau, però, és convertir aquesta espurna de foc inicial en constància i

disciplina, per tal de mantenir els bons hàbits durant tot l'any. Avui us acostem una història de motivació que, de ben segur, us farà tenir més ganes de fer exercici i mantenir-vos actius. Us presentem a la María Soler Boix, una





mataronina ben especial. Té 100 anys, i mai ha deixat de fer exercici. Des del 2011, quan en tenia 87, es va apuntar al Fitness Factory Club Mataró, centre esportiu situat al Camí Ral 39. Des d'aleshores ja es va convertir en una de les sòcies de més edat. Ningú podia esperar que, amb 100 anys, la María encara fos usuària habitual del centre. És per això que des del gimnàs es va organitzar una gran festa amb usuaris i treballadors per celebrar el centenari de la sòcia més veterana. Aprofitant els

22 anys d'història del centre esportiu, Fitness Factory Club ha volgut reconèixer el valor que té seguir fent exercici amb un segle de vida. Així doncs, les instal·lacions de l'entitat van acollir una gran festa, on socis, treballadors i familiars de la María Soler van poder compartir pica-pica i bons moments. La protagonista de la vetllada va rebre rams de flors i diferents sorpreses, inclòs un gran número 100 fent amb globus. Us presentem algunes de les imatges de l'acte ■



- Servei d'Urgències.
- Medicina general.
- Servei d'Infermeria.
- Anàlisis clíniques.
- Radiologia convencional.
- Psicologia.
- Psicologia Infantil.
- Psiquiatria.
- Oftalmologia.
- Endocrinologia.
- Cardiologia.
- Traumatologia.
- Fisioteràpia (nou servei diatèrmia avançada).
- Podologia.
- Odontologia.
- Certificats mèdics, carnets de conduir, armes, etc.
- Medicina esportiva.
- REVISIONS ESPORTIVES.

HORARIS DE VISITES MÈDIQUES I URGÈNCIES:

- De dilluns a divendres de 08:00 a 20:00h visites mèdiques.
- Dissabtes de 10:00 a 14:00 i de 16:00 a 20:00 i diumenges de 10:00 a 14:00
- Analítiques de 08:30 a 10h.
- ATS de 09 a 14h.
- Carnets de conduir de dilluns a dijous de 10:00 a 12:00h i de 16:00 a 20:00h.
- els divendres 10:00 a 12:00 i de 16:00 a 18:00

Ja pots demanar cita pel web: meditrauma.com

C. Miquel Biada, 119 · 08302 Mataró · T 93 741 44 00
www.meditrauma.com · medisalut@meditrauma.com