



WWW.ARAQUEFEM.ES
Nº 84 | JULIOL 2020
LA REVISTA D'OCI

ARA Q F FEM

QUE



el riu et

Plats cuinats - Pollastres a l'ast - Arrossos i fideuàs

Menjar casolà per emportar



Pg. Marítim de COMA-RUGA, 33



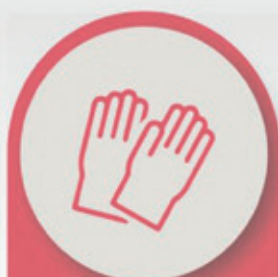
690 82 49 05



ACCIONS PER A PROTEGIR-NOS DEL COVID-19



Respecteu la distància de seguretat entre persones



Per precaució agafeu la maneta de les portes, els cistells, els carros de la compra i els productes sense embolicar amb guants o utilitzant la roba de la màniga



No us toqueu la cara fins tenir les mans ben netes



Tapeu-vos la boca i el nas en tossir o esternudar amb el braç o un mocador

ÚS OBLIGATORI DE MASCARETA



De qualsevol tipus, preferentment higièniques i quirúrgiques, que cobreixin nas i boca



En persones de sis anys en endavant



Al carrer, als espais oberts i als espais tancats oberts al públic, si no es pot mantenir la distància



Excepcions:

Persones amb dificultats respiratòries que es poden agreujar per l'ús de mascareta o per altres motius de salut justificables. En aquests casos, s'han d'extremar les mesures de prevenció



Tradició tarragonina - Peix fresc de Tarragona

Carrer Trafalgar, 21 - "EL SERRALLO" - Tarragona

Tel. 617 49 46 54 // www.ancoradelserrallo.com

Obert de dilluns a diumenge. Dimecres tancat, excepte festius.



FES LA TEVA RESERVA. TAMBÉ PER EMPORTAR
GARANTIM TOTES LES MESURES DE DISTANCIA,
SEGURETAT I HIGIENE CORRESPONENTS





staff

Direcció: Jonathan Andrés

Creació i disseny: Ara Què Fem

Edita: Jonathan Andrés

T. 639 679 731

j.andres@araquefem.es

www.araquefem.es

Prohibida la reproducció total o parcial de qualsevol anunci de la revista sense l'autorització expresa de ARA QUÈ FEM.

Informació vàlida
excepte error tipogràfic.

LA REVISTA D'OCI DE REFERÈNCIA AL Penedès

ARA QUÈ FEM
LA PUBLICITAT LOW COST

ÍNDEX

JULIOL 2020

02-21 RESTAURACIÓ

22-27 SALUT

28-37 SERVEIS

38-44 SHOPPING

47 TELF. D'INTERÉS

48-51 AUTOMOCIÓ

52-68 OCI

Descarrega la revista
www.araquefem.es



Visita el nostre
Facebook



Aquesta revista arriba a tu gràcies a la seva distribució amb expositors repartits per tota la zona de L'ALT i BAIX PENEDES, el TARRAGONÈS i el GARRAF.

Ens trobaràs a les estacions
de tren i bus. **Agafa'm!**



Ens trobaràs a:

Mercats municipals	Hotels
Estacions d'autobusos	Càmpings
Estacions de tren	Bars
Benzineres	Restaurants
Supermercats	Forns de pa
Oficines de turisme	Centres d'estètica
Sales de cinema	Farmàcies
... i als nostres clients	Clubs d'esport

I també:



ENTITATS COL·LABORADORES



PASSIONS

L'ORIGEN DEL PA



Pack d'aniversaris

Pack salat

15 persones

Paninis (20 trossos / 5 models)
Napolitanes (24 trossos)
Mini Salats (20 trossos / 5 models)
Mini Napolitanes Salades
(20 trossos / 6 models)
Empanades de tonyina (20 trossos)
Mini Briox (20 trossos / 3 models)
Mini canapés (30 trossos / 5 models)
TOTAL 75 €
5 € per persona

25 persones

Una coca
Fartons (30 trossos)
Mini croissants (30)
Mini croissants xocolata (30)
Tronquitos (30 trossos)
Napolitanes (32 trossos)
Panini (28 trossos)
TOTAL 60 €
2,40 € per persona

35 persones

Una coca i mitja
Fartons (40 trossos)
Mini croissants (40)
Mini croissants xocolata (40)
Tronquitos (36 trossos)
Napolitanes (40 trossos)
Panini (40 trossos)
TOTAL 75 €
2,15 € per persona

15 persones

Una coca
Fartons (20 trossos)
Mini croissants (20)
Mini croissants xocolata (20)
Tronquitos (18 trossos)
Napolitanes (24 trossos)
Panini (20 trossos)
TOTAL 45 €
3 € per persona



Servei a domicili des de 19€. Encàrrecs per ☎ o 📞 al 622 26 68 07
o fes la teva comanda a la nostra web.

**Treballem
amb
totes les
mesures
sanitàries
per la
cura dels
nostres
clients**



Entregues fins a Bellvei, Calafell,
Coma-ruga, Cubelles, El Vendrell,
Llorenç, San Salvador, Segur de Calafell
(consultar per altres poblacions)

De dilluns a dissabte de 9 a
15 h. i diumenges de 9 a 13 h.

**Pans 100% ecològics
massa mare 100% natural**

www.passionsorigen.cat
contacte@passionsorigen.cat



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

[passionsorigendelpa](https://www.facebook.com/passionsorigendelpa)

EL VENDRELL
C/ de Prat de la Riba, 16
Tel. 977663451

CALAFELL
C/ del Mar, 39
Tel. 977694345



La nostra carta



el riu et

Plats cuinats - Pollastres a l'ast - Arrossos i fideuàs

Menjar casolà per emportar



Novetat!



Pizzas y
patates farcides
al gust



Pg. Marítim de COMA-RUGA, 33



690 82 49 05



Las 10 propiedades del tomate que debes conocer



1. Reduce los riesgos de accidente vascular cerebral y disminuye los efectos del envejecimiento sobre las funciones cerebrales.
2. Reduce el colesterol.
3. Evita enfermedades cardiovasculares y reduce el riesgo de infarto.
4. Ayuda a expulsar toxinas (efecto diurético).
5. Combate infecciones.
6. El consumo del tomate nos ayuda a tener una buena salud fortaleciendo el sistema inmune y favoreciendo la prevención de enfermedades.
7. Algunos estudios científicos aseguran que el tomate ayuda a prevenir algunos tipos de cáncer (páncreas, estómago, próstata y digestivo).
8. Buen regulador del tránsito intestinal.
9. Protege la piel de los rayos ultravioletas.
10. Favorece la rápida cicatrización de heridas.

El tomate, crudo o en sofrito, es una rica fuente de nutrientes.

Las propiedades nutricionales también son excepcionales. El tomate es pobre en energía y en grasas, pero rico en vitaminas y minerales. Destacan los minerales como el magnesio y el potasio, entre otros; y vitaminas como la C, la A y algunas del grupo B. Además, el pigmento que le otorga el color rojo característico pertenece a unas sustancias llamadas carotenoides (o pro-vitamina A) como el licopeno. Este nutriente toma especial relevancia, ya que el licopeno y la vitamina C son nutrientes con potente acción antioxidante, es decir, combaten los radicales libres, ejerciendo así una función protectora del organismo. Si bien parte de la vitamina C cuando se cocina el tomate se pierde, pasa totalmente al contrario con el licopeno.

AREAS DE ALIMENTACION

EL VENDRELL

C/ De les Quatre Fonts, 46



LA MEJOR CALIDAD
AL MEJOR PRECIO

OFERTA JULIO
OFERTA JULIO
OFERTA JULIO

De lunes a jueves, por una compra mínima de 10€, recibirá una fruta u hortaliza de regalo.



HORARIO VERANO
LUNES A VIERNES: 8.00 a 14.00 / 16.00 a 21.00
SÁBADO: 8.00 a 14.00
DOMINGO: 10.00 a 14.00

Servicio a domicilio

Compra mínima: 15€ El Vendrell / 20€ Las afueras

Calçotades i plats
típics catalans
Salons per a banquets
bodes, comunions, reunions
Terrassa d'estiu

43712 Llorenç del Penedès · Rambla Marinada, 7
Tel. 977 677 225 · www.cankildo.com



MENÚ CAN KILDO

Bacallà esqueixat amb romesco
Amanida tèbia amb formatge de
cabra

Perles de meló amb pernil
Xató amb tonyina i bacallà
Canelons casolans

Calamarsons a la planxa
Mitjana de vedella a la brasa
Graellada de carn a la brasa
Bacallà a la llauna
Ànec a la catalana

Postres casolans a escollir
Vi negre o blanc o cava o similars

23€

MENÚ MENORQUÍ

Aperitiu de la casa

Arròs caldós
ò

Paella de marisc amb llagostetes

Postres casolans a escollir
Vi o cava del poble o similars

27€

Menú diari

12€

Menú festiu:

19€

**A la terrassa
o a l'interior,
gaudeix de la
nostra cuina!**

Respectem les mesures de distanciament, seguretat i higiene pertinents pel Covid 19



BA NA NA

Coffee - Brunch - Vermouth - Cocktail

La vida está para celebrarla



Te esperamos

Puerto Marítimo de Segur de Calafell



616 32 35 31

RECEPTA



TÀRTAR DE GAMBA , AMANIDA D'ESTIU I LLET DE TIGRE

AMANIDA D'ESTIU

INGREDIENTS

Patata ratte
Celeri (bulb d'api)
Mantega
Llet

ELABORACIÓ

Coure la patata ratte amb la pell i pelar, passar pel pasapurés. muntar amb mantega i llet calenta fins que tingui la textura desitjada. deixar refredar

Rallar el celeri i coure, refredar i barrejar amb la barreja anterior, rectificar de sal i pebre.

LLET DE TIGRE

INGREDIENTS

400 gr. de suc de llima
25 gr. de pebre vermell
10 gr. de coriandre
50 gr. de pastanaga
10 gr. d'all
5 gr. gíngebre pelat
100 gr. d'oli de sèsam
20 gr. salsa teriyaki
60 gr. de peix tipus corbina
100 gr. d'oli verge extra

ELABORACIÓ

Triturar tot excepte l'oli d'oliva fins a aconseguir una pasta homogènia i anar afegint a poc a poc l'oli d'oliva.

TÀRTAR DE GAMBA

INGREDIENTS

Gamba vermella fresca
Oli d'oliva verge extra
Sal
Pebre negre

ELABORACIÓ I MUNTATGE

En el plat disposar la llet de tigre i damunt en un motlle rodó l'amanida d'estiu, a sobre de tot disposar la gamba tallada gruixuda i decorar amb cibulet picat i germinats, sal maldon i servir.



GAVINA RESTAURANT

Creixell Platja



Gaudeix de la nostra cuina de proximitat!

RESERVES & TAKE AWAY 977 80 35 62



Paellas y fideuás caseras
Para comer aquí o para llevar



Plaça Francesc Macià, 2 · El Vendrell · 977 91 79 07

**CUMPLIMOS CON TODAS LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD,
HIGIENE Y DESINFECCIÓN PARA EL COVID 19**

Menú de lunes a viernes
9.90€
Sábados, domingos y festivos
14.50€

CON CADA CONSUMICIÓN TAPITA GRATIS

Bandejas de fritura y mariscada



para comer aquí o llevar a partir de **15€**

Menús diarios, tapas, platos combinados, almuerzos de tenedor...



Boulangerie - Pâtisserie



lesdelicesdelaura.dl



C/ Ribera d'Ebre, 10-12 - El Vendrell

977 17 50 15 / 669 10 19 05

Gelats i smoothies 100% naturals. Producció pròpia



SERVEI A DOMICILI

Productes sense gluten.
Sense sucre i sense lactosa i/o sense
qualsevol altre tipus d'al·lèrgens.
Sota comanda.



PA CASOLÀ FET ARTESANALMENT
PRODUCCIÓ PRÒPIA
MASSA MARE NATURAL
CONSULTI LA NOSTRA GAMA BIO



BRASERIA EL CASTELL



Av. Miralba, 13-15
LA BISBAL DEL PENEDES
CTRA. DE VALLS (C-51)



977 267 393
669 43 52 01

Aquí también cocinamos



NUEVO HORARIO:
de 8 a 23h.

Almuerzos de tenedor
Tapas
Platos combinados

NUESTROS MENÚS

MENÚ DIARIO 10€ MENÚ FESTIVOS 12€

MENÚS PARA LLEVAR

1^{ER} PLATO + 2^O PLATO + POSTRE 8€

**Amplia terraza
exterior**



**BOCADILLOS · FRANKFURTS
HAMBURGUESAS · TAPAS · CARTA**



**Cumplimos con todas las medidas de seguridad
contra el Covid19**

**FRANKFURT
CAMPI**



C/ Santiago Russinyol, 6 -Comarruga- Tel. 977 68 18 59
Abierto todo el año. Jueves, día de descanso semanal

Restaurant

TEL. 977 62 01 20 / 608 32 02 38
MONTFERRI (TARRAGONA)
castellderocamora@yahoo.es



Castell de Rocamora

RESTAURANT

CASTELL DE ROCAMORA

CELEBRA AMB NOSALTRES. GAUDEIX DEL DIA!

*Hem adoptat totes les mesures de seguretat i higiene establertes per a la Covid 19



CASAMENTS, COMUNIONS I TOT TIPUS DE CELEBRACIONS



L'Estrella d'Or

BAR - RESTAURANT

C. MONTSERRAT, 15
EL VENDRELL
657 22 26 57
977 20 81 69

Hemos adoptado todas las
medidas de seguridad e
higiene establecidas
para la Covid 19



Martes a viernes de 8.00h. - 23.00h.
Sábado y domingo de 8.00h. - 00.00h.

ESTUPENDA TERRAZA INTERIOR



GRAN VARIEDAD DE COMIDA CASERA
MENÚ Y TAPAS PARA LLEVAR
PAELLAS, FIDEUÁ Y POLLO A L'AST
POR ENCARGO



POLLO A L'AST CON GUARNICION
+ ALL-I-OLI

9 €

MENUS VARIOS + POLLO A L'AST

12 €



Menú diario 12,⁵⁰€

Menú fin de semana 14,⁵⁰€

Menú noche 18€

Todas las tardes ofertas en tapas

También disponemos de menús



y





RESTAURANT DES DE 1973



  Restaurant Les Guatlles

977 80 90 22  

C/ DISEMINAT, 8 · RODA DE BERÀ

El restaurant Les Guatlles és una masia típica catalana. Obert l'any 1973 i regentat per la tercera generació de la mateixa família. Les seves especialitats són la cuina catalana, carns a la brasa i les guatlles al rom (el plat típic de la casa).

Horari:

Menjar per emportar: de divendres a diumenge de 12:30 - 14:30.

Restaurant: dissabtes i diumenges de 13.00 a 16.00

i a partir del 15 de juliol obert de dijous a diumenge migdia i dissabtes nit

Garantim totes les mesures de seguretat i higiene establertes per la Covid 19.

T'estem esperant!





Este establecimiento cumple con las medidas de seguridad e higiene establecidas para el Covid 19

Avda. Generalitat, 25 · La Bisbal del Penedès
645 902 233 - 645 744 872



LOS FINES DE
SEMANA Y FESTIVOS
HAY SERVICIO DE
CHURROS
A DOMICILIO

REPARTO POR TODA
LA ZONA DE
LA BISBAL
DEL PENEDES

(La Bisbal, Priorat,
Can Godei, Esplai,
Miralba, Papagai,
Santa Cristina, y Mirador)

PEDIDO MÍNIMO
3 RACIONES

ALQUÍMIA

977 69 88 02

C/ La sinia, 14 (Ctra. a la Bisbal, 26) · Llorenç de Pdès.

Vine a prendre una copa!



Assortiments ibèrics · Tapes casolanes · Entrepans elaborats · burgers i frankfurts



Punto Ibérico

**TIENDA DEGUSTACIÓN Y
VENTA DIRECTA DE FÁBRICA
TAPAS, EMBUTIDOS Y JAMONES IBÉRICOS**

HORARIO: de 10.00 a 16.00 y de 19.00 a 00.00



ESTAMOS EN PRIMERA LÍNEA DE MAR

PASSEIG MARITIM, 56 · CALAFELL ·  977 69 19 49 ·  @punto_iberico_faustino_prieto



Av. Catalunya, 40 - Sta. Margarida i els Monjos 619 371 977 

www.elrasclet.cyberagencias.com

elrasclet@elrasclet.cyberagencias.com

15
JULIOL
19:00h.

SCE La Margaridoia
C/ Anselm Clavé 12-14

VICTOR KÜPPERS

Vivir con entusiasmo



Preu ticket: 29€

Copa de cava o refrigeri per tots els assistents

Aforament limitat al 50% per complir amb les mesures sanitàries COVID19 vigents



NENS · ADOLESCENTS · ADULTS

INSEGURETAT - ANSIETAT - DEPRESSIÓ
ESTRÈS - CONFLICTES LABORALS I FAMILIARS
TERÀPIA PARELLA - TERÀPIA FAMILIAR - TERÀPIA GRUPAL



ADAPTACIÓ DE MESURES DE SEGURETAT I HIGIENE PER LA COVID 19

MÒNICA TOMÉ

psicòloga i psicoterapeuta

Col. Núm. 21028



639 21 28 26

monyedg@hotmail.com

C/ Serafi Pitarrà, nº 4, esc. B, 4º 2ª · El Vendrell

primera
visita

10% dte.



Casals

Clínica
Podològica

Mercè Casals Solé · Núm. Col. 1822

- Quiropodologia (afeccions ungles i pell)
- Peu diabètic
- Podologia infantil i esportiva
- Exploració biomecànica de la marxa
- Plantilles personalitzades
- Separadors digitals de silicona
- Embenats neuromusculars

ATENCIÓ A DOMICILI

Plaça Sant Joan, 2 (El Papiòlet)

Sant Jaume dels Domenys

podologiacasals@gmail.com



615 08 26 63

(HORES CONVINGUDES)



STOP
COVID 19

GARANTIM LES
NORMES BÀSIQUES
D'HIGIENE I SEGURETAT
CONTRA COVID-19



Fisioterapeuta - Entrenador personal

664 12 53 49

ENTRENA CONSCIENTE

www.entrenaconsciente.com

SALUD - BELLEZA - TERAPIA



Entrenamiento personal



Electroestimulación



Nutrición

Atendemos a domicilio

*Cumplimos con la normativa Covid19

**PROMOCIÓN
1ª VISITA GRATUITA**

Nou servei de tractament de
perruqueria amb ozonoterapia

Anàlisis clíniques · Vacunacions

Alimentació · Perruqueria

Accessoris

CLÍNICA VETERINÀRIA baix penedès

C/ Narcís Monturiol, 30
43700 EL VENDRELL
Tarragona



T. 977 66 62 38 / 627 89 40 24
info@veterinariabaixpenedes.com
www.veterinariabaixpenedes.com





Centre Dental
Doctor Iván de Peña

VISÍTANOS EN CUNIT



**1ª VISITA +
DIAGNOSTICO**

GRATIS

*Técnicas y Equipos de
última generación*

**PRÓTESIS DE CARGA
INMEDIATA SOBRE
IMPLANTES**

**PLASMA RICO EN
FACTORES DE
CRECIMIENTO**

TAC3D

**IMPLANTOLOGÍA- ORTODONCIA
PROTESIS DENTAL - ODONTOLOGÍA PEDIÁTRICA**

¡PIDE CITA YA!

977 91 65 29  **657 27 10 77**

RAMBLA DEL PRAT 3 - 43881 CUNIT

DOLOR LUMBAR, CIÁTICA Y HERNIA DISCAL

La Quiropráctica no sólo alivia el dolor, detecta y elimina su origen vertebral a fin de evitar que éste vuelva a surgir o empeore.



Para su total seguridad debe confiar su salud y su columna vertebral a un auténtico profesional

[El porqué del dolor]

Tiene que agradecer su dolor. Es una señal de alarma. Su función primaria no es molestarle sino protegerle. El dolor le advierte de que algo anormal y potencialmente peligroso ocurre dentro de su organismo. No se debe enmascarar su dolor con fármacos. Hay que buscar y resolver sus causas para que no dañe más al organismo y evitar que se repita. Ese es el trabajo de su doctor en Quiropráctica.

[El dolor lumbar]

El dolor lumbar es desafortunadamente un mal universal. Afecta al 80% de la población durante su vida. Cuando uno está "clavado" se habla de lumbalgia aguda. El dolor se asocia a contracturas musculares fuertes, limitando la movilidad. Su doctor en Quiropráctica podrá aliviar su dolor de manera rápida así como detectar y cuidar la causa del problema.

Cuando el dolor lumbar perdura durante semanas o incluso meses se habla de lumbalgia crónica. Su presencia indica a menudo un problema vertebral o discal subyacente. Acudir a su doctor en Quiropráctica lo antes posible le permitirá por fin localizar y eliminar el origen del problema y aliviar el dolor.

[Ciática]

Se trata de un dolor que se propaga hacia las nalgas y las piernas. Se debe a una irritación del nervio ciático.

[Hernia discal]

El núcleo del disco, al ser comprimido entre dos vértebras, sale de su localización y presiona la raíz nerviosa o la

médula espinal. Sus consecuencias pueden ser dolor, alteración de la sensibilidad e incluso dificultad para caminar.

[¿Por qué los tratamientos convencionales no son suficientes?]

Los antiinflamatorios y los relajantes musculares pueden provocar úlceras, problemas gástricos, hemorragias digestivas y deben ser evitados especialmente por las personas mayores y las mujeres embarazadas. Estos fármacos sólo esconden el dolor sin solucionar su causa. Sólo deberían tomarse durante unos días como máximo. Demasiada gente se automedica de forma continua, sin ser consciente de las graves complicaciones que esto implica.

En el caso de la hernia discal, la solución recomendada más a menudo es la cirugía, debería ser el último recurso. Hay que tener en cuenta que la operación es irreversible y tiene riesgos. Hay cada vez más médicos que opinan que estas operaciones deberían reservarse a casos muy concretos y sólo después del fracaso de otras terapias.

[La solución Quiropráctica]

La Quiropráctica no se contenta con aliviar el dolor sino que busca y cuida el origen del problema, a fin de evitar que éste vuelva a surgir o empeore.

Los ajustes quiroprácticos específicos corrigen las desviaciones vertebrales responsables del dolor y mejoran la salud de la columna de una manera natural, segura, sin el uso de cirugía o fármacos y, por tanto, libre de sus riesgos o efectos secundarios.

**Un centro de referencia en Cataluña. Abierto durante todo el año, sábados incluidos:
Alain Chiappinelli, Doctor en Quiropráctica y su Equipo**

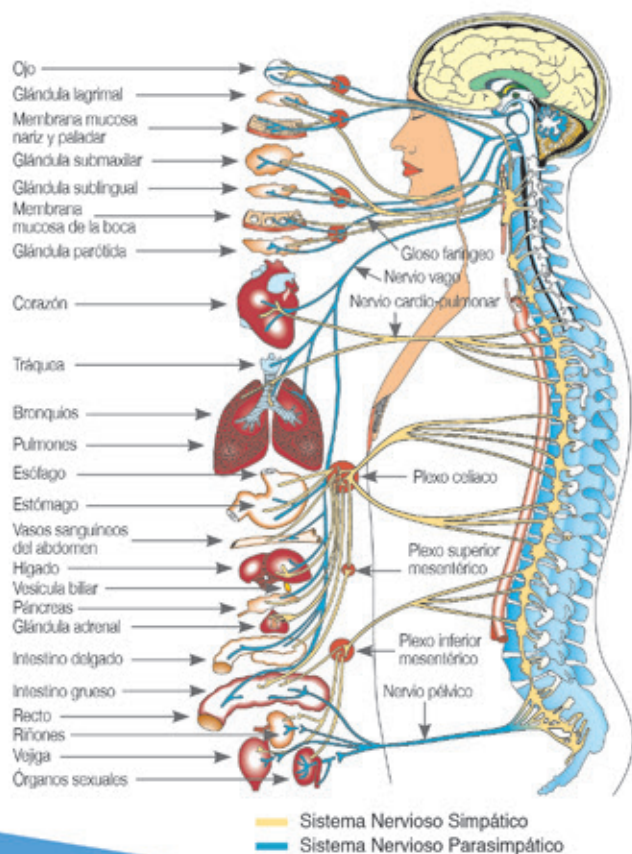
Barcelona: Pau Claris, 139, 3º, 2ª (Metro Paseo de Gracia) - Tel. 93 487 50 35

Sitges: Rafael Llopart, 74 (junto playa San Sebastián) - Tel. 93 811 01 01

www.quiropacticabarcelona.com

CUIDE SU SALUD, AHORA MÁS QUE NUNCA

ELIJA LA QUIROPRÁCTICA Y POTENCIE SU SALUD



Dolor de espalda
Dolor lumbar y Ciática
Dolor cervical
Hernias discales
Escoliosis
Migrañas
Fibromialgia
Vértigos, etc...

YA ESTAMOS DE VUELTA



Disponemos de las medidas higiénicas de prevención de contagio recomendadas por el Ministerio de Sanidad

Centre Chiopràctic de la Columna Vertebral

Alain Chiappinelli Doctor en Quiropràctica y su Equipo



SALAS INDIVIDUALES • ÚLTIMA TECNOLOGÍA • SÁBADOS ABIERTO



BARCELONA Tel. 93 487 50 35 | Pau Claris 139 3º 2ª |  Paseo de Gracia
SITGES Tel. 93 811 01 01 | Rafael Llopart 74 | junto a playa San Sebastián

www.quiopracticabarcelona.com



LAVANDA®

Your laundry like at home

Avda. Baix Penedès, 33-35

El Vendrell

689 810 213

elvendrell@lavanda-laundry.com

LAVANDA



Carrer Transversal

Av. Baix Penedès

Carrer de la Ribera d'Ebre

Carrer de les Flors



FRANQUICIA DE LAVANDERÍAS AUTOSERVICIO

DE 8 A 21 HORAS, 365 DIAS AL AÑO

**IRONLAV. SERVICIO DE
PLANCHA EXPRESS.**

**DÉJANOS TU ROPA Y EN 24 H
LA RECOGES PLANCHADA.**

RECOGIDA Y ENTREGA A DOMICILIO.

LIMPIEZA DE ALFOMBRAS.



**ENVASADO AL VACÍO DE ROPA,
Y LLÉVATE LA BOLSA DE REGALO.**

**RENTING DE SÁBANAS Y TOALLAS PARA
APARTAMENTOS Y CASAS RURALES.**

**NUEVO SERVICIO DE PLANCHA
PROFESIONAL CON RODILLO DE
SÁBANAS Y MANTELERÍAS.**



punt
de bany

Avda. Frances Macià, 76
Vilanova i la Geltrú · 93 814 72 31
De lunes a viernes de 10h a 13:30h
y de 16:30h a 20:30h
Sábado de 10h a 13:30h
comercial@puntdebany.com



Paseo Vilafranca, 22
Sitges · 93 894 72 46
De lunes a viernes de 10h a 13:30h
y de 17h a 20:30h
Sábado de 10h a 14h
www.puntdebany.com

Home
Renovation



Muebles de baño y cocina · Reformas integrales · Mamparas · Sanitarios · Accesorios · Techos de aluminio
Instalaciones (luz, agua, A/C, calefacción) · Albañiles · Arquitectos y proyectores · Ingenieros
Constructores de obra nueva · Cédulas de habitabilidad · Yeseros (pladur) · Pintura · Fachadas

ZURERA - GINES

REFORMES INTEGRALS • SERVEI



Electricitat



Fontaneria



Calefacció



Fusteria alumini



Aire condicionat



Desembussos

☎ 618 54 08 15 24h - 977 91 36 83

Horario de oficina: 09h a 19h

d.zurera@hotmail.com

www.zureragines.com

C/ Teixidors, 24-31, Nave A5 · Pol. Ind. La Cometa · El Vendrell



Assegurances
Comptabilitat
Finances
Laboral
Fiscal

Prat de la Riba, 5 · 43700 · El Vendrell · Tel. 977 66 11 22
www.consulting-dcm.com · dcm@consulting-dcm.com

Consulting DCM



ASGEENER

GRUP GESTIÓ ENERGÈTICA

C/ Emili Miró, 3
El Vendrell

977 08 01 07

www.asgeener.es

**ATENDEMOS CON
CITA PREVIA**

CUMPLIMOS CON LAS MEDIDAS
DE SEGURIDAD E HIGIENE
ESTABLECIDAS PARA EL
COVID 19

**INSTALACIONES DE
AUTOCONSUMO**

**FINANCIACIÓN
DE 0 A 7 AÑOS**

LLÁMANOS Y TE INFORMAMOS

**¿Considera que paga
mucho en su factura
de luz y/o gas?**

Llame al
977 08 01 07
y haremos un
estudio gratuito

ENERGÍA RENOVABLE 100% VERDE

Si eres una pyme, esto te interesa:

- *Modalidades para la instalación.*
- *Modo renting.*
- *Reducción del coste de facturación en un 10% de los kw consumidos.*



**POR
SOLO
20€/MES***

* Financiación condicionada aceptación de la entidad financiera

**AIRE ACONDICIONADO INVERTER
DE ÚLTIMA GENERACIÓN SPLIT 1X1
HEATSUN AIR EVEREST**

AOQ FEM QUE

Truca'ns
639 679 731

OFERTA
DEL MES

roll-up
99€

Inclou bossa de transport





Forja

Barandas

Puertas

Automatismos

Rejas de ballesta

Rejas de seguridad

Cerrajería metálica

Reparaciones



Cumplimos con las medidas de seguridad e higiene establecidas para el Covid 19.

Personalizamos su hogar





MULTISERVICIOS
PMV

Pladur - Pintura - Electricidad - Fontanería - Reformas

C. Metalúrgica, local 12 (Alcampo Vilanova) · Vilanova i la Geltrú

Llámenos 602 02 42 24

OFERTAS: BAÑOS desde **195€** al mes
Cambio de bañera por plato de ducha desde **26 €** al mes

FINANCIACIÓN 24 MESES
SIN INTERESES



FORMIGÓ
TARRAGONA

977 155 670
www.formigotarragona.com

formigó
i
derivats

**Pol. Ind. La Cometa
C/ Teixidors, 14
El Vendrell**

 info@cerrajeriaramirez.com

 www.cerrajeriaramirez.com

 977 66 21 00 639 321 084

CERRAJERIA EN GENERAL

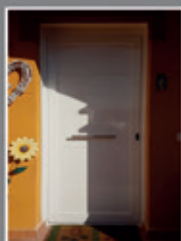
RAMÍREZ
Fundada al 1980

NUEVAS VENTANAS Y CERRAMIENTOS DE ALUMINIO

DESDE AHORA PODEMOS
OFRECERLES NUESTRA
CARPINTERÍA DE ALUMINIO
EXCLUSIVA EN LA ZONA



**TRABAJAMOS CON TODAS LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD
E HIGIENE ESTABLECIDAS PARA EL COVID 19**



Nuestros trabajos:

- Cerramientos metálicos
- Aluminio soldado
- Puertas de valla
- Motorización de todo tipo de puertas
- Fabricación a medida
- Muebles metálicos
- Puertas de entrada
- Carpintería de aluminio
- Puertas basculantes
- Escaleras
- Estructuras
- Barandas
- Cubiertas
- Puertas de aluminio
- Rejas
- Venta de hierro
- Barbacoas
- Porticones
- Reparaciones
- Puertas

En colaboración con:



**SILLAS SALVAESCALERAS Y MONTACARGAS
PARA HOSTELERÍA, INDUSTRIALES Y PARTICULARES**

BON PERNIL

un plaer per al paladar

C. Alt, 23

43700 El Vendrell

☎ 670 358 095

www.bonpernil.com



C/ Poniol, 21 "Les Mates" - EL Vendrell (Tarragona)



AUTO ESCOLA EL TANCAT CENTRE DE FORMACIÓ VIÀRIA

Av. El Tancat, 14 - 977 66 34 19
Ctra. de Valls, 113 - 977 66 59 02
El Vendrell

C. Sant Joan, 17
Santa Margarida i els Monjos

Tel. 977 181 248
Mòbil 667 592 063

43700 EL VENDRELL
Mercat Municipal

RACONS DE LA LLAR

Avda. Jaume Carner, 28
43700 El Vendrell
Tel. 877 235 782

GLAÇONS DI-CAR

M. 606 42 41 11



CUBITOS

Farmàcia Parra

ESPAI DE SALUT I BENESTAR

C/ Sant Xavier nº 23
43700 El Vendrell
Tel. 977 154 012

jmcara1t59@gmail.com
657 253 892

- TREBALLS AGRÍCOLES,
FORESTALS I JARDINERIA
- DESBROSSAMENTS (NETEJA DE PARCEL·LES)

*Sigui com sugui
celebrem*

Santa Anna

**Bona Festa Major
2020!!**



PA COQUES forn & Virgili

Pastisseria d'elaboració pròpia

977 648 162

C. Major, 48 · 43761 · La Pobla de Montornès

WORKING IN VERTICAL S.L.



Oscar Malta Almeida

Telf. 646 666 966

Workinginverticalsl@gmail.com



**EMPRESA REGISTRADA
PARA MANIPULAR
AMIANTO**

**RERA N° 04/AT/18
REA 09000058986**

**TRABAJOS VERTICALES · TRABAJOS DE DESAMIANTO · BAJANTES PVC · FACHADAS
REALIZACIÓN DE CUBIERTAS · OBRA EN GENERAL · MANTENIMIENTO DE COMUNIDADES**



CanBanach

món mascotes • món rural • món gourmet

**SI CUIDES DE LA TEVA ALIMENTACIÓ,
CUIDA TAMBÉ LA DE
LA TEVA MASCOTA**

A CanBanach, pinsos de qualitat



-10%

**DE DESCOMPTE
PER SER CLIENT
DE CANBANACH**



POLÍGON LA COMETA | C/ TEIXIDOR, 7 - EL VENDRELL

BOTIGA ONLINE



WWW.CANBANACH.ES | 977 66 65 96



CHINA MARKET

2 GRANS PLANTES (3.200 m²)
AMB TOTA MENA D'ARTICLES

TOVALLOLES · MOBLES · LLENCERIA · MERCERIA · PAPERERIA · MANUALITATS
AMBIENTADORS · ACCESSORIS MÒBIL · ESTORS I CORTINES · ACCESSORIS BANY
ARTICLES TEMPORALS · ARTICLES PER A FESTA · CISTELLES CUINA · TESTS TERRA
ACCESSORIS COTXE · DROGUERIA · FERRETERIA · JARDINERIA · UNIFORME
MANTELERIA · IL·LUMINACIÓ · MASCOTES · UTENSILIS PLÀSTIC

Respectem les mesures de seguretat, higiene i distanciament per la Covid 19



Vols tenir totes les comoditats i disseny aquest estiu a casa teva?

Vine a veure'ns

Al teu gust i mida... Oferim decoració personalitzada.

Informa't!

Tel. 937 440 303 | Av. Tarragona, 112-114 · 08720 · Vilafranca del Penedès

LA CENTRAL DEL ORO COMPRAMOS ORO Y PLATA



TASACIÓN SIN COMPROMISO

Seriedad, discreción, pago al momento

EMPEÑOS

DINERO AL INSTANTE

En Calafell

Av. Mossèn Jaume Soler, 15

Tlfn. 977691260

En Vilafranca del Penedès

C/ Sant Pere, 18

Tlf. 938091164

En Barberá del Vallés

Psg. Doctor Moragas, 252, Local 5

Tlfn. 936323474

**COMPRAMOS JOYERÍA
SIN IMPORTAR ESTADO**



En nuestra tienda de Calafell

VENTA DE JOYERÍA OUTLET

Excelente calidad a muy buen precio



El teu supermercat de proximitat



NOU HORARI

Dilluns a dissabte: 8:30 a 20:30

Diumenge: 9:00 a 14:30

Pollastres a la llenya i graella.
Dissabtes i diumenges

Encàrrecs 977 677 650



C/ Tarragona, 4
Pol Ind. L'Empalme
(Al costat FERRETERIA JAUME)



MUNDO CÉSPED
INSTAL·LACIÓ DE GESPA ARTIFICIAL D'ALTA QUALITAT



+20 anys
d'experiència

Gaudeix del teu jardí
sempre verd i sense manteniment!



+3.000
clients satisfets



+200.000 m²
instal·lats



3 oficines

www.mundo-cesped.com

MUNDO CÉSPED CALAFELL. Carrer Bassa Miquela, 73.
Parc Empresarial Calafell. 43820. CALAFELL. Tel: **+34 977 15 11 22**

La Casa de les Llavors

EL VENDRELL

LLEGUMS - FARINES - ESPECIES - ARROSSOS
LLAVORS I PINSOS - ADOBS I DEMÉS



Parlem del cúrcuma:

Ha estat utilitzada sempre a la medicina xinesa i a l'Índia.
Té propietats antioxidants. És un reconegut antiinflamatori
i també ajuda en cas de gasos.

Podem introduir la cúrcuma a les vinagretes, per fer sal-
ses, plats de pasta, arròs, llegums, verdures, begudes, in-
fusions i suc.

Adela Campos Cortes
Pl. Mercat 6 · El Vendrell

676 12 97 75

adelacco@hotmail.com
 www.lacasadelesllavors.com



Retolprom

Av. Garraf 40, nave 3 · Cubelles · 679490981

retolprom@retolprom.com



Empresa especializada en:

Serigrafía y tampografía · Merchandising y regalos de empresa
Ropa laboral y uniformes · Personalización de productos con logo corporativo
Camisetas para grupos · Servicios para bodas, congresos, hostelería
Catálogo específico restauración (cubiteras y copas personalizables)

Trabajamos para empresas y particulares



COMERÇ ? LOCAL ■

HI GUANYEM TOTS!



- 1** **GENEREM LLOCS DE TREBALL**
- 2** **COL·LABOREM AMB L'ACTIVITAT LOCAL**
- 3** **TRACTE PERSONALITZAT**
- 4** **MANTENIM VIU EL POBLE**
- 5** **CONTRIBUIM AL CREIXEMENT LOCAL**
- 6** **PRODUCTES DE QUALITAT AL COSTAT DE CASA**
- 7** **NO ÉS MÉS CAR QUE EN GRANS SUPERFÍCIES**

*Compra
al teu poble*



FEM POBLE



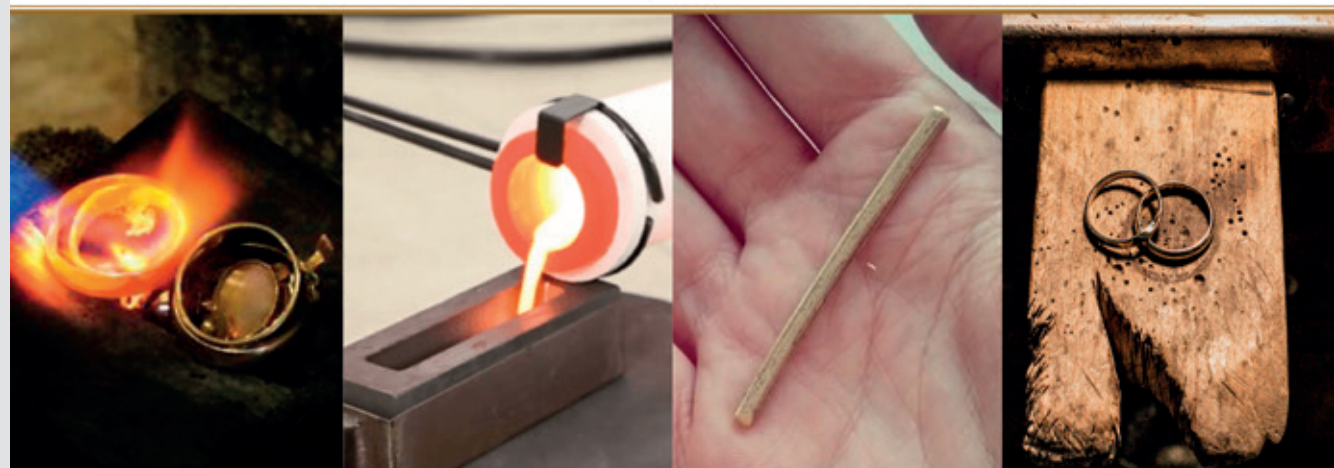
Associació de comerciants i Industrials de Ribes

FEM POBLE, FEM RIBES!





¡Transformamos tu oro, para hacerte tus alianzas !



JOYERÍA CASTILLO - C/FRANCES MACIÀ, 31 - CUNIT - TLF 977 674 561
JOYERÍA ANGEL - AV. CATALUNYA, 5 - SEGUR DE CALAFELL - TLF 977 162 100

Telefons d'Interès

Emergències: 112

- Mossos d'Esquadra.
- Bombers.
- Serveis mèdics.

Ambulàncies: **061**

Servei d'Atenció al Ciutadà (SAC): **010**

Víctima maltractaments: **016**

Ajuntament del Vendrell: **977 16 64 00**

Ajuntament de Calafell: **977 69 90 09**

Ajuntament de Cunit: **977 67 40 80**

Ajuntament de l'Arboç: **977 67 00 83**

Ajuntament de Roda de Berà: **977 65 70 09**

Ajuntament de Vilafranca Pdès.: **93 892 03 58**

Ajuntament de Vilanova i la G.: **93 814 00 00**

Ajuntament de Sitges: **93 811 76 00**

Ajuntament de Cubelles: **93 895 03 00**

Polícia Local Vendrell: **977 15 44 44**

Polícia Local Coma-Ruga: **977 68 47 04**

Polícia Local Calafell: **977 69 90 07**

Polícia Local Cunit: **977 67 50 48**

Polícia Local L'Arboç: **977 16 77 07**

Polícia Local Roda de Berà: **977 65 77 00**

Polícia Local Vilafranca del Pdès.: **93 892 38 38**

Polícia Local Vilanova i la Geltrú: **93 810 66 66**

Polícia Local Sitges: **93 811 00 16**

Polícia Local Cubelles: **93 895 01 32**

Tanatori Vendrell - Funerària Selva: **977 66 10 75**

Tanatori Vilafranca del Penedès: **93 892 01 05**

Tanatori Vilanova i la Geltrú: **93 814 13 34**

Tanatori Sitges: **93 894 03 66**

Hospital del Vendrell: **977 25 79 00**

Hospital Vendrell - Urgències: **977 25 79 14**

Hospital Com. de l'Alt Penedès: **93 818 04 40**

Hospital Sant Antoni Abat: **93 893 16 16**

Hospital Residència Sant Camil: **93 896 00 25**

Centre d'AP- CAP I El Vendrell: **977 66 77 03**

CAP Calafell: **977 69 14 18**

CAP Cunit: **977 16 22 36**

CAP L'Arboç: **977 67 15 88**

CAP Roda de Berà: **977 65 75 14**

CAP Vilafranca Nord: **93 887 92 55**

Alt Penedès Centre De Salut: **93 891 54 01**

CAP Jaume I Vilanova i la Geltrú: **93 893 22 00**

CAP Sant Joan Vilanova i la G.: **93 657 17 38**

CAP Baix-a-Mar Vilanova i la G.: **93 810 30 03**

CAP Sitges: **93 894 75 78**

CAP Cubelles: **93 895 79 06**

Creu Roja del Baix Penedès: **977 66 11 41**

Creu Roja Alt Penedès: **93 891 53 00**

Creu Roja Sitges: **93 894 15 82**

Turisme Vendrell: **977 68 00 10**

Turisme Calafell: **977 69 91 41**

Turisme Cunit: **977 67 47 77**

Turisme Roda de Berà: **977 65 77 74**

Turisme Tarragona: **977 25 07 95**

Turisme Vilafranca del Penedès: **93 818 12 54**

Turisme Vilanova i la Geltrú: **93 815 45 17**

Turisme Sitges: **93 894 42 51**

Turisme Cubelles: **93 895 25 00**

Consell Com. Baix Penedès: **977 15 71 71**

Consell. Com. Alt Penedès: **93 890 00 00**

Consell Com. Garraf: **93 810 04 00**

TAPICERÍA DEL AUTOMÓVIL

Tapizado de asientos de moto, retro, clásicos, etc.

Tapizado de techos de todo tipo de vehículos.

Tapizado de sofás, sillas, sillones...

Limpieza de vehículos, tapicería náutica, reparación de volantes.



C/ Girona, 8 · cantonada c/ Lleida
P.I. l'Empalme. Llorenç del Penedès
TEL. 977 677 796 · Mòbil 617 236 383
autoviper2009@gmail.com



Planxa i Pintura

Mecànica Ràpida

Pneumàtics Nous

**Vehicles de Cortesia
per als nostres clients**

**Treballem
amb totes
les assegurances**

C/ Boters, 21-23 P. I. La Cometa (El Vendrell)

977 910 012 - 615 168 487

KS2
xapa i pintura
mecànica



KSDOSXAPAPINTURA

**NUEVO SERVICIO GRATUITO
LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN CON OZONO**



**Vehículo de
sustitución**

El generador de ozono aspira el aire y lo transforma en ozono mediante un efecto químico llamado "efecto corona". Este sistema permite desinfectar y esterilizar todo tipo de vehículos, eliminando virus y bacterias, parásitos, hongos y olores, entre otros; dado su enorme capacidad oxidativa.



TRABAJAMOS PARA TODAS LAS COMPAÑÍAS

NEUMÁTICOS VENDRELL

**NEUMÁTICOS
DESDE 25€** Llanta 13"

OCASIÓN Y NUEVOS

NUEVAS MARCAS EN EXCLUSIVA



**PRECIO
IVA
INCLUIDO**



FIREMAX

APTANY

NEUMÁTICOS NUEVOS

185/65 R15 88H	55€
195/65 R15 91V	55€
205/55 R16 94W	60€
225/45 R17 94W	63€
225/40 R18 92W	69€

Montaje y equilibrado incluido.

HORARIO

LUNES A VIERNES:

09:15 - 13:00 / 15:30 - 19:00

Pol. Ind. La Cometa, C/ Carboners, 79 (El Vendrell) - Tel. 637 13 29 41





Ctra. del Vendrell, 10
LLORENÇ DEL PENEDÈS



977 677 152



Mecànica general



Neumàtics



Diagnosi



Frens



Suspensions



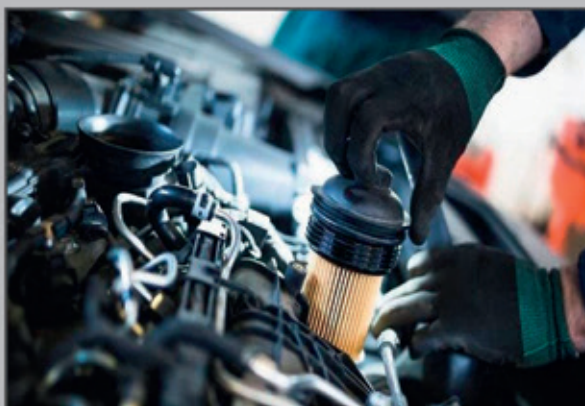
Canvi d'oli



Bateries



Tubs d'escapament



CENTRO DE NEGOCIOS

C/Bailén, 12B - Vilanova i la Geltrú



Somos un centro de negocios completamente equipado donde disponemos de todo el que necesites por tu negocio. Con nuestra estructura de servicios, podrás sacar el máximo provecho a tu empresa sin tener que hacer ninguna inversión estructural, ahorrando así alrededor de un 80% de gastos.

¿Tienes una idea?

Hazla realidad con nosotros, ven a VilaOffice.

El centro cuenta con despachos individuales y compartidos, completamente equipados con todo lo que tu proyecto pueda necesitar. Diseño innovador, funcional y con una excelente relación calidad-precio.

Los despachos están completamente equipados con:

- Escritorio, cajonera y perchero.
- Silla de director
- Dos sillas de confidente
- Climatización independiente
- Conexión a Internet por cable y WI-FI.

NUESTROS SERVICIOS

DESPACHOS INDIVIDUALES

Ofrecemos oficinas de diferentes medidas para adaptarnos a todas las necesidades.

SALA POLIVALENTE

Sala con más de 20m² para poder realizar cursos, formaciones, eventos, reuniones...

OFICINA VIRTUAL

Domicilia tu empresa y nos encargamos de gestionar tu mensajería.

¿TE GUSTARÍA HACER UN CRUCERO A MITAD DE PRECIO?



CONTACTA:

DOMINO'S Cruises 

www.dominador.incruises.com

622 137 737





93 154 36 35



info@vilaooffice.com



VILA OFFICE

CENTRE DE NEGOCIS

COMUNIDAD DE INVERSORES

Si no pones tu dinero a trabajar
para ti, te condenas a trabajar
para él toda la vida.

Contacta con nosotros
y te orientamos

OFRECEMOS

- Venta de BITCOIN (Tikebit).
- Cartera de inversión.
- Venta de criptodivisas.
- Inversión en oro.
- Cuentas en bancos internacionales.
- Orientación financiera

ÚNICO EN VILANOVA I LA GELTRÚ

Plataforma de compra de BITCOIN
<https://tikebit.com/>



Domino



93 154 36 35



722 797 737



622 137 737

www.networkchain.org

info@networkchain.org



MASTER MINDFULNESS

PSICOTERAPEUTA

Col. Núm 17.815

**ELINE
FENSTERSEIFER
DIESEL**

Psicóloga

Céntrate en el presente 🌸

Reconoce tus emociones 🌸

Desarrolla tu potencial 🌸

Encuentra tu paz interior 🌸

Incrementa la resiliencia 🌸

Alimentación consciente 🌸

**“Nuestra propia vida tiene que ser
nuestro mensaje.” Thich Nhat Hanh**



Psicoterapia individual para la
gestión de emociones.



Intervenciones en Mindfulness:



Desarrollo de la
Atención Plena y Bienestar.



Reducir el Estrés.



Mindfulness Eating:
Alimentación Consciente.



627 166 792

eline.mindfulnes@gmail.com



Som un centre de negocis completament equipat on disposem de tot el que necessitis pel teu negoci. Amb la nostra estructura de serveis, podràs treure el màxim profit a la teva empresa sense haver de fer cap inversió estructural, estalviant així al voltant d'un 80% de despeses.

Tens una idea?

Fes-la realitat amb nosaltres, veuen a VilaOffice.

El centre compta amb despatxos individuals i compartits, completament equipats amb tot el que el teu projecte pugui necessitar. Disseny innovador, funcional i amb una excel·lent relació qualitat-preu. Els despatxos estan completament equipats amb:

- Escriptori, calaixera i penja-robes.
- Silla de director
- Dues cadires de confident
- Climatització independent
- Connexió a Internet per cable i WI-FI.

Quin és el vostre objectiu?

A Vilaoffice tenim un objectiu, facilitar el bon funcionament del seu negoci amb la principal idea de proporcionar un servei de qualitat amb la mínima inversió. Vilaoffice està fet a la mesura de cada client adaptant-nos a les seves necessitats.

Quina és la base de la vostra empresa?

La capacitat d'adaptació i flexibilitat per a poder oferir a cada moment un servei personalitzat.

Quin tipus de serveis ofereix?

Lloguer de despatxos independents moblats o amb opció de poder moblar-ho a gust i necessitats del client.

Què us va portar a obrir el vostre negoci?

Hem desenvolupat una idea que va sorgir en un sopar familiar, de com podiem renovar l'empresa dels meus pares.

Com van ser els inicis en aquest sector?

Som una empresa consolidada des de fa molts anys en el sector de la construcció. Quan el meu pare es va jubilar, durant un temps l'empresa es va encarregar del lloguer d'immobles. Fa tres anys aproximadament decidim adaptar-nos a les noves necessitats empresarials i oferir el servei del lloguer de despatxos i sala de reunions.

Quina importància li doneu al màrqueting dins el vostre negoci?

Penso que en aquests temps el màrqueting s'ha convertit en un dels departaments de l'empresa més important. El màrqueting és la connexió entre el consumidor i l'empresa. A través d'ell sabem què, com, quan i on demanda el producte i/o servei.

Com et veus d'aquí a cinc anys? I als teus clients?

En cinc anys ens veiem amb la mateixa il·lusió i ganes d'avui. Amb uns clients consolidats i satisfets del servei i uns resultats favorables per a totes dues parts.

Què diries a un possible client teu que està llegint aquesta entrevista perquè confiés en els serveis que ofereixes?

Que en Vilaoffice trobarà un espai únic, flexible a les seves necessitats i amb un compromís exclusiu cap als nostres clients

Quin creus que és la teva principal fortalesa?

L'espai, l'ambient i les ganes de facilitar el treball als nostres clients, per a poder cobrir les necessitats de cadascú.

Per a finalitzar, què opines de la nostra revista ARA QUÈ FEM?

És una revista que ens ofereix l'oportunitat de donar-nos a conèixer a possibles clients i alhora ofereix un ampli ventall de diferents professionals de la comarca.

C/Bailén, 12B

Vilanova i la Geltrú

 93 154 36 35

 info@vilaoffice.com



COMUNIDAD DE INVERSORES

La nostra comunitat d'inversors està formada pels qui no confiem en aquells que han trobat ja la veritat, confiem solament en qui continuen buscant-la.

Quina és la base de l'organització?

La base de la nostra organització és posar a l'abast de qualsevol persona el coneixement i la informació sobre com invertir correctament la seva capital de forma descentralitzada, és a dir sense dependre d'un intermediari.

Quin tipus de serveis ofereix?

Bàsicament crear als nostres clients una cartera d'inversió diversificada, segura, custodiada i amb garanties.

-Som un punt d'oficial de Bitcoin, a través de la plataforma Tikebit.

-Orientem en l'obertura de comptes en bancs internacionals, incloent Alemanya, Bèlgica, Anglaterra, Ucraïna, Suïssa etc.

-Orientem en el maneig de carteres electròniques per emmagatzemar criptomonedes.

-Creem tokens per a fidelitzar clients i capitalitzar empreses

Com van ser els inicis en aquest sector?

Simplement he tingut motivació per aprendre i aquesta nova tecnologia em va captivar, per això he aprofundit molt des de que la vaig conèixer, allà pel 2012. Ha estat i és molt difícil fer comprendre als clients perquè els falta informació i segueixen arrelats al sistema financer tradicional.

Quina importància li doneu al màrqueting dins el vostre negoci?

És un vehicle molt eficaç per a posar a la teva empresa en la palestra pública i créixer.

Com et veus d'aquí a cinc anys? I als teus clients?

Sabent que la tecnologia s'imposarà, estaré molt satisfet de tot l'esforç que vaig fer per aprendre-la i inserir-me, i també es que els nostres clients tin-

dran una evolució enorme en coneixements i haver comprès que el més intel·ligent és posar als diners a treballar per a ells; si no, ens condemnem a treballar per a ells tota la vida.

Què diries a un possible client teu que està llegint aquesta entrevista perquè confiés en els serveis que ofereixes?

Que ens contacti i es doni l'oportunitat de ser informat personalment, fins ara la societat ha seguit els estàndards que ens imposa el sistema financer tradicional, però aquesta tecnologia disruptiva i descentralitzada ens permet aconseguir la independència financera sense intermediaris i el fet que vostè mateix inverteixi, controlis de manera privada i segura la seva inversió és més que suficient per a confiar.

Quin creus que és la teva principal fortalesa?

El ple coneixement i domini del que oferim als nostres clients. Així com treballar amb institucions legals, descentralitzades i la banca digital com a suport que emet les targetes.

Per a finalitzar, què opines de la nostra revista ARA QUÈ FEM?

Aquesta revista té una importància vital per a la nostra comunitat perquè ens acostarà als clients de manera amena i entretinguda per la seva varietat.

ÚNIC A VILANOVA I LA GELTRÚ

Plataforma de compra de BITCOIN

<https://tikebit.com/>

Domino

☎ 93 154 36 35

☎ 622 734 503

☎ 622 316 083

www.networkchain.org

info@networkchain.org

SI ELS DINERS NO FOS UN PROBLEMA:

Quin viatge en creuer t'agradaria fer?

Mai ha estat tan fàcil accedir a creuers de luxe, sense endeutar-se i pertanyent a un club exclusiu.

Pregunta'ns com!



Quina és la base de la vostra empresa?

La base de la nostra empresa és el compromís de posar a l'abast de qualsevol família treballadora o de classe mitjana viatges en creuers de luxe.

Quin tipus de serveis oferiu?

Oferim filiacions per a pertànyer a l'únic club de creuers avui dia.

Què et porto a obrir el teu negoci?

Posar a l'abast de qualsevol persona la possibilitat de pertànyer a un club exclusiu, el qual els permet viatjar sense crear-se cap deute i fins i tot estalviar.

Com van ser els inicis en aquest sector?

Sempre vaig tenir la il·lusió de viatjar en creuers, i aquest club em va donar l'oportunitat de preparar-me com a empresària, poder realitzar els meus somnis i ajudar a uns altres a realitzar els seus.

Quina importància li doneu al màrqueting dins el vostre negoci?

És la base fonamental per a donar-ho a conèixer i expandir-ho.

Com et veus d'aquí a cinc anys? I als teus clients?

Sabent que el potencial d'aquest club és enorme i que aquesta en constant creixement, em veig evolucionant en la mateixa proporció i gaudint de la immensa satisfacció que senten els nostres membres dins del club gaudint dels nostres creuers i de la possibilitat que també tenen a les seves mans de pertànyer a aquest meravellós club i si ho desitgen poder desenvolupar el negoci.

Què diries a un possible client teu que està llegint aquesta entrevista perquè confiés en els serveis que ofereixes?

Que som el Primer club de filiacions en creuers del món, (només accessible per invitació).

Que som el membre 00516413 de l'Associació Internacional de Creuers (CLIA).

Que tenen la possibilitat de ser membre del club sense contracte ni permanència que li lligui al club.

També la possibilitat d'adquirir la seva franquícia per només 195\$ pagament únic el primer any i 90\$ la renovació durant els pròxims anys.

Quin creus que és la teva principal fortalesa?

Fer els viatges en creuers més accessibles, assequibles i fins i tot rendibles.

Per a finalitzar, què opines de la nostra revista ARA QUÈ FEM?

És una revista amena, i un vehicle molt important per a promoure els petits comerços en aquesta zona.

C/Bailén, 12B
Vilanova i la Geltrú

DOMINO'S Cruises 🖐️

www.dominador.incruises.com

622 137 737



MASTER MINDFULNESS PSICOTERAPEUTA

ELINE FENSTERSEIFER
Psicòloga

Quina és la base de l'organització?

Durant els últims 25 anys he treballat com a psicòloga per a ajudar al fet que les persones puguin trobar major benestar, felicitat, estabilitat emocional i desenvolupar tot el seu potencial intern. La meua formació s'ha desenvolupat amb els millors Doctors i Professionals, espanyols i internacionals. Sempre s'estan desenvolupant noves teories i la recerca impulsa nous coneixements. Així que dedico part del meu temps a formació i renovació.

Quin tipus de serveis ofereix?

Ofereixo psicoteràpia individual. Sessions de meditació per a grups reduïts amb l'objectiu de facilitar el procés de presa de consciència per comprendre els patrons limitants que ens impedeixen ser feliços. Afavorir la liberació emocional amb l'objectiu d'adquirir nous recursos que impulsin processos de canvi cap a l'harmonia i el benestar i ajudin a crear la vida que realment desitgem.

Tècniques de la Psicologia Positiva, PNL, Regulació Emocional, Teràpia d'Acceptació i Compromís, l'ús de pràctiques de meditació i respiració, visualització d'imatges que formen part de l'entrenament mental orientat a ajudar a generar experiències de calidesa, seguretat i calma a través de la compassió i del perdó com un procés terapèutic.

Com van ser els inicis en aquest sector?

Vaig néixer al Brasil, vaig començar amb la meua consulta privada en 1993 i des d'aquest moment sempre he estat connectada a la psicologia clínica. Quan vaig arribar a Espanya per a fer un doctorat en Psicologia, no podia imaginar que em quedaria i faria aquí la meua llar, construint la meua família.

Quina importància li doneu al màrqueting dins el vostre negoci?

Vivim en un món global, tot es connecta, es comunica, es desenvolupa i progressa. Amb els éssers humans passa el mateix, si no avancem i ens estaquem deixem de fluir i perdem possibilitats, el màrqueting és igual, dona l'oportunitat de posar-te en contacte amb les persones.

Com et veus d'aquí a cinc anys? I als teus clients?

Estem sortint de una època molt dura per a tots éssers humans. Aquesta experiència de la pandèmia ens ha provocat que reflexions sobre moltes coses, ha generat incerteses, trencat les nostres conviccions i és el moment de reorganitzar-nos com a societat, però també individualment. És hora de qüestionar les nostres creences, la nostra transcendència i què compromís tenim amb el nostre entorn.

Què diries a un possible client teu que està llegint aquesta entrevista perquè confiés en els serveis que ofereixes?

Diria que la psicoteràpia és un camí preciós a recórrer per a poder sentir-te bé amb tu mateix, i amb els altres. Un camí que t'ajuda a trobar una manera més tranquil·la i equilibrada d'afrontar els desafiaments de la vida. T'ajuda a buscar formes per a tancar etapes del passat que t'impedeixen avançar. Et possibilita triar com vols ser realment.

També diria que és un procés d'aprenentatge i de responsabilitat personal diferent per a cada persona. No sempre és fàcil, però si vols alliberar-te de pensaments autocrítics, augmentar la seguretat en tu mateix per a tenir les regnes de la teua vida, estaré encantada a poder acompanyar-te en el teu procés.

Quin creus que és la teua principal fortalesa?

L'amabilitat combinada amb la serietat i el compromís amb el benestar, amb la formació científica, la cerca de nous coneixements i una profunda connexió amb la naturalesa de l'ésser humà, és a dir, la transcendència, la compassió cap als altres i cap a un mateix.

Per a finalitzar, què opines de la nostra revista ARA QUÈ FEM?

El poder disposar d'una plataforma tan pròxima als meus veïns és importantíssima per a poder fer arribar el meu missatge a tots els que vivim en aquest entorn tan pròxim. Crec que és una gran oportunitat de poder acostar els meus serveis i donar-me a conèixer en a la comunitat

C/Bailén, 12B
Vilanova i la Geltrú

☎ 627 166 792

eline.mindfulness@gmail.com



ESTEM DE CELEBRACIÓ

HEM FET 7 ANYS



sempre amb tu



7^E ANIVERSARI



7^E



7^È ANIVERSAR



7^È ANIVERSA



7^È ANIVERSARI



Vols aconseguir una de les nostres samarretes???

Atenció!

*Segueix el sorteig de 25 samarretes fins acabar existències

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

- 1- Resol el Sudoku.
- 2- Fes **foto** un cop acabat.
- 3- Envia la foto i el teu nom per **whatsapp** al 644 270 644.



7^º ANIVERSAR



TODOS LOS COMPLEMENTOS PARA TI Y TU BICI

MONTAÑA



CARRETERA



LUCK



ATENCIÓN: ÚLTIMAS UNIDADES 2020



MONDRAKER



F-PODIUM RR

FINANCIACIÓN 24 MESES SIN INTERESES

**TODA LA
GAMA**

MET





Kids&Us fa servir una metodologia d'aprenentatge basada en el procés natural d'adquisició de la llengua materna, un procés infal·libre que té lloc en un ordre determinat, natural i espontani.

A partir d'un any, pren la dosis adequada d'anglès.

Començar a aprendre anglès durant els primers anys de vida ofereix a l'infant la possibilitat d'utilitzar les capacitats innates que tots tenim per adquirir la llengua materna per aprendre també el nou idioma. Durant l'etapa dels 0 als 3 anys, els mecanismes de la ment humana per desxifrar el llenguatge es troben en el seu punt àlgid.

Kids&Us guia els alumnes pas a pas perquè siguin capaços de fer servir l'anglès de manera natural i instintiva a mesura que creixen i es desenvolupen.

Jugar, explorar i experimentar en anglès

El joc és el vehicle infal·libre per fer arribar l'anglès als nostres Kids. Les classes són immersives i dinàmiques i tenen com a objectiu que l'infant interioritzi les estructures de la nova llengua i les verbalitzi. Gràcies a l'exposició oral a l'idioma des del principi, la classe és el moment perfecte per posar en pràctica tot aquest coneixement.

Escollar, entendre, parlar, llegir i escriure.

Aquesta és la fórmula de la nostra metodologia.

Kids&Us El Vendrell disposa de 350m² dividits en dos pisos. Un pis pels més petits, ple de colors i llum natural, amb aules adaptades a les seves dimensions i el segon pis, amb una estètica adolescent, més madur i ajustat a les seves necessitats educatives.

Us hi esperem!!

NOVES MESURES COVID19

Desinfecció del material i àrees de treball.

Mesures de seguretat i higiene adequades a la situació.





Kids&Us[®]
school of english

the English Formula

Anglès a partir d'1 any

Matrícules obertes

*** Curs 2019-2020 ***

kidsandus.es

Kids&Us El Vendrell · C/Cristina Alta N1
T. 977 66 81 84 · elvendrell@kidsandus.es

CRG

En **Karting**
VENDRELL

CRG es una compañía **líder en la producción y venta de chasis y recambios para karts**. Fue fundada en 1986, basada en la experiencia de sus socios promotores de la compañía Kali-Kart, en los años 70. Esta comenzó como una pequeña empresa de fabricación de chasis, aportando productos para entusiastas de las carreras, pero en unos pocos años se convertiría en una empresa reconocida nacionalmente al obtener su primer título italiano en la categoría de 125cc, en 1979.

La recién nacida **CRG** se estableció como referente en el mundo del karting gracias a su dedicación, investigación y desarrollo técnico de sus productos, pasando en los años 90 de una estructura artesanal a una industrial.

La expansión de la red de importadores y distribuidores en los cinco continentes comenzó en el mismo periodo, con especial atención a los mercados de Europa y Estados Unidos. Ahora mismo hay **alrededor de 100 sedes oficiales en todo el mundo**, incluidos países emergentes como los del este de Europa o los países árabes.

A mediados de los años 90, CRG comenzó el desarrollo de una nueva actividad destinada al estudio y diseño de motores de karts. Esa nueva actividad requería de un alto nivel de especialización, tanto en términos de estructura como de cualificación del personal, lo cual motivó la fundación de una nueva compañía, **Maxter S.r.l.**, continuando así con la reestructuración que se llevó a cabo en el año 2000.

En 2003 la estructura de la compañía se completó con la creación del Tinini Group, controlador y coordinador de Maxter y CRG, que sería el foco de la empresa a partir de entonces.

Ambas empresas fueron realojadas en nuevas instalaciones industriales desde 2009, las cuales representan el liderazgo de la compañía en el sector.

A parte de la evolución tecnológica de los karts y sus componentes, la compañía también centró su atención en competiciones internacionales. **El equipo oficial de competición presume de un alto número de títulos mundiales, europeos y continentales**, así como incontables victorias en las carreras más prestigiosas del mundo.

Un equipo de mecánicos profesionales del más alto nivel apoya a los pilotos de fábrica en las carreras, dándoles todo el apoyo técnico e innovaciones que la marca desarrolla a través de intensivos estudios, investigaciones y pruebas en las pistas más prestigiosas.

CRG ha sido y sigue siendo el caldo de cultivo de verdaderos campeones, lo cual es fácilmente demostrable observando la cantidad de grandes pilotos que han llegado a lo más alto gracias a sus habilidades. Algunos nombres que han corrido con CRG son: **Michael Schumacher**, Alessandro Zanardi, Ralf Schumacher, Giancarlo Fisichella, Nick Heidfeld, Jan Magnussen, Jos Verstappen, Giorgio Pantano, Tonio Luizzi, Nico Rosberg, **Lewis Hamilton**, Kimi Raikkonen, Robert Kubica, Sébastien Buemi, Nico Hülkenberg, Pastor Maldonado, Giedo Van der Garde, **Max Verstappen** y muchos más grandes campeones. La dedicación de CRG entorno a la mejora de calidad y técnica del producto es constante, como pueden dar fe de ellos los pilotos que cada año llevan a la compañía a lo más alto por todo el mundo. La pasión es siempre la misma, la evolución se mantiene creciente!



Karting VENDRELL



Disfruta con tus hijos
del nuevo circuito infantil
mucho más grande y ¡DIVERTIDO!

Circuito más moderno de Catalunya

PAINTBALL
LASER TAG COMBAT
ÚLTIMA TECNOLOGÍA
LASER



Alquiler Karts Infantiles y adultos

El descuento hay que traerlo imprimido. Válido hasta 31 de diciembre 2020

3,00 €

Pista Adulto

**DESCUENTO
POR VALE**

(No acumulable, 1 vale por persona)

2,00 €

Pista Infantil



Ctra. N-340 km. 1189 - EL VENDRELL

N 41° 19880 - E 1° 52816

Tel. 977 66 37 76

www.kartingvendrell.com



Restaurant

TEL. 977 62 01 20 / 608 32 02 38
MONTFERRI (TARRAGONA)
castellderocamora@yahoo.es

RESTAURANT

CASTELL DE ROCAMORA

Castell de Rocamora

CELEBRA AMB NOSALTRES. GAUDEIX DEL DIA!

*Hem adoptat totes les mesures de seguretat i higiene establertes per a la Covid 19



Visita el Santuari de la Mare de Déu de Montserrat (al nostre municipi de Montferri)
i tot seguit gaudeix d'un gran àpat amb la nostra exquisida cuina casolana.
Una experiència lúdica i gastronòmica per a recordar!

DESCOBREIX L'ENTORN I GAUDEIX DE LA NOSTRA GASTRONOMIA

