



WWW.ARAQUEFEM.ES

Nº 90 | GENER 2021

LA REVISTA D'OCI

AOQF

ARA QUE FEM

ASGEENER

GRUP GESTIÓ ENERGÈTICA



C/ Emili Miró, 3
El Vendrell
977 08 01 07

Avda. Catalunya, 5
Les Roquetes. Sant Pere de Ribes
93 677 32 12



¡AHORA TAMBIÉN EN LES ROQUETES, SANT PERE DE RIBES!



ENERGÍA RENOVABLE 100% VERDE

FINANCIACIÓN



C/ Emili Miró, 3
El Vendrell

977 08 01 07

Avda. Catalunya, 5
Les Roquetes. Sant Pere de Ribes

93 677 32 12

NOVA OBERTURA – NUEVA APERTURA



0% INTERÉS



 **IMMERGAS**

 **Vaillant**

 **Ferroli**

 **JUNKERS**

¡Y OTRAS MARCAS MÁS!

ÍNDEX GENER 2021

02

25

SHOPPING

26

31

AUTOMOCIÓ

32

43

SERVEIS

44

53

SALUT

54

68

RESTAURACIÓ

20

TELS. D'INTERÉS

60

RECEPTA

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.

LA REVISTA

D'OCI

DE REFERÈNCIA

AL PENEDÈS



Visita el nostre
Facebook

Descarrega la revista
www.araquefem.es



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!**



I també:



Ens trobaràs a:

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

ENTITATS COL·LABORADORES





Ford NUGGET-WESTFALIA-2.5 TD-AIRE-ORIGINAL-

Vehículo original Nugget Westfalia, catalogado autocaravana, (ITV anual), asientos delanteros giratorios, calefacción estática, doble batería, nevera, cocina, fregadera, ducha exterior, mesa interior, toma exterior de 220 V, techo elevable, homologada 5 plazas para viajar y dormir, aire acondicionado.

MOTOR 2.5 TURBO DIÉSEL DE 90 CV

AÑO 1997

195.000 KMS

PRECIO 12.900€



Fiat ADRIA SUN LIVING-7 PLAZAS-POCOS KMS-IMPECABLE-

Autocaravana parecida a nueva, homologada 7 plazas para viajar y dormir, aire acondicionado en habitáculo y en cabina, antena de TV, nevera grande con congelador aparte, doble comedor convertible en cama doble y cama simple, asientos delanteros con apoya-brazos.

MOTOR 2.3 JTD de 130 cv y 6 velocidades

5800 KMS

LARGO 7 m.

AÑO 2016

PRECIO 42.000€



Fiat AUTOCARAVANA BURSTNER Aviano 3.0 J.T.D.

Autocaravana muy equipada, garaje grande, homologada 4 plazas para viajar y dormir, cámara de marcha atrás, puertas reforzadas anti-robto en cabina y en habitáculo, escalón de entrada eléctrico, volante multifunción con control de velocidad, navegador GPS con comando por voz, asientos delanteros giratorios, radio con CD, aire acondicionado en cabina, calefacción en marcha, cama doble basculante en el frontal superior, cama doble en la parte trasera, cocina equipada con extractor y luz, horno a gas, nevera grande con congelador a parte, lavabo grande con ducha separada del cuarto de baño con mampara, antena parabólica y TV.

MOTOR 3.0 JTD de 160cv y 6 VELOCIDADES AÑO 2008

KMS 86.600

LARGO 7,10 m.

ALTO 2,80

PRECIO 39.900€



Fiat ADRIA S573DS 6 PLAZAS PERFILADA -CAMA FRANCESA-

Autocaravana en buen estado, homologada 6 plazas para viajar y dormir, antena de TV, cama trasera tipo francesa, lavabo con ducha separada con mampara, porta bicicletas, apoyabrazos en asientos delanteros, aire acondicionado en cabina, control de velocidad, control de tracción, MOTOR 2.3 JTD DE 130 CV Y 6 VELOCIDADES

LARGO 6,5 m.

AÑO 2009

108.500 KMS

PRECIO 30.900€



Fiat CARADO Mobil T348 - MUY EQUIPADA

Autocaravana muy equipada, homologada 4 plazas para viajar y dormir, con cámara de marcha atrás, porta bicis, toldo lateral, antena parabólica con TV, volante multifunción con control de velocidad, radio digital con CD y pantalla frontal, cargador, airbag conductor y acompañante, asientos giratorios, elevadores eléctricos, escalón de entrada eléctrico, cama doble basculante, cama doble trasera estilo francesa, cocina equipada, nevera grande con congelador aparte y baño con ducha separada con mampara.

KM 70.200 km

AÑO 2011

MOTOR 2.3 JTD 130cv 6 VELOCIDADES

LARGO 7 m.

ALTO 2,8m

PRECIO 35.900€



AUTOCARAVANA INTEGRAL MERCEDES 2.7 CDI RAPIDO-G653 -GARAJE GRANDE-

Autocaravana en muy buen estado, homologada 4 plazas para viajar y dormir, garaje grande, nevera grande con congelador aparte, lavabo con ducha separada con mampara, toldo lateral, cámara de marcha atrás, porta-bicis, placa solar, horno a gas, control de tracción, aire acondicionado en cabina, muy amplia y luminosa.

MOTOR 2.7 CDI DE 156 C.V. LARGO 6,5 m. ALTO 2,8 m.

AÑO 2006

135.000 KMS.

PRECIO 34.900€



Fiat ELNAGH BARON 37 - GARANTIA - MUY CUIDADA -

Autocaravana MUY CUIDADA, con 6 plazas para viajar y dormir, radio con USB y CD, asientos delanteros con apoyabrazos, aire acondicionado en cabina, comedor convertible en cama doble, cocina amplia, nevera con congelador, 2 camas estilo literas, baño con ducha separada, toldo lateral, placa solar y porta bicis.

MOTOR 2.3 130cv 6 VELOCIDADES LARGO 6,40 m.
 KM 119.000 AÑO 08/2011 **PRECIO 31.900€**



Fiat ELNAGH BARON M200

Autocaravana impecable, muy cuidada, homologada 4 plazas para viajar y dormir, lavabo con ducha separada con mampara, cama doble trasera y cama doble basculante en el frontal superior, con total disponibilidad del salón, garaje muy grande, antena parabólica, nevera grande con congelador a parte, cocina equipada, cómodos asientos delanteros giratorios, radio con CD y auxiliar mp3, aire acondicionado en cabina, ventilación turbo-vent, toldo lateral y sistema de calefacción Webasto. MOTOR: 160cv JTD 3.0 con 6 VELOCIDADES

AÑO: 2008 KM:71.175 LARGO: 7,2 m. **PRECIO 31.500€**



Fiat ITINEO-INTEGRAL -IMPECABLE - MUY EQUIPADA-

Autocaravana procedente de particular, en estado impecable y super equipada, toldo lateral, placa solar, antena parabólica y omnidireccional, camas gemelas traseras, horno, nevera grande con congelador aparte, cama basculante delantera, asientos delanteros giratorios, porta-bicis, cámara de marcha atrás, garaje grande, cierres de seguridad, homologada 4 plazas para viajar y dormir.

MOTOR 2.3 JTD DE 130 CV Y 6 VELOCIDADES
 LARGO 7,5 m. AÑO 2009 67.500 KMS **PRECIO 36.900€**



Fiat ITINEO MOOVEO -MUY CUIDADA -GARANTÍA-

Autocaravana en muy buen estado, procedente de particular, un solo propietario, garaje grande, cama trasera doble, nevera grande con congelador aparte, homologada 4 plazas para viajar y dormir, cama delantera basculante dejando disponible la zona de comedor, porta-bicis, escalón en puerta de entrada, lavabo con ducha separada, placa solar.

MOTOR 2.3 JTD DE 130 CV Y 6 VELOCIDADES
 LARGO 7 m. 107.000 KMS AÑO 2008 **PRECIO 32.500€**



Fiat PILOTE AVENTURA-CAMA FRANCESA-INTEGRAL-GARANTIA-

Autocaravana integral en estado impecable, homologada 4 plazas para viajar y dormir, un solo propietario, placa solar, antena omnidireccional y parabólica, toldo lateral, cámara de marcha atrás, porta-bicis, escalón de entrada eléctrico, cierres de seguridad, enfriador en habitáculo, tv, nevera grande con congelador aparte automática, lavabo con ducha separada con mampara, cama delantera basculante dejando libre la zona de comedor, asientos delanteros giratorios con apoya brazos, aire acon. en cabina, calefacción en marcha con el motor, chasis alko.

MOTOR 2.3 JTD DE 130 CV Y 6 VELOCIDADES
 93.000 KMS LARGO 6,9 m. AÑO 2008 **PRECIO 37.900€**



Fiat PILOTE Aventura G730 - CAMA ISLA -

Autocaravana en muy buen estado, con cámara marcha atrás, portabicis, garaje grande, toldo lateral, placa solar, antena parabólica y omnidireccional y TV, luces de led, cierre de seguridad, escalón de entrada eléctrico, chasis alko, radio con CD y mp3, aire acondicionado en cabina, calefacción en marcha, detector de gas interior, interior en piel y ante, asientos delanteros giratorios de piel y ante, cama doble basculante, cama doble tipo isla, cocina equipada, microondas con grill, nevera grande con congelador a parte, baño con ducha separada con mampara.

KM: 73.400 km MOTOR: 2.3 JTD 130 cv de 6 VELOCIDADES
 AÑO: 2008 LARGO: 7,3 m. ALTO: 2,8 m. **PRECIO 36.900€**



*El comerç i l'hostaleria
local es vida*

Suma't!



FÒRUM
CALAFELL
ASSOCIACIÓ EMPRESARIAL

info@forumcalafell.org

WWW.FORUMCALAFELL.COM

Els establiments del Fòrum

Esports Doña Amparo
Diana Shop
Mainland Jeans
Regaliz
Setdisset
+ K Fundes
Mailu Modas
Nusa by Maria
Calçats Ricard
Joyeria Guillermo
Estanc Pallarès
Bondi
Ferreteria Vendelotodo
Marjavi
Decoración Patiño
M&C Cream - Store
Mon Petit
Brino Moda
Maná Maná
Spirit Calafell
Estanc de la Platja
Calçats Deu
Kasual Beach
Farmacia Segur
Loteria del Mercat
Pâtisserie Principal
Vitalia
Farmacia Pujol
Pâtisserie Andreu
Xarcuteria Arroyo
Optica Tutto Vision
Herbisteria del Mar
Alastour Viatges
Tot Printing
Perruqueria Rinxols
Imprempta Raventós Suau
Immoban
Florandum
Finques i Serveis
Gloria Grau
Escura Advocats
Vilarenc Aqua
Zafiro Torus

Peluqueria Mercedes Verges
Vidua d'Antoni Font
Cigarrillos Electrónicos Vapure
Yoigo Calafell
Calafellonfire.cat
Essential Beauty
Calafell Aventura
Lipiezas Tapias
Notaria Calafell
Estnética Lidia Rasero
La Cometa
Finques Valls
Reformas AG
IMAD Computers
Damage Inkorporateo Tatto Art
Coco Saló
Esilistas Natalia
9 Stil Calafell
Retols 9 Concepte
Pintures Sant Munt
Reformas Calafell Mar
Estelas Beuty Saló
Agrícola Gerard
Mar Bai Perruqueria
Ana Cantinello

Restaurante las Brasas
Pebre Negre
Pizzeria Giuseppe
Petit Duval
Portofino Gourmet
La Porketa
Restaurant ca L'Emma
El Bot
La Bodega del Pa
Torrat
La Vermuteria del Mar
Bar Calafell
Gelateria Sweet & Salat
Louisse Calafell
Restaurant el pas de mar

Hollywood Beach
Masia de la Platja
Restaurante Oscar
Tapafell
Sa Caleta
Restaurante Marino
Maite Etxea
Punto Ibérico
El Celler de l'Avi
Il Cuore
A Can Piliis
Come Va Pizzas
Calafell Tapes
Vips Calafell
l'Espineta Vermuteria
The Gold Harvest
Cal Tallaret
Punto Ibérico
El Bandarra
Restaurante Milán
Bar Casanovas
Hotel Rovior
Conrad's
Restaurante Eusebio
Ruda Bar
Restaurant El Vell Papiol
La Barca de ca l'Ardet
Vella Venecia
Savinum
Don Corbatón
Budabar
La Pinta
Hotel Solimar
Apartaments Costa D'Or
Hotel Aida
La Mar de Fons
L'Ancora
The New Orleans
El Veler de Calafell
Glops
La petita mar del SI Senyor





TARONGES

CARACTERÍSTIQUES TIPUS UTILITAT

La taronja és un poderós antioxidant per la gran quantitat de Vitamina C que conté, per això afavoreix la cicatriçació, i reforça el sistema immunològic d'organisme. També conté calci, magnesi, beta carotè, àcid fòlic, fòsfor, potassi, coure, zinc, àcids màlic, oxàlic, tartàric i cítric.

CARACTERÍSTIQUES DE LES TARONGES

Manté els teus defenses en forma: Les vitamines i els antioxidants que conté la taronja les reforcen.

És un potent antioxidant: conté carotenoides que t'ajudaran a retardar l'envelliment prematur.

Ajuda a la renovació cel·lular: Afavoreix que s'eliminin les cèl·lules mortes de la teva pell.

És un regulador estomacal i intestinal natural: Si pateixes de digestions lentes o de gasos t'ajudarà.

Ajuda a agafar el son: Conté pujol, un nutrient essencial que t'ajudarà en els trastorns del somni, el moviment muscular o la memòria.

És la teva vitamina C natural: T'ajudarà a lluitar contra els gèrmens que provoquen els refredats i la grip, i a ser més resistent contra les infeccions.

Ajuda a convertir l'aliment en energia: Conté vitamines B, que ajuda al teu cos a desenvolupar cèl·lules vermelles sanguinies, és bo contra l'estrès, enforteix el sistema immunitari i augmenta l'habilitat del cos per a lluitar contra la tensió.

Ajuda a mantenir el teu pes: La raó és que contenen fibra, que gràcies al seu efecte laxant manté el teu coló funcionant correctament. A més, també baixa el colesterol sanguini.

Deté la inflamació: conté hesperidina; el teu organisme tindrà una ajuda natural per a detenir la seva inflamació.

Ajuda al sistema immunitari: Els oligoelements com el coure i el zinc ajuden al nostre organisme en aquesta funció.

TIPUS DE TARONGES I PER A QUÈ UTILITZAR-LES.

Les millors taronges per a fer suc:

Els millors tipus de taronges per a fer suc són les taronges Navel (ideals per la seva dolçor), les taronges Navelinas (ja que no tenen llavors també són molt útils per a aquesta finalitat), les taronges València Batega (que tenen un toc àcid que les distingeix d'altres varietats), les taronges Salustinas (amb molta limonina i per tant un sabor intens) i les taronges Sanguinas (atractives tant pel seu color com pel seu sabor).

Les millors taronges per a cuinar:

Normalment les millors taronges per a elaborar postres són les més dolces. Les varietats blanques compleixen molt bé amb aquesta finalitat, i pots utilitzar-les tant en bescuits i cremes, com per a confitar. Les taronges València Batega són una aposta segura per a la cuina. Després, pots optar per altres varietats de taula com les Navel, les Navel Batega o les Navelinas. Amb totes elles, tindràs un bon resultat entre fogons.

Les millors taronges per al consum "en cru":

Triar les millors taronges de taula depèn dels gustos de cadascun. Però si haguéssim de fer una classificació dels tipus de taronges a aquest efecte, aquí assenyalaríem aquelles varietats que tenen un millor aspecte, a més de ser fàcils de pelar i no tenir massa llavors.

C/ De les Quatre Fonts, 46

EL VENDRELL

Lunes a viernes: 8.00 a 14.00 / 15.00 a 20.00

Sábado: 8.00 a 14.00

977 66 77 38

Servicio a domicilio

Compra mínima:

15€ El Vendrell

20€ Las afueras

AREAS DE ALIMENTACION



**CADA SEMANA UNA PROMOCIÓN
CADA DÍA UNA OFERTA**



Producto
NACIONAL



SOBREVIURE A LES REBAIXES:

Pren nota d'aquests trucs d'expert/a per a treure el màxim partit a les teves compres i aprofitar les rebaixes.

REBAIXES REBAIXES REBAIXES **REBAIXES**
REBAIXES REBAIXES REBAIXES REBAIXES
REBAIXES REBAIXES REBAIXES REBAIXES
REBAIXES REBAIXES REBAIXES REBAIXES

10 CONSELLS PER A COMPRAR BÉ

1. Fes una llista del que vols. Elabora una llista amb les coses que vols comprar-te en rebaixes.

2. I una del que realment necessites. Ara fes el mateix, però en aquesta ocasió apunta el que veritablement necessites. Coincideixen? No? Llavors en el teu primer llistat hi ha bastants capritxos...

3. Pensa quantes vegades et posaràs o utilitzaràs el que vagis a comprar. A vegades ens deixem portar per les tendències sense parar-nos a pensar. Abans de comprar, pensa l'ús que li donaràs.

4. Posa't un pressupost màxim. Per a evitar anar "com a pollastre sense cap" per les rebaixes i gastar molt més del compte, posa't un topall màxim i no el superis.

5. Compara preus. En peces d'una marca en concret no, però si necessites un ordinador, un mòbil, un electrodomèstic o algun tipus de moble, compara preus i models, així podràs trobar el millor preu.

6. No et deixis portar pel preu barat. Quantes vegades t'ha passat que en veure un preu súper barat has sentit la irrefrenable necessitat de comprar-lo? Aquest truc et fa comprar més, així que detecta'l i abans de llançar-te de cap per ell, torna a repetir els punts 1, 2 i 3.

7. Compra els dimecres. Si vols comprar roba, aquest dia és el millor perquè moltes botigues afegeixen peces noves i actualitzen l'estoc.

8. Fixa't en el preu abans i després de les rebaixes. I no et deixis enganyar per falsos descomptes.

9. Guarda tots els resguards i tiquets de les teves compres. Potser has de fer algun canvi o devolució i és necessari presentar la documentació que acrediti que vas adquirir aquest producte.

10. Pren-te el teu temps. No compres a la babalà. Les decisions millor prendre-les tranquils.



KERBEROS
GREENDREAMS
GROWSHOP-GRANDENCENTER

C/Teixidors , 49
El vendell-43700
Poligono Industrial La cometa

Móvil 679570231
Fijo 977263340
kerberosgreendreams@gmail.com

Web <http://kerberosgreendreams.es>
Instagram @kerberosgreendreams

Lunes a Viernes 9:30 -13:00 15:00 -19:00
Sábados 9:30 -13:00

LA TEVA BOTIGA DE CONFIANÇA PER A MASCOTES

Vine a veure'ns amb la teva mascota, regal segur!



C/ Teixidors, 7
Polígon La Cometa El Vendrell



www.canbanach.es



CanBanach

món mascotes • món rural • món gourmet

ACCESSORIS GOSSOS

Passar una bona estona amb la teva mascota estimula la seva activitat mental i us uneix encara més.

Molts cops, els **problemes de comportament** apareixen perquè estan avorrits, és ideal utilitzar joguines adequades per a gaudir plegats, que siguin duradores i aptes per a la seva dentadura.

MANTES SÚPER SUAUS

Ideals per a què el teu gos o gat se senti còmode i no passi fred.

5,49€

o GRATIS

Comprant The Natural Impulse de 12 Kg Polliastre, xai o salmó



FINS A

-15% de

DESCOMPTE

EN MATALASSOS PER A MASCOTES

diferents models a escollir



CanBanach

món mascotes · món rural · món gourmet

BICICLETES ELÈCTRIQUES: VALEN LA PENA?

Les bicicletes elèctriques són tendència en el mercat. Les e-bikes estan de moda i cada vegada són més els usuaris que s'atreveixen amb aquesta mena de bicicleta. Una modalitat que permet acostar el ciclisme a diferents perfils de persona que fins fa ben poc, per uns motius o uns altres, era complicat que poguessin gaudir d'aquest esport en la seva plenitud.

BICICLETA ELÈCTRICA SI O NO?

Avantatges i punts a favor de la bicicleta elèctrica

- Accessible per a un públic més ampli:

La bicicleta elèctrica permet que persones d'una certa edat, amb sobrepès o amb una condició física bastant pobre gaudeixin de la bicicleta pràcticament de la mateixa forma que ho fan els ciclistes més entrenats. Gràcies a l'arribada de les e-bikes persones que gaudien veient aquest esport per televisió poden pujar per primera vegada alguns dels ports de muntanya més durs i emblemàtics de la història del ciclisme.

-Possibilitat d'igualar nivells: Gràcies a la bicicleta elèctrica és més fàcil igualar el nivell entre dos o més persones. El motor permet que persones en pitjor condició física siguin capaces de seguir la roda d'esportistes més entrenats. Les e-bikes també ofereixen la possibilitat que membres de diferents generacions comparteixin una bona estona damunt de la bicicleta. Ara avis, pares, nets i fills poden sortir a rodar conjuntament.

-Transport sostenible: La bicicleta convencional és fins i tot un transport més sostenible que la bicicleta elèctrica. Però si ho comparem amb els altres mitjans de transport, aquest és més sostenible.



Opinió.

Afirmar rotundament que les bicicletes elèctriques valen la pena és una cosa potser massa agressiva però en general és veritat que no existeix cap motiu amb suficient pes com per a posar en dubte aquest afirmació.

Les bicicletes elèctriques han aportat més solucions que problemes i és que gràcies a elles ara el ciclisme és un esport més obert i integrador.

Amb l'arribada de les e-bikes la condició física de l'usuari és menys important i gràcies a l'autonomia dels motors persones majors i fins i tot amb alguns problemes de salut poden continuar gaudint d'aquest esport.



BIKE LLORENÇ

📍 C/ Via Augusta, 4 - L'ARBOÇ
☎ 977 16 76 98 - 605 27 76 70
🌐 www.bikesmtb.com

Si quieres una bici eléctrica
tenemos varias opciones,
consúltanos!

FANTIC 2021



**FINANCIAMOS
TU BICI
SIN INTERESES**

INTERESES

0%

COMERÇ DE PROXIMITAT

T'has preguntat alguna vegada sobre els avantatges del comerç de proximitat? És un tipus de comerç que torna a ser tendència i es contraposa al costum d'acudir a les grans superfícies per a adquirir els productes de primera necessitat. És un costum que afavoreix la sostenibilitat, però no només això. En aquest article t'expliquem què és el comerç de proximitat i quins són els seus avantatges.

Què és el comerç de proximitat?

Per a obtenir els béns i serveis que necessitem per al dia a dia, des de fa diversos anys, la gran majoria de la gent prefereix acudir a una gran superfície. No obstant això, el desplaçament ocasiona una despesa de diners i de temps, per no parlar del poc sostenible que resulta per al medi ambient.

Per això, el comerç de proximitat té com a objectiu proveir-nos dels productes que necessitem en el dia a dia evitant que hàgim de desplaçar-nos. Per a aconseguir el seu objectiu, el comerç de proximitat ens posa a l'abast de la mà tot el que necessitem en el nostre propi barri.

Raons per les quals has de practicar el comerç de proximitat.

Si encara no et decideixes a canviar el supermercat i el centre comercial per les botigues del barri, aquí tens unes quantes raons:

- Si no surts del barri per a comprar, com ja hem apuntat, estalviaràs combustible o en el transport públic. Redueixes la teva petjada ecològica.
- Si no has d'acudir al centre comercial o una altra gran superfície per a fer les teves compres evitaràs caure en la temptació d'adquirir coses que no necessites.
- El comerç de proximitat està lligat amb els productes de temporada, per la qual cosa t'assegures de consumir aliments conreats a la teva pròpia comarca. Això beneficia als agricultors i productors locals.
- Ajudes a millorar l'economia local. Les grans superfícies han perjudicat el comerç de barri i molts petits empresaris han hagut de tancar les seves botigues i negocis. Si es reactiva el comerç local, millora l'economia.

Avantatges del comerç de proximitat.

A més de contribuir a la preservació del medi ambient, tornar a comprar a les botigues del barri també té beneficis socials. El barri i els seus comerços són llocs de trobada que afavoreixen i fomenten les relacions socials.

El comerç de proximitat potencia el barri, és un signe de la seva bona salut. Entre els seus avantatges podem destacar que:

- Aconsegueix que les persones tornin als carrers.
- Genera riquesa al barri.
- Estimula que nous emprenedors creïn negocis.
- Ajuda a generar la identitat del barri.
- Fa que creixi l'ocupació.
- Si el barri va bé econòmicament, llavors començaran a sorgir alternatives culturals.
- Decreix la contaminació, el comerç de proximitat evita que els productes hagin de venir des de lluny, la qual cosa fa innecessari l'ús dels transports més contaminants.

Si encara no t'has animat a sumar-te al comerç just, no ho pensis molt. Millorarà la teva economia i estaràs contribuint a la reducció de la comptabilitat.





POLLASTRES ROSTITS AMB LLENYA, GRAELADES I MENJAR PER EMPORTAR-SE



ENCÀRRECS
977 677 650

POLLASTRES A L'AST
Ds. i Dg. de 12:00 a 14:30

GRAELADES DE VERDURES
CONILL / ESPATLLA XAI A LA LLENYA
CANELONS CASOLANS / MACARRONS GRATINATS
CARXOFES / PATATES CALIU



Telefons d'Interès

EMERGÈNCIES: 112

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

Ambulàncies: **061**

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

Víctima maltractaments: **016**

AJUNTAMENTS:

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**

POLICIA:

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

Polícia Local Comarruga: **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 Penedès: **938 92 38 38**

Polícia Local Vilanova i la Geltrú: **938 10 66 66**

Polícia Local Sitges: **938 11 00 16**

Polícia Local Cubelles: **938 95 01 32**

TANATORIS:

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

Tanatori Vilafranca del Penedès: **938 92 01 05**

Tanatori Vilanova i la Geltrú: **938 14 13 34**

Tanatori Sitges: **938 94 03 66**

HOSPITALS:

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

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

Hospital Com. de l'Alt Penedès: **938 18 04 40**

Hospital Sant Antoni Abat: **938 93 16 16**

Hospital Residència Sant Camil: **938 96 00 25**

CAPS:

Centre d'AP- CAP l'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: **938 94 75 78**

CAP Cubelles: **93 895 79 06**

TURISME:

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 COMARCAL:

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

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

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

LLENYES DEL GAIÀ

EMPRESA FAMILIAR

NUEVA TEMPORADA 2021

**CARBÓN, SARMIENTOS, CALCOTS
Y PRODUCTOS DE TEMPORADA**

TRANSPORTE A DOMICILIO



SERVICIO DE COLOCACIÓN

MARIO 639 146 295
JOAQUIN 659 672 589
www.llenyesdelgaia.com

Crta. De la Riera, 46, nave 3
Pol. Ind. Roques Planes
Torredembarra

Tradició
Innovació

PASSIONS²
L'ORIGEN DEL PA



Productes 100% naturals elaborats al nostre obrador de Calafell. És tracta d'una pastisseria d'alta qualitat elaborada en modernes instal·lacions climatitzades seguint la tradició i el sabor de sempre amb més de 30 anys de experiència familiar que ens permeten entrar cada dia a la vostra llar.



El nostre principal objectiu és oferir als nostres clients uns productes de pastisseria saludables elaborats amb les millors matèries primeres i de proximitat: nata natural, oli d'oliva verge extra, mantegues de primer nivell, xocolates especials i fruita seca seleccionada.



Servei a domicili des de 19€. Encàrrecs per ☎ o 📞 al 622 26 68 07 o fes la teva comanda a la nostra web. Entregues fins a Bellvei, Calafell, Llorenç, Coma-ruga, El Vendrell, San Salvador, Segur de Calafell (consulta altres poblacions)

Els nostres productes de pastisseria es caracteritzen pel seu delicat gust sense sucres en excés i sabors afegits. Una elaboració acurada feta pensant en els nostres clients i en el seu benestar. Per això tenim un equip de pastissers ben formats que actualitzen constantment els seus coneixements i aporten les seves innovacions als nostres productes sense oblidar la tradició que ens fa líders en el sector.



A les nostres botigues del Vendrell i de Calafell podeu trobar pastisseria tradicional (massinis, merenga, sachers etc.) i noves creacions de sabors i dissenys avantguardistes: pastissos personalitzats i mousses. Un producte especial per a cada ocasió i una nova experiència per al vostre paladar.

Ens apassiona la feina ben feta, la qual cosa ens permet oferir la millor relació entre qualitat i preu. La innovació constant ens obre les portes per arribar a més públic que considerem més amics que clients. Som segell de professionalitat i treball en equip: som PASSIONS, l'origen del pa.





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 TEMPORADA · ARTICLES PER A FESTA · CISTELLES CUNA · TESTS TERRA
ACCESSORIS COFFE · DROGUERIA · PERRETERIA · JARDINERIA · UNIFORME
MANTELERIA · IL·LUMINACIÓ · MASCOTES · UTENSILIS PLÀSTIC

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



REBAIXES
REBAIXES



De tot i més!
No t'ho perdís!



REBAIXES
REBAIXES

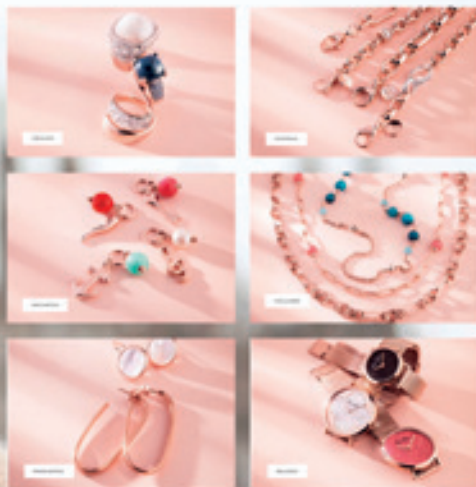
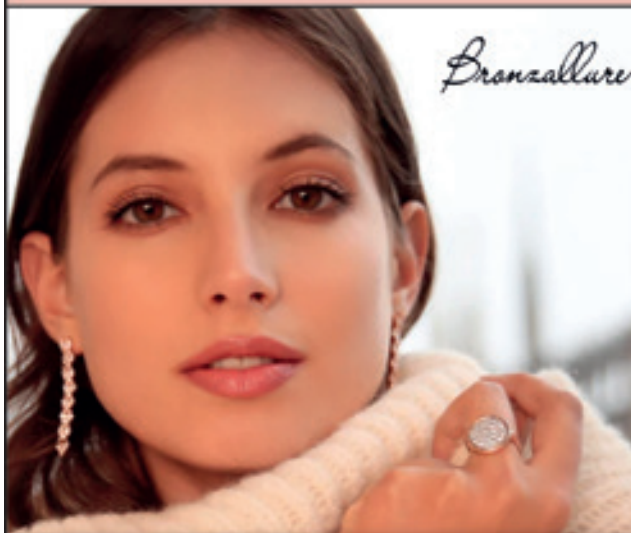
Tel. 937 440 303 | Av. Tarragona, 112-114 · 08720 · Vilafranca del Penedès

*Joyería Relojería
Castillo*



JOYERÍA ANGEL
AV. CATALUNYA, 5 - SEGUR DE CALAFELL
TLF 977 162 100

JOYERÍA CASTILLO
C/ FRANCÉS MACIÀ, 31 - CUNIT
TLF 977 674 561



OutletSofá

EL VENDRELL

Ctra. Tarragona, 10

Ctra. Valls, 35

Tel. 977 681 663

Tel. 977 182 069

MARTORELL

Avda. El Congost, 37

Tel. 937 753 181

LAS REBAJAS
del
65% dto.

¡Me gustan!

¡Pásalo!



iamvirferpor

Sofás - chaise longues - sofás cama - sillones - colchones

Compra ahora y no pagues hasta septiembre en cómodas cuotas

AQF ARA QUE FEM

J.andres@araquefem.es

639 679 731

25 cartes menú

mida A4

dos cares

plastificades

50 cartes menú

mida A4

dos cares

plastificades

4,90€/ud

3,90€/ud



Promociona't



j.andres@araquefem.es



639 679 731



500 BOLIS
PERSONALITZATS

249€

model MINOX

BOLÍGRAF D'ALUMINI

Bolígraf de mecanisme giratori amb cos en alumini de suau acabat metal·litzat en colors vius. Accesoris i anells en color plata.



500 BOLIS
PERSONALITZATS

199€

model FINBALL 6 LUCKE

Gran **varietat de productes** promocionals





C/Tarragonès, 19
EL VENDRELL
977 66 18 52
622 79 04 97

MECÁNICA EN GENERAL

OFERTA ENERO

Cambio de aceite y filtro
máximo 5 litros

+ Revisión 12 puntos
+ Rellenado líquidos



89€

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 



977 677 152



Ctra. del Vendrell, 10
LLORENÇ DEL PENEDÈS



Suspensions



Diagnosi



Frens



Canvi d'oli



Tubs d'escapament



Mecànica general



Neumàtics



Bateries



Tubs d'escapament

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

977 910 012 - 616 168 487

www.ks2xapaipintura.com



KSDOSXAPAPINTURA

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

KS2
xapa i pintura
mecànica



**Vehículo de
sustitución**

Consulta nuestro
Servicio de taller

TRABAJAMOS PARA TODAS LAS COMPAÑÍAS

TALLER



Sergi

C/ Alacant, 2 Nou 13B
Pol. Ind. Els Arcs
43713 Sant Jaume dels Domenys
E-mail: taller Sergi@gmail.com

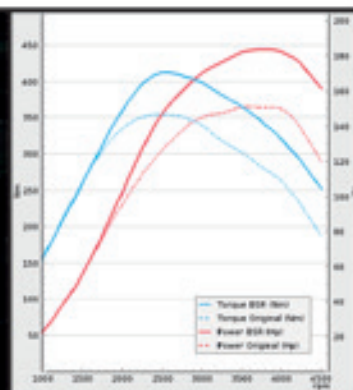
Tel. 977 67 83 58

Mecànica - Electricitat - Pre-ITV - Pneumàtics

ESPECIALISTAS EN OPTIMIZACIÓN DE MOTORES

Llámanos y consulta tus dudas. Optimiza tu vehículo por 300€

DIMSPORT
RPM



TALLERS JARAMA

SERVEI RÀPID

PRE itv



DIAGNOSIS



CLIMATITZACIÓ



MECÀNICA



POSTA A PUNT



OLI I FILTRES



ALINEACIÓ DIRECTA



MANTENIMENT CAIXES AUTOM.



Tel. 977 66 35 06

Ctra. de Valls, 45 - El Vendrell
jordijarama@gmail.com

OFERTA BATERIES

Preus vàlids fins esgotar existències



BATERIA 12V 74AH

93€ IVA INCLÒS



BATERIA 12V 60AH

83€ IVA INCLÒS

MUNTATGE NO INCLÒS

BORGES colors

Planxa i pintura

C/ Marçel·lí Gené, Nau 12
Vilanova i la Geltrú
93 024 22 47 / 669 88 24 29
borgescolors@gmail.com

Especialistes en tota mena de reparació de la carrosseria del seu vehicle.
Aplicació de pintures sobre diferents superfícies. Poliment i vernissat de
fars i sostres panoràmics. Poliment de vehicles per a rescatar el seu color.



NETWORK CHAIN COMMUNITY

CLUB D'INVERSORS



**SI NO POSES ELS TEUS DINERS A TREBALLAR
PER A TU, ET CONDEMNES A TREBALLAR PER
A ELLS TOTA LA VIDA.**

Contacta amb el nostre equip de treball. Operem en
diferents països, identificant les oportunitats
d'inversió en el Blockchain



**SENSE INTERMEDIARIS, VOSTÈ TINDRÀ ACCÉS DIRECTE A
LES SEVES INVERSIONS EN EXCHANGES DE CUSTÒDIA**

OFERIM:

- Venda de BITCOIN (Tikebit).
- Inversió en or.
- Orientació financera.
- Apertura de comptes bancaris en
bancs internacionals que emeten
targetes.
- Representacions.

**ÚNIC A
VILANOVA I LA GELTRÚ**

Plataforma de compra
de BITCOIN

<https://tikebit.com>

www.networkchain.org
info@networkchain.org

**CENTRO DE NEGOCIOS
VILAOFFICE**

 C/Bailén, 12B
Vilanova i la Geltrú

 622 137 737  722 797 737  93 154 36 35





Forja

Barandas

Puertas

Automatismos

Rejas de ballesta

Rejas de seguridad

Cerrajería metálica

Reparaciones

NUESTROS TRABAJOS





977 67 56 68 - 673 250 671

www.tapiceria-alvarez.es

EL VENDRELL

+ 40 AÑOS A SU SERVICIO

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.



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 



FORMIGÓ
TARRAGONA


formigotarragona.com


Av. Maset, 16
43719 Bellvei


977 155 670



*Vols sortir
en aquest espai?*



Truca'ns
639 679 731



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

Vols sortir en aquest espai?

truca'ms 639 679 731



TOT EL QUE BUSQUES HO TROBARÀS A LA NOSTRA WEB

WWW.ARAQUEFEM.ES





Serveis tècnics d'edificació



Cèdules d'habitabilitat

a partir de
60 €



**Certificats d'eficiència
energètica**

a partir de
80 €



Certificats Tècnics

Per a la obertura d'establiments
comercials

Consulta'ns!

Més informació a:

rovirosatecnics@gmail.com o truca'ns al **606981283**

Els preus no inclouen l'IVA ni les taxes corresponents.

**Visita en
24 h**

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 Penedés

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

Compra al comerç local

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

**FEM POBLE
FEM RIBES**



Associació de comerciants i Industrials de Ribes



UNIÓ DE COMERCIANTS I EMPRESARIS
DE LES ROQUETES DEL GARRAF



Ajuntament
Sant Pere de Ribes



Diputació
Barcelona

punt de bany

Avda. Frances Macià, 76
Vilanova i la Geltrú · 93 814 72 31

De lunes a viernes de 10h a 13:30h / 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 / 17h a 20:30h

Sábado de 10h a 14h

www.puntdebany.com



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



Piso luminoso EN VILANOVA I LA GELTRÚ

€ 175.000 EUROS



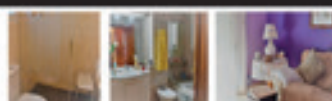
- 83 m² útil
- 3 dormitorios (2 dobles)
- 1 baño completo
- Para entrar a vista

PISO EN VENTA, EN EL CENTRO DE VILANOVA A 5 MIN DE LA PLAYA Y A 5 DE LA RAMBLA PRINCIPAL



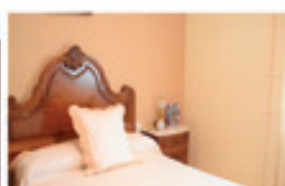
Piso Ideal EN ALGIRER (Vilanova i la Geltrú)

€ 850 EUROS/mes



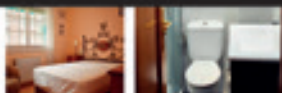
- 78 m² útil
- 4 dormitorios (3 dobles)
- 3 baños completos
- Para entrar a vista

6 m² de balcón + terraza comunitaria



Piso amueblado EN ALQUILER EN SITGES

€ 1.000 EUROS/mes



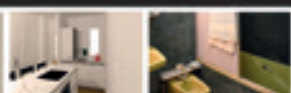
- 76 m² útil
- 3 dormitorios (2 dobles)
- 2 baños completos + terraza
- Para entrar a vista

PISO EN ALQUILER, CENTRO DE SITGES, TOTALMENTE AMUEBLADO CON GRAN TERRAZA DE 14m2



Piso para reformar EN EL CENTRO DE SITGES

€ 241.500 EUROS



- 75 m² útil
- 4 dormitorios (1 doble)
- 1 baño completo + terraza
- Para reformar

PAR INFORMACIÓN Y HACEROS EL PROYECTO DE REFORMA SIN COMPROMISO!
 (SE ENTREGAN PLANOS Y FOTOGRAFÍAS)



Duplex EN ALQUILER EN SITGES

€ 2.000 EUROS/mes



- 107 m² útil
- 3 dormitorios (1 doble) + ático de 30 m2
- 2 baños completos + terraza
- Para entrar a vista

DUPLEX EN ALQUILER, CENTRO DE SITGES, ORIENTADO A SUR CON 2 TERRAZAS DE 25m2



Piso a estrenar EN ALQUILER EN SITGES

€ 1.450 EUROS/mes



- 110 m² útil
- 3 dormitorios dobles (sin en suite)
- 2 baños completos
- Para entrar a vista

PISO EN ALQUILER, ORIENTADO A SUR CON TERRAZA DE 30m2





DESCOBREIX ARA QUÈ FEM

La nostra revista té un disseny atractiu, jove i dinàmic que arriba a tota la comarca del **Baix Penedès**, així com el **Garraf**, l'**Alt Penedès** i part del **Tarragonès**.

Pertànyer al nostre grup permetrà a la seva empresa promocionar-se a tot el nostre àmbit d'actuació així com donar a conèixer els seus productes.

AIXÍ TREBALLEM

Assessoria Publicitària:

- Anàlisi DAFO de les necessitats comunicatives de la seva empresa.
- Plans estratègics de publicitat adaptats a l'anàlisi realitzada.
- Execució i seguiment del pla elaborat.

Identitat corporativa:

- Naming
- Disseny de marca
- Manual corporatiu
- Interiorisme corporatiu
- Retolació corporativa

La Publicitat en els negocis és vital perquè ajuda al posicionament de marca, a atreure més clients, donar a conèixer els beneficis dels productes o serveis, etc.

De gens serveix tenir el millor producte o servei si ningú el coneix. Això és equivalent a no tenir vendes i sense vendes el negoci mor.

- PER QUÈ LA REVISTA ARA QUÈ FEM?

La nostra és una empresa especialitzada en publicitat, dirigida al servei d'empreses i negocis que desitgin intervenir en aquest mitjà de comunicació, on els oferim una connexió directa amb els seus clients.

Som la Revista de referència de la zona penedesenca.

- IMATGE CORPORATIVA.

Tenim una ampla gama de producte corporatiu, gestió d'impremta i disseny orientat al marketing d'impacte, dirigit a crear una marca corporativa de l'empresa o negoci molt atractiu.

TRUCA'NSI

NO ES TRACTA NOMÉS DE TENIR IDEES
es tracta de
FER-LES REALITAT



La Casa de les Llavors

EL VENDRELL

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



CEREAL BULGUR

El Búrgul o Blat Partit és el gra de blat cuit a mig fer, assecat en graelles i fraccionat en trossos més o menys petits.

L'ALIMENT PROCESSAT MÉS ANTIC

S'ha produït i consumit en el món durant milers d'anys a la Xina i en l'antiga Roma. En l'actualitat es consumeix assíduament a Orient Mitjà i Àfrica.

Té una gran quantitat de midó pel que proporciona hidrats de carboni d'alta qualitat de metabolització intermèdia. Ric en fibra i minerals, amb nivells molt alts de calci, ferro, fòsfor i potassi; també antioxidants com carotè i luteïna i vitamines del grup B (B1, B2, B3, B6 i B9) i vitamina E que aporta el germen.

La seva utilització en la cuina és molt pràctica i senzilla. Al estar precuit, només és necessari posar-ho en remull un parell d'hores abans si l'aigua és freda. Si se li afegeix aigua bullint, estarà llest per al seu ús en 15 minuts.

Es pot utilitzar, igual que l'arròs, com a guarnició i en amanides; afegir a brous per a confeccionar sopes com fariem amb els fideus. També s'utilitza com a component del falàfel convertint aquest plat en molt proteínic en interactuar amb els cigrons, aconseguint aportació de tots els aminoàcids essencials.

Adela Campos Cortes
Pl. Mercat 6 · El Vendrell

☎ 676 12 97 75

✉ adelacco@hotmail.com
🌐 www.lacasadelesllavors.com

Domènec Ventura
Cr. Cort. 30 - Vilafranca del P

☎ 93 892 14 80

Visita'ns!

Casals⁺

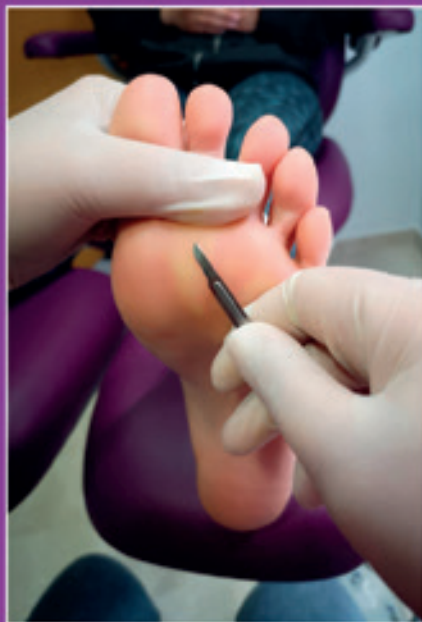
Clínica Podològica

Mercè Casals Solé · Núm. Col. 1822

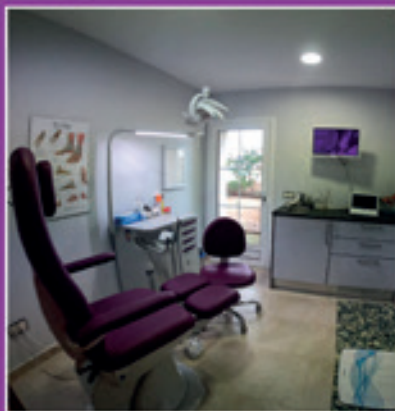
podologiacasals 

- 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



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



Plaça Sant Joan, 2 (El Papiólet)
Sant Jaume dels Domenys



615 08 26 63

(HORES CONVINQUDES)

podologiacasals@gmail.com



FES QUE
EL MECANISME
DE LA VIDA
NO S'ATURI MAI



DIGUES SI I FES-TE **DONANT**



**Generalitat
de Catalunya**



OCATT
Organització Catalana
de Trasplantaments

Fes-te donant!

Informa-te'n:
93 339 83 03

061 CatSalut
Respon

CARNET DE



DONANT

TELÈFON D'INFORMACIÓ **061** CatSalut
Respon

www.facebook.com/ocattorgans

<http://trasplantaments.gencat.cat>

PRIMERA VISITA AL DENTISTA

Primera visita al dentista: els odontopediatres recomanen que sigui en complir l'any.

Alguns pares ajornen aquest moment fins que apareix algun problema, però en realitat, els odontopediatres recomanen que la primera visita al dentista sigui quan els nens compleixen el seu primer any d'edat.

Dentista o odontopediatra?

L'especialista en la cura de les dents dels més petits és el odontopediatra.

Els odontopediatres estan especialitzats en la cura, prevenció i tractament des de la primera etapa de vida. A més, els odontopediatres tenen experiència per a tractar amb nens petits, en adaptar-se a la seva conducta i les necessitats de la seva edat, cosa que potser no tots els dentistes estan capacitats.

L'objectiu principal d'un odontopediatra, a més de la cura de la salut oral dels nens, és l'acostumar als nens a les revisions dentals, proporcionant-los una bona experiència atenent-los en un ambient amigable on se sentin còmodes.

Els primers anys: una etapa preventiva.

La primera visita al odontopediatra ha de realitzar-se en complir els nens el seu primer any, perquè les dents de llet són molt importants, a pesar que només siguin temporals.

Es considera una etapa preventiva dels 0 als 3 anys, durant la qual es recomana assistir a revisions cada sis mesos. En assistir a aquestes revisions, els pares podran aprendre a portar una cura adequada de les dents de llet, així com començar a inculcar en els seus fills bons hàbits d'higiene.

A partir dels 3 anys és quan la majoria dels nens solen tenir ja totes les seves dents de llet, per la qual cosa és important que se'ls comenci a ensenyar la forma adequada de raspallar-los. Quan arribin a l'etapa



del canvi de dents, que sol iniciar al voltant dels cinc anys, les revisions hauran de continuar sent cada sis mesos.

Per què és important cuidar la salut oral des de petits?

Acudir al dentista o odontopediatra des de primerenca edat és recomana àmpliament per diversos motius:

- Afavoreix l'adopció de bons hàbits d'higiene des de petits.
- Li ensenya a pares i fills a cuidar correctament les dents des de la seva aparició.
- Se li dona seguiment al creixement i erupció de les dents, així com al desenvolupament de la mandíbula.
- En assistir a consultes periòdiques podran revisar-se dents i genives, per a així descartar o atendre l'aparició de problemes bucodentals com la càries del biberó o problemes en la mossegada.

Mantenir una correcta higiene i salut en els més petits ajudarà a prevenir problemes dentals en el futur i en la seva vida adulta. Així que en complir el primer any, agenda una cita per a començar amb la cura de les dents del teu petit i iniciar una bona relació amb el dentista des de primerenca edat.



Centre Dental
Doctor Iván de Peña

TÉCNICAS Y EQUIPOS DE ÚLTIMA GENERACIÓN

Plasma rico en factores de crecimiento.

Prótesis de carga inmediata sobre implantes.

IMPLANTOLOGÍA

ORTODONCIA

PROTESIS DENTAL

ODONTOLOGÍA
PEDIÁTRICA

1ª VISITA +
DIAGNÓSTICO
GRATIS



TAC3D



Av. Rambla del Prat, 3 Local 2 - CUNIT · 977 916 529 - 657 271 077



GAREM
VETERINARIOS



www.garemveterinarios.com

info@garemveterinarios.com

EN GAREM VETERINARIOS NO TE SENTIRÁS SOLO,
CONTAMOS CON UN EQUIPO DE MÁS DE
17 PROFESIONALES A TU SERVICIO.

HOSPITALES

+ HOSPITALET DEL LLOBREGAT
RAMBLA CATALANA 9
930 16 52 13

+ SEGUR DE CALAFELL
PLAÇA PAU CASALS, 3
977 67 29 69

CLÍNICAS

+ BARCELONA
C. VALLESPÍ, 15
935 03 15 51

+ IGUALADA
AVDA. BARCELONA, 40
930 27 85 26

+ CALAFELL
C. PRIORAT, 30
977 69 47 84



CURSOS ATV ON-LINE. 90% PRÁCTICAS
GARANTIZADAS EN NUESTRO CENTRO

PRÓXIMAMENTE APERTURA DE RESIDENCIA

PREGUNTA POR NUESTROS SEGUROS



MEDICINA INTERNA · VACUNADO
CIRUGÍA · LABORATORIO · IMAGEN
HOSPITALIZACIÓN · CONSULTA
TIENDA · PELUQUERÍA



TRACTAMENTS

Teràpia manual
Tractament del dolor
Reeducació postural
RECUPERACIÓ COVID-19
Respiratori

LESIONS

Lumbàlgies
Cervicàlgies
Neuràlgies (ciàtica)
Fractures
Reumatologia (artrosis)

Sessions individuals

30 min. 28€
60 min. 50€

PACS (-10%)

PACK DE 5 SESSIONS

30 min. ~~140€~~ 125€
60 min. ~~250€~~ 225€

PACK DE 10 SESSIONS

30 min. ~~280€~~ 250€
60 min. ~~500€~~ 450€

QUÈ FEM?

FLYERS. Aposti per la qualitat i la imatge que li dona a la seva empresa un disseny personalitzat i un paper estucat adaptable a les necessitats de cada client. Impressió en colors d'alta resolució per donar un acabat perfecte als nostres treballs.

DÍPTICS I TÍPTICS. A una cara, a dues, a vuit cares i totes les que necessiti. Estucat mat, brillant o gofrat. Treballem amb la major serietat per donar a la seva empresa la imatge que necessita en cada moment.

LONES. Imprimim lones a una i dues cares, en material micro perforat, ignifug i PVC perquè cada necessitat quedi coberta amb la màxima qualitat. Impressió des de 300 a 1200 PPP. Colors d'alta qualitat i llarga durada. Un producte sense límits.

VINILS. Amb els nostres adhesius podrà decorar tot tipus de superfícies, ja siguin corbes, llises o irregulars. Sòls, parets, aparadors, vehicles... tot el que imagini es pot retolar. Disposem de vinil imprès amb resolució HD i alta durabilitat gràcies a la protecció UVA de 3 i 5 anys. Vinil setinat i opali -especial per a rètols retroiluminables-, vinil al tall en tots els colors i vinil especial per a retolació de vehicles.



DEIXI LA IMATGE DE LA SEVA EMPRESA EN MANS DE PROFESSIONALS.
OFERIM ASSESSORAMENT TÈCNIC, MATERIALS DE PRIMERA
QUALITAT I IMATGE CORPORATIVA INTEGRADA.



CARTES MENÚ. Som especialistes en donar un toc diferencial i personalitzat al seu negoci. Tenim el millor material per cobrir totes les seves necessitats pel que fa a imatge corporativa i, a més, amb un material REALMENT IRROMPIBLE. Podrà tenir les seves cartes de menú com el primer dia gràcies a les nostres cartes de PVC que li durarà fins que decideixi canviar-les. A més, disposem d'una gran varietat de materials disposats per a la creació de llistats o descripcions de productes.

RÈTOLS. El rètol és la imatge del seu negoci. No hi ha segona oportunitat per donar una primera impressió i aquesta expressió la prenem al peu de la lletra per crear el rètol del seu negoci i així crear una imatge corporativa acord a la seva empresa. Disposem de multitud de materials: Alumini, PVC, Fòrex, Metacrilat, així com il·luminació LED d'última generació.

TARGETES. La targeta és la carta de presentació del seu negoci. Per això disposem de multitud de materials i acabats perquè pugui triar quin és l'idoni per a la imatge corporativa de la seva empresa. Des de targetes estucades brillants o mat, plastificades, gofrades, de PVC, reciclades... tenim tot el que necessita.

EXPOSITORS. Tenim una gran varietat de productes disponibles per a fires i tot tipus d'esdeveniments. Expositors de sòl, de taula, roll-up, banderoles i un llarg etcètera per poder satisfer les seves necessitats.

ALTRES PRODUCTES. Des dels petits stickers, adhesius, segells, etiquetes, passant per material enquadernat, tot tipus de revistes i catàlegs, invitacions, pòsters, carpetes, roba personalitzable i un llarg etcètera...

**SOM L'EMPRESA PUBLICITÀRIA DE REFERÈNCIA
DE LA ZONA PENEDESENCA.
SI VOLS PUBLICITAR EL TEU NEGOCI A UN PREU
"LOW COST", ARA QUÈ FEM ÉS LA TEVA SOL·LUCIÓ.**

Com Menjar Calçots



Ingredients per a 4 persones



Es baton fins
aconseguir
una textura homogenia



4 o 5 tomàquets
madurs escalivats



100 gr.
d'ametlles
torades i
pelades



30 gr.
d'avellanets
torades i
pelades



la pepla d'una
nyora



1 cap
d'all
escalivat



1 dent
d'all cru



Julivert



Sal



Vinagre al gust



1 floc de
pa torat



80 cl.
d'oli d'oliva
aprox.



1

li treus la
pela recollida



2

sucal bé a
la salivada



3

Bon Profit!



4

i SALUT



Horari:

Menjar per emportar: Dissabte i diumenge de 12:30 - 14:30.

Restaurant: Obert caps de setmana al migdia.



Les Guatlles
MENJARS DE MASIA



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).

Arranquem la temporada
de **CALÇOTS**
Fes la teva reserva!



C/ DISEMINAT, 8 · RODA DE BERÀ

  Restaurant Les Guatlles

977 80 90 22  

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

T'estem esperant!

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



NOVA TERRASSA

Terrassa oberta

Dissabtes, diumenges i festius

Tasta els nostres menús o carta a la nostra terrassa.

PAELLES A DOJO

Dinars cap de setmana i festius

Menú CAN KILDO

Menú del tros (amb arròs de muntanya)

Calçotades

Menú menorquí

Carns a la brasa i paelles

FEM MENJAR PER EMPORTAR

VINE A CAN KILDO!

ELS NOSTRES MENÚS

MENÚ DIARI

12€

MENÚ FESTIU:

19€

MENÚ MENORQUÍ

Aperitiu de la casa

Arròs caldós
ò

Paella de marisc amb llagostetes

Postres casolans a escollir
Vi ò cava del poble ò similars

27€

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 ò blanc ò cava ò similars

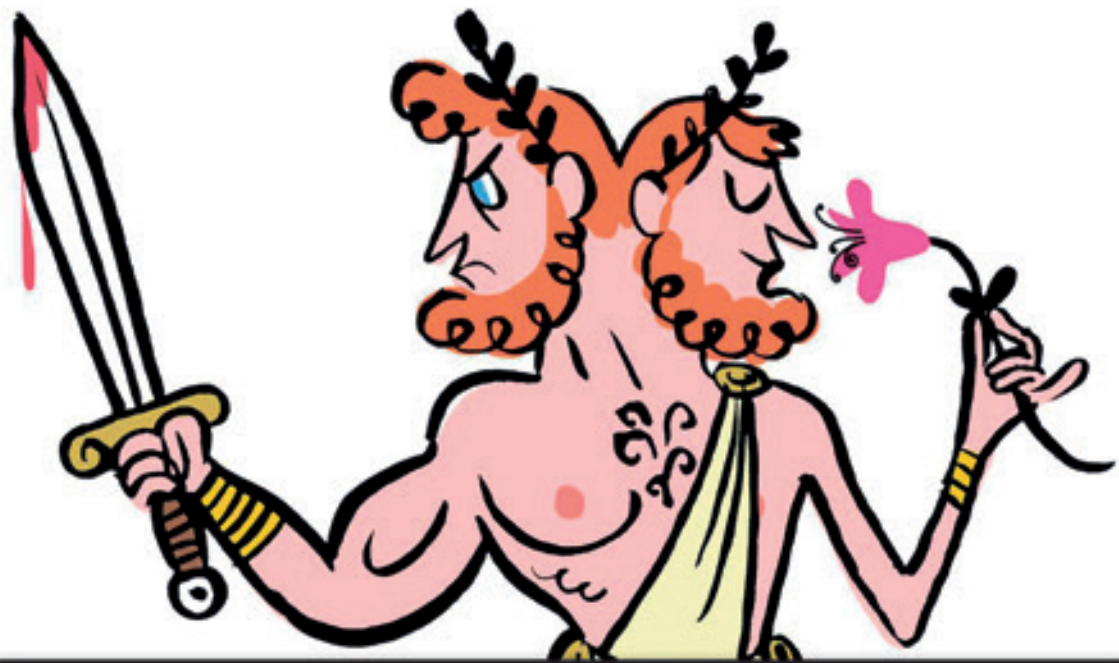
23€



**TAMBÉ
PER
EMPORTAR**



CURIOSITATS SOBRE EL MES DE GENER QUE SEGUR NO CONEIXIES



Gener no sempre va ser el primer mes de l'any.

En l'antic almanac romà, gener era l'onzè mes de l'any i se'l representava amb un cap de dues cares que simbolitzava la sortida del sol per l'Est i la posta del sol per l'Oest.

El seu nom ve d'un déu.

Gener deu el seu nom a Jano, déu dels començaments, les portes, les entrades i els passadissos. En aquest període se li dedicaven ofrenes i festivitats.

Un mes de dates especials i estranyes.

A més de dates tradicionals com el Dia dels Reis Mags el 6 de gener, on els nens reben obsequis i les famílies es reuneixen per a menjar el tradicional Tortell de Reis, existeixen algunes dates peculiars com el Dia del xiclet (13), Dia de Winnie Pooh (18),

Dia de la Cervesa (24) i el Dia dels Trencaclosques (29), un dia en què s'organitzen tornejos regionals i nacionals on les persones han d'armar trencaclosques en un temps menor al dels seus rivals.

El mes dels divorcis.

Gener és el període de l'any en què més sollicituds de divorcis existeixen. Això tal vegada es degui al fet que les parelles esperen a la finalització de les dates nadal·lenques per a començar la seva separació i no afectar la convivència familiar en un període tan especial i delicat.

Un mes de cèlebres aniversaris.

L'actor de cinema Nicolas Cage, el músic Wolfgang Amadeus Mozart, el rocker Marilyn Manson i l'activista polític Martin Luther King són algunes celebritats que van néixer al gener (entre d'altres).



LOS FINES DE SEMANA Y FESTIVOS HAY
SERVICIO DE CHURROS A DOMICILIO
PEDIDO MÍNIMO 3 RACIONES

REPARTO POR TODA LA ZONA DE LA BISBAL

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



2,50€

café con leche +
minibocadillo o croissant

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



f lesdelicesdelaura.dl **ig**

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

977 17 50 15 / 669 10 19 05 **wh**

PRODUCTES D'ELABORACIÓ PRÒPIA



Tancat fins 14 de gener

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



RECEPTA

MELMELADA DE TARONJA

Aprèn a elaborar mermelada de taronja casolana amb aquesta senzilla recepta. És un complement ideal per a l'esmorzar o el berenar untat sobre una torrada de pa, acompanyant al iogurt o amb una mica de formatge.



Ingredients

3 taronges grans · 550 gr de sucre · el suc d'una llimona



Elaboració

- Rentar i pela les taronges. Treu tota la part blanca, trosseja la polpa i retira les llavors, si les té. Talla la pell en trossos fins i afegeix-la a la polpa.
- Posa la polpa i la pell a coure en una cassola durant 40 minuts a foc lent, remenant-ho perquè no s'enganyi.
- Afegeix el sucre i el suc de llimona i deixa'l coure 10 minuts més.
- Deixa refredar i estarà llesta per a menjar, inclús com a acompanyament de plats de carn.
- Si vols envasar-ho al buit, omple els pots de vidre a poc a poc i esterilitza'ls al bany maria durant 30 minuts. Guarda'ls en un lloc sec, fresc i allunyat de la llum.

Com fer mermelada de taronja light, sense sucre?

Per a fer mermelada de taronja sense sucre, apta per a diabètics, utilitzarem els mateixos ingredients. Tan sols substituïm el sucre per estèvia. Un edulcorant amb una millor composició que el sucre blanc refinat i que poden consumir diabètics.

Consell: Si t'agrada la mermelada amarga, deixa la part blanca de la taronja.

www.eljardisalomo.com · info@eljardisalomo.com

SALOMÓ · C/ Prat de la Riba, 9 · 977 629 093

Restaurant
El Jardi 

MENÚ DIARI 13,⁵⁰€

CAPS DE SETMANA I FESTIUS 25€

MENÚ CALÇOTADA 38€



CALÇOTADES des de l'any 1987

MENJARS PER EMPORTAR I A DOMICILI
Consulta'ns i fes la teva reserva!

DEL JARDI A CASA TEVA. RESERVES AMB 24H D'ANTELACIÓ
(SALOMÓ - LA RIERA - LA NOU DE GAIÀ - VESPELLA - MASLLORENÇ - MONTFERRI)





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

Menús diaris, tapes,
plats combinats, almuerzos de tenedor...



ENERO 2X1

2 PIZZAS
x 15 €

Menú de lunes a viernes **9.90€**



*Fes
que et mirin*



Truca'ns
639 679 731

L'Ancora

del Port Esportiu

Nou local!!

Port Esportiu, local 4-6
43004 · Tarragona
Reserves: 617 49 46 54 ☎



L'Ancora

del Serrallo

De sempre!!

Carrer Trafalgar, 21
43004 · Tarragona
Reserves: 617 49 46 54 ☎

**Restaurants
Marisqueries**

Tradició tarragonina - Peix fresc de Tarragona

www.ancoradelserrallo.com



ÀNCORA PORT ESPORTIU
OBERT DIVENDRES, DISSABTES,
DIUMENGES I FESTIUS



ÀNCORA EL SERRALLO
OBERT TOTS ELS DIES



El Nou Café
♥
de la Vila

C/ Crèdit, 1 · El Vendrell · 877077123

*Pancakes · Crepes · Gofres
Bubble Waffle
Milkshakes · Chocolate con churros
Yogurt con frutas, muesli y cereales
Bowl de frutas variadas*



TAKE AWAY - Para llevar

DISFRUTA DE UN BUEN DESAYUNO O MERIENDA

ALQUÍMIA

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

977 69 88 02

Torna a gaudir de les nostres especialitats!



Assortits ibèrics · Tapes casolanes · Entrepans elaborats · Esmorzars de forquilla



BRASERIA EL CASTELL

Av. Miralba, 13-15
LA BISBAL DEL PENEDES
CTRA. DE VALLS (C-51)
977 267 393
669 43 52 01

Comida para llevar

POLLO A L'AST
+ Patatas

9€



CONEJO A L'AST
+ Patatas

12€



MENÚ DIARIO 10€ MENÚ FESTIVOS 12€ Almuerzos de tenedor - Tapas - Platos combinados



Prueba nuestra calçotada
en local o para llevar



**1.000
UNITATS
190€**

19€ per cada 100 u.

TARGETES DE VISITA PREMIUM

Impressió doble cara + relleu + Vernis or o plata

**1.000
UNITATS
79€**

**TARGETA
DOBLE CARA**



DIFERENCIA'T DE LA RESTA

Preus + IVA



Publicitat · Màrqueting · Disseny

Jonathan Andrés · T. 639 679 731 · j.andres@araquefem.es



1.000
TRÍPTICS A4
135€

FLYERS IMPRESSIÓ DIGITAL DOBLE CARA



10.000
A6
125€

10.000
A5
195€



OutletSofá

EL VENDRELL

Ctra. Tarragona, 10

Tel. 977 681 663

Ctra. Valls, 35

Tel. 977 182 069

MARTORELL

Avda. El Congost, 37

Tel. 937 753 181



VISITI LES NOSTRE BOTIGUES



PREUS

Els preus fan referència als productes en stock.
FINS A FI D'EXISTÈNCIES



PORTS GRATUÏTS

Per articles de més de 500€.



AJUDA AL FINANÇAMENT

Finançament a partir de 200€.
Quota mínima mensual 30€.



ENTREGA EN 72H

En menys de 3 dies el tens a casa.