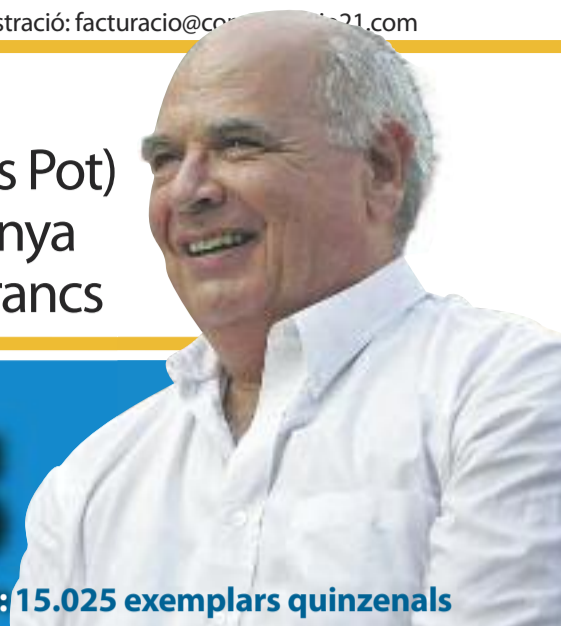




27S | 2015
FALTEN **11** DIES

Diada pàg 3
Nova demostració de força del sobiranisme de cara al 27-S

Política pàg 8
Rabell (Cat Sí que es Pot) comença la campanya al Casinet d'Hostafrancs



líneasants

barcelona liniasants.cat · 16/09/2015 · Núm.314 · Difusió controlada per OJD: 15.025 exemplars quinzenals

Les constructores aturen les obres de la Lleialtat Santsenca

Les empreses adjudicatàries es planten al·legant motius econòmics i l'Ajuntament convoca una nova licitació pàg 8



Hostafrancs pàg 8
Toni García guanya per segon cop el concurs del cartell de la Festa Major



Exposició pàg 16
La Marina s'endinsa en les seves tradicions i festes dels vuitanta

Comerç pàg 18
Creu Coberta escalfa motors per a la desena Fira Medieval

Esports pàg 20
La UE Sants pateix la primera derrota de la lliga a Vic (2-1)



- Dermo:**
- Piel
 - Cabello
 - Celulitis



SEGUIMIENTO - CONTROL - PREVISIÓN

Profesionalidad - Asesoramiento - Trato personalizado

- Retorno venoso:**
- Tobillos hinchados
 - Varices
 - Pesadez en las piernas



- Análisis clínicos:**
- Glucosa, colesterol, HDL, etc.
 - Sistema inmunitario
 - Detección de envejecimiento prematuro



Tecnología Innovadora en Barcelona

Carrer Vilardell, 9 - 08014 Barcelona Tel. (+34) 93 332 16 52 - info@llapart.es



**Aquest
setembre**



Mercat de Sants

En col·laboració amb

CMN
COMERC MERCAT NOU
SANTS



Taller MODULMAX

Veniu amb els vostres pares i munteu
totes les figures que us pogueu imaginar!!

Posa a prova la
teva imaginació!

tarda

divendres 25

de 17:45 a 19:45

matí

dissabte 26

de 11:00 a 13:00

santsmercat.com | f mercatdesants | @santsmercat

t'hi esperem!



L'avinguda Meridiana va presentar un aspecte immillorable al llarg de tota la Via Lliure. Fotos: ANC

Meridianament clar

» 1,4 milions de persones omplen la Via Lliure de la Diada al llarg dels 5,2 quilòmetres de la Meridiana
 » Jordi Sánchez (ANC) adverteix als polítics que les entitats sobiranistes "no acceptaran claudicacions"

Albert Ribas
 BARCELONA



L'independentisme va tornar a deixar clar divendres passat a la Meridiana que, si el procés independentista només depengués de la mobilització popular, el seu èxit estaria més que assegurat.

Un total d'1,4 milions de persones, segons la Guàrdia Urbana, van omplir una Via Lliure que, igual que en les mobilitzacions dels darrers anys, va servir per demostrar que, ara mateix, l'independentisme català és segurament l'únic moviment polític del món capaç de treure tanta gent al carrer.

A mesura que el rellotge s'anava apropant a les 17:14h, l'hora marcada per a l'inici de la

mobilització, la Meridiana es va anar omplint de gent desplaçada d'arreu del país. Cotxes, autocars i trens havien anat arribant al llarg del dia a la capital. A l'hora de començar, les imatges aèries ja permetien veure una Meridiana totalment plena dels colors que formaven els 10 blocs amb els punters que la gent havia de dur.

A les 17:14h la Via Lliure va arrencar des de l'alçada del carrer Roselló i Porcel quan un punter gegant arrossegat per diferents esportistes es va començar a moure per un passadís central direcció al Parc de la Ciutadella. Al seu pas, la gent mostrava les seves cartolines i tot seguit ocupava el passadís habilitat pel punter, cosa que creava un efecte cremallera. A mesura que el punter anava

avançant es feia palès l'ambient festiu i reivindicatiu que va envoltar tota la jornada. Al mateix temps es podien apreciar estel·lades onejant i la presència de diferents colles castelleres aixecant castells.

Aproximadament tres quarts d'hora després de l'inici, i un cop travessada tota la Meridiana, el punter va arribar a lloc després d'encaixar-se amb l'escenari habilitat pels parlaments de les entitats organitzadores, l'ANC i Òmnium.

SÀNCHEZ AVISA ELS POLÍTICS

El primer parlament va anar a càrrec del president d'Òmnium, Quim Torra. Torra, visiblement satisfet, es va mostrar orgullós d'haver "tornat a omplir els carrers per demostrar que aquest poble vol decidir el seu futur". El

substitut de Muriel Casals va remarcar que "al llarg d'aquestes cinc manifestacions hem vist un poble abraçar la causa de la llibertat, que se sent lliure i vol ser un poble normal amb un estat propi". Per acabar, Torra, afegint èpica al seu discurs, va assegurar que "com deia Pau Casals, la llibertat no és negociable. Si som, siguem d'una vegada".

Una estona més tard, el president de l'ANC, Jordi Sánchez, que va pronunciar el seu discurs després dels de Gabriel Rufián (Súmate) i Liz Castro (coordinadora internacional de l'ANC), va llançar un avís molt clar als polítics independentistes. "Demanem als polítics escollits lleialtat al mandat de les urnes, que siguin valents i no ens fallin perquè al darrere hi tenen milers de persones. No acceptarem

claudicacions ni falses vies, i sabem que el camí no serà fàcil", va afirmar Sánchez de forma clara i directa. Aquestes no van ser les úniques paraules contundents del president de l'ANC, que va deixar clar que "no volem seguir formant part ni un minut més del Regne d'Espanya".

RESSÒ INTERNACIONAL

El ressò de la Via Lliure es va escampar arreu del panorama internacional a causa de la cobertura que en van fer els mitjans estrangers. The Telegraph, The Wall Street Journal, el Financial Time, The Economist, Le Figaro, Liberation, el Die Zeit, La Repubblica o El Corriere della Sera van ser alguns dels mitjans que van tractar àmpliament la qüestió i que van col·locar la Via Lliure a les seves portades.

Óptica - Ortopedia CHRISTIAN, S.A.

TU 2º PAR DE LENTES PROGRESIVAS
DE REGALO
VARILUX®
 PARA UNA PROTECCIÓN COMPLETA

Cómete lo va vida por los ojos con Varilux.™

Robrenyo, 76 · 08014 Barcelona
 · Tel.93 490 92 37
 opticachristian@telefonica.net

Un diari plural

▶ La deplorable història dels catalans

per Albert Sánchez Piñol, escriptor



Acabo de fer cinquanta anys i en aquest mig segle no ha passat ni un any, ni un de sol, sense que el Govern espanyol no hagi emès una llei, o generat una política, en contra de la llengua i la cultura catalanes. Així, potser la pregunta correcta no és “per què hi ha tants catalans que no volen ser espanyols?”, sinó “per què Catalunya encara segueix dins d’Espanya?”.

Fins al segle XV les dues potències dominants de la península Ibèrica eren Castella i Catalunya. Dos països molt diferents, tant per raons geogràfiques com polítiques. A Castella, país interior i de secà, s’havia refermat el principi absolutista segons el qual “la paraula del rei és llei”. En canvi, a la Catalunya mediterrània els monarques mantenien unes relacions molt més complexes amb les institucions populars, com el Parlament o les Corts. Com diria un observador atònit, “per als catalans el rei només ho és in abstracto”, mentre que un altre explicaria que “les últimes Corts han deixat els catalans més republicans que els anglesos”.

Al segle XV els dos països s’uneixen per casament reial. Però cal entendre-ho bé: no es fonen; les sobiranes respectives es mantenen intactes. Catalans i castellans es deuen al mateix monarca, però les atribucions d’aquest, almenys a Catalunya, continuen sent tan limitades com antigament. Amèrica esdevé una empresa purament castellana perquè, com que Catalunya és un regne a part, no té drets. No hi ha “conquistadors” catalans.

Coincidint amb la unió dinàstica —oh, paradoxa!— s’inicia l’au-

tèntica rivalitat entre Castella i Catalunya. No pot ser de cap altra manera: es tracta de models polítics antipòdics. Els catalans no participen en l’empresa imperial castellana. Les lleis de Barcelona, per exemple, impedeixen que el rei recluti catalans per lluitar fora de Catalunya. Així, Castella sosté en solitari les guerres de Flandes, d’Amèrica. Els catalans són acusats d’insolidaris. Fins i tot el mateix Quevedo els tracta de “lepra de tots els reis”. Però hi ha alguna cosa més. Amb l’expulsió dels jueus el 1492 el regne necessita

“El que està passant és magnífic. Una revolució cívica, una renovació democràtica”

buscar un substitut de l’“enemic interior”. Sobre qui recaurà una càrrega tan pesada? L’imaginari col·lectiu espanyol que —avui dia!— es té dels catalans prové de llavors. El català com a criatura estalviadora, però reservada; laboriosa, però estranya. El català “fet a la seva”, potser perquè parla un altre idioma, i ho fa amb mala fe, perquè no entenguem el que planeja. Llest, o més aviat astut, però egoista.

El difícil equilibri entre els dos regnes acaba el 1700, amb l’esclat de la Guerra de Successió Espanyola. En realitat es tracta d’un conflicte a escala europea en-

tre les dues potències del moment: França i Anglaterra. Els contendents busquen aliats; Castella s’alia amb França, Catalunya, amb Anglaterra. En els camps de batalla europeus es lluita pel predominiu continental; a Espanya és una lluita a mort. Els catalans saben que si els seus enemics absolutistes vencen serà el final de les seves institucions. No és una guerra ètnica, sinó de projectes polítics, la qual cosa permetrà als individus creuar les línies: els dirigents catalans trien com a comandant militar de les seves tropes un castellà.

La guerra és ferotge. I el 1713, per interessos polítics, Anglaterra abandona Catalunya a la seva sort. Aïllada, Barcelona resisteix un any sencer de setge. Es rendeix el 1714, després d’un terrible assalt en el qual moren milers de civils i soldats. És un 11 de setembre: actualment el dia nacional de Catalunya, la Diada. Però si la lluita va ser ferotge, la repressió encara ho serà més. S’anul·len les institucions, es prohibeix la llengua, s’incendien dotzenes i dotzenes de localitats. Tres-cents anys després encara es glaia la correspondència dels oficials castellans: “Hauríem de penjar-los a tots” escriu un comandant a Madrid, “per desgràcia no podrà ser: ens falten forques”.

A partir del 1714, Espanya deixa de ser un estat confederal per convertir-se en el que encara és: un projecte de matriu estrictament castellana. I, tanmateix, cada vegada que s’ha proclamat una república, o ha mort un dictador, és a dir, a cada onada democràtica, Catalunya ha anat al

capdavant de les ànsies de llibertat col·lectiva. Fins avui.

Avui una majoria de catalans comença a entendre que és impossible ser catalans dins d’Espanya. El poder polític espanyol és, simplement, massa inflexible, massa intolerant. La catalanitat es continua visualitzant com un element patògen, un tumor. Madrid ni tan sols ho oculta: “El nostre objectiu”, va proclamar recentment el seu ministre de cultura, “consisteix a espanyolitzar els nens catalans”.

Catalunya viu un procés de mobilització social extraordinari, inspirat en Mandela, en Ghandi. La seva demanda? Que la societat catalana pugui decidir lliurement el seu futur, una cosa que les lleis espanyoles impedeixen. No hi ha contraoferta: Espanya s’ha limitat a atemorir la societat catalana, a acusar els seus líders de “nazis” —per delirant que sembli, és així— i a brandir l’amenaça d’exclusió de la Unió Europea. Però si la UE ha fet tot el possible per mantenir en el seu si un estat

llast i fallit com Grècia, per què hauria d’expulsar Catalunya, un país pròsper, ferotgement europeista, contribuent net i que acull tantes empreses europees? Quin mal ha fet Catalunya? Reivindicar el principi democràtic?

El 1714 Anglaterra es va sentir culpable d’haver abandonat els catalans a un destí tan atroc, i a Londres va aparèixer un manifest, *The Deplorable History of the Catalans*. Avui dia el que més tem Madrid és que un poder superior l’obligui a negociar amb els catalans. I això només ho aconseguirà una opinió pública europea informada. Si us plau, informeu-vos. El que està passant a Catalunya és magnífic. Una revolució cívica, una renovació democràtica. I escolteu totes les parts, no només els altaveus de Madrid. I, potser llavors, per fi, la història catalana deixarà de ser deplorable. I la d’Europa una mica més admirable.

Article publicat al blog @ElNacionalcat.

líneasants.cat



publicitat 619 13 66 88

Línia Sants no comparteix necessàriament les opinions que els signants expressen en aquesta secció ni se’n fa responsable.

Les cartes d’opinió es poden enviar a: opinio@comunicacio21.com

redacció: liniasants@comunicacio21.com
publicitat: publicitat@comunicacio21.com
administració: facturacio@comunicacio21.com

grup comunicació 21 Dipòsit legal: B 10856-2003

Difusió controlada

15.025 exemplars quinzenals

amb el suport de:

Departament de la Presidència

Actualitat a la xarxa



#HiTornen



#Benvinguts

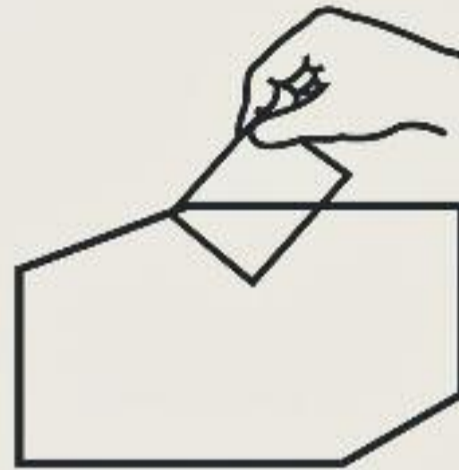


#TalComRaja

@RTapiasCors: El TC continua en campanya pel No a les eleccions del 27-S. Ara toca atacar la Hisenda pròpia, estructura del nou Estat de Catalunya.

@vpartal: Que diu El País que la crisi dels refugiats 'obliga' a bombardejar Síria. Pensava que només s'havien tornat bojós amb nosaltres...

@pauvillanueva1: Que Espanya és anticatalanista ho demostren els xiulets al futbolista Gerard Piqué, que li dediquen vagi on vagi.



27S | 2015

ELECCIONS AL PARLAMENT DE CATALUNYA

9h  **20h**

Els col·legis electorals obriran de les 9 del matí a les 8 del vespre.



Per votar has de dur l'original del DNI, el passaport o el carnet de conduir.



Si vols saber on has de votar, consulta la targeta censal que rebràs a casa.

27 DE SETEMBRE

Un diari obert

► Catalunya, terra d'acollida

per Xavier Vilaró

Aquesta és una carta de resposta a la senyora Mari Carmen Lozano, que recentment titulava la seva opinió en aquest diari amb un "No sóc independentista". Em permeto dir-li que jo sóc independentista des que tinc ús de raó –posem a mitjans dels anys 80–, quan ser-ho era una cosa més que minoritària, i fins i tot criminalitzada pel cinisme de l'Estat, que utilitzava el patiment de la violència al País Basc per desacreditar qualsevol crítica a la Constitució del 1978 que, no ho oblidem, fou fruit d'un pacte entre la part més moderada de l'oposició antifranquista i el règim de l'infame Generalísimo.

Però no tot ens separa amb la Mari Carmen. Veig que la preocupen força els problemes socials que estem vivint: a mi també. Però com es poden fer polítiques pal·liatives als barris, per exemple, si cínicament el govern espanyol usa el què ens deu com una aixeta que tanca i obre segons el grau de submissió dels catalans? Com podem repartir si no tenim les claus de la caixa?

De tota manera, crec que s'equivoca en una qüestió de prioritats. A tothom li agrada la pela, a Catalunya i a la Xina, però l'independentisme no ha tingut com a principal motor una avidesa de tenir més diners pel sol fet de tenir-ne, sinó, principalment, per una qüestió de dignitat. Molts països pobres han preferit ser pobres però independents, que la colònia d'un país suposadament ric. El problema del maltractament eco-

nòmic rau en un problema de mal govern; allò que, per exemple, va empènyer les Set Colònies de Nord-amèrica a rebel·lar-se contra la Gran Bretanya.

No aspirem tots a ser rics, però els independentistes aspirem a ser lliures. Quan ningú parlava de l'espoli fiscal de l'Estat envers Catalunya –i la resta dels Països Catalans–, jo ja volia alliberar-me'n perquè gent com Vidal-Quadras no tingués un Estat al darrere que li fes la gara-gara. La llengua i la cultura pròpies són un luxe de rics? És un luxe ser com hom és?

La Mari Carmen té un fixament amb l'actual president de la Generalitat. He de dir-li que jo no he votat mai a CiU. I perquè hi ha CDC a Junts pel Sí votaré a la CUP, com ja vaig fer a les anteriors autonòmiques.

Sobre la qüestió de Catalunya com a terra d'acollida, sempre ho ha estat, i ho ha demostrat oferint assistència sanitària als ciutadans sense papers, desobeint Espanya en aquest aspecte, que fins i tot això retallà. Espanya sí que no és terra d'acollida: que li preguntin a la ciutadana brasilera, senyora d'edat i de professió metgessa, que la policia espanyola va retenir com una terrorista a Barajas. Arran d'això el govern brasiler va aplicar la llei de la reciprocitat, fent-me les mil traves burocràtiques a mi per culpa de la inèrcia diplomàtica espanyola. Però no en culpo pas al Brasil: el prepotent sempre troba algú que no vol acotar el cap i li acaba parant els peus.



► Cossos de solidaritat

per Josep Xurigué (@josepxurigué), doctor en Ciències Polítiques (UAB)



Podem mobilitzar les energies de tants joves per la solidaritat davant els conflictes que vivim a Europa. I crear un servei civil de la generació actual de joves europeus i europees per tal d'acollir i estar en primera línia d'atenció davant l'onada de refugiats de la guerra de Síria i de l'Estat Islàmic; de tantes persones en situació de pobresa i atur, davant la crisi ambiental i energètica que el canvi climàtic i el consum irresponsable propiciarà, etcètera.

Tenim l'oportunitat de recuperar una idea d'Europa propera i ciutadana. Podem seguir la idea mobilitzadora del president Kennedy quan va crear els Cossos de Pau, un servei civil per a joves, que va desplegar i desplega pels cinc continents joves nord-americans moguts pels ideals de la cooperació, l'ajuda ambiental, l'educació, la Solidaritat, la Pau. En altres coordenades, també les brigades mèdiques protagonitzen missions humanitàries rellevants.

Veiem que els estats europeus no són capaços de gestionar amb humanitat la crisi dels refugiats –i la financera, i d'altres–. I veiem com les urbs, com les Ciutats pel Bé Comú que les alcaldesses de Barcelona i Madrid, Ada Colau i Manuela Carmena encapçalen,

es posen davant de la Solidaritat i de la gestió de la qüestió. I en xarxa amb ciutats com París, Lesbos o Lampedusa.

Barcelona ja va crear el districte 11è davant els bombardeigs a Sarajevo amb l'alcaldia de Pasqual Maragall. I ntua el futur: l'Europa de les Ciutats; les Ciutats i els Governos Locals Units en l'àmbit mundial.

Davant de l'Europa reduïda a càlculs estatals, a finances que asfixien la vida quotidiana, necessitem de baix a dalt, que hi arribi l'alè democràtic. La crisi dels drets humans que suposa l'Estat Islàmic a les portes d'Europa, requereix una resposta política, també militar, i sobretot una mobilització dels joves europeus sense precedents, fent un pas endavant amb els seus braços, cap i cor: ho demana l'hora.

La Unió Europea i el Consell d'Europa compten amb programes d'intercanvi, voluntariat i mobilitat. Amb normativa i trajectòria al servei dels Drets Humans. Podem ara aprofitar els recursos i organitzar la solidaritat des de les ciutats, des d'on podem millorar el món. Ciutats mobilitzades, democràtiques, amb estratègies i objectius compartits, elaborats entre tots i totes. Som-hi!

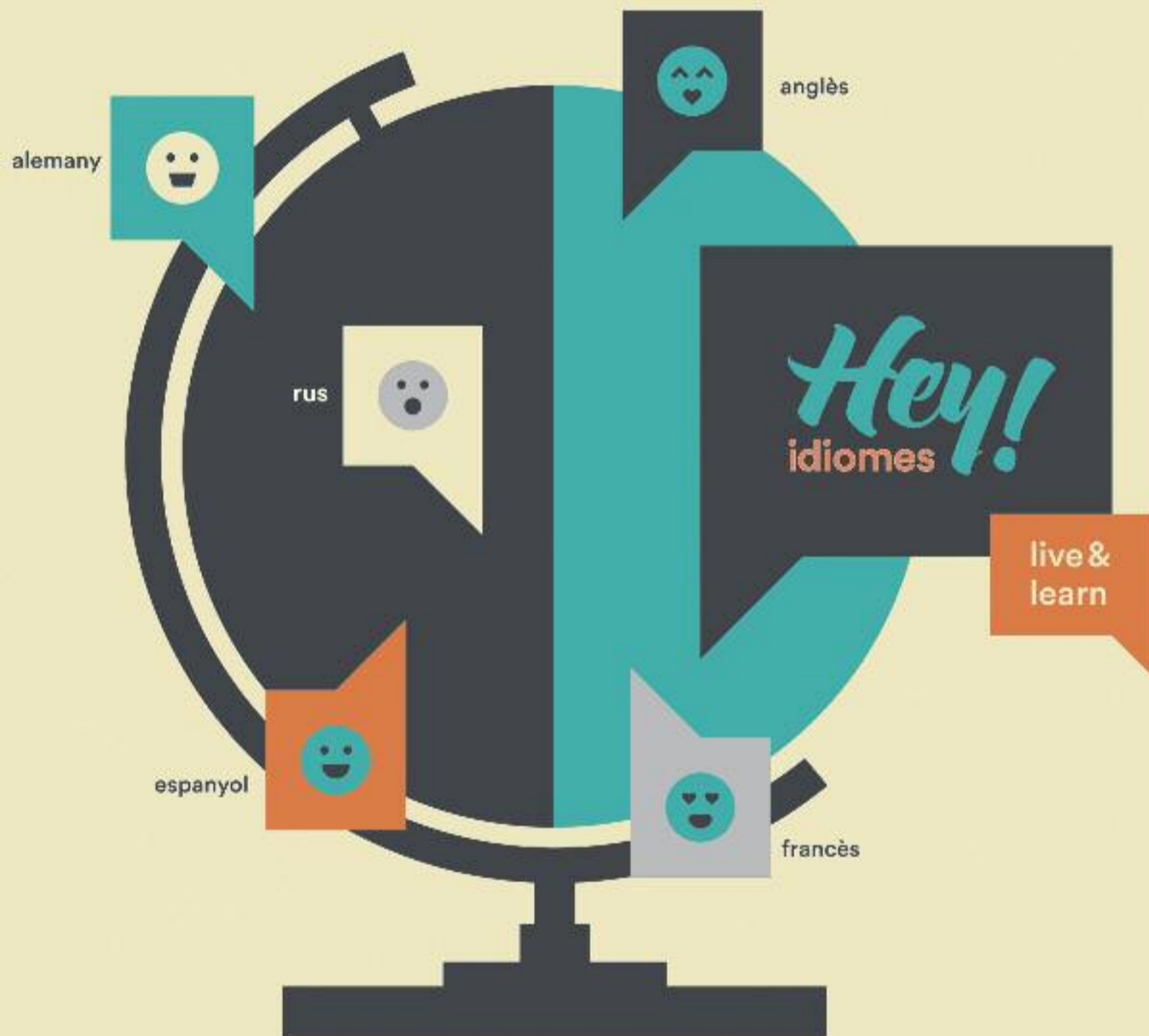
Opinió en 140 caràcters 

@jordipueyo: No em puc creure això de l'article de "El Pablo Iglesias britànic". No m'ho puc creure. Hi havia emperadors romans amb menys ego que ell.

@CarlesVinyas: Clubs com el Bayern, Celtic, Schalke 04, St. Pauli s'estan movent per ajudar els refugiats. Aquí sembla que queda molt lluny... No són valors?

@Xquet: Casillas sobre els xiulets a Piqué: "Intentaremos corregir algún defecto que pueda tener Piqué". Què es pensen, que té una malaltia?

La nova escola d'idiomes de Sants porta a Sants més de 10 anys.



A **Hey! idiomes** estem canviant per continuar sent els mateixos. Amb noves energies, nous reptes i la mateixa il·lusió de sempre.

T'estem esperant!

Història | Recuperen virtualment la història teatral del Paral·lel

La Biblioteca Poble-sec Francesc Boix ha recopilat a través de l'aplicació Google Maps la Ruta Històrica dels Teatres del Paral·lel de començament del segle XX, que incloïa teatres, music halls i cafès. La ruta dibuixa sobre el mapa 29 espais de l'avinguda i del barri del Poble-sec i recorda els espectacles i els personatges més importants de l'època.

Les constructores abandonen les obres de la Lleialtat Santsenca

» Les empreses adjudicatàries es planten al·legant motius econòmics
» L'Ajuntament convoca una nova licitació perquè tornin a arrencar

Redacció SANTS

Aturades. Així estan ara mateix les obres de transformació de l'antiga cooperativa Lleialtat Santsenca en un equipament multiús. Les obres van començar l'estiu de 2014 i estava previst que acabessin l'abril de l'any que ve.

L'actual situació es deu al fet que les constructores adjudicatàries han abandonat la seva tasca al·legant motius econòmics. Això ha suposat que l'Ajuntament hagi rescindit el contracte amb aquestes empreses i aplicat les penalitzacions corresponents en casos com aquests. Ara, per tal que les obres es puguin reprendre, ja que estan molt avançades, el consistori ha convocat una nova licitació, que està en la fase de presentació d'ofertes fins al 21 de setembre. Des del Districte han



Imatge virtual de la Lleialtat un cop acabin les obres. Foto: Ajuntament

assegurat que "s'estarà en condicions de reiniciar les obres la segona quinzena de novembre".

UN EDIFICI HISTÒRIC

L'edifici de la Lleialtat Santsenca va ser construït l'any 1929 per l'arquitecte Josep Alemany. Al llarg de la seva història ha tingut diferents utilitats. El nou projecte, dis-

senyat per H Arquitectes aposta per dotar l'edifici amb innovacions tècniques basades en la sostenibilitat. Quan les obres acabin una paret mitgera deixarà veure com era l'edifici en el passat, mentre que la planta baixa serà una sala polivalent i la sala de dalt, amb una capacitat per a 200 persones, servirà per fer-hi actes.

Lluís Rabell arrenca la campanya des d'Hostafrancs

AGENDA NACIONAL ▶ El cap de llista de Catalunya Sí que es Pot (CSQEP), Lluís Rabell, va arrencar divendres passat la campanya electoral de la candidatura que encapçala de cara a les eleccions al Parlament del 27S des del Casinet d'Hostafrancs.

El líder de CSQEP va reivindicar durant la seva intervenció que aquesta campanya ha de servir per "donar veu a la gent senzilla i treballadora". Una campanya, va afegir, que va de "David i Goliat". Un dels ei-

xos centrals del discurs de Rabell va ser la reivindicació de tenir aliats a l'Estat, en una clara referència al paper que pugui jugar Pablo Iglesias (Podem) després de les eleccions espanyoles del pròxim mes de desembre.

Precisament, Rabell va voler-se desmarcar de les polèmiques declaracions d'Iglesias on demanava als ciutadans que "no s'avergonyeixin de tenir pares andalusos o avis extremerys". És per això que va afirmar que "luitarem i vencerem com un sol poble".



Rabell, durant un dels actes d'aquesta campanya electoral. Foto: CSQEP



El cartell guanyador amb el seu dissenyador a la dreta. Foto: Ajuntament

Les Festes Majors no s'aturen

TRADICIÓ ▶ Després de la Festa Major de Sants, que va acabar el passat dia 30 d'agost, va venir la de la Bordeta, que del 3 al 12 de setembre va omplir d'activitats diverses aquest barri del districte. El ritme, però, no afluixa i d'aquí a dues setmanes ja es farà el tret de sortida de la Festa Major d'Hostafrancs.

Abans, però, calia presentar el cartell de la celebració, un acte que va tenir lloc el passat set de setembre i que va servir per

escollir el guanyador del disseny. El premi, de 750 euros, va recaure a les mans de Toni García, que és la segona vegada que s'endú aquest reconeixement. Enguany el cartell destaca per una combinació de sobrietat i una explosió de colors vius sobre un dibuix en negre.

L'acte va estar presidit pel regidor Jaume Asens, Montserrat Ballarín, presidenta del Consell del Districte i Josep Espín, president de la FAECH. La jornada

va ser amenitzat per La Companyia de dansa.

150 ANYS D'HISTÒRIA

La Festa Major d'Hostafrancs es remunta a més de 150 enrere, amb l'arribada de l'Àngel Custodi com a patró del barri el 1857. Tot i això, els hostafranquins ja tenien altres celebracions abans d'aquesta data. Un exemple és la devoció a la Creu Coberta, quan Hostafrancs no formava part de Barcelona.

Reservas 24h
902 666 616

BCN
RENT A CAR
LLOGUER DE COTXES
933 229 008

bcnrentacar.net

C/LLUÇA, 38 · BCN · bcnrentcar@infonegocio.com
OFICINA A VILANOVA I LA GELTRÚ: 938 115 228

LLOGUER DE VEHICLES A BARCELONA: TURISMES · FURGONETES · MONOVOLUMS

DIVENDRES, 18 DE SETEMBRE, 19 H.
PLAÇA DE SANTS

ACTE A SANTS

Amb:

Josep Rull,
Anna Figueras,
Alfred Bosch,
Fabian Mohedano,
José Rodríguez

I altres membres de la candidatura

T'hi esperem!

junts
pelsi



EL VOT DE LA TEVA VIDA

juntspelsi.cat

Desencallada la remodelació de la plaça dels Països Catalans



Els veïns demanen poder participar en el disseny de la nova plaça. Foto: Google Maps

Redacció SANTS

La plaça dels Països Catalans és un d'aquells indrets, no només del districte, sinó de tota la ciutat, que fa anys que espera una profunda remodelació. Des de fa molt de temps les entitats veïnals reclamen una solució per a la plaça, que presenta un aspecte força deteriorat tot i una inversió feta per l'anterior equip de

govern de 300.000 euros. L'espai, que viu des de fa temps una situació de provisionalitat, ha patit des de fa temps les obres de l'AVE.

Ara, però, després de la reunió mantinguda recentment entre l'alcalde de Barcelona, Ada Colau, i la ministra de Foment, Ana Pastor, la situació s'ha desencallat i està previst que aviat arrenqui el procés de reforma, que té el compromís d'Adif i que ara mateix està en la fase de redacció. Un cop co-

mencin les obres, està previst que la reforma es pugui completar en els propers sis mesos.

El secretari de l'Associació de Veïns d'Hostafrancs, Jordi Clausell, afirma a Línia Sants que "tot el que sigui informació en aquesta línia ens sembla bé, però volem fets". Clausell afegeix el següent: "Tant que es parla ara de participació, ens agradaria poder dir la nostra en aquesta reforma. Primer, però, hauríem de saber quin calendari hi ha i de quin pressupost es disposarà".

Els ingressos del recinte del Poble Espanyol, a l'alça

BALANÇ ▶ Els ingressos de la societat que gestiona el recinte monumental del Poble Espanyol, Poble Espanyol de Montjuïc, van créixer un 10% i es van enfilars fins als 5,7 milions d'euros durant l'any passat. La companyia va tancar l'exercici amb un benefici net de 337.000 euros.

El Poble Espanyol rep la visita cada any de prop d'un milió i mig de persones, la majoria d'ells turistes. Aquesta societat, que dona feina a una cinquantena de treballadors, gestiona una concessió municipal

que no venç fins d'aquí a 20 anys.

El recinte monumental va ser construït l'any 1929 amb motiu de l'Exposició Internacional, celebrada aquell mateix any a la ciutat. La idea va ser impulsada per l'arquitecte Puig i Cadafalch i el projecte va ser dut a terme per Francesc Folguera i Ramon Reventós, amb la participació del crític d'art Miquel Utrillo i del pintor Xavier Nogués.

Segons les últimes dades de Turisme de Barcelona, és el quart monument més visitat de la ciutat.



EL 27 DE SETEMBRE, CONSTRUÏM UN NOU ESTAT



Només protestar?



Gosar construir



Sense anar enlloc?



Decidim a on anem

27-09-2015
ON '01 CONENÇA

ARA ÉS L'HORA



Perduts al laberint de sempre?



Decidim el trajecte



Una Llei per impedir les urnes?

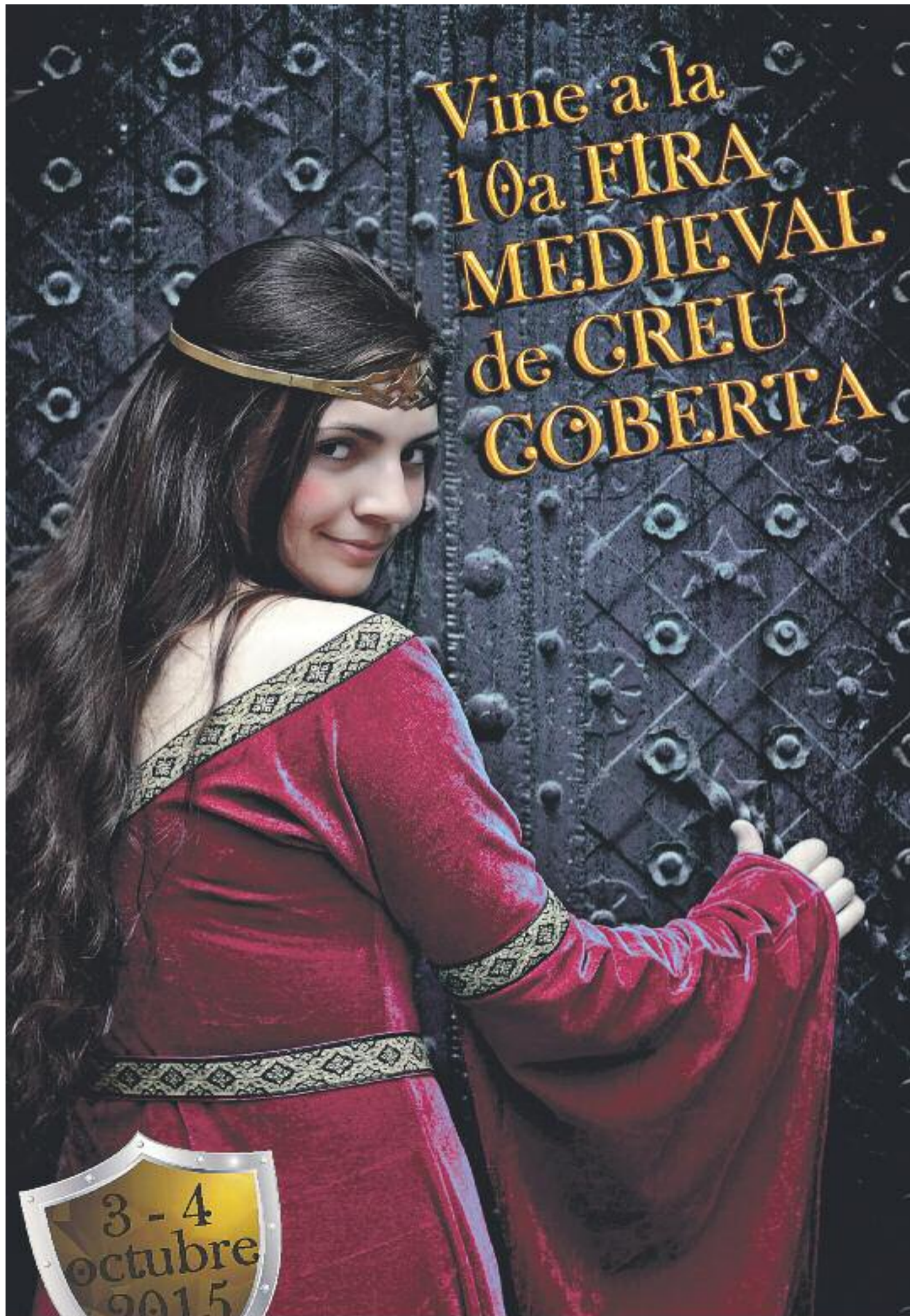


Les urnes per canviar la Llei



Associació de Comerciants

Creu Coberta



3-4
octubre
2015

Organitzat:  **Creu Coberta**

Col·labora:  **Ajuntament de Barcelona**

 **Diputació de Barcelona**

 **Fòrum de Treballadors**

 **Fòrum de Treballadors**

 **Fòrum de Treballadors**

 **Fòrum de Treballadors**

 **Fòrum de Treballadors**

 **Fòrum de Treballadors**

 **Fòrum de Treballadors**



Associació de Comerciants

Creu Coberta



3 i 4 d'octubre, Creu Coberta torna a l'Edat Mitjana

Vols viure un cap de setmana diferent? Després de 1000 anys, Creu Coberta torna a ser medieval. Vine a la Festa Major d'Hosfrancs i submergeix-te en aquella època durant els dies 3 i 4 d'octubre d'enguany. Els comerciants de Creu Coberta surten de nou al carrer, per desè any consecutiu, en una de les

festivitats més destacades de la Barcelona del mes d'octubre. Durant tot el cap de setmana, a Creu Coberta, hi podràs trobar artesans, demostracions d'oficis, animacions de carrer, tallers, una haima que oferirà degustacions de té i pastissos i presentacions de grups molt diversos d'espectacles medievals.

Programa de la Fira Medieval

Dissabte 3 d'octubre

Escenari Creu Coberta / Davant del Meeting Point

11.45 Taller "Com salvar una vida" a càrrec de INFÓRMAME Formació Avançada.

12.30 Inauguració de la 10a Fira Medieval

13.00 "El Retorn de Jaume I" a càrrec de Tallaferro.

13.30 "Móns de Dracs" dels Ministrers de l'Aixada.



17.30 "La Princesa i el Drac" a càrrec de Tallaferro.

18.30 Taller "Com salvar una vida" a càrrec de INFÓRMAME Formació Avançada.

19.00 Màgia amb el Mag Javi.

19.30 "Les Valkíries" a càrrec de Tallaferro.

20.00 Malabars amb foc, a càrrec de SucsPirArt Diables de la Verneda.

21.30 Sopar Medieval. Inscripcions al Meeting Point, abans del dia 28 de setembre.

22.00 Ball Revival, Cocodril Club, amb Albert Malla.



Diumenge 4 d'octubre

Escenari Creu Coberta / Davant del Meeting Point

11.45 Taller "Com salvar una vida" a càrrec de INFÓRMAME Formació Avançada.

12.00 "El Retorn de Jaume I" a càrrec de Tallaferro.

12.45 "Móns de Dracs" dels Ministrers de l'Aixada.

17.30 "La Princesa i el Drac" a càrrec de Tallaferro.

18.30 Taller "Com salvar una vida" a càrrec de INFÓRMAME Formació Avançada.

19.30 Màgia amb el Mag Javi.

20.00 Malabars amb foc, a càrrec de SucsPirArt Diables de la Verneda.

A més, tots dos dies hi haurà:

- Cercavila musical amb els Ministrers de l'Aixada.

- Demostració d'oficis: bufador de vidre, ceramista, teixidora, filadora, cisteller, artesà del cuir, escloper, encunyador de moneda, torner de fusta, ceramista de modelatge, escultor de pedra, llauner... (carrers Rector Triadó i Consell de Cent).

- Tir a l'arc durant tot el dia, a càrrec de La Vall de Llobera (**Exhibició 12h i 18h**). (Al carrer Cap de Guaita).

- Tallers infantils de ceràmica, cuir i talla de fusta (al carrer Rector Triadó).

- Jocs medievals infantils, amb Quiralía (al carrer Torre Damians).

- Cavallets "carroussel" i inflables.

- Haima amb tes i pastes.



*Programa subjecte a modificacions sense previ avís.



"La Muntanya"

www.xarcuteriamuntanya.com

CHARCUTERIA Desde 1966

**OFERTA FANTASTICA!!
PALETILLA IBERICA JABUGO**
Entera, deshuesada y loncheada al vacío
84,95€ la pieza

Les ofrece una amplia gama de
JAMONES DE JABUGO - SALAMANCA
TREVELEZ Y EMBUTIDOS
de primera calidad totalmente garantizados.

CREU COBERTA, 45 • TEL. 93 423 48 11 • 08014 BARCELONA

SERRALLERIA CLAUS I PANYS SL



CÒPIA DE TOT TIPUS DE CLAUS
INSTAL·LACIÓ I REPARACIÓ DE TOT TIPUS DE PANYS
CANVIS DE COMBINACIÓ DE CLAU
SEGURETAT DEL COMERÇ I LA LLAR / REIXES



Central: Aragó, 66-74 · 08015 Barcelona
Tel. 93 425 39 61 · Fax 93 426 39 89
e-mail: clausipanys@hotmail.com

Tel. Urgències 669 816 701





Associació de Comerciants

Creu Coberta



Música a la Fresca, al Meeting Point

Reserva't els propers divendres, perquè torna el Música a la Fresca al Meeting Point (Creu Coberta, 26), un espai on podràs escoltar la millor música de tot el món i gaudir del veïnat en un espai singular, envoltat d'art urbà. Cada divendres, a les 20.30h

Dissabte 3 d'octubre
Visita guiada per l'Hostafrancs medieval

Sopar Medieval al Meeting Point

El que vingui millor disfressat s'endurà un premi!

Divendres 16 d'octubre
Presentació del llibre "Boig per tu"
De l'escriptor Jordi Folck, amb concert Noves Veus.

Divendres 18 de setembre
Claudia Torres
"La voz de plata". Ranxeres i boleros.

Divendres 25 de setembre
Dantuvi
Rumba catalana.

Diumenge 8 de novembre
Yoga Day
Al llarg de tota la jornada.



I gaudeix d'un petit aperitiu mentre escoltes els concerts que t'hem preparat. Tot al Meeting Point.

PORTONOVO SILVESTRE
CERVESERIA-RESTAURANT



Especialitats de la casa:
- Carns a la brasa
- Pernil de Guijuelo.

Menú del dia
11€ (Dats inclosos)


C/ Creu Coberta, 37 (tocant Plaça Espanya)
Tel./Fax 932925395
salamanca@grupossilvestre.com
www.grupossilvestre.com

BALL REVIVAL
AMB
ALBERT MALLA
MUSICA DELS
60, 70, 80...

NIT
DISSABTE 3 OCTUBRE
ESCENARI
FIRA
MEDIEVAL

Albert Malla

Cocodrilo Club





Bona tornada de vacances

Vine a Arenas de Barcelona i gaudeix d'una entrada al curs fabulosa!

T'esperem durant tot el mes de setembre a les nostres botigues on tenim preparades les propostes més interessants, totes inspirades en les tendències més actuals. Podràs renovar el teu armari a un preu increïble.

A més, si no vols perdre les estones per gaudir en família i fer més divertides aquestes primeres setmanes, gaudeix de la nostra oferta lúdica amb els cinemes i el poliesportiu... sense oblidar les vistes a la nostra gran Barcelona!



El primer festival de barbacoa i música de Barcelona, aquest octubre al Poble Espanyol



RIBS&SHOUT és el nom del **primer festival de Barcelona dedicat a la carn a la brasa, a la música i a la cultura BBQ. Entre l'1 i el 4 d'octubre el Poble Espanyol** acollirà aquesta gran festa que inclourà activitats per a nens, joves i adults.

La carn serà la gran protagonista... però no l'única! Una bona barbacoa no ho és si no s'acompanya de bona música i molta diversió. Per això, els assistents a aquesta trobada podran veure en acció diverses bandes d'homenatge a grups **emblemàtics del rock internacional: Manel Fuentes & The Spring's Team** (homenatge a Bruce Springsteen), **Smoking Stones** (homenatge a The Rolling Stones), **The Bond Scott Band** (homenatge a AC/DC), **Willy and the poor boy** (homenatge a Creedence Clearwater Revival) i **Al Sanchez & The Elvis Tribute Band** (homenatge a Elvis Presley). La programació musical es completarà amb actuacions de blues en directe i amb diversos DJs.

RIBS&SHOUT inclourà activitats de mà de Weber, patrocinador tècnic de l'esdeveniment. Una d'aquestes propostes és **The King of the Grill**, el primer campionat de cuina a la barbacoa en el qual hi podran participar 10 equips. Un jurat encapçalat per dos xefs serà l'encarregat de nomenar l'equip guanyador, que s'endurà una barbacoa Weber Original Kettle.

També hi haurà **showcooking i tallers de cuina** per a nens i adults, **competicions de menjar chile picant i hot dogs, taller de country en línia**, un espai on els més petits podran fer el seu propi **barret de cowboy**... i fins i tot un toro mecànic!

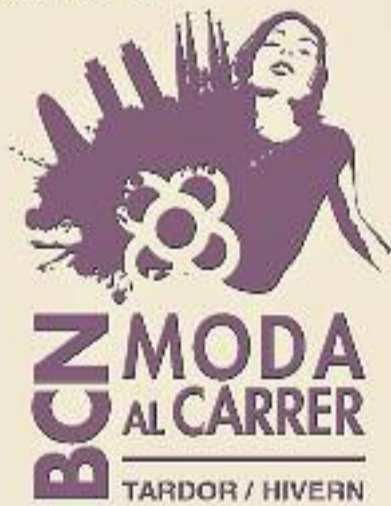
L'entrada serà gratuïta per a residents a Catalunya i de 20 a 22h els assistents podran beneficiar-se d'un **2x1 en cervesa**.

No ho dubteu... **RIBS&SHOUT** us espera!

Més informació a
www.ribsandshout.com



amb la tardor torna



les passarel·les de moda dels Eixos Comercials

PAS

SA

RE

la moda que busques
...és al teu carrer!



1 d'octubre
a les 8.30 h del vespre
a la plaça de Sarrià



16 d'octubre
a les 8.30 h del vespre
al carrer d'Urgell
(Tamarit/Floridablanca)



3 d'octubre
a les 8.30 h del vespre
al carrer Tajo
(davant el Mercat)



17 d'octubre
a les 8.30 h del vespre
a la plaça Maragall



6 de novembre
a les 8.30 h del vespre
a l'av. Meridiana
(Aragó/Corunya)



La Bordeta en Dansa queda deslluïda a causa de la pluja



Enguany La Bordeta en Dansa es va veure afectada per la pluja. Foto: El3.cat

Redacció LA BORDETA

Per primera vegada des del seu naixement, i ja en van set edicions, l'acte unitari de cloenda de la Festa Major de la Bordeta, La Bordeta en Dansa, va estar condicionat per la presència de la pluja.

Abans que la pluja fes acte de presència es van poder celebrar la xocolatada i els tallers infan-

tils per als més petits. Qui també va poder fer la seva aparició van ser els Gegants de Sant Medir, que van fer la tradicional ballada al costat del públic. A la plaça Celestina Vigneaux, el lloc on sempre es porta a terme aquesta celebració, també s'hi van poder degustar durant tota la tarda diferents menjars preparats per alguns espais gastronòmics del barri.

El que va ser impossible de celebrar va ser l'espectacle de dansa, ja que l'escenari va que-

dar inundat d'aigua. Hi havien de participar una desena d'entitats i associacions musicals com la Companyia de Ballet Clàssic, Ibtisama o la Urban Dance Factory.

En declaracions al portal El3.cat, Enric Jara, un dels organitzadors de l'acte, va assegurar que "no ens esperàvem que ploqués, lamentablement en menys d'una hora la pluja ens va llençar a terra la feina d'un any que preparem amb molt d'entusiasme".

La Marina s'endinsa en les seves tradicions i festes dels vuitanta

EXPOSICIÓ ▶ En el marc de la recuperació de la memòria històrica i la participació veïnal que porta a terme el Centre Cívic Casa del Relotge, demà s'inaugurarà l'exposició fotogràfica 'Festes i tradicions de la Marina dels Vuitanta', a càrrec de Josep Vicens Busquets. Busquets va arribar amb 19 anys a la Marina i com a fotoperiodista amateur ha retratat des de fa més de 40 anys.

Així doncs, l'exposició reflectirà el moment d'ebullició que els vuitanta van suposar a la Marina, on es van començar a

dur a terme moltes activitats de caràcter tradicional i cultural com ara el carnestoltes, la cavalcada de Reis, la trepitjada de raïm al barri de Plus Ultra, festes majors, la benvinguda a la flama del Canigó, la castanyada... així com els inicis de grups de dansa popular, teatre, cant coral i havaneres.

L'exposició també reflectirà el paper que en la recuperació d'aquestes tradicions hi van tenir les entitats del barri, les escoles, l'església de Port, els centres cívics de la Zona Franca i l'Oficina de Benestar Social.



-  **NETEJA DE COMUNITATS**
-  **MANTENIMENT DE PÀRQUINGS**
-  **TRACTAMENT DE TERRES (ABRILLANTAMENT)**
-  **NETEJA DE VIDRES**
-  **SERVEI DE NETEJA A DOMICILI**



PROMOCIÓ DE UN 10% DT.
per contractació d'algun d'aquests serveis

RONO - SANT ROC 27, LOCAL 3 · 08014 BARCELONA
Tel.- Fax 93 424 62 03 www.limpiezas-rono.com

Hey!
Je t'aime!
I love you!
Ich liebe dich!

Oh, m'estic desfent ...

Hey! Summer Group
Cursos intensius d'estiu
d'anglès, francès i alemany.
Matrícula oberta!

Hey!
Idiomes
live & learn

Carrer de Sants, 251 (a sobre del Bracafé) | Tel. 933 313 462 | www.heyidiomes.com

SUPERVIA BCN
gestió immobiliària
www.superviabcn.com

PÀRKING
calle Watt
7.000 €

Parking Justo Parc Espanya Industrial, calle Watt. Plaza de aparcamiento para coche pequeño o dos motos. Ascensor directo desde finca. 7.000€

Begur - Rambla Badal. Piso completamente exterior con tres habitaciones a calle, salón, cocina con salida a galería, baño completo, armarios empotrados, orientado a Tarragona, alto en finca con ascensor, perfecto para entrar a vivir. 168.000€

Violant d'Hongria - Portbou. Piso con comedor, 3 habitaciones, cocina, lavadero y baño. 3º real sin ascensor, suelos de terrazo, tiene 2 pequeños balcones a patio de manzana, correcto para entrar a vivir. 128.000€

C/Teuor Masini. En finca clásica separada. Amplio y soleado piso exterior a calle y patio de manzana con muchas posibilidades. 3 habitaciones (1doble). Atención al precio. 155.000€

Avda Madrid, 192 entresol 4ª 08028 Barcelona
Tel.- 93.409.15.08 Fax.- 93.411.24.17
registre d'agents immobiliaris de Catalunya aicat 3168

ONKAR i EK ONKAR
COMISTERIA I BASAR
GALLERY DIGITAL COLOR

FOTOCÒPIES Color i B/N
IMPRESSIONS, PÒSTERS, PLASTIFICACIONS, ENQUADERNACIONS,...

FOTOS DE GARNET

CÒPIES DE MANDOS
DE TELEVISIO, DE TDT, I MÉS...
I TAMBÉ DE PARQUING I DE PERSIANES
AMB PREUS ESPECIALS PER A PÀRQUINGS PRIVATS!!!

ACCESSORIS DE INFORMÀTICA
FONTS D'ALIMENTACIÓ, CABLES PC-TV, WEBCAM, WIFI, MOUSE, TECLATS,...

TARGETES DE MEMÒRIA

CABLES I ACCESSORIS
ANTENES I RECEPTORS, CABLES I CONNECTORS, ALIMENTADORS

RELLOTGES, TELEFONIA i MP4s
ACCESSORIS DE MÒBILS, RÀDIOS, ALTAVEUS, AURICULARS, ...
...La millor qualitat al millor preu...

ONKAR GALLERY
c/Creu Coberta, 76
Tel.: 935-531-736
Mòbil: 607-210-201
www.eonkar.com

Sin Más Piojitos

Haz una FOTO de este anuncio y te realizamos un **10% de descuento**

¡Más de 9.500 tratamientos con éxitos nos avalan!
Centro especializado en la eliminación de piojos y liendres

Passatge Serra i Arola 17
08028 Sants (Barcelona)
www.sinmaspiojitosantsbarcelona.com
sants@sinmaspiojitos.com

Cita previa
93 277 65 83
619 144 401

Centro especializado Sants (Barcelona)

Campanya | Presenten la targeta 'Compradors pel país'

La Confederació de Comerç va presentar fa uns dies la targeta *Compradors pel país*, una targeta de fidelització que identificarà els seus usuaris com a clients preferents i els permetrà acumular euros virtuals que podran bescanviar en futures compres. L'objectiu és incentivar les compres en el petit comerç. Ara es posaran en circulació 1 milió de targetes.

Creu Coberta escalfa motors per a la desena Fira Medieval

» L'eix comercial viatjarà al passat durant els dies 3 i 4 d'octubre
» La mostra oferirà tallers, representacions i un sopar medieval

Redacció
HOSTAFRANCS

Dames i cavallers. Capellans i artesans. Pagesos i nobles. Creu Coberta tornarà al passat el pròxim cap de setmana del 3 i 4 d'octubre, amb la desena edició de la Fira Medieval.

L'associació de comerciants ha preparat tot un seguit d'activitats per a tots els públics, com ara tallers, representacions dramàtiques i fins i tot un sopar medieval. Per participar en aquest àpat, que tindrà lloc dissabte dia 3 d'octubre, cal inscriure's al Meeting Point abans del 28 de setembre. I un cop dinats, els participants podran gaudir d'un ball "revival" a càrrec del Cocodrill Club.

El món medieval es va caracteritzar per l'ús dels arcs com a arma. En aquest sentit, durant



La fira celebra enguany la seva desena edició. Foto: CC

els dos dies de fira els visitants tindran la possibilitat de fer tir amb arc al carrer Cap de Guaita, on també es farà una exhibició a càrrec de la Vall de Llobera.

A més, la mostra acollirà paradistes que oferiran tallers de ceràmica i cuir.

Pel que fa a l'àmbit més purament comercial, els botiguers de l'eix també sortiran al carrer per exposar els seus productes als visitants. Però també hi ha-

rà artesans, demostracions d'oficis i una haima amb degustacions de te i pastissets.

La Fira Medieval de Creu Coberta ha esdevingut un dels esdeveniments més importants de la tardor barcelonina, on cada any s'apleguen milers de visitants arribats de tota la ciutat. De fet, aquesta va ser la primera fira d'aquestes característiques que es va organitzar a la capital catalana.

Un 40% dels barcelonins han comprat al top manta

POLÈMICA ▶ La Unió de Consumidors de Catalunya (UCC) ha alertat del "desconeixement total" dels prejudicis, efectes i conseqüències del top manta. Ho ha fet en un estudi on s'indica que prop de la meitat dels consumidors –en concret el 41%–, reconeix haver comprat "alguna vegada" al top manta, mentre que el 84% assenyalava que algú del seu entorn ho ha fet en alguna ocasió. Aquestes dades es desprenen d'una enquesta realitzada a gairebé 400 persones a Barcelona, en el marc del projecte *Passa del Top Manta*.

L'estudi de la UCC també destaca que el 76% dels clients del top manta no saben on van a

parar els diners que paguen, i el 81% desconeixen de quin país procedeixen els articles que compren –l'altre 19% considera que provenen de la Xina–.

Amb tot, la majoria dels consumidors del top manta ho són "pel preu" –un 80%–, segons l'estudi, el qual destaca un curiós 16% que adquireixen aquests articles "per la seva utilitat". Tanmateix, un 74% "coneix els prejudicis de comprar" al top manta, tot i seguir fent-ho.

Per altra banda, una dada que "sorprèn" a la UCC és que el 29% dels enquestats creuen que "els productes del top manta no comporten cap risc" per a la seva salut.



S'han realitzat unes 400 enquestes per a l'estudi. Foto: Arxiu



L'Obert al Futur és un programa gratuït. Foto: Ajuntament

Els botiguers tornen a l'escola

FORMACIÓ ▶ Setembre no és només un mes de tornada a l'escola per als petits i els joves. Per tercer any consecutiu, els comerciants també tornaran a classe amb l'Obert al Futur, el programa de formació i suport al comerç barceloní que ofereix tallers adaptats a les necessitats del sector.

Aquesta iniciativa, impulsada per l'Ajuntament, consta de càpsules i tallers formatius gratuïts d'unes tres hores de

durada que s'impartiran als 10 districtes de la ciutat i als mercats municipals, en horaris adaptats per fer-los compatibles amb la jornada laboral dels botiguers.

Algunes de les càpsules formatives que ofereix aquest programa tracten temàtiques com ara la presència a la xarxa dels establiments comercials, estratègies de màrqueting, eines de gestió empresarial o com millorar l'experiència de compra dels

clients. Les inscripcions per participar estan obertes, i cal fer-les al web bcn.cat/obertalfutur.

Alguns dels cursos que s'oferiran al districte són perquè els botiguers aprenguin a fer servir Facebook, un altre de decoració d'aparadors d'hivern, un per aprendre a embolicar els regals de forma creativa –ara que s'apropa la campanya de Nadal– i un altre per posicionar un comerç als navegadors web, entre altres.

CB É J A R

CLÍNICA DENTAL

15% DTE.
PRESENTANT
AQUEST ANUNCI

Béjar, 18
08014 Barcelona - Tel. 93 325 55 43

ODONTOLOGIA GENERAL
ORTODÒNCIA
IMPLANTS
PRÒTESIS DENTALS

- Pressupostos sense compromís
- Finançament per mesos
- Preus especials a la tercera edat



CONFIA EN LES PERSONES
CONFIA EN NOSALTRES

El 80% de los españoles afirma que engorda durante las vacaciones de verano

- » Más del 60% de los encuestados asegura que el aumento de peso oscila entre 1 y 3 kilos
- » El abandono de los hábitos saludables se sitúa como la principal razón de dicho aumento
 - » A principios de septiembre, el 50% de los españoles deciden iniciar un proceso de adelgazamiento con el objetivo de recuperar su peso

Barcelona, 07 de Septiembre de 2015. Las vacaciones de verano son para muchos españoles un periodo de relajación y descanso, también en lo que alimentación saludable se refiere. Como consecuencia, la mayoría de los viajeros vuelven del periodo vacacional con algunos kilos de más. Concretamente, **el 80% de los españoles afirma que engorda durante las vacaciones de verano, un aumento que oscila entre 1 y 3 kilos.**

El principal motivo por el cual se gana peso durante el periodo estival es el abandono de los hábitos diarios saludables. Así se desprende de la encuesta activada por **entulínea** de Weight Watchers, que concluye que el **66% de los españoles abandona sus rutinas saludables de alimentación**, como por ejemplo realizar cinco comidas al día.

Con el objetivo de recuperar la línea, a principios de septiembre **la mitad de los españoles deciden iniciar un proceso de adelgazamiento. En opinión de Yolanda Jiménez, nutricionista y dietista colaboradora de entulínea**, es conveniente "retomar rutinas para adelgazar y conseguir un peso saludable. A grandes rasgos, se necesita una combinación adecuada de alimentación y ejercicio. Planificar comidas, mantener horarios estables, alejarnos de opciones poco saludables como el 'fast food' o realizar 30 minutos de actividad física diaria nos ayudarán a llevar una vida más saludable." Además, la nutricionista apunta que "el adelgazamiento debe situar la pérdida de peso entre 500 gramos y 1 kilo por semana, para garantizar un proceso saludable y evitar el efecto rebote".

Aprovecha hasta el **04 de Octubre** para beneficiarte de nuestra oferta y **adelgazar los kilos** que has cogido este verano.

LLÁMANOS
900 555 557

Para volver a las rutinas saludables y recuperar y mantener la figura, **entulínea** recomienda aplicar las siguientes **10 pautas**:

Planificar las comidas

Hacer una lista de la compra, planificar los menús semanales y mantener unos horarios para comer son aspectos fundamentales para asentar unos buenos hábitos alimentarios. De esta forma, será más fácil evitar que el estrés de la vuelta al trabajo provoque alteraciones en la dieta e ingestas descontroladas.

Preparar un tupper saludable

Llevar el tupper al trabajo evitará decantarse por opciones poco saludables como el 'fast food'. Las comidas preparadas en casa permiten controlar los procesos de cocción (los más saludables son al vapor y al horno), así como las cantidades y los ingredientes de las recetas.

También es muy importante dedicar el tiempo necesario a la ingesta.

Realizar cinco comidas al día

Dosificar la toma de nutrientes en cinco comidas consigue dar la energía suficiente al organismo sin sobrecargarlo de alimentos que no necesita. Previendo en la dieta cinco comidas se evita, además,

picar entre horas porque el organismo se siente saciado.

Beber agua y moderar el consumo de bebidas azucaradas y alcohólicas

En los periodos vacacionales es frecuente que aumente el consumo de bebidas azucaradas y alcohólicas. A la vuelta es recomendable moderar su consumo en favor de opciones más saludables como sus versiones light o sin alcohol. Es importante también recordar que hay tomar entre un litro y medio y dos de agua para hidratar bien el organismo.

Retomar la práctica de deporte

Por lo normal, el ejercicio queda relegado durante el verano. A la vuelta es aconsejable retomar este hábito para completar unas rutinas saludables. Lo recomendable es realizar 30 minutos de actividad física al día.

Mantener la actividad en la oficina

La vuelta al trabajo provoca en ocasiones el conocido como "síndrome post-vacacional", un pe-

riodo de estrés y astenia que llega a afectar a la salud física. Para evitarlo, hay que procurar no estar más de dos horas en la silla sin levantarse, realizar estiramientos de brazos y piernas, cambiar de postura, caminar...

No pasar hambre

Las dietas restrictivas con "alimentos prohibidos" tiene un alto índice de fracaso. La desmotivación al quitar de la dieta ciertos productos provoca que al poco tiempo se abandonen la dieta, algo que da como resultado el temido efecto rebote. Para evitarlo, es necesario encontrar un equilibrio entre lo que ingerimos y el gasto energético que realizamos. La mayoría de las veces basta con cambiar, por ejemplo, nuestra manera de cocinar por técnicas más saludables o ser más conscientes de lo que comemos.

Huir de las "dietas milagro"

Hay que ver el adelgazamiento como un proceso y no como una pérdida de peso puntual. Las "dietas milagro" prometen perder kilos de manera rápida, pero con un efecto rebote que pasará fac-

tura a nuestro cuerpo y a nuestra salud. Lo que realmente ayuda a mantener la pérdida de peso es la adquisición de unos hábitos en relación con la alimentación y la actividad física.

Mantener la motivación en todo el proceso

El cambio de hábitos no es un proceso fácil y no puede plantearse como un cambio radical, ya que para que se considere un hábito afianzado requiere de un mínimo de dos o tres semanas. Para mantener la motivación en este proceso paulatino es importante planificar con antelación, organizar el entorno y encontrar apoyo en el círculo más cercano, así como pensar en positivo.

Hacer partícipe a toda la familia

La implicación de la familia en el proceso de adaptación a rutinas saludables favorece la consecución de los objetivos. Si todos los miembros de la familia desayunan siempre, comen cinco piezas de fruta y verdura al día, respetan los horarios y realizan cinco comidas al día será más fácil asentar los nuevos hábitos.

entulínea
de Weight Watchers

**ADELGAZA
-3 KILOS**

**¡Y TE DEVOLVEMOS
EL DINERO!**

¡Ponte en marcha para eliminar los excesos veraniegos!

Entulínea te ayuda a conseguirlo con un plan que se adapta a tu estilo de vida y a tus gustos.
¡Infórmate y empieza ahora!

*Ver condiciones en la web: www.entulinea.es/3kilospendidos

Llámanos: 900 555 557

www.entulinea.es

Más información en: www.entulinea.es o visítanos en:
Centro entulínea Sants • Passeig De Sant Antoni 5-7 Barcelona

Fitness | L'avinguda Maria Cristina acollirà una masterclass

Aquest dissabte, a partir de dos quarts d'onze del matí, l'avinguda de Maria Cristina es convertirà en l'escenari d'una nova edició de la Festa del Fitness. Es tracta d'una masterclass al carrer que durarà 45 minuts i que un any més aplegarà milers de persones a les Fonts de Monjuïc, on podran participar en exhibicions de zumba.

La UE Sants perd el primer partit de la temporada a Vic

» El gol de Sergio Navarro no va ser suficient per puntuar a Osona
 » La UE Tona visitarà el Camp de l'Energia aquest diumenge

Redacció
SANTS-MONTJUÏC

La UE Sants va patir diumenge la primera derrota de la temporada en la seva visita a la UE Vic. Els de Tito Lossio van caure a la capital d'Osona (2-1).

El partit es va complicar ben aviat, quan al minut tres Taleb empenyia al fons de la xarxa una passada de la mort des de l'extrem esquerre de l'atac dels blanc-i-vermells. Amb l'avantatge al marcador, els vigatans van aconseguir controlar el tempo del partit.

Els verd-i-blancs, que van jugar amb la segona equipació blava, van tornar del descans buscant la porteria contrària amb més esma, i al minut 61 l'àrbitre va xiular un penal per mans del local Busquets. Sergio Navarro, tot un especialista des



L'equip buscarà continuar sumant a l'Energia. Foto: UES

dels 11 metres, no va fallar i va situar l'empat al marcador.

L'alegria per als santsencs va durar poc, ja que sis minuts més tard Héctor va superar Carlos Blanco amb un xut creuat des de l'interior de l'àrea per donar els tres punts al seu equip.

Els de Lossio ja preparen el següent compromís de lliga, l'en-

frontament d'aquest diumenge a les 12 contra la UE Tona.

EL CLUB, PRESENT A LA DIADA
 Per altra banda, el passat Onze de setembre una representació del club, encapçalada pel president Vicenç Pérez de Tudela, va participar en la tradicional ofrena a Rafael de Casanova.

El JAC debutarà a la lliga EBA contra el Sant Nicolau

BÀSQUET ▶ Queden només onze dies per a l'inici de la lliga EBA i el JAC ja coneix el calendari i els rivals que tindrà enguany a la competició.

Els liles començaran la temporada el dia 26 a les 7 de la tarda a Sabadell, on s'enfrontaran al Club Esportiu Sant Nicolau. L'últim precedent d'aquest enfrontament a la capital del Vallès Occidental és favorable als santsencs, que van aconseguir una vic-

tòria per 70 a 77. Els sabadellencs es van endur la victòria a l'Espanya Industrial a la segona volta (60-71).

El JAC vol començar la competició amb bon peu per intentar oblidar els dos darrers partits de l'equip, corresponents a la Lliga Catalana, que es van saldar amb derrotes. La primera d'aquestes va ser contra el Recanvis Mollet (77-69), mentre que també van caure contra el Castelldefels (59-63).

David Martínez i Hasna Bahom guanyen la Cursa de la Mercè



Bahom creua la meta a l'avinguda Maria Cristina. Foto: Facebook

ATLETISME ▶ Diumenge passat més de 14.000 atletes van omplir els carrers de la ciutat per disputar la 37a edició de la Cursa de la Mercè, que es van adjudicar el bagenc David Martínez, del Club Atlètic Manresa, i la barcelonina d'origen marroquí Hasna Bahom, del Club La Sansi.

Martínez va formar part del grup capdavanter amb alguns dels favorits per guanyar la prova, com Driss Lakhouaja o Khalid Merroune, però un canvi de rit-

me al darrer quilòmetre li va servir per ser el més ràpid i creuar la meta en 30 minuts i 50 segons. Lakhouaja va ser segon i Merroune va completar el podi.

Per la seva banda, Bahom va aconseguir la seva tercera victòria consecutiva - la sisena en total -, i es consolida com una de les fondistes del moment. Bahom va aturar el cronòmetre als 37 minuts i 53 segons, i va superar en més de mig minut una de les fondistes del moment, Enka Viñas.

L'11è Fòrum Olímpic, al Museu Joan Antoni Samaranch

CONVENCIÓ ▶ El 15 i el 16 d'octubre se celebrarà l'11a edició del Fòrum Olímpic, que enguany acollirà el Museu Olímpic i de l'Esport Joan Antoni Samaranch.

La trobada tindrà com a eix central les noves tecnologies i les seves aplicacions a l'esport, i es dividirà en quatre grans blocs: les xarxes socials, la gestió d'esdeveniments i instal·lacions, l'entreteniment i els patrocinis interactius.

Entre les novetats d'aquesta edició hi destaca la tecnologia Open Camp, el primer parc d'atraccions esportiu, l'obertura del qual està prevista durant la primavera de 2016. A més, el Fòrum comptarà amb els desenvolupadors d'Id3a, una de les empreses punteres en l'anàlisi esportiva a través de vídeos.

Les inscripcions per al Fòrum es poden tramitar al web de la Fundació Barcelona Olímpica.



PERQUÈ UNA BONA IMATGE ÉS EL QUE VEN

TEC TiC solutions



- DISSENY GRÀFIC
- Logotips
- Material Corporatiu
- Pòsters i Tríptics
- Anuncis
- Cartelleria

www.tecticsolutions.com Tel. 684 085 854



Per aprendre idiomes
www.bcnlanguages.com

**Vine o
truca'ns i, sense
cap compromís,
trobarem el curs
més adient per
a tu!**

anglès · alemany · francès · rus · italià · català · espanyol per a estrangers

ESTÀNDARD · INTENSIVS · CONVERSA · KIDS · JUNIORS · TEENS
PREPARACIÓ D'EXÀMENS OFICIALS · CLASSES PARTICULARS · ON LINE



5 centres a Barcelona



Centre Sants-Les Corts: Trav. de Les Corts 173 Tel. 932 777 413



Connectats al barri

Sants 3 Ràdio
www.sants3radio.cat

103.2 FM

LA RÀDIO DE SANTS-MONTJUÏC

agenda@comunicacio21.com

AGENDA QUINZENAL

cultura21.cat el portal català del sector de la cultura

CULTURA

DIVENDRES 18 DE SETEMBRE

22:00 Cantada d'havaneres amb l'actuació del grup Folk Montjuïc i cremat de rom, en el marc de la Festa Major del barri de Plus Ultra. / Carrers Aviador Ruiz de Alda i Aviador Franco.



Concert Els Pets

Ds. 19 de setembre a les 23:30



L'any en què compleixen 30 anys de vida, la banda de Constantí passa per la Mercè en un nou concert de la gira *Trespuntzero*. / Avinguda Reina Maria Cristina.

TALLERS

El receptari del Poble-sec

Fins al 9 d'octubre



Fins al dia 9 d'octubre, qui vulgui podrà portar una recepta de cuina i penjar-la a la paret de la recepció del Centre cívic el Sortidor, per tal de, més endavant, elaborar un menú que tastaran els mateixos veïns.

A PARTIR D'AVUI

Dc. i dj. 18:30 Visita i debat sobre l'exposició *19è Fotopres, La fotografia, avui, a debat*. Una sessió per debatre sobre les controvèrsies que puguin sorgir al voltant de la mostra que es visitarà. / CaixaForum.

DIMECRES 30 DE SETEMBRE

Dc. 19:00-20:30 Inici del curs de castellà per a adults, nivell pre-intermig. Taller per millorar les aptituds en la llengua de Cervantes. Inscripcions gratuïtes a la biblioteca Poble-sec Francesc Boix.

EXPOSICIONS

A PARTIR D'AVUI

Matí-Tarda Exposició *Colors de barri*, una mostra on han participat poetes com Rafael Cases, Soledat Gascó o Josep López Badenas, entre altres. / Biblioteca Vapor Vell.



A PARTIR DEL 23 DE SETEMBRE

Matí-Tarda Exposició *Animals i faraons. El regne animal a l'antic Egipte*. Una mostra que proposa al visitant un enfocament pedagògic i alhora estètic sobre l'art a l'antic Egipte. / CaixaForum.



INFANTIL

Jocs infantils a Plus Ultra

Ds. 19 de setembre a les 11:00



En el marc de la Festa Major del barri de Plus Ultra, se celebrarà una sessió de jocs infantils amb la col·laboració de la Platgeta de la Marina, i un taller educatiu amb els Mossos d'Esquadra.

ESPORTS

DIUMENGE 20 DE SETEMBRE

12:00 Viu la Festa del Fitness a l'avinguda Reina Maria Cristina, una proposta per oferir a la ciutadania una classe de condicionament físic al carrer.



Partit de futbol Sants-Tona

Dg. 20 de setembre a les 12:00



El Sants rep a l'Energia al Tona, en un partit corresponent a la tercera jornada del grup 1 de Primera catalana de futbol. / L'Energia.

DIVENDRES 19 DE SETEMBRE

17:30 Espectacle *La butxaca dels pantalons és un telèfon*, on l'il·lustre professor Fahrenheit ensenya el seu últim invent, un desxifrador intergalàctic. / CaixaForum.

FINIS AL 30 DE SETEMBRE

Dg. 11:00 Representació i breu visita a la sala dels ibers, on es podran manipular alguns materials arqueològics, i es vestiran com ells i experimentaran amb l'escriptura ibèrica sobre làmines de plom. / Museu d'Arqueologia.

línia

21 edicions de proximitat

Barcelona · Barcelonès Nord
Baix Maresme · l'Hospitalet
Baix Llobregat · Vallès · Turisme

Línia	Periodicitat	Tirada
Línia	Mensual	180.350
Línia	Eixample	15.025
Línia	Nou Barris	15.025
Línia	Sarrià-Sant Gervasi	15.025
Línia	Sant Andreu	15.025
Línia	Ciutat Vella	15.025
Línia	Horta-Guinardó	15.025
Línia	Mar (ed. Castelldefels i entorn)	15.025
Línia	Mar (ed. Baix Maresme)	15.025
Línia	Vallès (ed. Cerdanyola i entorn)	10.025
Línia	Vallès (ed. Sabadell i entorn)	10.025
Línia	Cornellà	10.025
Línia	Tres (Esplugues i entorn)	10.025
Línia	Nord (ed. Martorell i entorn)	10.025
Línia	l'Hospitalet	10.025
Línia	Quinzenal	120.200
Línia	Sants	15.025
Línia	Sant Martí	15.025
Línia	Gràcia	15.025
Línia	Les Corts	15.025
Línia	Setmanal	100.200
Línia	Nord (ed. Barcelonès Nord)	15.025
Línia	Vallès (ed. Vallès Oriental)	10.025

14 mensuals 180.350
4 quinzenals 120.200
2 setmanals 100.200

Total publicitat@comunicacio21.com 400.750

400.750 exemplars
difusió controlada per OJD/PGD

línia la primera xarxa de periòdics de proximitat del país



27-S VOTA

**CATALUNYA
SÍ QUE ES POT**

PODEM  ICV  EQUO

LA **ITANT QUE PODEM!**

**CATALUNYA
DE LA GENT**

catalunyasiqueespot.cat



catalunyasiqueespot



@catsiqueespot



Catalunya si que es pot



catsiqueespot

Busca aquest
logo a la papereta



SOM-HI!

PISTES DE PÀDEL

PISCINES DE NATACIÓ I D'ACTIVITATS

ZONA D'AIGÜES

ACTIVITATS DIRIGIDES

PILATES I IOGA

GRUP DE RUNNING

FITNESS AMB APARELLS D'ÚLTIMA GENERACIÓ

SOLÀRIUM

ENTRENAMENTS PERSONALS

SERVEIS D'ESTÈTICA

FISIOTERÀPIA

SABÓ A LES DUTXES

ASSECADORS DE CABELL

LLOGUER DE TOVALLOLES

WIFI

CAFETERIA

MATRÍCULA GRATUÏTA


Tria la teva instal·lació i gaudeix d'aquesta promoció!

Promoció aplicable només per a quota Premium.

Cal una permanència mínima de 3 mesos.

Promoció vàlida del 24 d'agost al 22 de setembre del 2015.

Segueix-nos!

 atlesesports.cat

 facebook.com/atlesesports

 @atlesesports

 **atles secretariat**

**CENTRE ESPORTIU
MUNICIPAL
L'ESPANYA
INDUSTRIAL**

Parc Espanya Industrial, s/n
Al costat de l'Estació de Sants

**CENTRE ESPORTIU
MUNICIPAL
LA BORDETA**

Noguera Pallaresa, 34-42
Davant de la plaça de la Farga