

FEM BARRI

PLAÇA DE LES GLÒRIES

Espai verd per poder relexar-se al nostre barri amb servei d'amàques i taules , i per els mes patits una zona de tobogants infantils.

Gaudeix del verd!



Entrevistes als veïns

Avui coneixem a l'Òscar



Treballo per la fundació Formació i treball empresa d'inserció laboral. Donem el servei de amagues, cadires, taules a la plaça de les Glòries i prestació de llibres i jocs, i taules per menjar.

Tot el servei és gratuït i l'horari és de 10 del matí a 21 hores tots els dies de la setmana festius inclosos.

La gent està molt contenta del servei i ens diuen que hi hauria d'haver més espais verds i serveis com aquest.

Durant el dia els usuaris es comporten força bé en general tothom recull el que usa.

A la nit a vegades es fan botellades i ens toca recollir a nosaltres la porqueria que deixen.



Editorial

La màgia rau en la constància

Recentment, en un dels llibres que estic llegint, *Hàbits Atòmics*, m'he trobat amb una cita meravellosa del seu autor, James Clear. Ell diu, “la majoria de la gent pensa que necessita tota la intensitat, quan el que realment necessita és constància”.

Bingo! La frase resumeix un dels meus reptes més grans **com a Quiropràctica, que és recordar-li a les persones que donin temps al seu cos per canviar.** La repetició regular al llarg del temps té un impacte molt més gran que el que fem de manera fugaç, en qualsevol àmbit de la nostra vida. Encara que tots sabem que la curació porta temps, és fàcil sentir-se frustrat quan el progrés no és evident o tan ràpid com ens agradaria.

En un món en què Amazon Prime ens duu a la porta qualsevol cosa que desitgem en menys de 24 hores, ens hem acostumat a la rapidesa.

Tot i això, el cos humà no funciona com una comanda d'in-ternet. Té el seu propi temps, les seves pròpies lleis naturals i la seva màgia única. I els miracles vénen amb la constància.



“He estat a l'hospital aquesta setmana!”, em va dir encantada la Carolina, una mare que va començar cura Quiropràctica buscant ajuda per als seus problemes d'insomni, ansietat i hipertensió.

Jo sabia que, 18 mesos després de començar a ajustar-se, venia ara 2 cops al mes i la seva vida era molt millor, dormia bé i ja no patia ansietat. Però la joia no m'encaixava amb la frase. Em va explicar que s'havia marejat perquè, després d'estar prenent medicaments per a la hipertensió durant molt de temps, **ara havien fet baixar massa la seva pressió arterial perquè aquesta havia començat a disminuir de manera natural.**

Històries com la de la Carolina m'alegren el dia, i em recorden que els canvis profunds que he vist a la pràctica no han estat després de 6 setmanes, han estat després de 18 mesos.

Per descomptat, potser no passa a tothom però, t'has preguntat quin miracle podria ser possible si et regales el temps per esbrinar-ho?

En la millor salut,

Ariadna D'Ocon

Doctora en Quiropràctica (U.E.)



Establecimiento del mes



Buenos días, cuéntenos un poco de su centro de estética
Francia's Secret

Estamos ubicados en la calle Dos de Maig nº 280 esquina con calle Rosselló.

La primera propietaria era una chica de Rumania que hacía pedicuras y manicuras, llevaba 5 años y decidió traspasarlo y yo emprendí en el 2020 el negocio en el local de Dos de maig, pequeño de 30 metros, hice una buena reforma que fue bastante costosa y justo cuando arranque empezó la pandemia. Aunque durante la pandemia tuvimos problemas porque la normativa de los centros de estética iba cambiando, durante la pandemia tuvimos muchos clientes. Las clientas imagino que tenían ganas de salir de casa y arreglarse, hacerse masajes y casi teníamos colas de clientes. Así que cogimos otro local que hay en el mismo edificio interior y pudimos ampliar el centro de estética y los servicios. Cuando empezamos hicimos mucha publicidad y ofertas a través de internet.

La ventaja de nuestro centro es que ofrecemos una amplia gama de servicios de estética y bienestar.

Hacemos masajes relajantes, descontracturantes, reflexología podal.

Y en los servicios de belleza, depilación con cera, con miel, con hilo.

Cuéntenos un poco de las diferencias en las depilaciones

Las depilaciones con hilo faciales son una técnica egipcia que evita la caída de piel y tarda más el vello en volver a salir.

La primera vez duele un poquito, pero es increíble lo bien que queda la piel.

La profesional que tenemos en el centro es Nepalí y ellas de jóvenes ya aprenden esta técnica, así que es muy buena.

Con esta técnica de hilo en la cara se perfilan las cejas, las pestañas, también se pueden perfilar las axilas.

Va muy bien para sacar el vello del bigote.

Otra opción es la depilación con miel, muy útil para pieles blanquecinas, finas y muy delicadas.

**Muchas gracias Francia's
por tus consejos,
esperamos volver a vernos.**



Activitats Cultural A For Pienc. Grup de Gòspel

Avui parlem amb: Little Light Gospel Choir
(troban's al facebook)



Bon día, ens agradaria saber en que consisteix la vostra activitat i com va començar el projecte?

Hi ha dos grups de gòspel a la parròquia de **St. Ignasi** (carrer Provença, 544).

Un és els dilluns a les 20.30 i un altre els dijous a les 20.45 i està adreçat a qualsevol-persona que vul conèixer gent nova i viure l'alegria d'aquesta música.

El nostre telèfon és el **620104564** i el nostre email és **grupdegospel@yahoo**. es i si us voleu apuntar només heu de vindre a un assaig per veure com funciona.

No esdemana cap requisit previ. El nostre nom és **Little light gospel choir** i podeu veure el que fem al nostre facebook.





No es demana cap requisit previ. El nostre nom és **Little light gospel choir** i podeu veure el que fem al nostre facebook.

Que aporta a les persones, a qui va adreçada l'activitat i quins costos té. Què és els que els agrada més als participants i que és el que els costa més?

És bastant comú que ens arribin persones amb dubtes del tipus "jo no sé cantar" o "jo no sé angles", per exemple. Aquestes cabòries desapareixen quan un prova de vindre a l'assaig.

La música dels esclaus negres que van ser capturats a l'Àfrica occidental i portats a l'Amèrica del nord des de 1659 fins ben entrat el segle XIX. Interpel·la a qualsevol que hagi patit opressió dependències insanes: gòspel és una experiència d'alliberament personal.

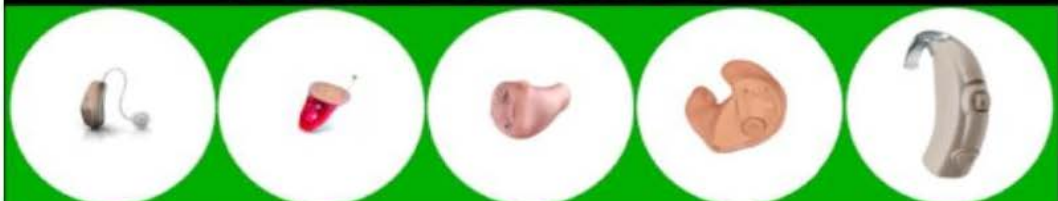


Vols vindre a provar?

Telèfon 620104564

i el nostre email és:
grupdegospel@yahoo.es

AVK AUDIFONOS



Líderes en reparación de audífonos todas las marcas

Somos una empresa en el sector de la audiolología con mas de 30 años de experiencia y gran dedicación en el mundo de audífonos.

Creada por el conocido audiólogo e ingeniero electrónico

Arturo Vaca Kirchner, que por su experiencia es gran conocedor en la adaptación de audífonos de las ultimas tecnologías, con la mejor formación, reparación y mantenimiento.

Parte del equipo **AVK**, está formado por profesionales para dar un mejor servicio a los profesionales audioprotesistas del sector y a usuarios con problemas de audición.

HORARIOS:

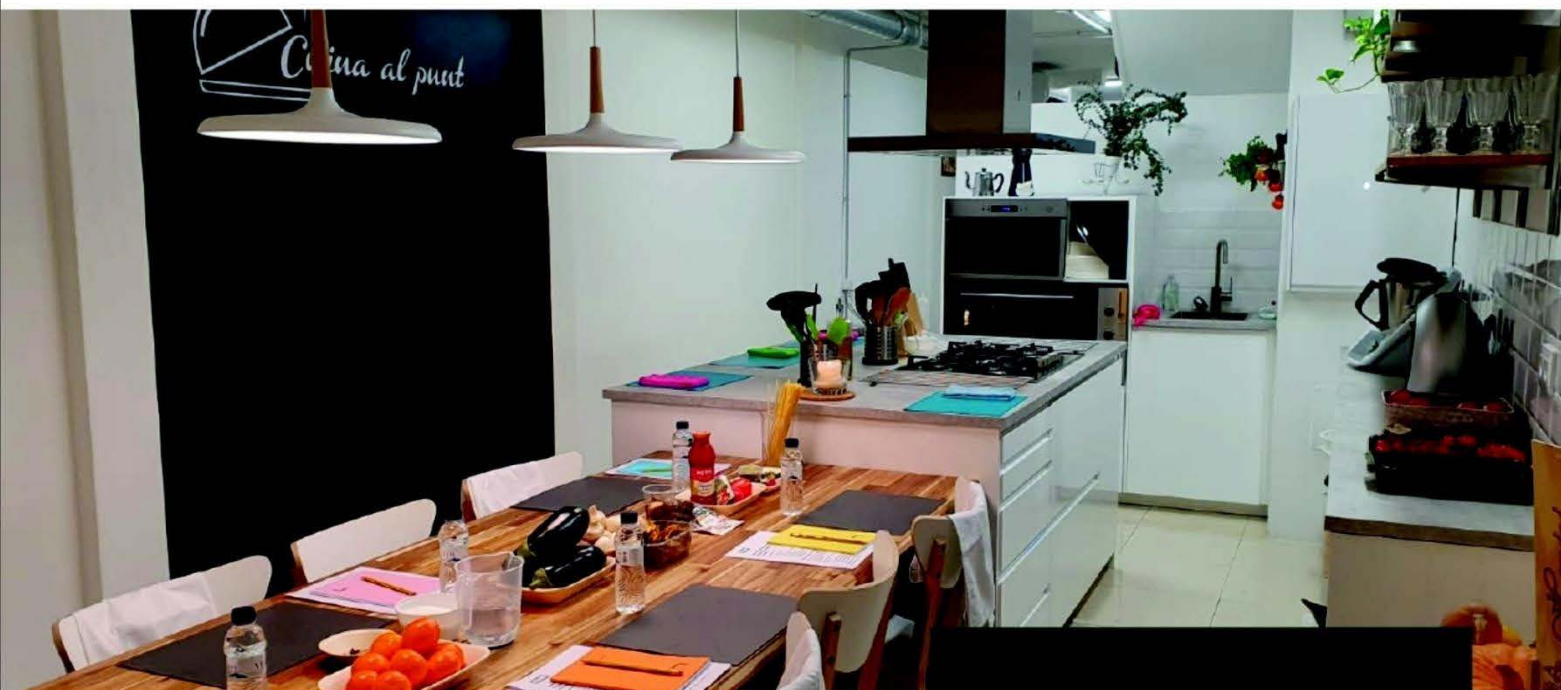
Lunes a jueves de 9:00 a 18:00 h

Viernes de 9:00 a 14:00 h

C/ Dos de Maig, 272

08025 - Barcelona

info@avkaudifonos.net



L'espai

Dinars, sopars i celebracions:

Reserva exclusiva per a grups, per dinar o sopar, tant per a una reunió com per a una celebració.

Cuina el teu dinar o sopar:

Lloga el nostre espai per poder cuinar el teu menjar i et servim les begudes.



Tallers

Oferim tallers de cuina de diverses temàtiques als que t'hi pots apuntar individualment i també tallers a mida per a grups i activitats d'empresa tipus Team building.

Menú diari

Demana cada dia el teu menú saludable i oblidat't de cuinar per només 8,50€!

Vine a buscar el teu menú o demana el que vulguis al nostre Delivery i t'ho portem a casa!

Tots els nostres plats estan cuinats amb productes de proximitat i els hem pensat perquè gaudeixis d'un àpat complet, saborós i equilibrat.



MÓN
Verd

PRODUCTES ECOLÒGICS I DE PROXIMITAT

ALIMENTACIÓ

COSMÈTICA

MINERALS www.monverd.eu

NETEJA



Els dijous cistelles de verdures i fruites ecològiques

C/Dos de Maig, 277 - Barcelona - telf. 930 04 61 05 - info@monverd.eu
Horari de botiga: diluns, dimarts, dimecres i dijous de 17:00 a 21:00

Vera Advocades

ESTUDI LEGAL

Vera Advocades es un despacho multidisciplinar con especial dedicación al derecho de familia e infancia.

Conscientes de la trascendencia que tiene un procedimiento judicial para las personas, prestamos un servicio basado en la cercanía con el cliente, resolviéndole todas las preocupaciones que le puedan surgir en el transcurso de su problemática hasta su resolución.

Consultenos su caso sin compromiso.

**Carrer de Provença 556, Local 4
08026 Barcelona
saravera@icab.cat
Tel. (+34) 611 106 800**

**SOLUCIONES A MEDIDA
TRATO PERSONALIZADO
ACOMPANIAMIENTO
ASESORAMIENTO INTEGRAL
DEFENSA LETRADA**

Quan fa que no revises la teva columna?

Reserva una primera visita
a D'Ocon Quiropràctica i
reconnecta amb el teu cos.



 **D'Ocon**
Quiropràctica

Vine a veure'ns



Ronda General Mitre, 199-201
08023 Barcelona

Contacta'ns



658 515 159



**Lloguer d'impresores per
empreses, botigues
i per particulars. Tot inclòs,
consulta'ns.**

Estudiprint@gmail.com

Tel. 655813222

www.estudiprint.com



Francia's Secret

BEAUTY AND WELLNESS CENTER



"Este espacio cuenta con un equipo de profesionales altamente cualificados, que te asesorarán para descubrir nuestros tratamientos más adecuados para tus necesidades.

Nuestro equipo profesional ofrece atención totalmente personalizada y se adapta a tus necesidades. Además nuestros productos cosméticos son de gran calidad y conocemos las últimas técnicas aplicadas en estética para ofrecerte el mejor tratamiento posible, ya sea facial, corporal como otros servicios de belleza.

Tienes un amplio abanico de servicios que ayudarán a tu piel a recuperar su belleza natural de manera saludable y con los mejores cuidados estéticos.

**Visita nuestra sede en
c/ Dos de Maig, 280 centro de uñas
c/ Dos de Maig, 282 oficina J. Centro
de belleza y bienestar**



Entre nuestros servicios más destacados, tenemos: Tratamientos reductores anticelulíticos con cavitación, vacumterapia, radiofrecuencia, electroestimulación, presoterapia, maeroterapia.

También realizamos higiene facial, tratamientos faciales anti Age con dermapen, mesoterapia por electroporación, anti manchas, flacidez, reafirmantes, regenerador, hidratación con vitamina C,

Masajes personalizados, servicio de manicura y pedicura con esmalte shellac CND, lifting de pestañas, laminación de cejas, depilación con cera/sugaring, depilación del rostro con hilo, depilación definitiva del vello con Luz Pulsada Intensa IPL y nuestro servicio estrella, que es totalmente gratuito.

El Diagnóstico de la piel del rostro con nuestro equipo de medición profesional.

PARAULES BUIDES

Ja ha passat la campanya electoral de les municipals, aquelles en que qualsevol ciutadà podem tenir un criteri més clar de en quin punt es troba la nostra vila o ciutat i quines són les seves necessitats més urgents, ni que sigui pel fet de trepitjar-la cada dia. Però guanyi qui guanyi les eleccions hi ha una cosa en la que massa partits coincideixen: aquests discursos en que parlen de temes molt complexes inflats de promeses i sense concretar quins recursos es dedicarà a acomplir-les, ni posar números clars i entenedors sobre la taula. I això que tenen quatre anys per treballar-hi i demostrar que volen.

O potser és que no ho tenen tan clar?

Als més esquerranosos els diria de què serveix que es digui que volem més salut i educació, per exemple...O millores en la sanitat, si no passem de dir l'eslògan als quatre vents i no admeten que no hi ha diners per a tot? Als més de dretes els diria com es pot millorar la qualitat de vida de la gent si primer no s'inverteix en revertir les desigualtats que hi ha d'entrada, evitant generar feines precaritzades i assegurant una mínima cohesió social?

Als de centre ja no sabia que preguntar ja què fluctuen el seu discurs segons els convé. I als més populistes doncs tampoc perquè són els autèntics reis de les promeses.

Estimats polítics, expliqueu-me com ho fareu o assessoreu -vos amb professionals de cada camp per a que arribin les solucions en cada àmbit i no us baralleu tant. Crec que amb una mica més de transparència (per lo bo i per lo dolent) guanyareu la credibilitat perduda, i més enllà de regidors, també guanyareu terreny a la desafecció creixent.

La majoria de campanyes electorals són avorrides, previsibles i ja estan una mica tronades. I té gràcia que campanya rere campanya només l'humor i algun estirabot dels que s'hi presenta eviti que siguin un suplici per a la gran majoria.

Més solucions i menys promeses!

PARAULES BUIDES
BVBVNGE? BNIDE?



Avui perlem amb: **Anaïs Giralt.**

De la botiga: Ä2punts
Situada al barri del Farró. Al carrer:
Sant Hermenegild n°7

Bon dia ens agradaria saber quan i per qué vàreu obrir el vostre comerç.

Inicialment, treballava a casa, ja que la major part de la venda la faig on-line. Va arribar un moment que em feia falta més espai i tenia la necessitat de tenir un espai on la gent pogués veure el producte en directe i recollir les seves comandes. En l'àmbit personal també volia poder tenir un tracte més proper amb les famílies que em compren.

Quins productes i serveis ofereix el vostre comerç?

Faig roba infantil fins als 6 anys, això es pot trobar en estoc al taller, però també faig encàrrecs personalitzats per tota la família amb els meus estampats exclusius. La idea és oferir roba original, divertida i còmode.



Què és el que demanen més i els preocupa més als clients?

El que valoren més els clients és l'originalitat i exclusivitat dels estampats, també busquen producte de proximitat, fet a mà amb cotó orgànic.

Que és el que ens recomana que tinguem més en compte a l'hora de comprar o apuntar-se als seus productes o serveis?

El més important és encertar la talla, però com els patrons són de creixença, els pantalons porten gomes regulables, els punys són llargs per poder arremangar... amb la guia de talles i el meu assessorament t'assegures una o dues temporades d'ús, que tenint en compte les edats que treballo és tot un èxit...

La roba de Ä2punts es centra en les necessitats de qui ho portarà, còmoda i divertida per ajudar en el dia a dia de la criança. Potencia l'autonomia i estimula els sentits.

Qualsevol dubte aquí em teniu.



Anaïs /

@a2punts / tel. 627919016 / hola@a2punts.com

LA SALUT MENTAL

La salut mental és fonamental pel benestar de cada persona, aquest àmbit de les persones ha quedat socialment com un tema menor.

Les estadístiques actuals ens diuen que hi ha un elevat número de ciutadants del país que consumeixen ansiolítics i antidepressius. Això vol dir que el sofriment emocional d'una part de la població és elevat. I en l'aspecte més dramàtic el número d'enfermetats mentals i suïcidis es manté molt elevat. Les patologies no tan greus però que també són importants d'estress i insomni, són molt elevades.

La mitjana europea de psicòlegs és de 18 psicòlegs cada 100.000 habitants. A Espanya

hi ha 4 psicòlegs per cada 100.000 habitants i a Catalunya 9 psicòlegs clínics per cada 100.000 habitants.

Es calcula que la meitat de les consultes d'atenció primària estan relacionades amb problemes de salut mental.

Ara bé sembla evident que parlar d' educació, salut, benestar social sense tenir en compte com a base la salut mental i emocional no té sentit.

Socialment ni a casa ni a les escoles ni als mitjans es dona massa informació al respecte tot just ara s' en començar a parlar.



EL TIK – TOK hace perder nuestro TIC- TAC

Nunca me hubiera imaginado que el poco tiempo que me quedara libre, lo iba a malgastar únicamente en ver videos en la aplicación de TikTok.

Es igual que sea domingo por la tarde que un martes a las once de la noche, yo siempre estoy ahí, en el sofá tirada, es igual de que trate el video, todos me gustan.

Isiento placer curioseando como viven personas que ni conozco ni llegaré a conocer en mi vida! Cualquier cosa me entretiene, ver que tienen los demás dentro del frigorífico, que hay dentro de los paquetes que les han llegado por correo, como se maquillan hombres y mujeres de cualquier edad. Todo, todo me interesa.

¿Estaré enferma?

Apenas tengo vida social, no por falta de amigos, sino porque quedar para ir a cenar a un restaurante y luego tomar una copa no me produce el mismo placer que me da estimular el cerebro haciéndolo cada día más adictivo al intrusismo en casa ajena.



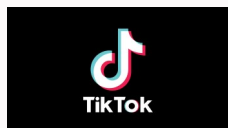
“Yo los puedo ver y oír pero ellos a mí no” .

¿Para qué buscar fuera lo que tienes es tu propia casa? Psicólogos, cocineros, maquilladores, consejeros del amor, veterinarios, organizadores de armarios, profesor de inglés...

Eso sí, el precio a pagar es carísimo, adiós a llamar por teléfono a los amigos y familia, un mensajito para decir lo justo y corto. He renunciado a quedar como antes con los amigos y la familia, a no ser que mi presencia sea imprescindible.

Probablemente he conseguido combatir el aburrimiento diario pero a cambio me he olvidado de que la mejor cocinera del mundo es mi madre, mi sobrino el mejor profesor de inglés, mi hermana la mejor maquilladora y así podríamos continuar mucho más...

Pensaba que estaba entreteniéndome con el TikTok cuando en realidad estaba perdiendo el tiempo de mi vida, mi propio TIC – TAC.



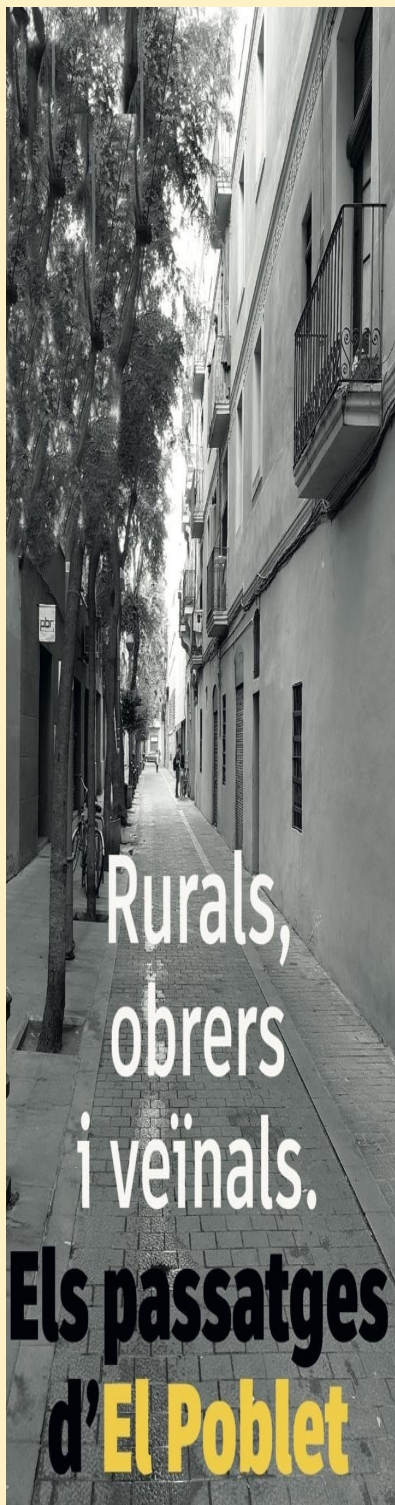
Raquel

Els passatges d'El Poblet

El passat 22 de novembre l'Ateneu del barri d'El Poblet a l'Eixample va acollir la xerrada divulgativa 'Rurals, obrers i veïnals. Els passatges d'El Poblet' amb un centenar d'assistents.

La xerrada anava a càrrec de l'historiador i llicenciat en Humanitats Pere Cowley, autor del blog sobre mil i una curiositats dels barris barcelonins (pladebarcelona.cat) va exposar diverses característiques dels passatges que es troben dins la quadrícula ideada a la dècada de 1850 per Ildefons Cerdà. De fet, molts d'aquests passatges es conserven i són reconeixibles avui en dia, o han quedat integrats en els interiors d'illa tant característics del barri. En alguns casos, tal i com explica Cowley els passatges formen atzucats o traçats estranys que tenen a veure amb l'antiga disposició dels carrers, l'accés a les fàbriques o





Rurals,
obrers
i veïnals.
**Els passatges
d'El Poblet**

Al llarg de la xerrada es va poder comprovar a través de fotografies antigues i actuals com ha evolucionat la toponímia i la fesomia de les cases d'aquests vials que ens recorden el passat obrer de la zona, i l'activitat que hi desenvolupava el veïnat.

Com recordaven els propis veïns que hi havien viscut, en alguns d'aquests passatges s'hi trobaven per fer tertúlia o havien arribat a celebrar la seva festa major amb la participació d'orquestrs i músics locals.

Cofos per l'interès veïnal es van oferir a cercar i compartir fotografies de l'època.

L'activitat estava organitzada per l'actiu **Grup de treball de Memòria Històrica del barri**, que va sorgir amb l'obertura de l'Ateneu per iniciar una recerca i recopilació de material històric del barri fins ara inexistent.

Informàtica



Que hem de fer si els nostre ordenador va lent?

Pot ser per vàris motius . El primer que cal fer és un diagnòstic.

Primer revisar virus , passar un antivirus jo recomano Karspersky . Després revisar l' estat del disc duu, si està fet mal bé o no.

Una fórmula d'actualitzar els ordinadors i portàtils és canviant el disc dur de l'aparell per un d'estat solit.

Si ets particular o empresa i tens problemes de software o virus et donem diferents solucions tant servei in situ com servei suport online.

Pots contactar al telèfon **610.56.07.62**

**El teu tècnic de confiança a
Barcelona**

Ara! Reparació a domicili

Consulta'ns
