

La Veu de Sarrià



Nadal 2021
Exemplar gratuït

Reis a Sarrià

4 de gener

Recollida de cartes a càrrec dels

Patges Reials

d'11.00 h a 14.00 h i de 16.00 h a 20.00 h.

Plaça Consell de la Vila.

5 de gener

Recollida de cartes a càrrec dels

Reis d'Orient

de 12.00 h a 14.00 h i de 15.00 h a 20.00 h.

Plaça Consell de la Vila.



L'Eix de
Sarrià



Districte de
Sarrià - Sant Gervasi

Ajuntament de
Barcelona



Edició i direcció **Associació de Comerciants de Sarrià**
Canet, 20 08017 Barcelona
T.: 932 044 026 | 628 945 343

acs@eixsarria.com
twitter.com/eixsarria
facebook.com/eix.sarria

Redactor **Jordi del Barrio**
Publicitat **Mònica Perez**
Fotografia **Lluís Morera**
Textos Eix **Marina Gatnau**
Correcció **Diana Seguí**
Disseny gràfic

@gloryafterpeace
Impressió **tormiq.com**

D. L.: B12202-87

L'ACS no es fa responsable del contingut d'aquells articles i notes signades per particulars o col·lectius que col·laboren. Queda prohibida la reproducció total o parcial del contingut sense consentiment de la direcció.



Estimats lectors,

Estic feliç de tornar a escriure-us, ha passat molt de temps des del darrer número de la Veu de Sarrià, ningú no estava preparat per al que hem viscut, però, al final, si mirem enrere, tot serveix per conèixer-nos molt més a nosaltres mateixos en condicions adverses.

Com veureu, la nova Veu de Sarrià té un format nou, espero que us agradi, és més manejable i fàcil de portar. Sé que ens heu trobat a faltar, però, com que no hem pogut dur a terme les nostres activitats habituals amb normalitat, vam haver de reduir el pressupost al màxim.

Hem iniciat la campanya de Nadal i el comerç del barri us necessita més que mai. Teniu botigues noves que s'han anat obrint, i els nostres comerços cada cop són més diversos i especialitzats. A SARRIÀ HI HA DE TOT!!

Per als últims dies del desembre i els primers del gener, com cada any, l'Eix Sarrià ja té a punt el Trenet de Sarrià, que iniciarà els passejos per acostar-vos als comerços i als carrers del barri per fer més agradable



Jordi del Barrio Redactor executiu

les vostres compres nadalenques i que tan agrada als infants. Aquest any, el viatge tindrà un cost simbòlic per ajudar les activitats de l'Eix Sarrià.

Des de l'ACS hem fet possible que Sarrià, un any més, tingui els carrers principals il·luminats. Animo als comerços que no són de l'associació que s'uneixin a nosaltres per seguir il·luminant i fent activitats per a la dinamització del barri. Donem les gràcies a tots els nouvinguts al nostre Eix per la seva confiança i seguidament us els presentem.

Rés més amics, només vull desitjar-vos que tingueu un bon Nadal i una bona entrada al nou any 2022, i que tot sigui i passi com vosaltres desitgeu.

Fins l'any vinent!

Benvinguts



HOGESER

Calàndries, 1, B-2. T.: 628 171 086

Si busques un servei perfecte de neteja i manteniment d'empreses, necessites Hogeser! Amb més de 20 anys al sector i amb un personal selecte, posa a la teva disposició serveis de neteja d'oficines, locals, vidres i molt més. Contacta-hi per sol·licitar més informació i garantir la neteja del teu espai.



THE TOY BOX

Pg. Bonanova, 110 T.: 623 398 948

A The Toy Box trobaràs la millor selecció de complements per als més petits de la casa: xumets, pitets, joguines, pijames, mitjons, i molt més! The Toy Box és la botiga perfecta per renovar l'armari dels nens, i el tracte és excel·lent.



REFILL & ZERO

Caponata, 2. Local 2 T.: 935 107 373

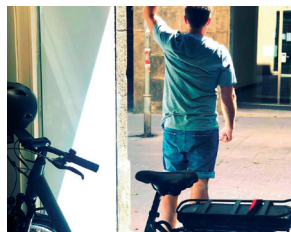
El 2019, dues mares compromeses amb la cura del medi ambient van fundar Refill & Zero, una botiga especialitzada en productes ecològics a granel i residu zero (zero waste). Tots els seus productes són respectuosos amb el medi ambient. Si compres a Refill & Zero, fas una compra ecològica, amb residu zero i natural.



PAPERERIA NUMA

Santa Amèlia, 31 T.: 932 041 199

En poc temps, Papereria Numa s'ha convertit en la nova papereria per excel·lència del barri. A més de vendre articles de papereria i llibres també organitza alguns tallers infantils, com ara la lectura del conte Kalòpsia: un planeta no tan diferent.



AMB DOS BIDONS

Cornet i Mas, 37 T.: 687 236 822

T'agrada l'esport i sobretot anar amb bicicleta? Doncs ja saps a on anar. A la botiga i al taller Amb Dos Bidons trobaràs tot tipus de bicicletes i també podràs reparar-les. I si t'agrada sortir a fer rutes, tingues-los en compte! Amb Dos Bidons organitza rutes de cap de setmana en grup i de diferents nivells.



JORDI ESCODA

Major de Sarrià, 93 T.: 607 900 519

Tracte personalitzat i roba de bona qualitat és com qualifiquen la botiga Jordi Escoda tots els qui l'han visitada. Aquí podreu trobar roba d'ocasió, formal i casual wear d'home; visiteu en Jordi i deixeu-vos-hi assessorar!



DESASTRE STORE

Major de Sarrià, 83 T.: 616 309 415

Desastre Store arriba a Sarrià per convertir-se en la botiga de referència d'estil casual i trendy. Amb una gran varietat de peces de vestir per trobar el look perfecte. A més, destaquen la cordialitat i el bon tracte de totes les dependents. No saps que posar-te? Tranquil·la, a Desastre Store sempre hi ha la peça de roba que més t'escau.



ANGUÈ ANGUÈ

Pl. Artós, 11 T.: 615 821 434

Liderat per l'Anna Aromir, a Anguè Anguè no falten els dibuixos acolorits i personalitzats, i és que tota la roba de la botiga és estampada amb uns dissenys únics i diferents. Els petits que tinguin l'oportunitat de lluir una de les camises, els vestits o els pijames de la botiga viuran com en un conte personalitzat! I també varien els dissenys d'acord amb la temporada!



SARRIÀ YOGA

Ivorra, 20 T.: 650 432 005

Nàmaste! T'agrada el ioga? Doncs, a Sarrià Yoga hi has d'anar. Amb els cursos en línia i presencials impartits per professors amb més de 20 anys d'experiència aprendràs a connectar amb la teva respiració i milloraràs la salut, l'equilibri i la claredat mental. Prova una classe gratuïtament i apunta't per practicar aquest art mil·lenari!

SEGUEIX-NOS!

Pensem i sentim la ciutat per crear un benestar millor

la positiva
barcelona

www.lapositiva.cat

[in](#) [f](#) [@](#) @lapositiva.revista

Hi trobaràs articles exclusius!



L'Aparador

Farmàcia Gemma Hernández Miquel

Durant la pandèmia, les farmàcies han treballat dia rere dia sense descans per garantir que tots els medicaments i els productes de primera necessitat arribessin a tothom. Al peu del canó s'ha trobat en aquest cas la Farmàcia Gemma Hernández Miquel que, incansablement, ens ha estat cuidant des del carrer Major de Sarrià, 70.

Abans d'iniciar l'article, gràcies per tot l'esforç en aquests mesos tant durs per a tothom.

Gemma, com has vist la pandèmia? Que t'ha marcat més? Ha estat molt dur, ens hem trobat en una situació de molta soledat i de treure força d'on no hi havia. Crec que tots ho hem viscut així.

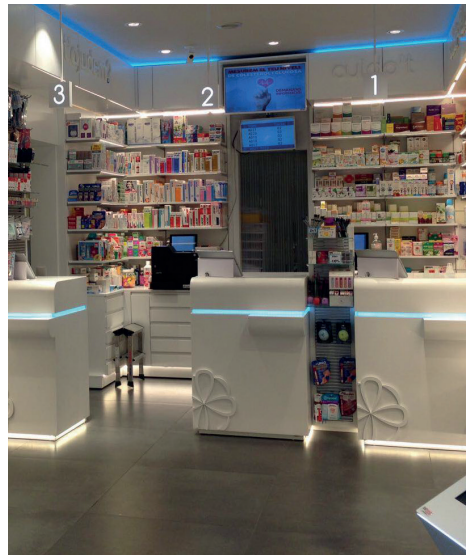
El que més m'ha marcat ha estat el fet de veure que hi ha malalties que no es poden controlar, és a dir, el càncer, per exemple, tot i que encara es treballa per trobar-hi una cura, de vegades es pot superar; sabem quina malaltia és,

en quina fase et trobes, etc. També amb altres malalties sabem com ens encomanem. Amb la COVID-19 va ser totalment al contrari. Ara perquè ja tenim més informació, i fins i tot una vacuna, però en el seu moment no sabíem com tractar-la, com protegir-nos, quins equips de protecció servien o com funcionava el virus. La novetat davant d'una malaltia que no coneixíem puc dir que és el que més m'ha marcat. El desconeixement.

Amb què et quedes després del que has viscut? Amb què hem de viure al dia, en el sentit que en qualsevol moment les coses canvien. Llavors, cal valorar



Gemma Hernández



Farmàcia Gemma Hernández Miquel

Us animem a visitar la Farmàcia Gemma Hernández Miquel. L'equip d'experts t'assessorarà en tot moment sobre allò que et faci falta!

més el que sempre ha estat normal per a nosaltres, perquè d'un dia a l'altre pot deixar de ser normal. Hem d'estimar més, valorar més, viure més. I saber adaptar-nos als canvis i ser més flexibles.

Com ha reaccionat el barri davant de la vostra feina i aportació? La reacció ha estat molt positiva, estem molt contentes amb el barri que tenim. En tot moment han agraït les mesures de protecció de la farmàcia i la nostra feina, això ens ha omplert molt en moments difícils i en els quals ens feia falta.

Per part nostra hem treballat per portar el màxim de productes possibles, tenint en

compte la falta d'estoc que es va viure en aquell moment i vam lluitar molt amb els preus dels medicaments i les mascaretes; fins i tot, arriscant-nos a perdre diners invertint en proveïdors desconeguts.

I ara que arriba el fred, ens recomanes algun producte per cuidar la pell? Hi ha moltes cremes que ajuden a cuidar la pell, però també productes orals que ajuden a tenir una pell sana i hidratada. Una pell sana i hidratada ens fa millorar la salut i evitar infeccions. Hi ha productes tòpics i orals, i a la nostra farmàcia t'aconsellarem segons quines siguin les teves necessitats.

Padel

Sergi Angel Ferré

sergiangelferre@gmail.com

El pàdel està de moda

La frase «el pàdel està de moda» s'ha colat a la boca de milers de persones els darrers anys. Ha sonat a casa, a l'oficina, a l'escola, al gimnàs, etc. i sempre amb el mateix final: quatre persones, sense diferenciar edat o sexe, que juguen sobre un rectangle de 20 x 10, separats per una xarxa i envoltats de parets. Però no ha estat fins al 2021 quan s'ha vist la gran explosió d'aquest esport i dels seus practicants.

El Nadal ja és aquí i arriben els dubtes sobre què regalar. Per això volem compartir grans idees de regals per a un jugador de pàdel.

Entre 29,90 € i 49,90 €

- Equipament de pàdel, tant per a dona com per a home.
- Motxilles o paleters per portar la roba, la pala i les bambes.
- Accessoris de pàdel (gorres, protectors per a la pala, canelleres, etc.).

Entre 49,90 € i 100 €

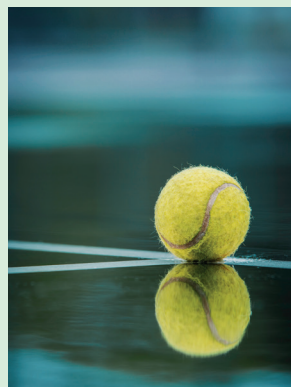
- Pales d'iniciació o per a nivell mitjà amb grans descomptes.
- Bambes específiques per jugar.

Entre 100 € i 200 €

- Pales per a nivell mitjà i avançat.
- Conjunts de pàdel amb descompte.

Entre 200 € i 300 €

- Pales per a nivell avançat i professional.
- Conjunts de pàdel amb descompte.



El nostre consell és anticipar les compres de Nadal, perquè el material està en liquidació i es poden trobar grans descomptes abans que entri la temporada nova.

Us desitgem un molt bon Nadal i una bona entrada d'any! Salut i pàdel!

Breus

Eix de Sarrià



Gràcies a tots
els qui ens
vau visitar, us
esperem a la
propera Mostra
de Comerç!



La Mostra de Comerç Un passeig ple de sorpreses

El passat dissabte 23 d'octubre de 10 h a 20 h es va celebrar la Mostra de Comerç al Carrer, on comerciants, veïns i visitants vam gaudir d'un magnífic dia de compres i d'interacció social. Aquest any, per això, la Mostra de Comerç s'ha fet a la Porta de Sarrià (a la Via Augusta entre el passeig de la Bonanova i el carrer de Dolors Monserdà) per garantir les mesures de seguretat; com que és un espai ampli i lliure de cotxes, va ser tot un passeig ple de sorpreses!

Amb més de 40 carpes de comerços de moda, bijuteria, joieria, alimentació, coses per a la llar, objectes de regal, cosmètica, bicicletes, serveis i d'altres, tothom va trobar aquell detall

que sempre agrada. A més, aquest any, els petits van poder gaudir d'un carrusel: va ser tot un èxit. I és que el dia que se celebra la Mostra de Comerç és una data ideal per sortir al carrer, fer costat al comerç de proximitat i aprofitar el dia. I per si no fos prou, des de l'Eix Comercial Sarrià vam obsequiar fins a 200 € per gastar al barri: comprar a Sarrià té premi!

D'aquesta manera acomiadem l'any: amb la Mostra de Comerç de tardor, però, tranquils, que el 2022 en farem més! Durant el dia també es va posar a la venda la loteria de l'Eix Comercial de Sarrià. Si encara no tens la teva butlleta, pots trobar-la a quasi totes les botigues associades; pregunta'ns!

Breus

Eix de Sarrià

Rutes del centenari



Aquest any es commemora el centenari de l'agregació de Sarrià a Barcelona: 100 anys d'història! I amb motiu d'aquesta data tant important des de l'Eix Comercial de Sarrià hem decidit aprofitar l'ocasió per organitzar rutes gratuïtes, rutes amb un guia certificat que ens ajuda a endinsar-nos en el passat de Sarrià. Compost per tres itineraris, que ens han permès descobrir anècdotes del passat, i no tant passat! Com també de dates simbòliques, creences, religions i molt més.

Us detallem quines rutes s'han fet:

Ruta per Sarrià de Dalt.

En aquesta ruta es va visitar la part alta de Sarrià; el parc de Joan Reventós, els jardins de Can Sentmenat i la plaça d'Amich són alguns dels punts destacats d'aquesta ruta. Sabies que el Castell de l'Oreneta, ara en ruïnes, va ser construït per la família Tous?



D'una manera divertida hem pogut redescobrir Sarrià. Esperem que en Marc us hagi agradat tant com a nosaltres, quanta història desconeguda que ens ha pogut revelar en aquestes visites tant gratificants. Fent barri, fem ciutat!

**Gràcies a tots
per l'acolliment
d'aquesta acció,
en pocs dies
s'han exhaurit
totes les places!**

Ruta per Sarrià del Mig.

En aquesta ruta es va visitar la part central de Sarrià; l'església de Sant Vicenç, les cases del carrer Canet, la plaça de la Vila i Major de Sarrià són alguns dels llocs que es van veuen i comentar en aquest itinerari. Per cert, t'has fixat mai en la petxina de l'església de Sarrià? La podràs trobar a la façana i també a Foix de Sarrià (en format dolç).

Ruta per Sarrià de Baix.

En aquesta ruta es va visitar la part de baix de Sarrià; la plaça d'Artós, els jardins de Vil·la Amèlia, la plaça de Fra Eloi de Bianya o els jardins de Joan Vinyoli són espais destacats de l'itinerari. Saps qui va ser Fra Eloi de Bianya i perquè té una plaça a Sarrià amb el seu nom? Per la seva bondat i estima a Sarrià!

TORMIQ IMPREMTA

**targetes, flyers, adhesius,
nocs, cartells, prints, botigues,
restaurants i mot més...**



Major de Sarrià 139
08017 Barcelona

93 203 36 98
tormiq.com



ROCABERTI, 10 · TEL. 932049831 · 08017 · BARCELONA
CVROCABERTI@GMAIL.COM
WWW.CVROCABERTI.COM

Benestar[®]

REGALAR BELLEZA
ESTA NAVIDAD...
ES ACERTAR SEGURO

Cheques Regalo
desde

35€



Benestar Sarrià c/ Negreveris, 4 Barcelona
93 280 31 17 ☎ 610774156

corsa
autoescola

www.autoescolescorsa.com

L'AUTOESCOLA DE SARRIÀ

Cornet i Màs, 69 08017 Barcelona T.: 932 042 952 / 932 050 160

Bori i Fontesà, 16 08021 Barcelona T.: 932 003 324

Mandri, 41 08022 Barcelona T.: 932 531 370



solucions intel·ligents per donar vida a les teves idees

 **COPISTERIA**

 **RETOLACIÓ**

 **ESTAMPACIÓ**



 **GRAN FORMAT**

 **ORDINADOR**

Sarrià Copy, S.L.
c/ major de sarrià, 148
08017 barcelona
tel. 93 204 67 47
fax. 93 204 67 25

e-mail: info@sarriacopy.com
www.sarriacopy.com

carne J&J

La millor carn, a prop teu



@carmsjj

Passeig Sant Joan Bosco, 59. Barcelona

 **Siesmo S.L.**
materiales para la construcción

ALMACÉN - 1

Pedró de la Creu, 35 (Barcelona)
Tel. 93 203 69 16 - Fax 93 206 61 62

ALMACÉN - 2

Avda. Mare de Déu de Montserrat, 12-14
(Sant Joan Despí)
Tel. 93 373 06 10



Vols llogar o vendre el teu habitatge?

Nosaltres et solucionem el teu futur

etrim
administració de finques
serveis immobiliaris

apialia
Zona Alta
Administrador
Finques
Col·legiat

Manuel de Falla 35
T: 932 805 444
www.etrinfinques.com

SORTEGEM

1500 €

per a un **NADAL**
ple d'il·lusions



Breus

Trenet 2021/22

Eix de Sarrià

Gaudeix d'un trajecte molt especial al Trenet de Sarrià, un dels millors plans per fer amb els nens aquest Nadal.

El clàssic del Nadal arriba a Sarrià un any més per omplir d'il·lusió i emocions els dies de Nadal.

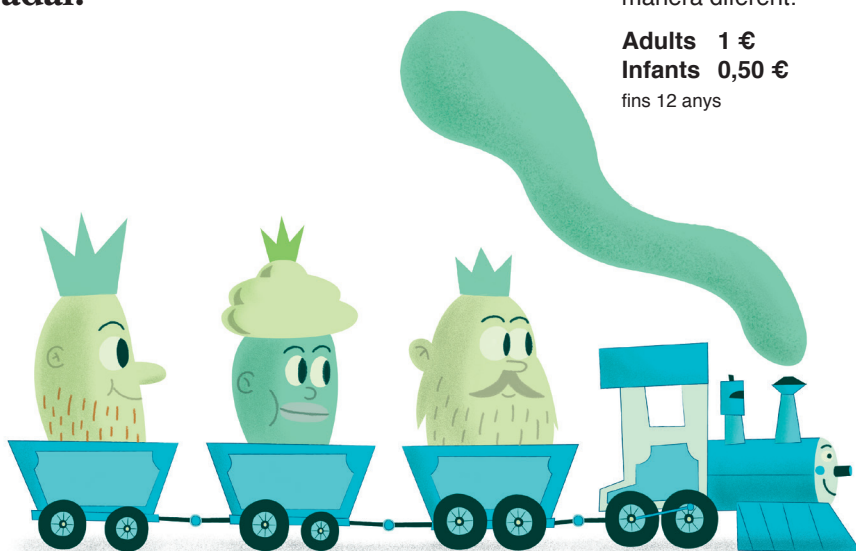
A partir del proper 27 de desembre gaudeix del Trenet a Sarrià amb aquesta ruta turística per l'eix comercial.

El recorregut portarà els viatgers per un seguit de carrers, començant, un recorregut circular, des de la plaça de Sarrià.

L'horari del Trenet serà de 10.30 h a 14 h i de 16.30 h a 20 h els dies 27, 28, 29 i 30 de desembre i el 2, 3 i 4 de gener. El dia 31 de desembre només funcionarà al matí de 10.30 h a 14 h.

Per tots aquells que vulguin recórrer el barri d'una manera diferent:

Adults 1 €
Infants 0,50 €
fins 12 anys



Inici a la plaça Sarrià, carrer Major de Sarrià, carrer Margenat, Via Augusta, Psg. Reina Elisenda, carrer Clos de San Francisc, Pedró de la Creu, Avda. Josep V. Foix, C. Vives i Tuto, Fontcoberta, Capitan Arenas, Francesc Carbonell, P. Sant Joan Bosco, C. Manel de Falla, C. Capitan Arenas, Francesc Carbonell, Benet Mateu, Plaça Artòs, Plaça Josep Obiols, Major de Sarrià i finalització a la plaça Sarrià.

Vides

Gloria Arbués

gloria.gemma@gmail.com

Viu la màgia

Hola, Família! Estic feliç de compartir aquesta retrobada després dels dos darrers anys que ningú no sospitava que viuríem. Jo els defineixo com a «màgics», perquè ens han fet parar, reflexionar, valorar, sentir i pensar en les nostres vides.

Vull presentar-vos la Vero Noli Vinayaki, una dona carismàtica i magnètica, que atresora un currículum vital i professional apassionant. Una dona única. I també màgica!

Vero Noli Vinayaki – 40 anys, nascuda a Ushuaia, l'última ciutat del món, a Terra del Foc, Argentina. Va viure fins als 18 anys en una illa, aïllada del món amb els seus pares i dos germans. Les imatges que recreen la seva infantesa són paratges de boscos, llacs i muntanyes. Després va arribar la universitat, a Buenos Aires, i la seva aventura pel món.

Quina és la teva professió actual? Soc formadora i mentora personal. Soc arquitecta, tinc màsters en retail design i m'he especialitzat en la moda. Però, en paral·lel, tinc un bagatge molt extens de ioga i mentoria.

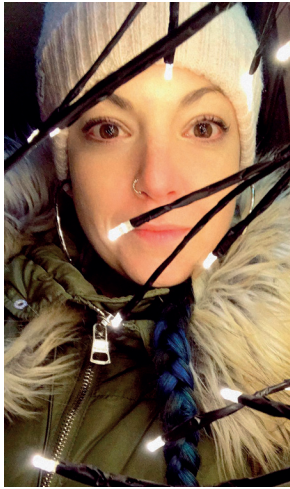
Jo estudiava arquitectura i, per una casualitat increïble, vaig començar a treballar en moda. Era estilista de passarel·la. Sempre vaig tenir quelcom d'especial, d'innat, amb la moda. Anava sempre vestida d'una manera molt particular.

Quan era petita jugava molt amb les Barbies; les vestia i feia vestits fent nusos a la roba. M'agradava molt ser estilista: amb només 3 anys em feia els meus conjunts i em vestia sola. Amb els germans jugàvem a Legos; teníem moltes peces i m'agradava molt construir cases, així que vaig estudiar arquitectura.

La Vero Noli ha estudiat diverses disciplines de ioga a les escoles més prestigioses del món: a París, Barcelona, Londres, Buenos Aires, l'Índia (fins i tot va ser alumna d'Indra Devi a l'Argentina, qui també havia estat professora de la Marilyn Monroe).

A tots els llocs del món on anava sempre portava el meu «mat», una catifa quadrada que era com un trosset de casa meva. A qualsevol hotel que hi fos, la meva pràctica de ioga era com la meva connexió amb la Terra.





El poder magnètic d'aquesta dona argentina, establerta a Catalunya fa 20 anys i 15 a Vilassar de Mar, no deixa ningú indiferent.

Si vols conèixer-la millor, segueix-la a:
@soulyogui
@letrasconsoul

Què es One Soul? One Soul és més que un networking, és una jornada de xerrades de motivació i d'interès professional i workshops per adquirir nous coneixements i noves habilitats. És un esdeveniment únic i diferent, centrat en el sector del benestar: ioga, teràpies holístiques, productes naturals, bio, eco, etc. Tant per a professionals independents com per a empreses.

Explica'ns més... Tinc una extensa experiència en mentoria personal transformacional. També he creat el màster en línia de Meditació guiada, certificat per la Yoga Alliance, i l'Escola de Màgia per a Bruixes Modernes.
Saps quin és el teu propòsit a la vida? Que tota persona que arribi a la meua vida marxi transformada en una versió millor d'ella mateixa. I aquesta és l'essència de la meua feina: amor, disciplina, aprenentatge mutu i molt de ioga.

Què és per a tu la màgia? Per a mi, la màgia és indagació. És la cerca de les respostes de la vida i de tot allò que no té explicació científica. La sincronicitat amb algú, trobar-te amb algú per casualitat, que algú arribi a la teua vida, quan surt alguna cosa que era impossible, tot allò que el mètode científic no pot explicar (en cinc passos) és màgia.

La màgia és tot allò que t'emociona, tot allò que et remou per dins.

Com vivies el Nadal quan eres petita? Vaig néixer i em vaig

criar en una illa remota a l'hemisferi sud, així que els meus Nadals eren a l'estiu i mai no es feia de nit... Les meves arrels italianes feien que el festeig fos molt Mediterrani, ple de menjar i màgia. Mai no oblidaré quan sortíem al carrer, als voltants de les 12, a buscar el carretó del Pare Noel al cel. Ens costava molt i molt, perquè les estrelles es veien com a llumetes en un cel rosa foc. O els matins de Reis, on primer de tot miràvem si els camells havien begut l'aigua i menjat l'herba i després corríem a veure els regals.

La màgia del Nadal està nodrida de misteri, d'actes psicomàgics que de petits no sabem com ocorren i de grans, ens n'adonem: ocorren gràcies a l'amordels nostres éssers estimats. Desitjo que el vostre Nadal tingui aquesta màgia: la que fa que t'adonis de quant estimes i quant t'estimen.

Coneixes Sarrià? Tens alguna vinculació amb el barri? No tinc vinculació amb el barri de Sarrià. Em va agradar la descripció que feia el Carlos Ruiz Zafón als llibres. Sempre tinc la sensació que és un lloc molt autèntic, amb molta personalitat.

Quins són els teus hàbits a l'hora de comprar? Fas servir el comerç de proximitat o compres per internet? Compro per internet allò que no trobo al poble (llibres, tecnologia, roba). I faig servir molt el comerç de proximitat, pagès, etc.

Salut

Farmàcia G. Hernández i Miquel.

Major de Sarrià, 70

Gaudeix del Nadal amb seguretat

Després de molts mesos d'incerteses, de confinaments i de restriccions tornem a tenir a prop les festes de Nadal. Un Nadal que si bé no serà com ho havia estat fins ara, esperem que torni a ser tant normal com sigui possible. Desitgem tornar a gaudir de la companyia dels familiars i els amics amb totes les mesures i precaucions que puguem prendre per fer-ho de la manera més segura possible.

No hem d'oblidar que les vacunes, tot i haver representat un gran avenç per millorar l'estat de la pandèmia, no anul·len el risc de contagis ni la transmissió del virus, per tant, és important que fem ús de les eines que tenim a l'abast, com ara fer servir mascaretes quan no puguem mantenir la distància de seguretat, portar una higiene correcta de les mans utilitzant gel hidroalcohòlic i, sobretot, aprofitar la disponibilitat del test d'antígens que ens permet descartar que si estem passant la COVID-19 encara que no presentem símptomes que ens facin sospitar. Cal te-

nir present que, tot i que hi ha aquests tests d'antígens, la sensibilitat és menor que la de les proves PCR, per tant, davant de sospita d'estar passant la COVID-19 o d'haver estat en contacte amb una persona positiva, sempre caldrà anar a un centre mèdic perquè ens facin una prova PCR per obtenir un resultat 100% fiable.

Des de la Farmàcia Gemma Hernández us volem desitjar unes molt bones festes, que gaudiu d'aquests dies amb la vostra gent de la manera més segura possible, i us recordem que aquestes festes també serem oberts en l'horari habitual.

Aquests tests d'antígens que trobareu a les farmàcies ens indicaran si tenim prou càrrega viral com per ser transmissors del virus. Hi ha dos tipus de test que ens podem fer nosaltres mateixos des de casa de manera fàcil i ràpida, i que, en 15 minuts, ens donen els resultats.

Test nasals: es fa prenent una mostra de l'interior del nas mitjançant un bastonet i detecta proteïnes actives.

Test de saliva: es recull una petita mostra de saliva.

FARMÀCIA GEMMA HERNÁNDEZ MIQUEL

Bones Festes!

DEL 20 AL 26
DE DESEMBRE,
VINE A BUSCAR
EL TEU OBSEQUI
A LA FARMÀCIA!

PERQUÈ TU ETS ESPECIAL, VOLEM FER-TE SENTIR ESPECIAL



whatsapp
comandes
693 81 16 79



Segueix les
novetats i
descomptes



@farmacia_ghm

Major de Sarrià, 70 · 08017 BARCELONA
Tel. 932 030 864 • Tel / Fax 932 042 247



Més informació dels nostres serveis: www.farmaciamahernandez.net


Preparació medicació
personalitzada


Assessorament en
dietètica i nutrició


Diagnòstic dermatològic
personalitzat


Detecció precoç
menopausa


Homeopatia
i Flors de Bach


Test de colesterol,
triglicèrids i glucosa


Servei de risc
cardiovascular


Serveis
d'ortopèdia


Agilitat mental per
majors de 65 anys


Fòrmules
magistral


Col·locació
d'arracades

Veterinari

Ana Prats Sanz, veterinària
Clínica Veterinària Rocaberti

Gossos i gats per nadal

Les festes nadalenques solen implicar canvis d'horaris, familiars que marxen o que tornen, canvis d'alimentació i rutines, etc. Tenint en compte una sèrie de recomanacions podrem ajudar els nostres gats i gossos a gaudir aquests dies i evitar situacions d'estrès.

Què podem fer perquè els nostres companys no se ressentin d'aquests canvis de rutines durant les festes?

Mantenir el màxim possible les hores de sortida de passeig i els horaris de menjar. El respecte per les seves rutines diàries farà que estiguin més tranquils. Oferim-los passejos de qualitat on puguin olorar tranquil·lament i caminar al seu ritme, evitant situacions que els puguin estressar mentre passegen. Si han de venir visites a casa, un bon passeig abans afavorirà que estiguin més relaxats.

Ajudar-los a quedar-se sols. Especialment si no hi estan acostumats o estaran sense no-

saltres més temps del normal, podem ajudar-los deixant-los premis per rossegar (que no siguin perillosos), joguines interactives o la ràdio o el televisor encesos. També és recomanable no deixar-los tota la casa a disposició per evitar destrosses i que puguin patir algun accident.

Oferir-los a casa una zona segura de descans, especialment si venen desconeguts a casa o hi ha molta gent. Això és especialment important en el cas dels gats. Una zona segura serà aquella on el gat o el gos no pugui ser molestat i a la qual pugui accedir quan ho necessiti. Alguns exemples per a gat són prestatgeries elevades, interior d'armaris, etc. Per als





Segueix-nos
a les xarxes socials
@eixsarria



Cedida per Dondersteen Kennel

gossos podem posar-los un llit en una habitació tranquil·la o en un racó de la zona on estiguem nosaltres, depenent del caràcter de cada gos.

Evitar indiscrecions alimentàries. Evitem aliments tòxics (xocolata, raïm, ceba, etc.) i també aquells que poden provocar-los problemes digestius (ossos cuits, fregits, salses, etc.). És una bona idea disposar d'algun probiòtic a casa per si "piquen" alguna cosa extra. Si presenten vòmits, no volen menjar o tenen diarrea, millor portar-los al veterinari.

Evitar ingesta de coses estranyes. Cordills, plàstics d'embalar, peces petites, etc. poden resultar atractives pels nostres gats i gos-

sos i poden empassar-los provocant problemes.

Si tenim un cadell o un gatet a casa respectem especialment les seves necessitats de descans, evitem que se sentin agobiats per part de les visites i evitem-los males experiències que poden comportar problemes en la seva futura relació amb persones.

Les festes nadalenques són també unes bones dates per gaudir de més amb els nostres companys. Podem plantejar-nos sortides a llocs nous, crear nous jocs a casa i per suposat pensar en un bon regal pel nostre gos i gat!

La recepta d'el Coc de Sarrià

Tenim menú diari

foixdesarria.com
Major de Sarrià, 55
T.: 932 030 683

La recepta la pots trobar en
el llibre: La cuina, d'Alacant
a la Provença.



Suquet de rap

Ingredients (4 persones)

4 trossos de rap
8 llagostins
200g de cloïsses
2 patates grans,
½ got de vi
1 ceba
1 picada d'ametlles
all i julivert
¼ de l de fumet
1 llimona
aigua, sal i pebre.

Elaboració

Fregirem els llagostins en una cassola i els reservarem. En el mateix oli sofregirem la ceba picada fina i, un cop enrossida, hi afegirem les patates tallades a rodanxes gruixudes.

A continuació hi abocarem el vi, esperarem que redueixi, i hi incorporarem les cloïsses perquè s'obrin. A banda posarem el rap al forn amb una mica d'aigua, llimona, mig got de vi, sa i pebre, i l'hi deixarem 10 minuts a 180°.

Traurem el rap del forn i l'incorporarem a la cassola juntament amb els llagostins. Finalment, hi abocarem el fumet i ho deixarem coure tot durant 10 minuts.

Les nostres botigues:

- Vallirana 21 933684571
- Major de Sarrià 85 93203 04 94
- Avinyó 11 9331753 91
- Aribau 156 Fruiteca 932181058

(també estem al Vallès Oriental (Parets))
Obert de dilluns a dissabte: 09:00 - 21:00h

Arribem a tot arreu: Bonanova, Monterols,
Galvany, Turo Park, Farró, Putget, Sarrià....

Tenim de tot! xarcuteria, carnisseria,
fructeria, totes les seccions i departaments...

VISIT'NS



Superservis

Supermercats des de 1945

**!!Nou servei a domicili
amb furgoneta!!**
gràcies per escollir-nos



Socis de la A a la Z



ASSOCIACIÓ DE COMERCIANTS DE SARRIÀ

5° PINO	932522281	ESTANC 368	932031061	PADELMANIA	682180527
AMBDOSBIDONS	636439678	ESTHETIC BCN	938293282	PAPERERIA NUMA	932041199
ANDER'S	932800773	ESTUDÍ DENTAL		PAPERERIA SPOT	932049002
ANGUÈ ANGUÈ	615821434	SARRIÀ	935950404	PEIXOS FREDERIC	932030785
ARRANJAMENTS		ETRIM FINQUES	932805444	PELOSTOP	932522965
KAROL	683351657	FARMACIA		PERRUQU	
ASESORIA Y		CABEZAS	932031121	MANOLO GARCIA	932801819
GESTION JOL	932152793	FARMACIA GEMMA		PINPANELA	935111673
ASSISTDOR	935333535	HERNANDEZ	932800864	POLLERIA SUSANA	932031007
AÚPALI	610244902	FARMACIA		PUNTOSMILE	935535207
AVIBA BELLESA		TRIUQUET	932044677	R. UNIVERSITARIA	
CONCIENT	657058974	FARMACIA		SARRIA	932065540
BABY FUN	934637699	VILLANUEVA	932033412	RACC	934955070
BAR MARCEL	932098948	FERRETERIA		RAFAEL PAGES	932052419
BAR MONTERREY	932047157	J. VALLS	932031157	REFILL&ZERO	659282853
BAR TOMAS	932031077	FORMING	932039921	RESTAURANT	
BAR TREZE	932506499	FORN SARRIA	932031140	VIVANDA	932031918
BEA-BEA	683109623	FREEFOOD	932806603	SABATERIA	
BENESTAR SARRIA	932803117	GEINBAR	930085810	PAINOS	932056204
BETTINA-ROBOT		GENERAL OPTICA	937076163	SALEM	932056168
DE CUINA	647934693	GESTIONS SARRIÀ	932036209	SANITAS SARRIÀ	902050798
BRICALL LABORS		HOGESER	628171086	SARRIA COPY	932046747
C.E.S.I.	932051751	ICAIME	932060915	SARRIA YOGA	650432005
CADENA		IMPRENTA		SCRAP SARRIÀ	937824241
ELS TIGRES	932030033	TORMIQ	932033698	SIESMO, S.L.	932036916
CAN FOIX	932030714	JC APOTECARI	932058734	SINGULAR	932032099
CAPRABO		JORDI ESCODA	607900519	SOLUCIONES	
CAPTIVA	667477632	KNA	932030806	AL INSTANTE	687863461
CARNS JJ	932031015	LA FERMATA	932801572	STYLCAN	932050729
CARS BARCELONA	626157489	LEGAL		SUPERSERVIS	932030494
CATALANA		BARCELONA	932188900	SUSO	931646675
OCCIDENTE	932804899	LLIBRERIA		TABULA	932800810
CEBADO HAIR		DON BOSCO	932031347	TALLERS JAVIER	932034586
STUDIO	931170093	LOTERIA SARRIA	932031523	TALLERS JORDI	932050219
CMT	932037154	LYKI-LYKY	932047159	TERRA I QUALITAT	
COCINA		MAC	936760739	BIJUTERIA	630462964
BARCELONA	932053040	MALANTIAL		THE TOY BOX	623398948
COOKITECA	932059373	DE SALUD	932055966	TOOL BARCELONA	932804269
CORSA	932042952	MARIA		TRAÇ CENTRE ESPRESIO	
COTTONREUS	932802210	TARRAGÜELL	932054915	PLASTICA	932045346
CRIMONS	934532254	MARIAN ALDA		TRAÇA	646130884
DESASTRE	616309415	CONSLT MARY KAY	639339206	TRENTO	932040058
DOMUSVI		MARIONA	932048209	TREZE BOUTIQUE	932030449
BONANOVA	932534940	MAS D'ANGLI	934342299	TREZE SABATES	932046697
DOS TORRES	932066480	MODA 151	932035421	UN PASO MAS	932508867
DROGUERIA URJA	932034910	MOGAMBO	932046927	VETERINARI	
EL CANALLA	932803606	MOTA - DESCANS	932031587	ROCABERTI	932049831
EL JARDI DE		NATURHOUSE	932520841	VIATGES NOU	
L'ABADESSA	932803754	NOU CAN		SARRIA	932805800
EL MILLOR PREU	931859273	CARALLEU	932037874	XARCUTERIA	
EL TREBOL	932030521	OPTICONCEPT		MARGARIT	932033323
ENETÉ	932800592	ARTOS	932520513	YOGAONE SARRIA	937427428
ESCOFET OLIVER	932030405	OTOMI	932057959		

27, 28, 29 i 30 des. i 2, 3 i 4 de gen. de 10.30 h a 14 h i de 16.30 h a 20 h 31 des. de 10.30 h a 14 h.

TRENET DE NADAL

Inici a la plaça Sarrià, carrer Major de Sarrià, carrer Margenat, Via Augusta, Psg. Reina Elisenda, carrer Clos de San Francesc, Pedró de la Creu, Avda. Josep V. Foix, C. Vives i Tuto, Fontcoberta, Capitan Arenas, Francesc Carbonell, P. Sant Joan Bosco, C. Manel de Falla, C. Capitan Arenas, Francesc Carbonell, Benet Mateu, Plaça Artòs, Plaça Josep Obiols, Major de Sarrià i finalització a la plaça Sarrià.

Gaudeix d'un trajecte
molt especial al
Trenet de
Sarrià



Adults 1 €
Infants 0,50 €
fins 12 anys



Districte de
Sarrià - Sant Gervasi

Ajuntament de
Barcelona

