

LA SALUT i els cicles de la vida

7a EDICIÓ
Quinzena de
la Salut, la Bellesa
i el Benestar

LA FIRA DE LA SALUT

10 de novembre, pl. Fort Pienc

**DEL 10 AL 24
DE NOVEMBRE**
15 dies d'activitats
GRATUITES

OFERTES DE PRODUCTES


Serveis de salut,
bellesa i benestar



Eix Fort Pienc

Participa en
la campanya de

Donació de sang



*L'envelliment actiu és el procés
pel qual s'optimitzen les oportunitats
de la salut, benestar físic, social i mental
durant tota la vida, amb l'**objectiu**
d'ampliar l'esperança de vida salu-
dable, la productivitat i la qualitat
de vida en la vellesa*

Enguany serà el setè any consecutiu que l'Associació de Comerciants Eix Fort Pienc organitza la Quinzena de la Salut i la Bellesa al barri. L'objectiu de l'esdeveniment és fomentar tant la prevenció mèdica, com les activitats que afavoreixen una millora en la qualitat de la salut, el benestar i la bellesa de les persones. Durant dues setmanes del mes de novembre, els comerços, professionals i equipaments del barri portaran a terme activitats, proves i assessoraments, tallers i diverses ofertes per tal de promoure la salut i la qualitat de vida.

Aquest 2018, la Quinzena de la Salut l'hem dedicat a la cura de les persones en cada cicle de la seva vida. Des dels prenats fins a la vellesa, passant per la infantesa, adolescència, joventut i l'edat adulta. Ser conscients dels factors de risc i l'atenció a la salut en cada fase del cicle de vida ens permetrà gaudir d'una capacitat més gran per arribar a la següent etapa amb una millor qualitat de vida. Volem promoure que tothom sigui conscient i capaç de començar a desenvolupar hàbits més saludables que es tradueixen en una vida més feliç i plena.

En aquesta campanya participen diversos establiments i organitzacions. Des de centres mèdics fins a farmàcies, consultes de teràpies naturals, herboristeries, perruqueries i centres esportius, entre altres entitats del barri com ara l'Escola Ramon Llull, Serveis Socials, El Centre Cívic, el Club de Bàsquet El Roser i ONG's.

La Quinzena de la Salut i la Bellesa començarà amb la Fira de la Salut, que tindrà lloc a la **Plaça del Fort Pienc el pròxim 10 de novembre**. T'apropem el calendari d'activitats i ofertes en aquesta revista i et recordem que al web www.eixfortpienc.com i a la pàgina de Facebook de l'associació trobaràs informació i et podràs inscriure a les diverses activitats de l'esdeveniment de 15 dies de durada.

Volem aprofitar l'avinentsa per convidar a tots els veïns del barri i de la ciutat de Barcelona, així com als visitants de qualsevol edat, a participar en la Quinzena de la Salut i la Bellesa. **La salut s'ho val!**

Juan José Peña
President de l'Associació de
Comerciants Eix Fort Pienc



**Eix
Fort Pienc**



Fira de la salut, la bellesa i el benestar

10 NOVEMBRE de 10 a 15 h
Pl. Fort Pienc

CONSULTORI SOBRE LA POSTURA.

Natural Quiropràctic.

de 10 a 15 h

El ritme frenètic de la nostra vida ens porta a cuidar-nos menys del que necessitem. Descobreix el teu cos, aprèn a mantenir una posició correcta i aposta per la prevenció i la correcció de lesions.

TALLER DE TES I HERBES.

Herbolari Margarida

de 11:45 a 12h

Gaudeix d'una degustació i introducció sobre plantes aromàtiques i medicinals i aprèn a preparar-les de la millor manera, tot descobrint els seus usos terapèutics, aromàtics o culinaris.

ASSESSORAMENT SOBRE RECURSOS D'ATENCIÓ A LA VELLESA.

Centre de dia Vincles.

de 10 a 15 h

Els anys passen per a tots, però no tots tenim les mateixes necessitats. Pren consciència de tots els recursos que posa al teu abast el Fort Pienc durant el procés d'envelliment.

CONCURS DE DIBUIX.

Skating Club.

de 10 a 15h

Demuestra que ets un autèntic artista, siguis un nen o un adult, en aquest concurs de dibuix. Tots els participants tindran un val 2x1 per patinar sobre gel a l'Skating Club i pels guanyadors una invitació doble.

TALLER D'ARTTERÀPIA PER A NENS I ADULTS.

Amb Petra Greule

de 10 a 12 h

L'art és una manera de comunicar emocions i permet trobar una distància sana amb els problemes i veure'ls des d'una altra perspectiva. En aquest taller anem a jugar amb colors i descobrirem les sorpreses que ens ofereix l'art.

TALLER DE CUINA.

Mescladis

de 12 a 14 h

Viatja pel món" de la mà de cuiners i cuineres internacionals que expliquen la història dels plats típics dels seus països.

EL JOC DE LA CISTELLA DE BÀSQUET. Mercat del

Fort Pienc

de 10 a 15 h

Participa en el joc de la cistella de La Quinzena de la Salut i la Bellesa i, si encertes, t'entregaran receptes saludables i molts premis.

PLANTER ANTIRUMORS



de 10 a 15 h

Entrenament de futbol amb una parella de pallassos al carrer. Respon veritable o fals a preguntes relacionades amb els rumors. Si encertes, tindràs targeta verda per a xutar. En cas contrari... Una targeta groga et donarà una segona oportunitat!

TORNEIG DE BÀSQUET 3X3.

Club de Bàsquet el Roser

de 10 a 13.30 h

Lloc: A la nova plaça del carrer Ribes

Edats: de 6 a 12 anys

Grups mixtes: de 3 a 4 jugadors.

Inscripcions:

basquetros3x3@gmail.com

**Donació
de sang
de 11 a 14 h**

10:30-10:45h PRESENTACIÓ

10,45 - 11,15 h Danza Moderna

Escola Moz-Art

11:15h - 11:30h.

Control i seguiment de dietes i estat físic. *Faixat Health Care.*

Per a què serveixen els tes i infusions?

Herbolari Margarida.

11:30h - 11:45h. HIP-HOP

Escola de Ballet Eulàlia Blasi.

11:45h - 12:00h. CONSELLS

POSTURALS. *Natural Quiropràctic.*

12:00h - 12:30h. ZUMBA EN FAMÍLIA.

UEsportsBarcelona.

12:30h - 13:00h. TRES EN RATLLA

13:00h - 13:15h

Recursos d'atenció a les persones grans.

Centre de Dia Vincles.

Projecte Radars

13:15h - 13:45h. TRES EN RATLLA

13:45h - 14 h. PREMIS DE BÀSQUET

14 a 14:45 h. BALLS D'ÈXIT.

Ildefons Vilanova.



FUNDACIÓ
HOSPITAL DE NENS DE BARCELONA

Consell de Cent, 437 · 932 310 512
www.hospitaldenens.com

La Fundació Hospital de Nens de Barcelona és un dels centres pioners en assistència, docència i investigació en pediatria. Compta amb pràcticament la totalitat d'especialitats mèdiques i quirúrgiques, incloent-hi els serveis ambulatoris i quirúrgics, assistència d'urgències 24h i un dels millors serveis d'ortodòncia i odontologia en l'àmbit europeu.

FEM XARXA, SALUT I BARRI

L'objectiu d'aquest projecte és la col·laboració entre l'Hospital de Nens, els Serveis Socials, els comerços, les escoles i les famílies per tal que cap nen del barri es quedi sense atenció dental i psicològica per manca de recursos.

Mitjançant les escoles i comerços posaran en contacte famílies amb nens que necessiten atenció i compten amb recursos limitats amb els assistents socials i la Fundació Hospital de Nens. Es valorarà cada cas per tal de donar-los un tractament gratuït. També promouran una campanya d'apadrinament dels tractaments de salut per aconseguir fons i poder cobrir la quantitat més gran de tractaments possibles. Per apadrinar un tractament, posa't en contacte a: msagarra@hospitaldenens.com



Centre Mèdic Ausiàs Marc

Ausiàs Marc, 117 - 119, Baixos
932 659 097 · www.cmam.cat

Els Consultoris Mèdics Ausiàs Marc donen assistència primària. Compten amb un conveni amb la majoria d'assegurances i ofereixen totes les especialitats en medicina. Els més de 50 metges que formen l'equip ofereixen un servei complet i proper al barri. Enguany és el 10è aniversari al Fort Pienc.

PROMOCIONS

Visita amb l'especialista 29€

Revisió cardiovascular 99€
(visita E.C.G. i ecocardiograma)

Revisió ginecològica 99€
(visita, ecografia i citologia)

Visita de pediatria 25€


Una sessió 1h de fisioteràpia 30€

**Promocions
vàlides del 10 al 24
de novembre**



Balmes, 28, 08007 · 902 28 30 32
www.previsorageneral.com

La Previsora General és una mutualitat de previsió social especialista en assegurances personals amb més de 80 anys de dedicació plena i compromís amb el mutualisme i vinculada a diversos àmbits i actors de l'economia social. Ofereix assegurances per a empreses, particulars, professionals autònoms i col·lectius.



La càries, és la malaltia infantil crònica més comuna.

La prevalença de càries en nens de sis anys és del 36% i en nens de 12 anys és del 55%. La infecció a les dents de llet que no es tracta de forma adequada pot produir que les dents definitives erupcionen amb taques o malformacions secundàries a la infecció.





— INSTITUT ODONTOLÒGIC —
JAQUET

Ausiàs Marc, 117-119, Baixos
932 659 097

L'Institut Odontològic del Dr. Jaquet amb més de 25 anys d'experiència, situat al Fort Pienc de Barcelona des de fa 10 anys, ofereix als seus pacients un servei d'odontologia responsable. Disposen de totes les especialitats (ortodòncia infantil i per adults, ortodòncia invisible, estètica dental, cirurgia oral, implants dentals, pròtesis, radiologia digital). Consideren fonamental la relació entre el pacient i el professional per tal de garantir la satisfacció dels tractaments realitzats.

PROMOCIONS

ORTODÒNCIA dte del 30%

IMPLANTS dte del 30%

ODONTOLOGIA GENERAL. dte del 20%

PRIMERA VISITA GRATUÏTA

**FINANÇAMENT DE FINS A 12 MESOS
SENSE INTERESSOS**

**Promocions
vàlides del 10 al 24
de novembre**



Bailèn, 15, Principal 2
932 652 885

A Faixat HealthCare analitzen el pes del teu cos mesurant en grams els tres teixits que el formen: ossi, greixós i magre. Els separen per regions (braços, cames i tronc) i extremitats dreta i esquerra. El seu ús habitual és pel control i evolució de dietes o de l'estat físic. Fan servir la tècnica DEXA (Gold Standard) BODYSCAN amb l'última tecnologia.

PROMOCIÓ

Estudi de Composició Corporal Avançada **57€**

*Consisteix en l'estudi de la distribució dels tres teixits del cos per regions i extremitats. **El preu habitual d'aquest servei és de 120€***

La salut és un estat de complet benestar físic, mental i social, i no solament l'absència d'afeccions o malalties.

OMS





Sicília, 178
617 129 147

Niramaya Ayurveda és un centre de medicina natural que, mitjançant l'ayurveda, ajuda a les persones sanes a conservar la salut i al malalt, a aconseguir-la. Són especialistes en la cura del dolor crònic sense cirurgia ni efectes secundaris, columna vertebral, medicina esportiva, dolor crònic, obesitat, tractaments per a la pell i teràpies mentals i emocionals. El director del centre, Vinodkumar Othayoth, és llicenciat en Medicina Alternativa i Teràpies Marma. A Niramaya Ayurveda consideren que la salut és un estat de plenitud física i espiritual.

ACTIVITAT TALLER DE PRANAYOGA

El Pranayoga és una tècnica de moviment i respiració molt antiga de l'Índia. Es practica com a preparació mental i corporal per a les arts marcial típiques del seu país d'origen amb l'objectiu d'aprendre tècniques d'autodefensa, concentració i meditació. Permet l'enfortiment intern i la preparació de l'energia "Chi". El taller d'introducció treballarà la respiració i els xacres amb exercicis senzills que podràs incorporar al teu dia a dia.

**Inscripció prèvia a niramayabcn@gmail.com
o al 617129147 (trucada o whatsapp)**

Divendres 16 de novembre de 20:00h a 21:00h

Centre Cívic Ateneu Fort Pienc

**ACTIVITAT
GRATUÏTA**



NATURAL
QUIROPRÀCTIC

Av. Bogatell, 82 Local 1
931 382 957 // 655 912 443
www.naturalquiropactic.com

Natural Quiropràctic és un centre especialitzat en la cura, la prevenció i l'alleujament dels mals d'esquena i les articulacions. Cerquen les solucions més adients per a cada cas, per exemple: ciàtica, hèrnies discals, lumbàlgies, vertígens, mala oclusió dental, migranyes, pinçaments i fuetades cervicals, entre d'altres. Tot plegat amb tractaments naturals, segurs i eficaços.

**ACTIVITATS
GRATUÏTES**

Com prevenir els problemes d'esquena (30 minuts)

Dilluns i dimecres

a les 12h i a les 17h

Una xerrada amb consells sobre les posicions del cos amb la finalitat de desenvolupar el nostre dia a dia pensant en la prevenció de dolors.

Revisió postural (1h)

Dilluns i dimecres a les 11 a 12 h

Una activitat per a detectar les alteracions posturals, solucionar el dolor que té el seu origen en una posició incorrecta i identificar els desordres relacionats amb l'equilibri.

Xerrada sobre nutrició (1h)

Divendres a les 10h. Inscripcions al 931 382 957 ó 655 912 443.

Per tal de gaudir d'una dieta saludable i equilibrada, des de Natural Quiropràctic faran entrega dels menús recomanats.

Classe d'escola d'esquena

Dilluns de 09:30 a 10:15 h

Inscripcions al 931 382 957 ó 655 912 443.


Exercicis per enfortir la musculatura de l'esquena i aconseguir una bona educació postural. Així podràs protegir la teva columna vertebral amb exercicis sistemàtics.

terranova cnc 42Aragó, 403 · 935 006 590
www.terrnovacnc42.com

Terranova CNC 42 és un establiment comercial especialitzat en animals. Compten amb una àmplia selecció de productes, alimentació per a gossos i gats, suplementos nutricionals, dietes, accessoris, joguines, elements d'educació per a gossos, jocs d'habilitat mental i un seguit de sorpreses més pels amants dels seus peluts de quatre potes.

**terranova cnc 42**

n.1 en franquícies de nutrició canina i felina

 C/ Aragó, 403 - 08013 - BARCELONA

 935 006 590

 t42@terrnovacnc.com

50%
de dte.*

 Nutrició canina i felina · Complementos
 Perruqueria canina · Charlas i tallers · Parking gratuït

**PRESENTA AQUEST CUPÓ A LA BOTIGA I...
 ACONSEGUEIX EL DESCOMPT!**

* Descompte vàlid a TerranovaCNC42 amb targeta de fidelització, en un únic servei de perruqueria canina, fins al 31/12/2018.



Casp, 104

935 150 281

www.centrediavincles.com

El Centre de Dia Vincles ofereix un servei d'acompanyament diürn adreçat a persones en situació de dependència que necessiten organització, supervisió o assistència en les seves activitats quotidianes. Basen els seus esforços en aconseguir el benestar psicològic dels usuaris. D'altra banda, les activitats de rehabilitació i estimulació que realitzen al centre, s'alimenten de les preferències d'aquest, per tal d'aconseguir una finalitat terapèutica mitjançant el material i activitats significatives.

Recursos d'atenció a la vellesa

6 de novembre a les 11h

Sessió per aportar de manera breu i estructurada tots els serveis comunitaris a l'abast de les persones durant el procés d'envelliment.

**ACTIVITATS
GRATUÏTES**

Impacte sobre cuidadors de persones dependents

13 de novembre a les 11h

Professionals i persones en contacte amb cuidadors expliquen la seva situació i els canals d'ajuda que es poden obtenir.

Cal confirmar assistència al:

935 150 281 ó centrediavincles@gmail.com.



Espai

PSIKOS BCN

Salut i benestar emocional

Casp, 78, 4rt 3a
932 652 030 // 619 164 766
www.espaipsikos.com

A Espai Psikos BCN trobaràs un equip de psicòlegs formats per donar resposta a les diferents etapes del cicle vital, amb especial incidència al període perinatal, criança i parella i l'etapa adulta. L'objectiu és acompanyar a les persones que es troben en crisi i vulnerabilitat emocional per tal que puguin desenvolupar noves estratègies que els ajudaran a recuperar i mantenir el seu equilibri emocional. Col·laboren amb l'Associació MONPETIT, que dona suport emocional l'etapa Perinatal, des del desig de construir una família, fins al primer any de criança.

Les bases de la comunicació amb els fills

a càrrec de Lola González

Adreçat a parelles amb fills de fins a 4 anys, aquest taller aporta les claus per instaurar uns hàbits comunicatius que haurien de ser la base de la comunicació eficaç futura.

**XERRADES
GRATUÏTES**

Afrontar la mort d'un ésser estimat · 14 de novembre a les 18 h al Centre Cívic a càrrec de Montse Jordana

La pèrdua de persones estimades és, possiblement, una de les experiències més doloroses. Aquest taller aporta algunes claus per facilitar el procés que els ajudi a superar el dol constructivament.

Brilla una estrella · 30 de novembre a les 18 h a la Fundació Hospital de Nens a càrrec de Laia Graupera

El taller parla de la mort als petits que han patit una pèrdua donant-los un espai per poder explorar una realitat que no poden assimilar sols i els ajuda a gestionar les seves emocions en un espai adequat.

Inscripcions a lola.gonzalez@espaipsikos.com

FARMÀCIA
GLÒRIA
TORRENTS GRAU

Roger de Flor, 166
932 461 228

Acostar-te les eines per curar-te, cuidar-te i mimar-te és el principal objectiu de la **Farmàcia Glòria Torrents Grau**. Posen a la teva disposició serveis addicionals d'homeopatia, fitoteràpia i parafarmàcia per millorar el teu estat físic i anímic. A més, el seu servei d'assessorament t'aconsellarà els millors productes en funció de les teves necessitats.

PROMOCIONS

**En tots els tractaments PILEXIL
10% de dte**

**Promocions
vàlides del 10 al 24
de novembre**

PARAFARMÀCIA
EUFUY LIFE

Pg de Sant Joan, 2 Botiga
6932 653 831

La **Parafarmàcia Eufuy Life** és experta en les millors marques de productes europeus destinats a la cura i la prevenció de la teva salut. El seu ambient modern i tracte personalitzat i professional et donaran les millors recomanacions per a resultats increïbles en el teu cos i la teva salut. Disposen, a més, d'un servei de correu postal nacional i internacional per a l'enviament de productes naturals i saludables a qualsevol lloc del món.



PARAFARMÀCIA SHIPPO

Roger de Flor, 96
930 079 115

Troba productes especialitzats en llet de fórmula infantil, producte nutricional (omega3, col·lagens, àcid hialurònic, vitamines i fibra, entre d'altres) i dermoestètica. Els seus preus competitius i el seu servei professional t'aproparan els productes més adients a les teves necessitats. El servei d'enviament postal arriba al conjunt del territori europeu i a la Xina.

PROMOCIONS

**En compres superiors a 50€
10% de dte**

**Promocions
vàlides del 10 al 24
de novembre**



*Els fonaments de la salut de
la maduresa i la vellesa
es construeixen en la infància i
adolescència*

ÒPTICA EIXAMPLE VISIÓ

Diputació, 415
932 322 525

Eixample Visió és un centre òptic ubicat a l'Eixample que us apropa les darreres tendències en ulleres de les col·leccions més importants, com ara Diesel, Guess, Carolina Herrera, Armani, RayBan o Vogue, entre d'altres. Són distribuïdors autoritzats d'ulleres de protecció esportiva Versport amb certificació federativa. Ofereixen una atenció personalitzada i professional per donar els millors consells en funció de la problemàtica dels ulls i són especialistes en contactologia multifocal

PROMOCIONS PER ESTUDIANTS

2 ulleres completes des de 99€*

* 2 muntures i lents bàsiques blanques.

**Promoció
vàlida del 10 al 24
de novembre**

HERBOLARI MARGARIDA

Lepant, 172 · 932 463 790

L'Herbolari Margarida compta amb una trajectòria de més de 20 anys al barri del Fort Pienc. La Margarida fou la fundadora i encara mantenen el seu nom avui en dia. La Trinitat Alonso va agafar el relleu i, des d'aleshores, l'herbolari ha evolucionat per donar un servei més actualitzat que cobreix les demandes actuals. Així, disposa d'alimentació bio, suplement per a la salut, cosmètica natural i serveis i teràpies diverses.

DEGUSTACIÓ DE PRODUCTES DE PROXIMITAT BIO:

aliments energètics, infusions, suc i batuts naturals i tes depuratius.



Uesports Barcelona és un centre esportiu que va més enllà d'una sala. Està situat a l'antiga Estació del Nord de trens. Aquesta instal·lació d'estil modernista amaga racons emblemàtics i ofereix un gran ventall d'activitats dirigides. Tota una oferta de fitness i benestar al centre de Barcelona. També podeu gaudir d'una piscina climatitzada de 25x12,5 metres i hidromassatge, entre d'altres.

Val d'un 100% dte per la matrícula. Passeu a veure'ns durant la Fira a la carpa de UFEC.

**Promoció
vàlida del 10 al 19
de novembre**

Casp, 75
932 651 276 · www.rodats.com

Dinamic-Sports Rodats és una Escola de Patinatge situada a Barcelona que ofereix els seus serveis des del 1993. Es caracteritza per un servei proper i personal de la mà dels millors monitors de patinatge. També, si necessites canviar els teus patins, l'assessorament personalitzat de la botiga t'ajudarà a escollir els més apropiats per a les teves necessitats.

**Contractant un any de curs de patinatge amb Rodats
PATINS GRATIS, marca LA Marató abec 7,
4X90 amb fre i proteccions. (Fins a fi d'existències)**



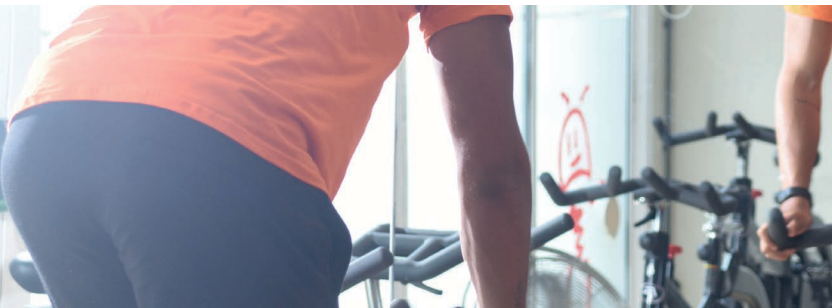
Castillejos, 166 · 934 615 970

www.freatic.com

Freatic és un establiment que ofereix formació de qualitat en espeleobusseig i busseig tècnic. A més, han ampliat els seus serveis oferint material i equipament per a aquelles persones que busquen els millors productes per portar a terme les seves activitats amb les millors garanties. A la seva botiga online trobareu productes de busseig i aviat incorporarem novetats.

Amb la compra d'una combinació interior de la marca SANTI, regalen mitjons tèrmics.

*** Oferta vàlida fins a l'esgotament d'existències.**





Roger de Flor, 10
934 869 256

Inercia és una botiga d'apassionats i apassionades dels esports urbans com els patins, el longboard o l'skate. Comptem amb una experiència superior als 10 anys en assessorament als clients. I a tots els uneix l'amor pels esports! Si estàs buscant els teus primers patins o vols apostar per uns millors... Tindran allò que busques!

**10% de descompte
del preu en tots els articles.**

* No aplicable a altres ofertes.

**Promoció
vàlida del 10 al 24
de novembre**

L'exercici físic millora el sistema immune, la salut cardiovascular, la musculatura, prevé la diabetis i l'obesitat. També millora la funcionalitat cognitiva, l'estat d'ànim i l'humor i redueix els símptomes ansiosos i depressius.

Reebok  CrossFit

BCN

Ribes, 23

www.reebokcrossfitbcn.com

Reebok Crossfit BCN és un centre amb un innovador tipus d'entrenament, el crossfit, que treballa tot el cos en el seu conjunt. Preparen entrenaments molt diferents i nous que suposen un repte per a les persones. Els resultats dels entrenaments a Reebok Crossfit BCN són molt efectius, ja que els moviments que practiquen són els que es fan servir a la vida quotidiana.

Si t'apropes a l'establiment amb aquest llibret, posen al teu abast la matrícula d'inscripció i una formació de 4 dies sobre moviments de crossfit de manera TOTALMENT GRATUÏTA.

**Promoció
vàlida del 10 al 24
de novembre**

Preu oficial del servei: 140€



Roger de Flor, 168
www.skatingclub.cat

L'**Skating** és una pista de gel oberta al públic tot l'any. Podràs gaudir de sessions públiques per a tothom amb música i llums de colors i, també, organitzar les teves festes d'aniversari. A més, podràs aprendre a patinar sobre gel amb l'escola per a totes les edats i nivells.

Classe de 45 minuts 5€ per persones

inclou el lloguer de patins.

**15 de novembre
a les 18:30 i a les
19:15h**

Reserva abans del 9 de novembre a: escola@skatingclub.cat.

Preu habitual 17€

** És obligatori portar guants.*

BELLEZA NATURAL

Alí Bei, 65
932 459 990 // 693 379 935

Belleza Natural és un centre de perruqueria, estàtica i massatges. Disposen de serveis de massatge corporal complet i per zones fet per professionals i de tot tipus de tractaments estètics. A més, podràs lluir les teves ungles perfectes amb el servei de manicura i pedicura.

PREUS ESPECIALS TOT EL MES DE NOVEMBRE:

La micropigmentació de celles per **80€**

preu normal 120€

Línia d'ulls superior per **80€**

preu normal 120€

VICTOR

PERRUQUERIA UNISEX - ESTÈTICA

Ribes, 31
932 317 182

La **Perruqueria Víctor** és un centre unisex de perruqueria i estàtica. A banda dels serveis habituals, també disposen de tractaments de drenatges limfàtics, crioteràpia i altres tractaments personalitzats. El seu afany per conèixer el pacient i la seva professionalitat t'ofereixen les millors solucions a les teves necessitats.

**Color + tractament d'hidratació
+ tallat de cabells per 49€**

* Exclusiu per a hores convingudes
els matins de dilluns a dijous.

**Promoció
vàlida del 10 al 24
de novembre**

Bo!
per
endur

Sardenya, 182
932 695 820

Menjar per endur: pollastres a l'ast, esqueixada, paella, amanides, gaspatxo, croquetes... dolços i gelats!. La cuina catalana i mediterrània és la base de la seva oferta. Entre els valors afegits de **Bo Per Endur** destaca el fet que fan cuina de quilòmetre 0 i que fan servir ingredients de temporada que compren al mateix barri.

Quinoa amb verdures i lluç al forn
6,50€

Promoció
vàlida del 10 al 24
de novembre

**EL RACÓ
DEL PALADAR**

Sardenya, 244
932 321 455

El Racó del Paladar és un establiment comercial del barri Fort Pienc pensat per a totes les persones amants de la gastronomia. S'han especialitzat en embotits selectes, conserves i vins i caves. Seleccionen els seus productes acuradament per oferir la millor proposta en relació qualitat-preu.

**5% de dte en tots
els formatges**

Promoció
vàlida del 10 al 24
de novembre



Fruits Dador.

Casp, 137
932 322 699

A FRUITS DADOR trobaràs fruita i verdura de qualitat al teu abast a preus molt competitiu.

A més de fruita i verdura, tenen vins, olives i fruita seca, productes catalans i italians... Ofereixen macedònies acabades de fer i també amanides per emportar.

Per la compra superior a 10 € obsequi d'una bossa de 100gr. "Barreja de 6 brots tendres d'enciam." Rúcula, fulla de ruore vermella i verda, escarola, espinacs i radicchio valorat en 1,50 €.

MERCACARN
CARNS - EMBOTITS - FORMATGES

Aragó, 393 · 934 583 128
www.mercacarn.com

És una carnisseria, cansaladeria i xarcuteria amb cuina preparada. Els seus productes són de proximitat, denominació d'origen i d'indicació geogràfica protegida. Fan elaboració pròpia d'embotits frescos i cuits i, a més, posen a la vostra diposició una gran varietat de productes preparats de diverses carns. Recordeu que tenen servei a domicili!

10% de dte en la compra d'un Pollastre de Pagès Sencer.

**Promoció
vàlida del 10 al 24
de novembre**



Casp, 103 · 932 467 000
www.ayrehoteles.com

Ayre Hotel Caspe és un nou estil d'hotel urbà, al cor de la nostra ciutat, amb categoria de 4 estrelles. Està connectat amb el nostre món i dissenyat per tal d'unir funcionalitat, confort i estil. Les persones són la raó de ser d'aquest hotel. Gaudir d'un cap de setmana al bell mig de la ciutat de Barcelona en un ambient tranquil i relaxant, t'ajudarà a desconnectar de les preocupacions i rutines.

10% de descompte sobre la millor tarifa disponible en el moment de la reserva.

Codi de reserva **EIXFP**

**Promoció sota disponibilitat d'habitacions.*

**Reserves vàlides entre el 10 i el 24 de novembre per a estades durant el 2018.*




Els fonaments de la salut de la maduresa i la vellesa es construeixen en la infància i adolescència



Pg de Lluís Companys, 13
932 682 147 · www.espairene.com

René té com a objectiu posar a l'abast de tothom electrodomèstics i productes per a la llar saludables i eficients que garanteixin uns hàbits beneficiosos per a la salut i respectuosos amb el medi ambient. René és una botiga que, a partir d'un assessorament contrastat i honest, ofereix la solució més adequada als requeriments que rep, i que compta amb un catàleg de productes que ha estat seleccionat sota provats criteris de qualitat, eficiència i compromís cap a un consum responsable i saludable.

10% de descompte
en electrodomèstics i estris eficients i saludables.



*Els espais que ens envolten
són la nostra tercera pell.
Cal cuidar-los perquè també
interaccionem amb l'aire que
respirem.*



Taller d'introducció a la llar saludable

Un complet recorregut per tots els aspectes a considerar quan s'aborda una actuació saludable: sigui obra nova, reforma, rehabilitació o manteniment. Mitjançant una xerrada teòrica i participativa, fareu un recorregut per les disciplines que integra la salut de l'hàbitat. Un extens viatge per començar a prendre consciència de la importància de tenir cura dels espais que ens envolten.

Dissabte 16 de febrer del 2019

Taller pràctic de neteja natural de la llar

El manteniment de la llar és imprescindible per mantenir una qualitat de l'aire saludable a l'interior dels nostres espais. Existeixen moltes alternatives als productes de neteja i ambientadors convencionals: productes menys agressius, biodegradables, ecològics i uns altres d'artesanals que podem preparar a casa de manera fàcil. Per iniciar el canvi d'armari, experimentarem elaborant productes per a tots els racons de la llar.

Dissabte 26 de gener del 2019

Preu tallers: 29 € per sessió

Horari: de 10 a 13 h

Inscripcions a www.espairene.com

El **Centre Cívic Ateneu Fort Pienc** és un equipament municipal del Districte de l'Eixample que ofereix un gran ventall de serveis i activitats culturals per a tothom: infants, adults i gent gran. Podreu realitzar cursos i tallers, així com gaudir de diverses mostres d'expressió artística, com la música clàssica, la música moderna, el cinema i l'art contemporani. Un equipament dinàmic i obert al barri on tothom pot trobar allò que li interessa.

Les plantes medicinals i la importància de l'alimentació

24 d'octubre a les 19 h

Parlarem sobre les propietats de les plantes medicinals, la importància de l'alimentació trencant els mites més habituals i altres teràpies de baix cost que no s'expliquen des de la ciència. El ponent de la xerrada serà Aleix Pàmies, terapeuta de Pàmies Vitae i col·laborador de l'Associació Dolça Revolució.

Els contaminants hormonals.

Què són i com ens afecten?

14 de novembre a les 19 h

Mitjançant aquesta xerrada es pretén facilitar informació sobre els riscos ocasionats pels contaminants hormonals per a la salut i el medi ambient, proposar mesures per reduir l'exposició de la població i el medi ambient i informar sobre els avenços (i retrocessos) en la regulació dels contaminants hormonals. Els po-

**ACTIVITATS
GRATUÏTES**



nents seran Fernando “Topo” Saz, d’Ecologistes en Acció; Anna Font, membre d’entitats de malalties ambientals; i Santi Cutura, President de l’Associació Apqaira.

Efectes de la producció industrial d’aliments sobre la salut

21 de novembre a les 19 h

En aquesta xerrada parlarem de la contaminació del medi ambient. Les principals fonts són totes les combustions i la pròpia contaminació que es produeix directament a animals i plantes com a conseqüència del model de producció industrial d’aliments. Pretén mostrar com la vida urbana està canviant, com aquesta natura de la qual els humans ens vam desfer fa segles ha decidit tornar. El ponent serà el Dr. J. Martí Valls, del Centre d’Anàlisi i Programes Sanitaris (CAPS).

Exposició: què saps dels contaminants hormonals?

Del 12 al 30 de novembre

T’expliquen què són els disruptors endocrins, quins són els seus efectes sobre la salut i el medi ambient i les seves fonts d’exposició, així com les alternatives que existeixen, el marc polític i normatiu que els regula i les iniciatives que porten a terme governs, empreses i organitzacions socials per reduir-los. Aquesta exposició va a càrrec d’Ecologistes en Acció.

RADARS

Fem barri amb les persones grans

Una xarxa de prevenció de l'aïllament

Radars és un projecte que consisteix en una xarxa de prevenció de l'aïllament de la gent gran, sensible i respectuosa. L'Associació Eix Fort Pienc participa en el projecte amb l'objectiu de contribuir al benestar de les persones grans i evitar les situacions de soledat. Mitjançant Radars es pretén facilitar que les persones grans del barri puguin viure a casa seva garantint el benestar amb la complicitat del seu entorn. La prioritat és reduir el risc d'aïllament i d'exclusió social de les persones grans i augmentar els vincles amb el barri.

Tu també pots ser un Radar: una persona veïna o comerciant solidària. No et suposarà cap esforç. Només cal que estiguis una mica atent o atenta a la dinàmica de les persones grans que tens a prop.

En cas que detectis un canvi en la rutina diària d'alguna persona gran, en el seu comportament o en el seu aspecte físic, pot ser un indicatiu que necessita algun tipus d'ajuda. En aquest cas, l'única cosa que has de fer és posar-te en contacte amb el projecte Radars.

Per tal de rebre més informació sobre aquest projecte del barri, visita'ns a la carpa de l'Eix Fort Pienc durant la Fira de la Salut.



Casp, 144

www.mescladis.org

Mescladís és una organització sense ànim de lucre que organitza activitats educatives i culturals que propicien la trobada i l'intercanvi amb iniciatives econòmiques que, a més de promoure la inserció social i laboral, busquen la sostenibilitat econòmica del projecte. Els eixos fonamentals del projecte són el programa de formació "Cuinant oportunitats", el programa de sensibilització "diàlegs migrants" i l'educació intercultural amb tallers i activitats comunitàries.



La soledat no desitjada pot tenir un efecte devastador en la salut, el benestar i la qualitat de vida de la gent gran. Pot causar un desordre del son, fatiga, malalties coronàries, problemes nutricionals en d'altres.

UN D'AQUESTS PREMIS DE SALUT, BELLESA I BENESTAR POT SER TEU!

2 xecs per valor de 50€ per a productes i serveis de salut, bellesa i benestar dels establiments que apareixen en aquesta revista. Regal de l'Eix Fort Pienc.

Spray per a la neteja d'ulleres amb drap apropiat de regal de l'Òptica Eixample Visió.

Un val de 50€ en productes per a gossos i gats a Terranova CNC 42.

Curs de patinatge sobre gel a l'Skating.

2 classes de patinatge urbà de 90 minuts cadascuna a Dinàmic-Sports Rodats.

1 xampú i una mascareta de queratina de la Perruqueria Víctor Unisex.

Test d'intoleràncies alimentàries gratuït a l'Herbolari Margarida.

Una bossa impermeable per portar objectes i que no es mullin a la platja de Freatic.

Lot de productes d'higiene personal de la Farmàcia Glòria Torrents.

Dues capses de **20 ampolles cadascuna de Gelea Reial** vitaminada de la marca Arko Real de la Parafarmàcia Shippo.

6 gels desmaquillants d'Aloe Vera de la Parafarmàcia Eufuy Life.

Un massatge ayurveda gratuït a Niramaya Ayurveda.

Un val de **3 sessions d'una hora de fisioteràpia** als Consultoris Mèdics Ausiàs Marc.

Servei de centre de dia a mitja jornada durant 1 setmana per a una persona més gran de 65 anys en situació de dependència lleu o moderada del Centre de Dia Vincles.

Un taller del Cicle de Llar Saludable gratuït valorat en 29€. de RENÉ solucions per a una llar saludable i eficient.

Val primera visita per fer l'estudi de la columna vertebral i una sessió quiropràctica. Valorat amb 81€. Natural Quiropràctic



**Eix
Fort Pienc**

**Molta
sort!**

NOM I COGNOMS:

CORREU ELECTRÒNIC:

TELÈFON:

FUNDACIÓ HOSPITAL DE NENS DE BARCELONA

Consell de Cent, 437

CONSULTORIS MÈDICS AUSIÀS MARC

Ausiàs Marc, 117 - 119
Balmes, 28

PREVISORA GENERAL

Ausiàs Marc, 117-119

INSTITUT ODONTOLÒGIC DR. JAQUET

Ausiàs Marc, 117 - 119

FAIXAT HEALTHCARE

Bailèn, 15 Principal 2

NIRAMAYA AYURVEDA

Sicília, 178

NATURAL QUIROPRÀCTIC

Av.del Bogatell, 82, Local 1

ESPai PSIKOS BCN

Casp, 78, 4rt 3a

CENTRE DE DIA VINCLES

Casp, 104

GLÒRIA TORRENTS GRAU

Roger de Flor, 166

PARAFARMÀCIA EUFUY LIFE

Pg de Sant Joan, 2, Botiga 6

PARAFARMÀCIA SHIPPO

Roger de Flor, 96

ÒPTICA EIXAMPLE VISIÓ

Diputació, 415

HERBOLARI MARGARIDA

Lepant, 172

CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL ESTACIÓ DEL NORD

Nàpols, 42

FREATIC

Castillejos, 166

INERCIÀ

Roger de Flor, 10

REEBOK CORSSFIT BCN

Ribes, 23

RODATS

Casp, 75

SKATING

Roger de Flor, 168

BELLEZA NATURAL

Ali Bei, 65

PERRUQUERIA VÍCTOR

Ribes, 31

BO PER ENDUR

Sardenya 182

EL RACÓ DEL PALADAR

Sardenya, 244

FRUITS DADOR

Casp, 137

MERCACARN

Aragó, 393

RENÉ

Pg de Lluís Companys, 13

AYRE HOTEL CASPE

Casp, 103

TERRANOVA CNC 42

Aragó, 403

MESCLADÍS

Casp, 144

CENTRE CÍVIC

Ribes, 14

SERVEIS SOCIALS DE FORT PIENC

Ctra. Antiga Horta Cerdanyola, 7

ESCOLA DE BASQUET EL ROSER

Marina, 111

MERCAT DE FORT PIENC

Ribes, 14

ESCUELA DE BALLET EULÀLIA BLASI

Ali Bei, 113

ESCOLA MOZ-ART

Pg de Sant Joan, 42

BANC DE SANG I TEIXITS

Pg del Taulat, 106

ESCOLA RAMON LLULL


Diagonal, 275

Totes aquestes entitats participen en la Quinzena de la Salut

Gràcies a tots


Eix Fort Pienc

CCAM
Consorci de Comerç,
Artesania i Moda
de Catalunya

 **Generalitat
de Catalunya**

 **Ajuntament de
BCN**