



1.000 quilòmetres pels animals sense llar

TOT AMB EMPENTA



1.000 quilòmetres pels animals sense llar



1.000 quilòmetres pels animals sense llar

Talking Runners és la iniciativa solidària de la Isabel i la Maria, dues mataronines que van començar a córrer amb l'objectiu d'ajudar als qui més ho necessiten. Com a supervivents de càncer, volien enviar tot el seu suport a les persones que també estaven vivint aquesta dura experiència i mostrar-los que és possible guanyar la batalla. Així que fa dos anys van començar a sumar els

seus primers kilòmetres a través de Ponteenmarchaya, un equip solidari que corre pel somni d'una leucèmia 100% curable.

El primer dia només van aconseguir atrapar 900 metres i semblava impossible poder arribar més lluny. Però van descobrir que, curiosament, tot i l'esforç i el cansament, no havien deixat de parlar durant

l'entrenament. Van seguir entrenant i van aconseguir realitzar la seva primera cursa de 5 kilòmetres i sense deixar de parlar! Va ser aleshores quan va sorgir el nom de Talking Runners i es van proposar que tots els kilòmetres que realitzessin els destinarien a reptes solidaris a favor de grans causes.

Una d'aquestes grans causes és la

MAREME VERTICALS, S.L.
EXPERTOS EN REHABILITACIÓN DE EDIFICIOS
 Por cada fachada con valor mínimo de 20.000€: ¡Pintamos la escalera ó cambiamos puerta de aluminio!
[FINANCIACIÓN EN 24 MESES SIN INTERESES]
 T 931 283 537 Passatge d'Olot, nau C · Mataró
 M 640 325 221 info@maresmeverticals.com

ALUDEMAsí
 RUSTERIA D'ALUMINI I PVC
TOT TIPUS DE TREBALLS EN ALUMINI
PRESSUPOSTOS SENSE COMPROMÍS
 C/la Batca, 5 - 08303 - Mataró
 T. 93 798 32 47 - aludenos@grupelora.com

AQUARIS, PEIXOS i ACCESSORIS

GLUP AQUARIS

- Aquascaping
- Instal·lacions
- Projectes

Av. Jaume Recoder, 26-Mataró
 T. 627 924 721
 Info@glupaquaris.com

Dues ex pacients de càncer sumen kilòmetres solidaris a favor de la Protectora de Mataró

protecció dels animals abandonats. Així que, un any després de la seva primera cursa, van decidir crear el seu propi repte: 1.000 kilòmetres pels animals sense llar. Un repte durant el qual, a cada entrenament i a cada cursa que realitzessin, corrien pels animals que més ho necessiten. També volien agrair la gran feina que duu a terme la Societat Protectora d'Animals de Mataró i per això s'han proposat recaptar 1.000 euros pels animals sense llar de la seva ciutat a través de la plataforma Migranodearena.org.

Però el repte no acaba aquí, perquè



aquests 1.000 kilòmetres culminaran d'una manera molt especial, amb els 21 kilòmetres de la Mitja Marató Ciutat de Mataró. Serà la primera vegada que aquestes runners solidàries participin en un esdeveniment d'aquestes característiques, suposant un veritable repte per elles ja que fins ara només han realitzat curses de 10 kilòmetres com a màxim. Però la seva principal moti-

vació és la mateixa que les va animar a començar a córrer, poder ajudar als qui més ho necessiten. Així, el pròxim 6 de desembre, entre els 3.500 participants de la cursa, dues corredores començaran l'última etapa d'un llarg repte solidari a favor dels animals sense llar i continuaran mostrant als seus companys de batalla que tot és possible, per molt difícil que pugui semblar.

REHABILITACIONS SOM VERTICALS

Rehabilitacions de façanes
Treballs verticals
Impermeabilitzacions
Obra i pintura en general

695 251 788
www.somverticals.com

SERVICIO EXPRESS

DESATASCOS, LIMPIEZA E INSPECCIÓN DE TUBERIAS

150€ ^{+IVA} Incluye desplazamiento y 1h de trabajo

*Oferta dentro de nuestro horario laboral
Os seguimos con la grabación de la Inspección*

Las 24h los 365 días
93 462 30 39 / 93 518 11 58
Passeig de la Marina, 84, Mataró

AN AIGUA NET

CREALIUS
Creación y desarrollo de ideas

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN EN CREACIÓN Y DESARROLLO DE NEGOCIOS ONLINE

- ¿TIENES UNA IDEA O PROYECTO?
- ¿QUIERES INTRODUCIR TU NEGOCIO EN INTERNET?
- ¿QUIERES CAPACITARTE EN LA CREACIÓN DE NEGOCIOS?

CURSO DE ALTO IMPACTO
BASADO EN LO PRÁCTICO PARA HACER TU PROYECTO REALIDAD

crealius.com | Baixada de les Espanyes 6, 1ª
Coworking Xammar | 08301 Mataró, Barcelona

CONTACTA EN CREALIUS.COM, O LLAMA AL 937 908 333

Fundación Tripartita
PARA LA FUNDACIÓN DE LOS EMPLEADOS

#Blow AndDo Bottles

Sense estigmes en el Dia Mundial de la Salut Mental

“No cal saber idiomes per parlar sobre salut mental, trenca el silenci”. Aquest és el claim de la nova campanya d’Obertament amb motiu del Dia Mundial de la Salut Mental. Quan tenim a prop algú que té o ha passat per un problema de salut mental sovint no sabem com adreçar-nos-hi o ens “fa cosa”

preguntar pel tema. Aquest comportament tan comú pot comportar l’aïllament de les persones que han viscut una experiència de salut mental. De fet, el nivell d’estigma de la societat catalana encara continua sent força alarmant, tot i que de mica en mica va millorant. Segons l’estudi que mesura la intenció de

conducta de l’enquesta de salut de Catalunya (RIBS: Reported Intended Behaviour Scale), gairebé la meitat de la població catalana no sap què contestar o directament no tindria una bona disposició a conviure amb una persona que tingués algun problema de salut mental.

El tret de sortida de la campanya va ser el 6 d’octubre amb la difusió d’una col·lecció de postals que vol trencar amb la idea preconcebuda que parlar de salut mental amb alguna persona que hagi tingut algun trastorn és complicat. Està previst difondre 50.000 exemplars de 8 models diferents de postals que busquen cridar l’atenció mitjançant un joc de paraules. El concepte combina frases fetes en català traduïdes incorrectament a l’anglès amb l’objectiu principal de fomentar la conversa donant-li un toc d’humor que faciliti trencar el gel.

La campanya culmina el dissabte 10 d’octubre amb la gran trobada anual de la salut mental que enguany se celebra a Valls.

Rehabilitación de Edificios
FUTURA, S.L.

FACHADAS · BAJANTES · TERRADOS
PINTURA · PATIOS DE LUCES
ALUMINOSIS · IMPERMEABILIZACIONES
TRABAJOS VERTICALES

**PRESUPUESTO EN 48 H.
SIN COMPROMISO**

Tel: 93 790 54 01 Móvil: 693 42 07 53
C/ Sant Joan, 61 08301 · Mataró
www.futurasl.es / futurasl@futurasl.es

FEM **CRÉIXER**
= **LES IDEES**



TÀCTIC.CAT MÉS QUE WEBS

WWW.TACTIC.CAT - 93 790 97 73



**mármoles
argentona**

- MÁRMOLES
- GRANITOS
- SILESTONE
- COMPACTOS
- PIEDRAS NATURALES

PTGE. AMICS D'ARGENTONA, 8. SECTOR CAN NEGOCI
08310 - ARGENTONA (BARCELONA)
TELS. 670 78 36 31 - 677.87.78.72
E-MAIL: MARMOLESARGENTONA@HOTMAIL.COM
WWW.MARMOLESARGENTONA.COM



El rescat d'un pla de pensions

La tributació del pla de pensions ha estat modificada diverses vegades en els darrers anys. Us volem explicar a continuació com tributa el rescat del pla de pensions en l'impost sobre la renda.

En primer lloc, hem de dir que l'import que es cobra d'un pla de pensions és, des del punt de vista de l'impost sobre la renda, rendiment del treball.

Si l'import que es cobra es fa en forma de renda, vitalícia o temporal, la quantitat cobrada cada exercici tributarà íntegrament com a rendiment del treball, i per tant, se sumarà a la resta de rendiments del treball de l'exercici, sigui perquè hem estat treballant o perquè s'ha cobrat una pensió de jubilació.

Si l'import es cobra en forma de capital, és a dir, un import únic per la totalitat del diner estalviat al llarg dels anys, s'integrarà també com a rendiment del treball a l'impost sobre la renda. En aquest cas, i per a aquelles quantitats que provinquin d'aportacions fetes abans del 31 de desembre de 2006, tindran una reducció del 40%, i per tant, només s'integraran a la base imposable el 60% de l'import cobrat.

L'última modificació de la llei de renda, introdueix noves limitacions temporals a aquesta reducció:

- Si encara no hem arribat a l'edat de jubilació, tenim 2 anys per cobrar l'import en forma de capital des del moment que es produeixi.
- Si la nostra edat de jubilació es

va produir entre el 2011 i el 2014, tenim 8 anys des del moment de la jubilació per poder cobrar en forma de capital i aplicar la reducció del 40%.

- Si la nostra edat de jubilació va ser el 2010 o anterior, tenim fins al 31 de desembre de 2018 per poder rescatar el pla de pensions i gaudir de la reducció del 40%.

L'última cosa a destacar, és que si tenim més d'un pla de pensions en entitats diferents, la reducció s'aplica sobre la totalitat de l'import cobrat en forma de capital en un sol any.

Conclusió: Si hem de rescatar un pla de pensions i tenim aportacions fetes abans del 31 de desembre del 2006, tenim dret a una reducció del 40% en l'import que tributarà en la renda, però dins un període limitat de temps des de l'edat de jubilació.

GESTORIA LUIS
 LUIS ARTICLE OPINIÓ
 WWW.LUIS.CAT

EL MON DE LA REFORMA
Especialistes en Reformes

LA MILLOR EMPRESA

PER A LA SEVA REFORMA

La qualitat no és cara

Si no queda satisfet, la reforma li surt **GRATIS**

*Consulti les nostres promocions en botiga
 Exposició pròpia de cuines, banys, gres... etc.*

T 930 013 976 - C/ Pompeu Fabra 27, Mataró
 (costat de la biblioteca)



Parlem de **Mataró**
 www.m1tv.cat
 La TV que parla de TU



TOT AMB EMPENTA

1.000 quilòmetres pels animals sense llar