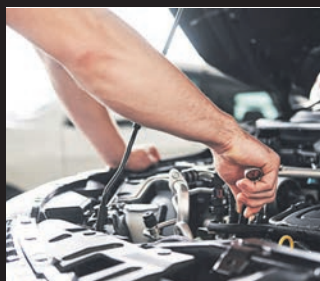


Més!

www.mesosona.cat



Motor

Pàgines especials



**Ortopèdia
Espona**

C/ Pare Coll, 10 · VIC · 93 886 40 19



JOCS QUE UNEIXEN GENERACIONS

La 3a trobada Intergeneracional de Jocs de Taula uneix joves i gent gran a través del joc. Foto: Josep M. Costa

ISERN

del 15 al 30 de novembre

+ 100 PRODUCTES

UNITATS LIMITADES

BLACK FRIDAY

TV
TCL
55"

QLED PRO
4K 120HZ
GOOGLE TV

BOTIGUES A VIC
Ctra. de Manlleu, 54-60
Rambla del Carme, 15
Portal de la Rambla, 6

299€
FRACCIONA-HO FINS A 24 MESOS

COMPRA
ONLINE
isern.net

Abans
549€
Iphone
13

PANTALLA 6,1 OLED
PROC. A15 BIONIC
128GB
4GB

CANVIS
GRATUÏTS
DURANT
30 DIES



T'HO
PORTEM
A CASA

COMPRA
AL MATÍ
I T'HO PORTEM
A LA TARDÀ!



CUINA DE TEMPORADA



LA SALETA

RESTAURANT

Possibilitat
de reservar
La Saleta
sencera per
celebracions!

**SOPARS
PER
GRUPS**



31 - Menú de Revetlla d'en Jordi

25 i 26 de desembre OBERT migdia

1, 5, 6 de gener OBERT

Plaça Major núm. 9, Tona

RESERVES Tel. **619 222 243**



ELOI CORDOMÍ INAUGURA LA FESTA MAJOR DE SANT ROMÀ DE SAU

Redacció (Foto: Josep M. Costa).- La xerrada "El temps a les Guilleries", a càrrec del meteoròleg Eloi Cordoní, va inaugurar aquest passat dissabte la Festa Major de Sant Romà de Sau, que ha proposat diverses activitats al llarg del cap de setmana.

Després de la xerrada-col·loqui de dissabte, va ser el torn del ball amb l'Orquestrina de la Gorga. Diumenge, es va celebrar una caminada d'una hora amb Marc Font com a guia, l'Assumpta Boix i en Josep Blanch van fer una xocolatada i es van organitzar jocs de cucanya. A la tarda, la festa major va cloure amb un concert d'Ana San Martín amb Edu Torné, Lluís Torné, Laia González, Mireia Morera i Ramon Rodríguez.



NOVA JORNADA D'ANELLAMENT DEL GACO A LA CODINETA

Fotos: Josep M. Costa.- El Grup d'Anellament de Calldetenes-Osona va treballar en una nova jornada d'anellament d'ocells a la Codineta aquest passat dissabte. El marcatge de les aus i les dades recollides en aquesta activitat permeten dur a terme diversos estudis científics sobre la migració, la biometria, les poblacions, etc. Aquestes dades també poden contribuir a la preservació i la protecció de les aus.





Salut natural

Pàgines especials



Motor

Pàgines especials

JOCS QUE UNEIXEN GENERACIONS

Obrim portada amb la Trobada Inter-generacional de Jocs de Taula i destaquem entre d'altres els reportatges de la Festa Major de Gurb, el concert solidari Som València, la Music&Fashion Show de Manlleu, la presentació d'un llibre sobre la lluita social per mantenir les adoberies de Vic, la representació de la Sardana Superstar a l'Atlàntida i moltes altres notícies que ens ha deixat l'activitat cultural a la comarca la darre-ra setmana.

Finalment, destaquem les pàgines especials que dediquem al món del motor i als serveis i productes de salut natural.

Gaudiu de la lectura i dimarts vinent...

Més!

ISERN
del 15 al 30 de novembre

+ 100
PRODUCTES
UNITATS
LIMITADES

BLACK FRIDAY

Dyson V8 Advanced

POTENCIA SUCCIÓN 130AW
AUTONOMIA 40 MIN

Abans ~~309€~~
287€
FRACCIONA-HO FINS A 24 MESOS

isern.net



COMPREM
OR

Màxima taxació

PER LES SEVES JOIES

93 883 34 84

Rambla Davallades, 7
VIC

www.compremor.com

OR · PLATA · RELLOTGES · DIAMANTS





GURB ARRIBA A L'EQUADOR DE LA FESTA MAJOR



Redacció (Fotos: Josep M. Costa).- Aquest ha estat el segon cap de setmana que Gurb ha estat de Festa Major de Sant Andreu, i el que ha concentrat alguns dels actes més destacats del programa. Divenres al vespre, la doctora M. Carme Casas va protagonitzar el pregó, en un acte que va estar acompanyat per l'actuació de l'Escola de Música de Gurb i on també es van presentar els pubills d'enguany: Laia Dorca i Arnau Antestas.

cursa-caminada solidària de 5km, que va recaptar 1298€ per Osona Contra el Càncer. També es va organitzar una xocolatada i festa infantil.

La Festa Major de Sant Andreu de Gurb continua encara aquest cap de setmana.



Dissabte a la tarda la diversió estava assegurada amb la segona edició de la baixada de carretons per als més joves. Alhora, el pavelló es va omplir de gom a gom amb l'Orquestra La Selvatana, que també va fer una actuació de ballables a la nit.

Diumenge va ser el torn del campionat de petanca i de la



ISERN

del 15 al 30 de novembre

+ 100 PRODUCTES

BLACK FRIDAY

UNITATS LIMITADES

TV TCL 55"

QLED PRO
4K 120HZ
GOOGLE TV



~~549€~~
299€

FRACCIONA-HO FINS A 48 MESOS

Apple MacBook M1 13,3"

PANTALLA RETINA
13,3" 2K
256GB 8GB RAM
PROCESSADOR M1
16 HORES D'AUTONOMIA



~~999€~~
799€

FRACCIONA-HO FINS A 48 MESOS

Ordinador portàtil Lenovo

PANTALLA 15.6"
R3 - 7320U
8GB RAM
256GB
WINDOWS 11



~~419€~~
349€

Auriculars Airpods 4



~~149€~~
119€

Xiaomi NOTE 13 PRO 512GB

PANTALLA 6.67" AMOLED
TRIPLE CÁMERA
(200 + 8 + 2 MPX)
PROC. HELIO G99 ULTRA
MEMÒRIA INTERNA 512GB
RAM 12 GB



~~399€~~
265€

Rentaplats LG DF030FL

INOX
EFICIÈNCIA
ENERGÈTICA E



~~479€~~
365€

FRACCIONA-HO FINS A 48 MESOS

Dyson V8 Advanced

POTENCIA SUCCIÓ 130AW
AUTONOMIA 40 MIN



~~399€~~
287€

FRACCIONA-HO FINS A 48 MESOS

RATOLÍ SENSE
FILS SILENCIÓS

~~9,90€~~
2,50€

2x1 EN FUNDES
SMARTPHONE



PATINET
SEGWAY
KICKSCOOTER E2

~~299€~~
229€

RELLOTGE
GARMIN FENIX 7



RELLOTGE KSIX
MULTIESPORT

~~59€~~
29€

~~549,99€~~
399€

Promoció vàlida fins a fi d'existències i en les dates establertes, excepte errors d'impressió.

ISERN

BOTIGUES A VIC
Ctra. de Manlleu, 54-60
Rambla del Carme, 15
Portal de la Rambla, 6

COMPRA
ONLINE
isern.net

CANVIS
GRATUÏTS
DURANT
30 DIES

T'HO
PORTEM
A CASA

COMPRA
AL MATÍ
I T'HO PORTEM
A LA TARDÀ!

Nou restaurant a Sant Julià de Vilatorça



Cuina casolana

**MENÚ
DIARI**
amb 3 primers
i 3 segons a escollir

15€

**CAP DE
SETMANA
I FESTIUS**
amb 4 primers i 4 segons a escollir

24€

Dimecres i divendres arròs de mar i muntanya
Dijous arròs de muntanya

**Esmorzars de forquilla,
brasa i les millors llesques
amb embotit de la comarca.**

El 24 i 31 de desembre tindrem plats
per emportar: ànec amb peres,
vedella guisada i molt més!

Sopars i dinars d'empresa des de 15€

RESTAURANT
SANT JORDI
SANT JULIÀ VILATORÇA

Obert cada dia.

De dilluns a divendres de 8 a 22 h.

Cap de setmana: de 8 del matí a 12 de la nit.

Avda. Sant Jordi, 41 - Sant Julià de Vilatorça

Tel. 931 318 340 - ☎ 624 41 23 46

📍 Restaurant_SantJordi

EL CONCERT "SOM VALÈNCIA" CONCENTRA 500 PERSONES A VIC



Es van recaptar uns deu mil euros, dimarts passat.

País Valencià.

Toni Carrasco (Foto: T.C.)- El concert solidari Som València de dimarts passat a l'Atlàntida de Vic va recaptar uns 10.000 euros a benefici i en suport al País Valencià. En total, es van posar a la venda 500 entrades, i es van vendre totes a un preu unitari de 20 €. Tot el recaptat anirà destinat a donar suport als damnificats de la DANA al

Hi van actuar sis grups i artistes de forma totalment desinteressada amb Dan Peralbo i el Comboi, Ginestà, Carla, La Iaia, Balkan Paradise Orchestra i Maruja Limón. Paral·lelament, sales de concerts i entitats culturals d'Osona i el Lluçanès es van unir a la proposta per a recaptar fons i aportar el seu granet de sorra per ajudar als terrioris més afectats.

M. CINTA SADURNÍ PRESENTA UN TREBALL SOBRE LES BRIGADES INTERNACIONALS A VIC



Toni Carrasco (Foto: T.C.)- La doctora rodencina Maria Cinta Sadurní Bassols va presentar, aquest divendres al Museu de l'Esquerra, el seu darrer treball d'investigació sobre les infermeres de les Brigades Internacionals que van ser a la nostra comarca en plena Guerra Civil, en un auditori que es va quedar petit.

Aquestes dones d'arreu del món van donar servei mèdic a la clínica militar de Vic i hospital de sang, actual Clínica sant Josep, en el període comprès entre el mes d'abril del 1938 i el mes de gener del 1939. Sadurní va destacar la seva professionalitat, el seu altruisme i la seva motivació política per oferir aquests serveis al bàndol republicà.

ILDEFONS Cerdà, de carn i ossos, retorna a Centelles en una visita teatralitzada



Toni Carrasco (Foto: Aj. de Centelles).- Aquest diumenge al matí Centelles va acollir una singular, original, interessant i molt ben trobada visita guiada teatralitzada que ens ha traslladat a anys pretèrits amb la presència del més preuat i reconegut fill il·lustre del poble, Ildefons Cerdà.

La ruta va començar a l'escultura que Jordi

Díez va realitzar l'any 2010 en commemoració del 150 aniversari de l'Eixample barceloní. Va continuar cap a l'estació, ja que Cerdà va redactar el projecte del ferrocarril de Granollers a Sant Joan de les Abadesses.

A la pista de l'escola de música es va parlar de la seva filla, la reconeguda arpista Clotilde Cerdà. També es va fer parada a les escoles públiques que porten el seu nom i, a prop de l'ajuntament, es va destacar el seu vessant més polític tot explicant el fet de ser regidor de l'Ajuntament de Barcelona, president de la Diputació i diputat a les Corts madrilenyes.

El paper d'Ildefons fou interpretat per Sergi Company, el del seu germà Miquel i Laureà Figuerola ha estat Toni Presseguer, Esther Roca s'ha ficat en el paper de Clotilde Cerdà i Jusi Puertas ha dirigit tota la visita teatralitzada. Tots els textos d'aquesta proposta han estat escrits per la regidora de cultura i historiadora, Anna Chávez. La jornada va cloure amb un dinar a la masia on va néixer Cerdà.



LA CENTELLENCA EULÀLIA LLOPART, PREMI CIUTAT DE BARCELONA AGBAR 2024

Toni Carrasco (Foto: cedida).- L'artista visual centellenca nascuda a Sant Cugat, Eulàlia Llopart, va guanyar la setmana passada el premi internacional Ciutat de Barcelona Agbar 2024, organitzat pel Reial Cercle Artístic. El guardo, dotat amb 10.000 euros, va ser per Tres punts suspensius. Aquesta obra forma part d'una sèrie iniciada l'any 2000, on la matriu del gravat que és fusta passa a ser l'obra final. Fa anys que l'artista incorporava la matriu dins l'obra, dins l'estampa, però aquest cop ho ha treballat en gran format tot utilitzant gúbies.



Cadira Pujaescales FLOW X

Pensada per a un **moviment fluid**, la cadira pujaescales FlowX ofereix el **màxim nivell de comoditat, seguretat i disseny**. A més, s'instal·la sobre l'escala, no a la paret, la qual cosa permet una **instal·lació ràpida** i amb una alteració mínima de la seva llar.



UN LLIBRE REIVINDICA LA LLUITA SOCIAL PER MANTENIR LES ADOBERIES DE VIC: “SEMBLA QUE S’HAGIN SALVAT PER ART DE MÀGIA”

Laura Busquets (ACN).– ‘Adoberies Salvant l’Abisme’ és el títol del primer llibre del vigatà Marc Barnolas. Es tracta d’una crònica-assaig de la lluita que van protagonitzar diferents persones per defensar les adoberies de Vic. En conversa amb l’ACN, Barnolas ha reivindicat l’actuació de la Plataforma Salvem les Adoberies per protegir aquest patrimoni d’un enderroc imminent. “Sembla que s’hagin salvat per art de màgia i aquí al mig hi ha tota una història de lluita i de moviment popular que ha fet que s’arribés amb les condicions per poder-les rehabilitar”.



Foto: Laura Busquets (ACN)

El llibre fa un repàs a les batalles polítiques – Marc Barnolas

va ser regidor del consistori vigatà per la CUP-, socials i també personals que va impli-

car tot el procés per salvar aquest patrimoni. “Ara que les adoberies estaven en boca de tothom, em vaig adonar que hi havia un buit en el relat on jo podia aportar alguna cosa. S’ha parlat de moltes coses, però ningú havia fet la crònica del que va passar fins arribar a avui”, ha dit.

Les més de 250 pàgines s’estructuren en 11 capítols que tenen l’inici en l’especulació urbanística del 2006. Durant gairebé dos anys, Barnolas ha aprofundit en els diferents moments de lluita per no deixar caure les adoberies i que arriben fins el 2023, moment en què l’Ajuntament de Vic acaba la rehabilitació i obre al públic

dos dels edificis del barri.

Per Barnolas, “el que vam aconseguir és una victòria parcial”. “Vam aconseguir canviar el rumb i salvar aquest abisme, però sempre ens va quedar pendent el tema del usos”, ha reflexionat l’exregidor. Precisament sobre els usos a futur que poden tenir les adoberies, Barnolas ha dit que seria molt poètic “que el barri que havia de patir un procés d’especulació brutal, ara fos un pol cooperatiu d’economia social”.

El verkami per poder autoeditar el llibre ja compta amb més del 20% del pressupost aconseguit els primer dies d’obertura de donacions.

Black FRIDAY

APROFITA TOTS ELS DESCOMPTES!

DE TOT

A MIDA!

ET FEM TOT EL QUE NECESSITIS!
SACS NÒRDICS,
LLENÇOLS,
BAIXERES PER
CARAVANES O
FURGONETES...
TOT A MIDA!



PER POSAR
EL NÒRDIC,
FÀCIL I RÀPID!



NOVETAT
BUTAQUES
MOTOR A PREUS
DE FÀBRICA



CORTINES
ENROTLLABLES
TELA I SCREEN



TOT TIPUS
DE NÒRDICS

Herminia Pineda @

Teixits per Decoració i Llar Col·legiat Núm. 52877
C. de la Bòbila, 1. Hostalets de Balenyà
Tel. 626 243 122 - pineda.textiles@gmail.com

**FET PER
L'HERMINIA!**

LA MUSIC&FASHION SHOW DE MANLLEU OMPLE DUES VEGADES EL TEATRE MUNICIPAL



En una proposta protagonitzada per la soprano de la ciutat, Júlia Viñas.

Toni Carrasco (Fotos: T.C).- Finalment, la Music&Fashion Show va haver de fer una segona sessió per a tot el públic que no es va poder encabir al Teatre Municipal de Manlleu aquest passat diumenge en el primer passe, ja que l'entrada era gratuïta i es van desbordar totes les previsions inicials. La proposta, encapçalada per la soprano manlleuenc Júlia Viñas, va fer les delícies d'un públic variat i de totes les edats.

La gala de moda osonenca que combina la música clàssica en directe i la moda local es va dividir en dues parts. En la primera part, es va incloure una desfilada de moda casual

amb música en viu, i en la segona part, es va mostrar moda de gala, amb peces dissenyades per a les festes de Nadal i altres esdeveniments especials. A l'acte hi van ser presents els alumnes de l'escola de cant, piano i teatre musical Off Broadway i la directora, Júlia Viñas, que va compartir escenari amb els seus alumnes. En la cloenda de la gala, la soprano va oferir una actuació especial com a mostra d'agraïment pel suport rebut.

Aquest projecte té com a objectiu recórrer diverses ciutats de Catalunya, amb la intenció de fer arribar aquesta fusió de música i moda a un públic ampli. El projecte és possible gràcies al suport de l'Ajuntament de Manlleu i de diverses botigues locals que col·laboren amb la soprano.



SOPAR O DINAR D'EMPRESA

PER COMENÇAR

Coca de vidre amb pernil ibèric
Croqueta de brandada de bacallà
Assortit de formatges

PRIMER PLAT

Arròs melós amb ceps

A ESCOLLIR

Mitjana de vedella amb salsa de foie i parmentier, o Filet d'orada amb mil fulls de verdures

Postres

Pastís de formatge casolà o pastís d'aniversari amb copa de cava

Celler

Vi negre Oratge D.O.Terra Alta
(refrescs i cerveses no inclosos)

32€

ZÉFIR

C/ Eix Onze de Setembre, 29. VIC
Tel. 93 885 01 01 - 627 93 42 48
info@grbrestaurants.cat



Foto: Josep M. Costa.- Compte enrere per les festes nadal·lenques. Molts municipis de la comarca ja han començat a engalanar els carrers aquesta setmana passada. A la fotografia que ens ha enviat el nostre col·laborador Josep M. Costa, Vic.



L'ATLÀNTIDA GAUDEIX DE LA COMÈDIA NEGRA "ELS OSSOS DE L'IRLANDÈS"

Toni Carrasco (Foto: T.C.).- Destacada presència actoral osonenca en la representació aquest divendres de "Els ossos de l'irlandès", al teatre Atlàntida de Vic. Ivan Benet i Ernest Villegas van estar acompanyats de Norbert Martínez en aquest drama rural català de Víctor Borràs i dirigit per Xavi Ricart.

Multipremiada amb el Quim Masó 2022, el Frederic Roda del mateix any i el premi suport a la creació de la sala Beckett de l'any 2020, aquesta comèdia negra té el públic atrapat a la butaca durant tota una hora i mitja. L'argumentari situa en la conversa d'en Llorenç que demana a l'Hèctor i en Xevi de veure's un moment. No els ha dit

què vol. Però diu que és important. I deu ser-ho, perquè aquell dia pluvia moltíssim i no ve de gust sortir de casa. Però no es pot esperar precisament perquè aquell dia plou com fa anys que no pluvia i, al poble, hi ha rieres disposades a desenterrar secrets que es creien oblidats.

Una obra que ens parla de l'amistat, i ho fa centrant-se en el fracàs, en tot allò que les persones arrosseguem i que moltes vegades voldríem enterrar. Aquest espectacle encara tres homes amb les seves misèries, tres mascles amb el seu horror, tres ànimes amb les seves pors. I ho fa des de la comèdia, una comèdia negra, amarga i a vegades incòmode.



XERRADA SOBRE JOVENTUT I SINDICALISME DE LA CGT D'OSONA

Toni Carrasco.- El Centre Social Ocupat Trencaïós de Sant Hipòlit de Voltregà va acollir divendres una xerrada sobre Joventut i Sindicalisme organitzada per la CGT d'Osona. La intervenció va anar a càrrec d'en Joel, secretari de joventut de la CGT de Catalunya, que va estar acompanyat per l'Adrià Zarco, secretari d'Acció Sindical de la Federació Intercomarcal de Lleida i pel Roger i la Cèlia de la secció sindical de CGT de la llibreria barcelonina, La Central. El debat es va centrar en la relació entre joventut i sindicalisme i en com la precarietat laboral de la joventut fomenta o no la lluita laboral i social.

EL TEU GASOIL A DOMICILI!



Gasoil Bonificat i de Calefacció per a Particulars i Empreses de diferents sectors com poden ser l'Agrícola, la Indústria o la Construcció, entre altres... i gaudeixi de promocions exclusives a les estacions de servei de Sabater Nuri.



C/ de la Bóbila, 4. 08550 Els Hostalets de Balenyà.
Tels. de comandes: 93 580 00 18 - 93 886 13 08 - 93 881 07 78
www.sabaturnuri.cat - comercial@sataturnuri.com

@GRUPSABATERNURI





En el marc de l'última trobada del projecte Erasmus+ Speak up!, enfocat especialment en l'aprenentatge de llengües estrangeres.

Redacció (Foto: INS Antoni Pous). Un grup d'alumnes i professors d'Alemanya, Bèlgica, Eslovàquia i Suècia van visitar Manlleu la setmana passada per participar en di-

verses activitats centrades en l'aprenentatge de llengües i l'ús d'eines digitals. Aquestes activitats es van dur a terme a l'Institut Antoni Pous i al Museu del Ter, en el marc de l'última trobada del projecte Erasmus+ Speak up!, enfocat especialment en l'aprenentatge de llengües estrangeres.

Durant l'estada, els partici-

pants van assistir a tallers sobre intel·ligència artificial i van explorar el concepte d'identitat a través de diferents eines digitals. Per aprofundir en aquest tema, van visitar l'exposició La Casa dels Tresors al Museu del Ter. A més, es van organitzar visites culturals a Barcelona, Montserrat i Sitges per descobrir i treballar els elements que confi-

guren la identitat catalana.

Des de l'INS Antoni Pous, que ha actuat com a centre organitzador de la trobada, es fa una valoració molt positiva de l'experiència, tant de la setmana com del projecte en conjunt. De fet, ja s'està treballant en la planificació de noves iniciatives en el marc dels projectes europeus.



l'endoll

ELECTRODOMÈSTICS

RENTAPLATS

Miele

G5310SC Brws

~~1.049 €~~

→

OFERTA PRE BLACK FRIDAY

799 €

TRANSPORT
+ INSTAL·LACIÓ
+ RECOLLIDA VELL

+

49.90 €



BLACK FRIDAY

UNITATS LIMITADES!

MOLTES MÉS OFERTES

Passeig Generalitat, 62 . VIC - Tel. 93 885 19 16 - info@lendoll.com



LA 3A TROBADA INTERGENERACIONAL DE JOCS DE TAULA UNEIX JOVES I GENT GRAN A TRAVÉS DEL JOC

Redacció (Fotos: Josep M. Costa).- La 3a Trobada Intergeneracional de Jocs de Taula ha tingut lloc aquest passat dimecres al matí, amb la participa-

ció de més d'una setantena d'alumnes de FEDAC VIC i una cinquantena de persones grans. Aquesta vegada, la jornada, emmarcada dins el pro-

jecte Tracta'm Bé, ha tingut lloc en tres espais diferents: al Centre Cívic Joan Triadú, al Centre Cívic Can Pau Raba i a les Germanetes dels Pobres.

Des de l'organització en fan una valoració molt positiva, asseguren que ha estat "tot un èxit" i treballen per a poder repetir i expandir l'experiència.



gespa artificial



JARDINERIA - TANQUES DE FUSTA I METÀL·LIQUES - TARIMES - TALA D'ARBRES - NETEGES FORESTALS

- Especialistes en gespa artificial **adaptada al teu jardí o terrassa.**
- Gespa artificial de primera qualitat, d'un **realisme i suavitat excel·lents.**
- Un **bon recurs mediambiental** verd i còmode: la despesa d'aigua és mínima, no necessita adobs i no genera residus.



JARDINS MOLIST
www.sempreverda.cat



T. 690 62 46 16

EVA BALTASAR: “VALORO LA PAU QUE EM DONA ESCRIURE EL QUE VULL, AGRADI O NO AGRADI”

Redacció.- L'escriptora Eva Baltasar va cloure dijous el primer cicle de Conferències al Paranimf, dedicat a “Dones i literatura”. Acompanyada de la llibretera i periodista Marta Simon, la primera autora en llengua catalana que ha arribat a finalista al prestigiós premi *International Booker Prize* amb la novel·la *Boulder* va explicar la seva manera de veure el món a través dels seus llibres i dels seus personatges.

A propòsit de la seva darre-
ra novel·la, *Ocàs* i fascina-
ció, Baltasar va explicar que
l'espiritualitat forma part de
la seva vida i “encara que
soni molt new age, intento
ser present en el món pre-
sent”, posant de manifest que
“és necessari tenir un espai
d'autoconeixement per esca-



Foto: Josep M. Costa

par del pilot automàtic i del fet
de viure per inèrcia”. Per ella
espiritualitat vol dir agraïment
a la vida “saber quin sentit li
vols donar, quins valors vull que
m'acompanyin, sense neces-
sitat d'haver de meditar, ni fer
mandales ni passar el rosari”.

Les quatre novel·les que ha es-
crit Baltasar són retrats de qua-

tre dones totalment contem-
porànies. “Són els personatges
que a mi m'interessen com a
lectora”, que situa en el marge
de la societat “perquè és un es-
pai on em trobo còmode i par-
teixo de paisatges de la meua
pròpia vida”. I afirma que “creo
un personatge que no soc jo,
però aprofito la seva veu per
explicar les meves incomodi-

tats i dir el que vull dir. És com
conèixer algú, una persona
que cada dia em sorprèn, que
m'acompanya durant un o dos
anys i que per mi és molt real”.

La seva primera novel·la, *Per-
magel*, va merèixer el Premi
Llibreter i va donar peu a una
trilogia que completen *Boulder*
i *Mamut*. *Boulder*, que va es-
criure de cap i de nou tres vega-
des abans no va veure la llum,
la va portar a ser finalista d'un
dels premis més prestigiosos
del món “un fet que vaig viure
amb tranquil·litat i agraïment”
i que va permetre posar el cat-
alà en el mapa. I va manifestar
que malgrat els molts premis
rebuts, tant en poesia com en
narrativa, “el que valoro més
és la pau que em dona escriure
el que vull, agradi o no agradi.
Això és el que em fa lliure”.

BUIDEM EMPRESES I CASES PAGUEM AL COMPTAT!

Buida el teu local, casa, empresa... i treu
un rendiment de materials o objectes
vells que no fas servir. Truca'ns i et fem
una valoració.

**LOCALS
MAGATZEMS
BOTIGUES
TALLERS
CASES PARTICULARS
MASIES
TRASTERS**

ESPECIALISTES EN DESBALLASTAMENTS INDUSTRIALS

Per a desballasta-
ments industrials de
tot tipus d'empresa,
disposem de ca-
mions especialitzats



DEIXALLES J.S.

TEL/WHATSAPP: 662 591 155
A/E: jose672769005@gmail.com

EN PATUFET BY PILARIN A TERRA A VIC AQUEST NADAL!

Redacció.- El popular personatge de la Pilarín, En Patufet, arriba a Vic amb una nova botiga de format "Pop up". Patufet by Pilarin està ubicada a la plaça Major, i es convertirà en un punt de trobada per a tots aquells que vulguin descobrir el món de l'estimada il·lustradora catalana.

En aquest nou espai, es podran trobar productes Pilarin i productes Patufet by Pilarin: des de roba, complements i detalls, contes i il·lustracions i una gran selecció de dolços i torrons de la reconeguda gamma de Torrons Vicenç.

Aquesta botiga és la primera de la marca a la comarca i s'espera una gran acollida, ja que compta amb productes per a totes les edats, ideals per regalar o regalar-se durant aquestes festes nadalenques.



tes festes nadalenques.

Amb la seva ubicació privilegiada, l'espai promet ser una de les parades més destacades de la ciutat aquest Nadal.

PORTAVIC ARRENCA A OSONA AQUEST NOVEMBRE



Redacció.- Portavic neix a Osona aquest mes de novembre com a empresa dedicada al servei del manteniment de les portes de garatge i els automatismes.

La seva experiència els permet obrir camp des del muntatge fins al servei tèc-

nic en tot tipus de portes, sempre amb el millor manteniment per prevenir possibles avaries i mals de cap.

Donen servei a particulars, empreses i comunitats de veïns, etc., adaptant la forma de treball a cadascun d'ells, ja que toquen tota mena de portes, marques i automatismes: porta seccional, basculant, batent, corredissa... I, fins i tot, portes industrials de grans dimensions com ara ràpides, guillotines i molls de càrrega.

Fins a finals d'any, Portavic ofereix promocions d'obertura en tots els seus serveis. S'hi pot contactar per correu a info@portavic.cat o a través d'Instagram a [@portavic](https://www.instagram.com/portavic).



ARRIBA FLAMINGO'S LIFE, LA NOVA COCTELERIA DE VIC

Redacció.- Arriba a Osona Flamingo's Life, la nova cocteleria de Vic. Un petit oasi chill-out a la zona del centre històric, amb una decoració original amb palmeres, sofàs i flamencs que creen un ambient únic i acolorit.

Un lloc acollidor on poder degustar els seus còctels de gran mida i que es poden acompanyar d'una bona ho-

okah de diferents gustos. També disposen de la secció de dolços com el cotó de sucre, crispetes de colors i xocolates i cafès. A més, tenen aperitius i vermouths Espinaler. Tot, sempre acompanyat del ritme de la bona música.

Flamingo's Life està al carrer d'en Canyelles 3 de Vic. Per a més informació es pot consultar el seu Instagram [@flamingoslife.lounge](https://www.instagram.com/flamingoslife.lounge).

EL RESTAURANT SANT JORDI OBRE LES PORTES A SANT JULIÀ DE VILATORTA



Redacció.- El restaurant Sant Jordi ja ha obert les portes a Sant Julià de Vilatorrada. Ho ha fet aquest passat 28 d'octubre, de la mà d'Andrés Moreno i amb el suport de Salud Carrillo a la cuina, tots dos amb una llarga experiència en el sector de la cuina catalana i de temporada.

El restaurant ofereix el millor menjar casolà, amb un menú

diari amb tres primers i tres segons a escollir i un menú de cap de setmana i festius amb quatre primers i quatre segons. També fan esmorzars de forquilla, brasa i les millors llesques amb embotit.

El restaurant Sant Jordi està situat a l'avinguda Sant Jordi, 41 de Sant Julià de Vilatorrada. S'hi pot contactar a través d'Instagram a [@restaurant_SantJordi](https://www.instagram.com/restaurant_SantJordi).



LA SARDANA JA TÉ EL SEU MUSICAL: SARDANA SUPERSTAR

Toni Carrasco (Foto: T.C).- Es-trenat al Kursaal de Manresa el mes passat, el musical sardanístic d'Arnau Tordera I ha aterrat a l'Atlàntida de Vic amb les entrades exhaurides, aquest diumenge. El músic tonenc ha mostrat, una vegada més, les seves contundents reivindicacions envers la cultura i la música del país.

Després de crear l'òpera-rock "Verdaguer, ombres i maduixes"; l'òpera "La gata perduda"

i el musical "Deixa't estar de romanços!", la darrera obra musical i teatral d'Arnau Tordera I es vertebra sobre el gènere de la sardana i la música de cobla, ara amb Sardana Superstar.

L'obra va comptar amb els intèrprets Pol Blancafort, Maria Cirici, Mireia Lorente-Picó i Miquel Malirach, i els músics de la Cobla Cani-gó! Bruna Bretcha, Ignasi Garolera, Montse Garcia, Xavier Capdevila, Arcadi Prat i Carla Mallarach.



ÈXIT PARTICIPATIU DE L'APLEC DE TARDOR DE SANT HIPÒLIT

Jordi Rubio.- El pavelló de Sant Quirze de Besora va acollir diumenge el 4t Aplec de Tardor de Sant Hipòlit de Voltregà, de manera excepcional per les obres al pavelló local. Enguany, van participar-hi les dues formacions més consolidades en el món sardanístic: La Principal de la Bisbal i la Principal del Llobregat.

Més de 350 persones es van apropar per ballar en un pavelló ple des de primera hora de la tarda, amb les 17 sardanes programades interpretades per les dues formacions.

L'Agrupació Sardanista Voltregà, abans de presentar la sardana de conjunt, va demanar fer un minut de silenci en record a les víctimes del DANA i un agraïment a l'Ajuntament de Sant Quirze de Besora per ceder l'espai. L'organitzadora valora molt positivament l'assistència, amb un increment de 100 persones més respecte l'anterior edició, així com el caliu de la gent assistent, ja que es van repetir moltes sardanes a causa dels nombrosos aplaudiments. L'entitat voltreganesa ja comença a preparar la pròxima temporada sardanista.

DINAR O SOPAR D'EMPRESA?

Des de 30€



Passatge Victorià Oliveras de la Riva, sn
Sant Hipòlit de Voltregà

Tel. 931 35 57 50

@ bar_lapista

ESPORTS

Envieu les notícies i fotos del vostre club o entitat a: esports@mesosona.cat

Sara Oliver
Responsable de la
secció d'esports



TRES ESPORTISTES DEL VIC-ETB AL CAMPIONAT D'ESPANYA ABSOLUT P25

A més dos exnedadors del club n'han format part en una nova etapa esportiva i acadèmica, la Carla i l'Eudald Tarrats.

Redacció (Foto: CN Vic-ETB).- Del 14 al 17 de novembre s'ha disputat al Centro Deportivo M-86, Madrid, el Campionat d'Espanya Absolut en P25. En una cita que agrupa la èlit de la natació espanyola, i on es disputaven les places per participar al mundial de Budapest, 3 vigatans hi han format part en un total de 7

proves individuals.

En Roger Vilamala, l'Eric Casals i en Pol Mora han aconseguit millors marques i han estat al nivell de la nova categoria en la que competeixen aquesta temporada.

A més dos exnedadors del club n'han format part en una nova etapa esportiva i acadèmica, la Carla i l'Eudald Tarrats, aquest darrer aconseguint pujar al 3r graó del podi en els 100 braça.

REF. 0489
TOTA CLASSE DE FEINES DE PALETA
Interiors: Banys, cuines, terres...
Exteriors: Façanes...
PREU ECONÒMIC
686 66 02 34 JOSEP

REBAIXATS I ABRILLANTATS DE TERRES
(formigó, marbre, terratzo)
NETEJA DE VIDRES
NETEJA NAUS I PÀRQUINGS

PULI-TRAX
Polits i abrillantats
Tel. 628 753 504
CENELLES
info.pulitrax@gmail.com

BUSCO PISOS PER INVERTIR
Pisos per reformar.
Directe de particular.
Tel. 673 101 543

QUIRO XIANG ESTÈTICA
ORIENTAL MASSAGE
Massatge amb ventoses
UNA HORA 35 €
30 MINUTS 25 €
Horari de 9 a 21h.
Carrer Gelada 25 baixos - VIC
Tel. 93 004 94 39
Tel. 688 57 12 17

VIDRES I TANCAMENTS
Ivan Segovia
609 74 48 43
Pressupostos sense compromís
C/de Seva 29 Taradell
vidresitancaments@gmail.com

OBRES UN NEGOCI?
PERMÍS NOVES ACTIVITATS
Projecte Tècnic per la Comunicació Prèvia d'activitats.
Certificat Tècnic per la Declaració Responsable d'activitats.
Projectes d'instal·lacions.
OSONAENGINYERS
SERVEIS GLOBAIS D'ENGINYERIA
Tel. 93 889 21 35
www.osonaenginyers.cat

CLAUDI GRANADOS GUANYA LA SEGONA PROVA DEL TTI ESCOLAR



Redacció.- Aquests dissabte passat es va disputar a les instal·lacions del CTT Tona la segona prova individual del Campionat Intercomarcal Escolar de Tennis Taula en edat escolar. El torneig va comptar amb la participació de fins a 32 jugadors.

En el Nivell A va guanyar Claudi Granados del CTT Tona a Roger Oriol (CTT Roda de Ter), Ruth Pons (CTT Arbúcies) i David Dudzic (Vic TT). En el Nivell B ho va fer Iker Asensio (TT Sant Quirze) per davant de Arnau Gentil (CTT Moianès), Ferriol Amblàs (Pàdel Taradell) i Óscar Bécares (TT Torelló). I en el Nivell C va guanyar Pol Edeso (CTT Granollers) a Irina Granados (CTT Tona), Saïd Guillaumet (CTT Moianès) i Magí Bou (Vic TT).

La propera prova es disputarà el dissabte dia 21 de desembre a Roda de Ter.

EL CN CENTELLES I ÈGORA CENTELLES COL·LABOREN AMB EL GRAN RECAPTE ORGANITZAT PEL BANC DELS ALIMENTS

Redacció.- El CN Centelles, juntament amb Ègora Centelles, se sumen al Gran Recapte 2024 que organitza el Banc dels Aliments i Càritas Centelles, i que enguany arriba a la seva 16a edició.

A partir del dilluns 18 i fins al divendres 22 de novembre, el centre esportiu municipal Ègora Centelles, on es troba la seu del Club Natació Centelles, serà un dels punts perquè tothom qui ho vulgui porti aliments per ajudar en aquesta campanya solidària.

Tots els aliments que es recaptin s'entregaran a Càritas Centelles, que en repartirà el 50% als afectats per la DANA.



DERROTA I VICTÒRIA DEL GIRBAU VIC TT A SUPERDIVISIÓ I DIVISIÓ D'HONOR FEMENINA

Redacció.- Cara i creu del primer i segon equip femenins del Girbau Vic TT a la superdivisió i Divisió d'Honor estatal de tennis de taula. A la lliga Iberdrola, el conjunt vigatà va perdre en un disputat partit contra el Museo de la Almendra Francisco Morales de Priego de Còrdova, per 2 a 4; i el de Divisió d'Honor femenina va guanyar al Boadilla TM CEIP Teresa Berganza de Madrid, per 5 a 1, i continua colíder.

Derrota i victòria també per als equips estatals masculins del Girbau Vic TT. El de Divisió d'Honor va perdre, per 6 a 0, al recinte del líder, el CN Sabadell; i el de primera

divisió estatal va guanyar al CTT Olot EIO, per 1 a 5, i ocupa el segon lloc a la taula.

Tres equips del Girbau Vic TT, colíders a les Lligues Territorials

El Girbau Vic TT de la màxima divisió territorial, la Preferent, va guanyar per 5 a 1 a la UE Sant Cugat, i segueix colíder.

També victòries a la primera divisió i quarta divisió territorial mixtes dels dos conjunts vigatans, per 5 a 1 i 4 a 2, respectivament, contra el CTT Vilafraça i Mollet 2002 TT. Ambdós equips, igualment, són colíders.

**CELEBRA EL
CAP D'ANY**
a Can Costa i Font

Tindrem sopar i dj!

Dinars i sopars per a grups
(celebracions familiars, empresa...)



Ctra. de Balenyà, 101
TARADELL

Reserves:
93 812 65 52 - 654 41 81 50

Instagram icon: [barcancosta](#)

Menú

CAP D'ANY

BENVINGUDA

Divertiments de cap d'any

ENTRANT

Caneló XXL de mousse d'ànec
i foie

PRIMER

Melós de vedella
amb salsa strongonoff

SEGON

Rap amb gambes i cloïsses

Pastís de cap d'any,
cotilló i raïm de la sort.
Cava, vi i aigua.

60€

I per fer baixar el sopar
tindrem música amb Dj.
Coca amb xocolata
a mitja nit.

**NADAL
OBERT
DIES
FESTIUS**

MENÚ DIARI 11€

MENÚ CAP DE SETMANA 20€



PIZZES - HAMBURGUESES - PLATS COMBINATS - TAPES - ENTREPANS

VICTÒRIA AJUSTADA DEL FEMENÍ OSONA-OVA PROJECTS (60-59) DAVANT LA UE SANT CUGAT



D'altra banda, el Sènior B es va imposar amb claredat (51-27) al CB Roda de Ter.

Antoni Muñoz (Fotos: CB Femení Osona).- El CB Femení Osona-Ova Projects ha aconseguit una nova victòria en aquest campionat de lliga en un partit en el qual les osonenques, tot i anar gairebé sempre per davant en el marcador, ha tingut molts alts i baixos.

Després d'un bon començament, el Femení Osona va baixar el ritme del partit i va permetre que el rival el pogués superar en el marcador just al descans (30-33). A la represa, el Femení Osona va tornar a la

intensitat defensiva, fet que li va permetre situar-se un altre cop per davant i, malgrat el lleuger relaxament final i algunes estones de joc irregular, es va arribar a un tram final ajustat que es va saber gestionar amb encert per no trobar-se amb una derrota inesperada.

Les d'Osona es varen fer així amb una victòria que els permet continuar a la zona alta de la classificació.

D'altra banda, el Sènior B es va imposar amb claredat (51-27) al CB Roda de Ter en partit de rivalitat comarcal.

En categories inferiors, el Jú-



nior 2007 va superar amb comoditat (63-48) a l'AE Minguella A, un resultat similar al Júnior 2008 que va guanyar (65-51) al CB Olot. Per la seva part, el Júnior Negre, en un partit molt igualat i emocionant, va acabar superant per la mínima (58-60) al CB Torelló a domicili.

El Cadet 2010, en categoria de 1r any, es va veure superat (51-98) per un Femení Sant Adrià molt superior. El Cadet Blanc també va acabar perdent (53-36) a la pista del Manresa CBF, mentre que el Cadet Taronja es va desfer amb molta comoditat (9-99) del CB Nou Badia a domicili.

Pel que fa als equips més petits, l'Infantil Taronja i el Negre, juntament amb els Mini's Negre i Blanc, no varen aconseguir superar als seus respectius rivals aquest passat cap de setmana; mentre que els Infantils Taronja i Blanc, el Mini Taronja i els Pre-Minis Liberty i Sparks varen aconseguir les seves respectives victòries davant els seus rivals.

El proper cap de setmana, tindrà lloc una nova jornada esportiva en la qual els diferents equips del club estan força repartits entre els que han de jugar fora de casa i els que tindran la jornada esportiva com a locals.

15 BEQUES DE LA FEDERACIÓ DE DANSA PER A TEMPOBALLET

Redacció.- Tempoballet es va convertir el passat dissabte 9 en l'escola que més beques i mencions va aconseguir de la Federació de Dansa. Un total de 15, repartides en 6 beques i 9 mencions, en totes les disciplines, clàssic, jazz i contemporani, i dels quatre nivells que hi havia, 10-11 anys, 12-13, 14-15 i més de 16.

Les beques van ser per a Jana Cordente (beca jazz nivell 4), Martina Doblas (beca contemporani nivell 1 i beca compartida jazz nivell 1), Edurne

Alonso (beca jazz nivell 2), Claudia Delgado (beca contemporani nivell 2) i Ànnia Teixidor (beca compartida jazz nivell 3).

Pel que fa a les mencions, van ser premiades Júlia Badia (menció contemporani nivell 1), Anna Ustrell (menció clàssic nivell 2), Irene Foradada (menció contemporani nivell 1), Laura Quero (menció jazz nivell 3), Ànnia Teixidor (menció clàssic nivell 3), Jana Cordente (menció contemporani nivell 4 i menció clàssic nivell 4), Ainara Cubells (menció jazz nivell 1), i Alba Freixas (menció contemporani nivell 2).





LA COPA CATALANA CX FA PARADA A SANT MARTÍ DE CENTELLES

Redacció.- Després d'un cap de setmana amb doble cursa a Osona a Gurb i Manlleu, el 3r Gran Premi de Ciclocròs de Sant Martí de Centelles ha estat aquest diumenge la parada de la Copa Catalana CX, en el que ha estat la setena prova de la temporada 2024. Organitzada pel club Jufre Vic-

ETB, el Parc de l'Oller ha estat l'escenari d'una cursa que ha repetit categoria nacional RFEC 1.33.5 A elit, Jofre Cullell va guanyar per davant de Marc Romero i Ismael Ventura; mentre que a elit femení ho va fer Blanca Vallès per davant de M. Mayalen Noriega i Vanessa Serrano.



Fotos: Ajuntament de Sant Martí de Centelles

ELSA FARRÉS (CGV), CAMPIONA DE L'INTERNACIONAL GAIA IT AMB LA SELECCIÓ CATALANA

Redacció.- La gimnasta del Club Gimnàstic Vic, Elsa Farrés, va participar com a integrant de la selecció catalana de gimnàstica a una competició internacional a Portugal aquest cap de setmana. La Gaia IT 24 és la segona experiència internacional de la gimnasta blanci-vermella. Aquesta vegada competia contra gimnastes de països com Canadà, Finlàndia, Irlanda, Anglaterra, entre altres.



quatre aparells de GAF. Va guanyar l'or a paral·leles, la plata a salt amb un sukhara planxa, va ser subcampiona a terra i bronze a barra. Farrés, amb les seves companyes de selecció catalana i entrenaments al CAR, van guanyar també l'or per equips.

Farrés es va proclamar campiona de la classificació general a la categoria Youth A. Però la seva regularitat i bona competició va fer que també pugés al podi als

Ascensors adaptats per a cases particulars

Novetat

HOMELIFT
Baix Consum



- Ascensor velocitat reduïda (Homelift). Hidràulics, i Elèctrics ECO sostenibles de baix consum.
- Plataformes salva escales verticals.
- Cadires i plataformes salva escales.
- Muntacàrregues industrials.

- Especialistes en accessibilitat vertical.
- Tracte directe i personal.
- Equips a mida, adaptats a espais reduïts.
- Assessoram i trobem la millor ubicació i solució tècnica



- ASCENSORS

Central: Bescanó-Girona
Mòbils 618 51 73 68 - 618 51 73 69
m-ascensors@hotmail.com

Per a més informació consulteu la nostra pàgina

www.m-ascensors.com

“Cada vegada hi ha més talent femení, i les dones que en el futur vulguin fer música tindran on emmirallar-se”

Maria Hein ha esdevingut amb molt poc temps un dels valors en alça més rutilants del nou pop en català, un encreuament de cantautora folk amb diva electrònica



Jordi Bianciotto / AMIC (Fotos: J.B.).- Mallorquina de Felanitx assentada a Barcelona des de fa tres anys, Maria Hein ha esdevingut amb molt poc temps un dels valors en alça més rutilants del nou pop en català. Un encreuament de cantautora folk amb diva electrònica que enguany s'ha mostrat a tota classe d'escenaris i festivals de Catalunya i Balears, i que ha fet arquejar les celles amb la seva adaptació d'‘Alenar’, de Maria del Mar Bonet. Ara, Maria Hein paeix amb serenor de tot el que ha passat i ens prepara per al seu tercer àlbum, que publicarà l'any que ve.

Aquest any ha estat força vertiginós per a tu. Com et sents?

Estic en un bon moment, fent allò que em ve de gust fer, cantar i fer cançons. De

vegades hi ha hagut moments d'inseguretat, però no em sent atabalada per tot això, sinó contenta i orgullosa amb el que estic fent.

Acabes de fer 21 anys, però tens al darrere tot un camí estudiant música a l'Aula del Liceu i al Taller de Músics, i molt aviat van contactar amb tu de Hidden Track, el segell barceloní que publica els discs d'artistes com Ferran Palau, Anna Andreu o Clara Andrés.

Vaig començar a fer cançons quan vivia Mallorca. Feia el batxiller i el meu somni era venir a Barcelona a estudiar música, i justament llavors se'm va donar l'oportunitat de gravar amb aquest segell. El que jo feia era molt petit encara. Ells em van demanar si la música per mi era un hobb-

bie o si volia dedicar-m'hi, i els vaig dir que volia que durés i que fos una ocupació professional. Vaig gravar el primer disc després de fer la selectivitat, i ja vaig començar a fer concerts. No he tingut una vida d'estudiant normal, però això és diferent i divertit.

De petita, eres una nena que als Reis els demanava que li portessin micròfons.

Un cop, quan devia tenir cinc anys, em van portar un micro rosa de plàstic, i més tard una guitarra petita, i un karaoke, i cada any anava demanant instruments i micròfons per cantar. Sempre m'ha agradat fer shows. Era l'única nina de la casa i el centre d'atenció. Em feia uns outfits i unes disfresses, i m'imaginava dalt d'un escenari.

Amb quina música vas créixer?

Les sèries ‘Hannah Montana’ i ‘Camp Rock’, i la pel·lícula ‘High school musical’ em va marcar moltíssim quan tenia sis o set anys. A casa s'escoltava Frank Sinatra, pel meu pare. I amb nou o deu anys vaig descobrir les dives del pop: Rihanna, Beyoncé, Britney Spears, Lorde...

Però en la teva manera de cantar hi ha ressons d'un melisma tradicional mediterrani.

Això va venir més tard. Amb catorze anys o així vaig començar a escoltar música en català: Antònia Font, Txarango... I quan vaig començar a fer les meves pròpies cançons, hi ha unes cantants que són les que més em van influir: un gran referent com és Maria del Mar Bonet, i després, Sílvia Pérez Cruz, Núria Graham i Amaia Romero.

Què vols comunicar amb les teves cançons?

Els grans temes són l'amor i el desamor. Vivències personals amb les quals la gent crec que pot connectar, però a tots ens passen coses molt semblants. M'agradaria que la gent s'emocionés amb ses can-

çons que faig, perquè a mi em passa. Pensar que algú s'emocioni amb una cançó meva em fa molt feliç.

El teu primer àlbum, 'Continent i contingut' (2021), era molt acústic, i en el segon, 'Tot allò que no sap ningú' (2023), hi juga un paper important l'electrònica.

Com ha anat aquesta evolució?

Quan componia el primer disc no pensava en l'electrònica, el primer era la guitarra o el piano. Vaig pensar a començar amb un disc clàssic i a partir d'aquí ja aniria jugant. Ferran (Palau) em proposava a vegades ficar-hi un sintetitzador, i jo li deia "no, no, vull que sigui tot molt orgànic i clàssic". En el segon ja vaig entrar en contacte amb la música més electrònica i digital. Vaig aprendre moltes coses amb Julieta i amb el productor mallorquí Plan-ET, i vaig voler fer el disc amb Ferran i també amb Sr. Chen, perquè volia conservar certes coses i alhora innovar.

En els darrers temps, a cançons com 'Hana', hi ha un influx del k-pop...

Això ja m'ha passat una mica, però continuo mirant cap a orient en l'àmbit estilístic i d'imatge. Aquest mes de setembre he estat quinze dies al Japó, un país que trob totalment estètic. M'agraden molt les pel·lícules japoneses o ambientades al Japó.

T'has relacionat amb cantants de la teva quinta com ara Julieta, Mushkaa, Ariox o Socunbohémio. Et sents part d'una regeneració en el pop en català?

És molt guai que ara hi hagi aquesta escena. Quan vaig arribar a Barcelona coneixia molt poca gent de la meua edat que fes música, a part de Reïna o Maria Jaume, que ja mos coneixíem de Mallorca. Se'm va acollir molt bé, però és important tenir diversos punts de vista, poder intercanviar impressions amb algú que fa música com tu.

Hi ha una tendència que irrita als adults: aquests concerts del nou pop urbà sense instrumentistes, amb pistes pregravades, i on es prioritzen els ballarins i les projeccions. Com ho veus?

Jo he fet una gira amb músics i una altra només amb Joan Lupi, que és a la taula amb les seqüències i que també toca guitarra, trompeta i una mica de sintetitzadors. He fet les dues coses. Enyor una



mica anar de gira amb tot un grup. Si tot va bé, la pròxima vegada ho tornaré a fer. Però Rihanna fa molts anys que fa concerts amb poca música en directe i és un altre tipus d'espectacle. Les dues formes són vàlides.

Com expliques que darrerament hagin sortit tantes dones de Mallorca i Balears amb propostes sòlides? Maria Jaume, Júlia Colom, Clara Fiol (del grup Marala), la menorquina Anna Ferrer...

Doncs no ho sé! Hi ha també les Pit-xorines, nou al·lotes que fan una música increïble. Fa vint anys no hi havia tantes dones fent música. És molt guai que cada vegada hi hagi més talent femení, perquè així les dones que en el futur vulguin fer música tindran on emmirallar-se.

Aquest estiu vas publicar una versió d'Alenar', de Maria del Mar Bonet. Per què aquesta cançó?

No sabia si fer 'Alenar', o 'Mercè', o 'Què volen aquesta gent', però 'Alenar' sempre m'ha remogut alguna cosa que no sé explicar. Em transmet molt. Em feia una mica de respecte i de por versionar-la,

pensava que algú podria pensar que era un insult fer-la així, amb una mica d'electrònica, i que no l'estava respectant. Però va sortir una versió coherent amb el que estic fent ara. Ha agradat força i això em fa feliç.

Arribarà un moment en què fitxaràs per una multinacional amb seu a Madrid i cantaràs en castellà?

De moment no m'ho planteig. És cert que estic anant a Madrid i a vegades estàs xerrant amb un productor durant deu hores en castellà i t'arriben a sortir coses en aquesta llengua. Si estic cinc dies a Madrid em surten cançons en castellà. Però el català és la llengua en què pens i amb la que tinc més facilitat.

Com serà el tercer àlbum i quan sortirà?

Ja està gairebé acabat. Serà un disc bastant diferent. He intentat fusionar tot el que em representa ara mateix, amb una imatge visual molt potent. Tindrà coses molt urbanes, però conservant sempre l'essència més íntima, ja sigui en cançons pop, en balades o amb temes més experimentals. Vull pensar que sortirà de cara a la primavera de 2025.

25N: DIA INTERNACIONAL PER A L'ELIMINACIÓ DE LA VIOLÈNCIA ENVERS LES DONES



Foto arxiu: Sara Oliver

Redacció.- El 25 de novembre es commemora el Dia internacional per a l'eliminació de la violència envers les dones, un dia important per trencar amb els estereotips i les relacions abusives i violentes. En el marc de la jornada, diversos municipis de la comarca organitzen actes tant el mateix dia com els previs i posteriors. A continuació desatquem les activitats que tindran lloc en alguns municipis de la comarca aquesta setmana.

BALENYÀ

Divendres 22

17h.- Activitat dirigida a persones joves: "Jocs de taula per obrir mirades" a càrrec d'Aleix Blancafort. *Sala Polivalent de l'edifici la Pista.*

19h.- Lectura del manifest, lectura de textos per parts del grup de tertúlia, encesa d'espelmes, penja la teva flor i cançons feministes i de revolta. *Sala Polivalent de l'edifici la Pista.*

Durant la tarda.- Racó de

biblioteca: Espai de llibres "Les protagonistes són elles" per a totes les edats. *Sala Polivalent de l'edifici la Pista.*

Dissabte 23

19.30h.- "Senyora de la comèdia" a càrrec de Maria Juan. Entrades gratuïtes però cal reservar-les anticipades a <https://tuit.cat/S34a3>. Per a més informació: 626 03 87 02. *Teatre l'Ateneu.*

CENTELLES

Dijous 21

19h.- La situació actual de les dones afganeses. La força de la resiliència: Sobreviure i prosperar en temps difícils. A càrrec de Nadia Ghulam Dastgir, activista afganesa pels drets de les dones i de les persones refugiades. *A la Biblioteca La Cooperativa.*

Dilluns 25

19h.- Lírica contra les violències masclistes. A càrrec de l'Associació Dones de Centelles. *A la plaça Major.*

19.30h.- Lectura del Manifest en col.laboració amb Joves en equilibri i il·luminació amb color lila de la façana de l'Ajuntament. *Davant l'Ajuntament.*

FOLGUEROLES

Diumenge 24

18h.- Òpera als parcs 'Tres secrets, dues ànimes, un camí'. Amb Maria Hinojosa, Marta Valero i Jordi Domènech. Gratuït. Per a més informació i inscripció prèvia a <http://parcs.diba.cat/operaalsparcs>. *Església parroquial de Folgueroles.*

MANLLEU

Dimarts 19

10h.- Elaboració d'un mandala amb sorra de colors. A càrrec de persones usuàries de la Residència Aura.

19h.- Club de lectura a la Biblioteca. 'El somriure dels dofins', de Francesc Soler.

17.30h.- Taller d'autode-



Restaurant
Recomanat

untok
BAR RESTAURANT

AL MIGDIA 15€

de dilluns a divendres:
Bufet lliure amb postres

Dissabtes 21€

**CADA DIJOURS
PAELLA**

A LA NIT

Sopars per a colles
per encàrrec.

Al Pol. Mas Galí, a 100
de les discoteques
Tel. 93 883 17 71
www.untok.com

fensa digital. A càrrec de Donestech. *Casal Cívica Frederica Montseny.*

Dissabte 23

10h.- Taller de 'clown' amb la Pallassa Filomena. Montse Galobardes dirigirà aquest taller terapèutic. A través del joc i el plaer s'aprendrà a gaudir del ridícul. Ho organitza Teatre Centre Manlleu. La inscripció té un preu de 10€. *Espai Rusiñol.*

Diumenge 24

18h.- Teatre 'Migo misma'. Espectacle en veu de dona. Organitza Teatre Centre Manlleu. Preu de 10€. Edat recomanada, a partir de 14 anys. *Espai Rusiñol.*

Dilluns 25

10h.- Vestida de l'estàtua de la Benvinguda, de Marta Solsona. Ho organitza Maresmon. *Rotonda de la sortida de Torelló.*

17h.- Lectura del manifest per a l'eliminació de la violència contra les dones, a càrrec de l'alumnat de cicle d'Integració Soci-

al de l'Institut Antoni Pous. *A la plaça Fra Bernadí.*

17.30h.- Dinamització d'activitats per a l'erradicació de les violències masclistes. Mandala comunitari amb la participació de tota la ciutadania. *A la plaça Fra Bernadí.*

19h.- Clausura de l'acte central del 25N. Amb sorteig d'obsequis entre totes les persones participants a les activitats. *A la plaça Fra Bernadí.*

SANT JULIÀ DE VILATORTA

Dissabte 23

16.30h.- Inici amb lectura del manifest a càrrec de les Romegueres de Sant Julià de Vilatorrada. *Saló Catalunya.*

17h.- Espectacle de titelles per tots els públics. Companyia Genèrics. Col·labora: Programa.cat. *Saló Catalunya.*

18h.- Taller de llànties, per donar llum a totes les dones, amb la participació directa dels Sa-

ACTIVITATS PER COMMEMORAR EL 25-N AL LLUÇANÈS



Redacció.- Els ajuntaments del Lluçanès impulsen un any més iniciatives per reivindicar el rebuig a les violències masclistes. Per una banda, s'il·luminaran de lila els edificis dels ajuntaments durant la tarda i vespre del dia 25, penjaran una pancarta als balcons i se sumaran al manifest unitari.

Des del Consorci, durant tot el novembre s'estan oferint ta-

llers de narració de contes i literatura coeducativa a les escoles del territori. També s'estan fent tallers de sensibilització i educació efectivosexual a l'Institut Castell del Quer.

Enguany, i per primera vegada, la totalitat dels municipis del Lluçanès oferiran un taller d'elaboració d'espelmes, que vol simbolitzar i reivindicar la vida de les dones víctimes de

violència masclista.

Del programa d'activitats, en destaca la instal·lació "Ens volem viures" a Alpens, la creació de l'escultura "Diguem prou" a partir de dos tallers que tindran lloc a Sta. Eulàlia de Puig-oriol, l'espectacle "Males dones" a l'espai Rocaguinarda a Olost o un taller d'aromateràpia a Perafita. Més info a www.llucanes.cat.

gals d'Osona. Obsequi per a tothom (fins a acabar existències). *Saló Catalunya.*

Diumenge 24

11.30h.- Cap agressió té justificació. Acció teatral i acte participatiu a càrrec de Gisela Figueras i la col·laboració de les Romegueres de Sant Julià. *Plaça de Catalunya.*

Pintura en directe a càrrec d'OKBO. Obsequi i coca per a tothom (fins a acabar existències). *Plaça de Catalunya.*

TARADELL

Dijous 21

18.30h.- Taller Artístic a Taradell Jove.

Dissabte 23

17.30h.- CINE FÒRUM | Elisa K, de J. Cadena i J. Collé. Organitzat per Som Dones. *Can Costa Centre Cultural.*

20h.- Inauguració de l'Exposició contra les Violències Sexuals. Organitzat per Som Dones. *Can Costa Centre Cultural.*

Dilluns 25

19h.- Acte en memòria de les dones assassina-

des el 2024. Organitzat per Som Dones. *Davant l'església.*

TONA

Dijous 21

Hora del pati.- Activitat de PIDCES "És violència?" *IES Tona i Escola Vedruna Tona.*

De divendres 22 a diumenge 8

De 09h a 20h.- Exposició juvenil 'Aprendre a mirar, aprendre a pensar'. *Espai Muriel Casals.*

Diumenge 24

11h.- Debat participatiu 'crits contra la guerra. Kathe Kollwitz | altres dones de pau' amb Rosa Rius Gatell. *Jaciment i museu El Camp de Les Lloses.*

VILADRAU

Dissabte 23

10h.- Taller d'autodefensa feminista. *Can Sià.*

Diumenge 24

10h.- Caminada solidària contra les violències masclistes. Sortida de la plaça Major.

17h.- Llegida del manifest. Plaça Major.

6^a FIRA DEL

FREDELUC

I LA

BOTIFARRA

2024

DIUMENGE 24 DE NOVEMBRE. DE 8 A 15H

CARRER MAJOR. SANTA EULÀLIA DE RIUPRIMER

De 8 a 10h. Esmorzar

Agafa forces per la sortida boletaire amb l'esmorzar popular de pa de bolets fet especialment pel forn del nostre poble i botifarra de Riuprimer.

Remata-ho amb la xocolata desfeta de l'Angelina!

9h. Sortida boletaire

Acompanya'ns a buscar bolets de la mà de l'expert Marc Casabosch per conèixer els diferents tipus de bolets que tenim als boscos de Santa Eulàlia de Riuprimer.

De 9:30 a 15h. Mostra

Parades de productes artesanals de proximitat, demostracions en directe, espais de jocs tradicionals i música en directe.

De 12:30 a 15h. Tast

Tapes elaborades pels restauradors i comerços locals, amb la botifarra i el bolet com a ingredients principals. A més, podreu gaudir d'una degustació de vins.

Preus

Esmorzar 5€
1 tapa 3€
1 copa de vi 2€
Vi calent i xocolata desfeta 2€
Venda directa de tiquets a cada parada

Organitzat:

Col·labora:

SALA DE BALL DOLCE VITA FOLGUEROLES

Dimecres 20 novembre
A les 17.30h berenar i ball amb JOAN VILANDENY.

Dijous 21 de novembre
A les 20.30h sopar buffet lliure i a partir de les 21.30h sessió DER DJ amb música dels 80's i 90's. Preu sopar + entrada + 1 consumició 25€, entrada + 1 consumició 12€.

Divendres 22 novembre
A les 21h sopar i a les 22h ball amb GENION'S. Preu 8€ Ball, 13€ sopar buffet lliure i ball.

Dissabte 23 novembre
A les 19h espectacle de màgia amb el MÀGIC ANDREU, a les 20.30h sopar i a les 22h ball amb JORDI BRUCH. Preu espectacle 15€. Sopar+ espectacle 22,50€. Sopar+ ball+ espectacle 30€.

Diumenge 24 novembre
A les 17.30h berenar i ball amenitzat per DAVID DE VIC. Preu 9€.

(Buffet lliure: pa amb tomàquet, embotit i truites variades.)

Reserves: 634 338 946

SALA DE BALL LES PRESES

Aquest pròxim **diumenge dia 24 de novembre** a les 17.30h començarà una tarda de ball i bon berenar a la fantàstica pista de Les preses.

La calefacció hi posarà la temperatura adequada i juntament amb el **GRUP ESTRES BAND** que ens visiten per primer cop faran una tarda perfecta.

Informació i reserves:
650 250 500
690 11 79 25

SALA DE BALL DIAGONAL CAMPDEVÀNOL

Diumenge 24 novembre
A les 17.30h berenar i ball amenitzat per GENION'S. A la mitja part, entrepà.

C. Diagonal, 6. Campdevàrol.
Aparcament públic a les antigues escoles (al carrer del darrera).

LES DAMES MANLLEU

Dissabte 23 novembre
De 19 a 22h Ball i sopar amb FERNANDO.

Diumenge 24 novembre
A partir de les 17.30h berenar i ball amb FRANCESC COTTON CLUB.

Per reserves:
610 042 503

BALL A SANT HIPÒLIT

Us esperem el proper **diumenge 24 de novembre** de 17 a 20h berenar i ball al carrer Batlle Serrallonga, 4.

Comptarem amb l'actuació de **ROLY** per passar una gran tarda. Preu 9€.

Per reserves:
626 163 314 (Isabel).

CASAL MOSSÈN GUITERES ASSOCIACIÓ BALMES- VIC)

Ens complau dir que el **dissabte 23 de novembre** a les 17.30h tindrem ball amb el músic **ENRIC VOCALISTA**.

Preu 7€ (begudes a part).

Reserves:
Carme 669 560 453
Joan 648 530 584

PORXADA DE CAN PLANOLES RODA DE TER

Ens complau convidar-vos el **diumenge 24 de novembre** a ballar amb la música de **D. SWING**. A les 17h a la sala polivalent de Les Masies de Roda.

Amb molta marxa!!

SALA NOVA LES MASIES DE RODA (AL COSTAT DE L'AJUNTAMENT)

Amics i balladors, aquest proper **dissabte dia 23 de novembre** tornarem a ballar i gaudir d'una bona tarda de ball i bon berenar. Serà a les 17.30h que el músic i cantant **ALBERT FONT** traurà el millor repertori per fer-nos passar una bona estona.

Informació i reserves:
650 250 500
690 11 79 25

9A MOSTRA DE PESSEBRES DE L'AAVV VIC NORD

Redacció.- Com cada any, l'Associació de Veïns Vic Nord organitza la Mostra de Pessebres al Centre Cívic Joan Triadú. Enguany, es podrà visitar de forma gratuïta a partir de l'1 de desembre i fins al 9 de gener, de di lluns a divendres de 16h a 20h i dissabtes i festius d'11.30h a 13.30h i de 18h a 20h. Només estarà tancat el 24 i 31 de desembre i 5 de gener.

NOVA EDICIÓ DE LA FIRA JOCJOC A TONA AQUEST DISSABTE



Redacció.- Els jocs tornaran a ser els protagonistes de Tona aquest dissabte amb una nova edició de la Fira JocJoc. Tot i que dissabte és el dia de la fira, també s'han organitzat dues activitats complementàries dimecres i divendres. Dimecres es farà el taller-xerrada "La importància del joc en l'etapa 0-3", a càrrec d'ENJOK. Serà a les 17.30 h a l'Espai Muriel Casals. Divendres, la sala de dalt de la Biblioteca Caterina Figueras acollirà la presentació del llibre "Creixer Jugando", a les 19.30h a càrrec de Maria Rosa Ruiz.

Com és habitual, la Fira JocJoc es desenvoluparà en diversos espais del municipi:

-SALA LA CANAL: Jocs de taula moderns / Botigues / Demostracions de jocs / Punt d'informació.

-EL CAMP DE LES LLOSES: Joc històric / Softcombat / Jocs de taula històrics. Escape Box / Joc d'investigació criminal / Jocs d'autors novells.

-ESCOLA VEDRUNA: Joc infantil (de 0 a 5 anys) / Jocs de taula. Construccions / Jocs tradicionals.

-PLAÇA MAJOR: Guixot de 8 / Jocs amb materials recuperats / Fira de la Pesseta.

-CARRER D'ANTONI FIGUERAS: Jocs gegants / Pa-rades de venda.

-BIBLIOTECA CATERINA FIGUERAS: Ludoteca.

-ESPAI MURIEL CASALS: Nit de jocs (de 22 a 02h).

-ESCOLA L'ERA DE DALT: Espai de jocs per a tothom / L'Animalada. Instal·lació de joc amb materials recuperats / Joc de taula infantil / Zona de baixos estímuls sensorials / Jocs adaptats / A les 12 h i a les 17 h, jocs de rols ocults.

SE CELEBRA EL NOVENARI D'ÀNIMES A MALLA

Redacció.- Des de fa més de 160 anys, Malla celebra el Novenari d'Ànimes, un acte religiós al mes de novembre on tradicionalment es dèien nou prediqués al voltant de la mort, amb motiu del Dia dels Difunts. Al llarg de la història, només s'ha deixat de fer un sol any, a causa de la Guerra Civil espanyola. Enguany, el programa d'activitats va començar el dia 12 i s'estendrà durant tot el mes.

En un principi, els sermons inculcaven la por a la població i eren terrorífics, però des dels anys 70 les temàtiques han canviat i ara consisteix en quatre conferències obertes a tothom on es tracten temes de caire social. El 12 de novembre,

el meteoròleg de TV3, Eloi Cordermí, va explicar com ha canviat i com es preveu el temps a la comarca d'Osona; i el 14, el capellà Jaume Sagranyes parlava sobre la bellesa de la litúrgia. Pel que fa a les dues restants, el 19 de novembre, el vicari general del bisbat, mossèn Josep Maria Riba, parlarà del patrimoni de l'Església i dels seus usos i funcions. I per tancar la programació, el rector jesuïta Enric Puig i Jofre oferirà la conferència "Preparem l'Advent. Des d'on?".

Totes les xerrades es fan a les 20h a l'església de Sant Vicenç de Malla, i l'entrada és gratuïta. A més, el 24 de novembre es farà la Missa del Novenari i la rifa de l'oca.

LA PALLASSA FILOMENA ARRIBA A L'ESPAI RUSIÑOL DE MANLLEU



Redacció.- L'Associació Cultural Teatre Centre Manlleu ofereix aquest cap de setmana un intensiu de riures i bon humor, treball personal i intel·ligència emocional. De la mà de Montse Galobardes, la Pallassa Filomena acostarà el públic al teatre i la interpretació, fent ús de la seva trajectòria personal i laboral viscuda en diferents punts del planeta. Dissabte a les 10h, oferirà un taller de clown molt

atractiu i interessant per treballar el nen interior que tots portem, però que sovint deixem de costat quan ens fem grans.

Amb una durada aproximada de dues hores, presentarà un taller terapèutic per a totes les persones participants, molt gratificant i efectiu per a la intel·ligència emocional i per poder desconnectar per connectar de nou amb l'essència de cadascun de nosaltres. Un espai per riure, jugar i imaginar.

L'endemà, la pallassa Filomena segueix a l'espai Rusiñol de l'Associació Cultural TC Manlleu, però aquesta vegada en un format més íntim, a través d'un monòleg on explica la seva experiència personal davant una separació. Una experiència dolorosa convertida en riures i comicitat.

QUATRE DIES PER EXPERIMENTAR EL VIC MEDIEVAL AMB TOTS ELS SENTITS

LA PRÈVIA DEL MEDIEVAL

28 / 11 / 24 → 01 / 12 / 24

ELS BANCS DELS ALIMENTS DE CATALUNYA POSEN EN MARXA EL GRAN RECAPTE 2024

La campanya se celebrarà el 22 i el 23 de novembre a més de 2.000 establiments de tota Catalunya.

Sota l'eslògan "Menja't les excuses", la 16a edició del Gran Recapte se celebrarà el 22 i el 23 de novembre a més de 2.000 establiments de tot Catalunya. Des del passat 16 d'octubre la campanya ja és oberta per a les donacions econòmiques i, sobretot, per a la crida al voluntariat, element imprescindible de la campanya solidària.

Enguany el Gran Recapte estarà al costat dels damnificats per la DANA, i se sumará a les iniciatives solidàries en marxa. Els Bancs dels Aliments de Catalunya destinaran fins al 50% de les donacions rebudes als damnificats, a través dels Bancs dels Aliments de províncies de les zones afectades.

El format torna a ser mixt, a través de la recollida d'aliments i les donacions per a la compra posterior d'aliments, als establiments col·laboradors. També es poden fer donacions econòmiques directes a través de la web www.granrecapte.org, i del Bizum 33596, canals que romandran oberts fins al 5 de desembre.

La campanya permetrà recollir aliments per poder ajudar les famílies més vulnerables del nostre entorn durant un trimestre. En aquest sentit, en la presentació de la campanya, el president del Banc dels Aliments, Lluís Fatjó-Vilas, ha destacat la situació de



la pobresa a Catalunya: "Les xifres de la pobresa són escandaloses: veiem que el 9% de la població està en una situació de pobresa severa. Són unes 600.000 persones i, amb els aliments que els aportem volem que aquesta part de la població més castigada tingui una ajuda per poder disposar d'aliments i d'una dieta més saludable".

Fatój-Vilas ha remarcat que hi ha una constant pèrdua de la capacitat adquisitiva per molta part de la ciutadania: "S'han precaritzat molts llocs de treball, i s'està patint la manca d'habitatge a Catalunya i l'elevat cost dels lloguers. Això té una forta incidència que desequilibra molts pressupostos familiars i no els permet tenir-ne prou per comprar aliments", ha remarcat.

Calen més de 16.000 voluntaris

Totes les persones interessades en col·laborar amb el Gran Recapte poden inscriure's a la campanya a través del web www.granrecapte.org. Es necessiten un mínim de 16.000 voluntaris i voluntàries, per cobrir els més de 2.200 punts de recollida arreu de Catalunya.

La directora del Banc dels Aliments de Barcelona, Elisabet Viladomiu, ha agraït la col·laboració de milers de voluntaris que cada any fan possible el Gran Recapte. Són més de 16.000 persones arreu de Catalunya; és un repte que mobilitza tota la societat: "s'hi impliquen totes les cadenes que tenim a Catalunya, més de 2.200 punts de recollida als establiments, i també mercats i petit comerç". Per això es pot considerar, ha dit: "una campanya de solidaritat de Km0, de molta proximitat tant en la donació com en la recepció dels aliments. Hi som els 4 bancs de Catalunya, i hi col·laboren més de 300 entitats que fan arribar l'ajuda de forma immediata a totes les persones que ho necessiten".

Elisabet Viladomiu ha animat a fer voluntariat en grup: "Fem una crida a què tot l'entorn associatiu i empresarial mobilitzi grups per anar als punts de recollida. Anímem a empreses que tenen voluntariat corporatiu, caus, esplais, centres educatius, i a tot l'entorn associatiu perquè s'apunten junts a dinamitzar els espais de donació".

ARRIBA LA 30A FIRA D'ORISTÀ AQUEST DIUMENGE

Redacció (Fotos arxiu: Toni Carrasco).- Aquest diumenge arriba una nova edició de la Fira d'Oristà, en un any de celebració amb el seu 30è aniversari.

Al llarg de tot el matí hi haurà parades per tot el nucli urbà, l'esmorzar del bandler per La Marató de TV3, donació de sang al Centre Cívic, una demostració de reconstrucció d'un marge de pedra seca, exposició de productes realitzats amb lla-

na, portes obertes al Museu de Terrissa dels Països Catalans, passejades amb burros, batucada i bastoners. També hi haurà diversos jocs infantils per a la mainada: tirolina, jumpy, gimcana d'inflables i jocs reciclats amb Guixot de 8.

Per altra banda, a la tarda, el grup de teatre de Calldetenes Espardenya Teatre portarà al municipi l'obra Taxi a la sala polivalent, en una activitat organitzada per la Comissió de Festes.





DESCOBREIX EL MILLOR COLOR PER AL TEU COTXE



Redacció.- Triar el cotxe del cotxe és una decisió important que va més enllà de l'estètica. En aquest article t'ajudem a descobrir-ne el millor per a tu, enderrocant mites i responent a les preguntes més habituals.

Primer de tot, és important entendre que no hi ha un color perfecte per a un cotxe, ja que l'elecció depèn de les pre-

ferències personals i de si estàs disposat a invertir més diners en un color especial. També hi influeixen factors com la resistència del color o com n'és de visible la brutícia.

Quin color és menys brut?

Si prefereixes que el cotxe no mostri gaire la brutícia, les opcions més convenients són els

colors clars, com ara el blanc o els tons gris plata. Els colors foscos, com el negre, solen ser més complicats en aquest sentit. Els blancs i tons més brillants també són els que millor dissimulen les ratllades.

Quin és el més resistent al sol?

No tots els colors reaccionen igual a la calor i al sol. Els cotxes negres tendeixen a escalfar-se més ràpid, mentre que els colors clars suporten millor les altes temperatures. Els colors amb acabats metal·litzats solen resistir millor l'exposició solar, encara que poden perdre brillantor amb el temps i requerir un poliment per mantenir-ne l'aspecte.

Quin color està involucrat en menys accidents?

L'impacte del color d'un cotxe a la probabilitat d'accidents és un tema discutit. Se sol dir que els associats amb més accidents són el vermell, el negre, el gris, el plata i el blau. Diversos estudis han assenyalat que els cotxes marrons, negres i verds tenen més probabilitat de sinistres. En canvi, els vehicles de colors com ara el groc, el vermell i certs grisos, solen ser menys propensos a accidents perquè són més fàcils de detectar. Tot i això, les estadístiques poden ser enganyoses: en un lloc on predominin cotxes blancs i grisos, aquests estaran involucrats en més accidents.

TALLER XAPA I PINTURA



PLANXA



PINTURA



ESPECIALISTES EN
POLIMENT CERÀMIC



SUBSTITUCIÓ
DE VIDRES



REPARACIÓ SOLDADURES
BICIS CARBONO I ALUMINI

Disposem dels últims models en màquines per xapa i pintura i treballem amb els materials més innovadors.

Pintem qualsevol peça metàl·lica.

Bicis, cotxes, motos, baranes, instruments, portes, bigues...

Especialistes en cotxes clàssics

Treballem per a particulars i empreses



C/ Sant Roc, 15. GURB - Tel. 621 278 954
tallers@vicolor.cat - www.vicolor.cat

21
ANYS
D'EXPERIÈNCIA



5 ELEMENTS DEL COTXE QUE CAL COMPROVAR DE CARA A LES BAIXES TEMPERATURES

Les bateries funcionen pitjor amb el fred i, a més, se'ls exigeix un major treball en aquesta estació.

AMIC.- Arriben ja els primers temporals de fred i neu i ens estem preparant per a rebre a l'hivern: omplim l'armari amb peces d'abrigar, revisem el sistema de climatització de la nostra llar... però, i el cotxe?

T'oferim a continuació una llista d'elements que has de comprovar en el teu vehicle de cara a les baixes temperatures:

Líquid refrigerant: aquest líquid protegeix el motor contra la corrosió i les gelades, a més de refredar-lo quan és necessari. Acudeix al teu taller

i demana que et revisin el punt de congelació del teu refrigerant i canvia'l si està deteriorat.

Bateria: és un dels elements que més sofreixen a l'hivern. Les bateries funcionen pitjor amb el fred i, a més, se'ls exigeix un major treball en aquesta estació. Neteja bé els borns, estrènyer-los correctament i revisar el nivell d'electròlit i de càrrega de la bateria.

Pneumàtics: És molt important que portis pneumàtics d'hivern, o que et plantegis portar uns pneumàtics coneguts com de "tot temps". Els pneumàtics d'hivern s'agarran millor en superfícies amb neu, gel o fang que els pneumàtics d'estiu o els estàndards.



Escombretes eixugaparabrises: en aquesta època és un bon moment per a revisar l'estat de les escombretes i canviar-les si és necessari per veure-hi bé.

Revisa les llums: En l'estació més fosca de l'any és especialment important veure-hi bé i que et vegin de manera clara. Comprova que funcionen totes les llums correctament.



Distribuidor oficial

Superior
ENGINEERING.COM.AU
HARDCORE 4x4 PRODUCTS



Ctra. de Sant Feliu, 25 - CENTELLES - Tel. 93 881 03 78 - grausl@grausl.com

QUÈ TENIR EN COMPTE EN COMPRAR UN COTXE DE SEGONA MÀ?

Si adquirim el cotxe en un taller ens garantiran que està en bon estat.

AMIC.- Si t'has decantat per comprar un cotxe de segona mà, és important en primer lloc que confiïs en un professional de la compravenda de vehicles, ja que no es tracta d'una compra menor i d'aquesta manera t'assegures una sèrie de garanties. A més, però, també és important tenir en compte una sèrie de recomanacions.

1. El cotxe ha de tenir tota la documentació en regla.

2. Comprova les dades tècniques i administratives del vehicle. Es pot sol·licitar aquesta informació a través de la web



de la Direcció General de Trànsit.

3. Revisions de manteniment. Cal comprovar que s'ha realitzat aquest manteniment segons les especificacions del fabricant.

4. Fes una primera revisió visual del cotxe per a veure si està en bon estat.

5. Prova el cotxe. Conduir el cotxe serveix per a comprovar que és l'adequat, i comprovar que funcioni correctament.

6. La millor revisió? En un taller. La millor opció és adquirir el cotxe directament en un taller, ja que ens garantiran que està en bon estat.

7. Despeses addicionals del co-

txe. Hem de tenir en compte quines despeses addicionals tindrem amb el cotxe: manteniment, ITV, assegurança... i valorar les despeses que pot suposar pel que fa a futures avaries.

8. Compleix amb les expectatives i amb les teves necessitats? Convé verificar-ho amb el cotxe davant.

9. Si no hem pogut portar el cotxe al taller abans d'adquirir-lo, es recomana fer-ho immediatament després de comprar-lo per a no perdre la garantia.

10. No oblidis la garantia. Encara que el cotxe sigui de segona mà, el venedor ha de donar-nos una garantia que el cotxe està en bones condicions.

COTXES D'OCASIÓ AMB GARANTIA



Nou Hyundai Tucson 1.6 CRDI
136cv Aut. HIBRID ECO
Any 2022 - 50.000 km **25.900€**



SEAT Ateca
Any 2021 - 112.000 km
17.350€



Ford Fiesta 1.0 EcoBoost
100cv Trend+ Any 2018
116.000 km **10.900€**



KIA Stonic Hibrid 100cv
Any 2022 - 23.000 km
15.900€



KIA Xceed 1.0 T-GDI
120cv Drive Any 2022
47.000 km **15.900€**



Renault Megane 1.5 dCi
Any 2017 - 179.000 km
8.490€



KIA Stonic Hibrid 100cv
Any 2023 - 37.000 km
15.500€



SCRATCH
OCA S I Ó
VENDA DE VEHICLES D'OCA S I Ó

Ctra. d'Arbúcies, 104.
SANTA EUGÈNIA DE BERGA
Tel. 93 135 90 35 / 646 976 730

Visita'ns!

www.scratchocasio.com/catalog-vehicles





QUAN CAL FER LA REVISIÓ AL COTXE

La majoria dels fabricants recomanen fer revisions cada 10.000 a 15.000 quilòmetres.

AMIC.- Mantenir el cotxe en bon estat és essencial per a la seguretat i el bon funcionament del vehicle. Una part vital de l'entrenament del cotxe és la revisió periòdica. Saber quan cal fer aquestes revisions pot estalviar temps, diners i potencialment evitar problemes més grans en el futur.

La millor guia per saber quan cal fer la revisió és el manual proporcionat pel fabricant del cotxe. Aquest manual ofereix un calendari de manteniment específic per al teu vehicle, que pot variar segons el model, la marca i l'ús del cotxe.

Quilometratge del vehicle: A més del temps, el quilometratge del vehicle és un factor clau. La majoria dels fabricants recomanen fer revisions cada 10.000 a 15.000 quilòmetres, però això també pot variar. Si fas un ús intensiu del cotxe o viatges freqüents, pot ser que hagi de fer revisions amb més freqüència.

Condicions d'ús: El tipus de conducció que facis també influeix en la freqüència de les revisions. Si circules principalment per carreteres urbanes, amb moltes aturades i arrancades, o si sols utilitzes el cotxe per a viatges curts, pots necessitar revisions més freqüents. En aquests casos, és possible que el cotxe estigui

sotmès a un desgast més gran.

Edat del cotxe: Com més vell sigui el cotxe, més probable és que necessiti revisions més freqüents. Els vehicles antics tenen tendència a tenir més problemes mecànics, així que assegura't de seguir un pla de manteniment regular.

Senyals de problemes: Si notes algun signe de problema com sorolls estranys, vibracions, llums d'advertència al quadre de comandament o un funcionament anormal del cotxe, no esperis fins a la pròxima revisió. En aquests casos, és important portar el cotxe al taller immediatament per evitar problemes més grans.

Importància de les revisions periòdiques

Seguretat: Una revisió periòdica del cotxe garanteix que tots els components essencials estiguin en bon estat de funcionament, el que redueix el risc d'accidents.

Fiabilitat: Les revisions regulars ajuden a evitar fallades mecàniques inesperades.

Eficiència: Un cotxe en bon estat té un rendiment més eficient i consumeix menys.

Valor del cotxe: Mantenir un històric de revisions pot augmentar el valor de revenda del cotxe, ja que demostra que ha estat ben cuidat.

9 CONSELLS DE CONDUCCIÓ PER A ESTALVIAR COMBUSTIBLE

AMIC.- Perquè omplir el dipòsit faci "menys mal" la butxaca, t'ofereix uns consells que t'ajudaran a estalviar:

1. Consulta aplicacions per al mòbil que t'indiquen en temps real quines gasolineres són més barates prop del lloc on et trobes.

2. Revisa la pressió dels pneumàtics. Si circules

amb unes rodes baixes de pressió, el consum del cotxe augmentarà.

3. Si condueixes amb un cotxe molt carregat, s'incrementarà el consum de combustible. També ho incrementa l'ús de vaques, porta bicis o cofres, ja que perjudiquen l'aerodinàmica arribant a incrementar el consum en un 20%.

4. Arrenca el motor del cotxe

sense trepitjar l'accelerador: en els motors de gasolina pots iniciar la marxa immediatament després de l'arrencada; en els motors dièsel, espera uns segons abans de començar a moure't.

5. La primera marxa és només per a l'inici. Canvia a segona velocitat 2 segons després d'haver arrencat.

6. Sigues conscient de quan

vols anar frenant.

7. Conduïx amb una distància de seguretat adequada.

8. Si estarem parats durant un temps prolongat, atura el motor. Els cotxes gasten entre 0,5 i 1 litres per hora quan estan parats.

9. Intenta portar el motor a baixes revolucions, sense apurar la caixa del canvi.



CONSELLS PER A TREURE EL GEL DEL PARABRISA

AMIC.- Els propietaris de vehicles que dormen al carrer es troben en els mesos més freds de l'hivern amb un convidat: el gel. El RACE i la DGT proposen una sèrie de consells per a eliminar el gel de parabrisa de manera segura:

La calor del motor. Encén el motor perquè es vagi escalfant l'habitacle amb la calefacció posada. Els vidres s'aniran escalfant i això ajudarà al fet que es vagi fonent el gel.

Utilitza una rascleta de plàstic: mentre puja la tempera-

tura del vehicle, pots utilitzar una rascleta per a anar traient, des del marc cap a l'interior del vidre, el gel. Si no tens una rascleta de plàstic, pots usar una targeta, encara que tingues en compte que es pot anar espatllant amb l'ús.

També hi ha descongeladors de parabrises, que en pocs segons lleven la capa de gel. Un pot de 500 ml pot rondar els 10 euros.

L'alcohol també pot servir-nos com a recurs, ja que el seu punt de congelació és diferent

del l'aigua.

Quan estigui tot el gel pràcticament retirat, hauràs d'accionar els eixugaparabrises. No oblidis que el líquid que usis ha de ser especial, no val amb tirar aigua i sabó perquè es congelarà aquesta mescla. Els eixugaparabrises poden haver-se quedat enganxats així que fes una comprovació manual abans d'accionar-los o, si no, es podrien trencar les escombretes.

Igual que amb el vidre, has de retirar el gel dels fars del cotxe.

El que no has de fer:

-En cap cas facis servir aigua calenta, pot petar el vidre.

-No tiris sal. Quan ja hi ha gel, no serveix per a descongelar i només aconseguirem ratllar els cristalls.

-No posis la calefacció massa alta en pujar al cotxe. Els contrastos poden trencar el vidre.

-No accionis els eixugaparabrises sobre aquesta capa de gel perquè les escombretes es fan malbé.

**VENDA, LLOGUER
I REPARACIÓ
DE MAQUINÀRIA**



**LLOGUER
D'EINES**



**MATERIAL
DE
CONSTRUCCIÓ**



FERRETERIA



**SERVEI DE
TRANSPORT
I GRUES**



VENDA I LLOGUER DE MATERIALS, MAQUINÀRIA I FERRETERIA

**Ara també
material de
construcció**



i ferreteria



FERMA RENT
FERRETERIA MAGATZEM

Ctra. Sant Feliu de Codines, km.19,4 - BALENYÀ
Tel. 93 882 06 72

www.fermarent.es

Descobreix-nos!





DE LA TONIFICACIÓ A L'ALLEUJAMENT DE L'ESTRÈS: DESCOBREIX ELS BENEFICIS DE LA XILOTERÀPIA



Les sessions solen constar de tres parts: en la primera, es realitza un massatge limfàtic; en la segona, es fa un massatge reductor amb l'ajuda d'olis essencials i en la tercera és on es fan servir les eines de fusta.

AMIC.- Importada de la medicina tradicional xinesa, la xiloteràpia o maderoteràpia és una tècnica de massatge en la qual s'utilitzen elements de fusta artesanal dissenyats anatòmicament per a tonificar el cos i el rostre. Encara que en els seus inicis va sorgir amb finalitat terapèutica (la qual encara es manté), en l'actualitat

s'usa més amb finalitats estètiques.

És un mètode senzill que s'ha popularitzat en els últims anys i que resulta bastant efectiu, ja que es poden veure els resultats des de les primeres sessions. Els seus beneficis són múltiples:

-Tonifica el contorn.

-Aixeca els glutis.

-Alleuja els símptomes de les cames cansades.

-Millora els trastorns de la fi-

bromiàlgia o la retenció de líquids.

-Alleuja l'estrès i l'ansietat.

-Millora la cel·lulitis.

-Estimula la producció d'elastina.

-Millora la respiració, entre molts altres.

I tot, amb l'avantatge que és totalment natural, no invasiu i indolor.

Dins de la xiloteràpia, existeixen tres tipus:

-L'anticefàlica: Reafirma la zona dels glutis, elimina el greix localitzat i tonifica la pell.

-La corporal: Tracta el bust, l'esquena, els braços, les cames, les cuixes i els glutis. En el cas dels pits, no només serveix per a tonificar-los, sinó també si es desitja, per a augmentar el seu volum.

-La facial: S'enfoca en el rostre i el coll. Ajuda entre altres a disminuir la papada, a combatre ulleres i arrugues, a elevar les parpelles i a tonificar la pell de manera general.

Les sessions d'aquesta tècnica solen constar de tres parts diferenciades: En la primera, es realitza un massatge limfàtic per a preparar la pell i remoure el greix, en la segona, es realitza un massatge reductor amb l'ajuda d'olis essencials i en la tercera és on ja es fan servir les eines de fusta que són pròpies d'aquesta disciplina i específiques per a cada zona a tractar.

Naturopatia
Psicologia
Acupuntura
Teràpies manuals
Teràpies energètiques



Natura espai de salut

T. 637 80 10 46 - C. Pare Coll, 10, 1r-3a. VIC
www.centrenatura.com  centrenatura

Direcció
Maïte Pous i Marçet - Naturòpata

BENEFICIS DE LES PLANTES MEDICINALS MÉS COMUNES

Redacció.- Si t'agrada cuidar-te aprofitant els recursos de la natura, segur que t'interessarà aquest article. Repassem les deu plantes medicinals més comunes i com et poden ajudar.

Camamilla. És de les més consumides del món. Es fa servir molt per a trastorns digestius i afeccions a l'aparell respiratori. També és utilitzada per netejar els ulls quan es té conjuntivitis. Té propietats antibacterianes, sedants, antial·lèrgiques i anti-inflamatòries.

Ortiga. Serveix per aturar les hemorràgies, en ser vasoconstrictora. Millora la digestió i actua com a laxant. A més, el contingut en clorofil·la estimula la formació de glòbuls vermells.

Aloe vera. Summament coneguda, les seves propietats són regeneradores, bactericides, antiinflamatòries i antisèptiques.



ques. Sol aplicar-se a la pell, en ferides i cremades.

Lavanda. A més de ser útil per a afeccions físiques, ho és per a la salut mental. Redueix el mal de cap, l'insomni, l'estrès i l'ansietat. Té propietats antioxidants i antiinflamatòries, útils per les picades de mosquit.

Farigola. Pots consumir-la en infusió medicinal o externament en cataplasma. Té propietats antisèptiques, relaxants i antireumàtiques. També té propietats digestives i alleuja malalties de l'aparell respira-

tori. Alhora, és antisudorífic, relaxant muscular i cicatritzant.

Gingebre. És una arrel d'on se n'obté un alt contingut en zinc i magnesi que millora la circulació. Redueix l'acumulació de colesterol dolent al fetge i reforça el sistema immunitari, ajudant en la prevenció de refredats, per exemple.

Eucaliptus. És útil per calmar els símptomes del refredat i la grip. Aclareix les vies respiratòries i té propietats anti-sèptiques i desinfectants. Per això, es fa servir tant per a les

afeccions respiratòries com per desinfectar ferides a la boca.

Menta. Calma infeccions, erupcions, cremades i ferides a la pell. Ajuda a fer que cicatritquin i no s'infectin. Disminueix la congestió del sistema respiratori, útil en refredats i tos, i també és una bona aliada contra la flatulència i la distensió abdominal. Si fas algun menjar massa copios, t'anirà bé prendre infusió de menta.

Sàlvia. Té propietats relaxants, diürètiques, bactericides, anti-sèptiques, cicatritzants i antiinflamatòries. Ajuda a regular els nivells de sucre a la sang i estimula el sistema nerviós.

Arç blanc. Millora la dilatació dels vasos sanguinis, per la qual cosa estimula la contracció del cor i la circulació arterial. A més, alleuja els símptomes de la pressió alta.

HERBOLÀRIA ENCARNA: PRODUCTES NATURALS, MEL ARTESANA I DIETES ACTIVES PER PERDRE PES

CONTINGUT
PATROCINAT

Herbolària Encarna és una botiga especialitzada que ofereix una gran varietat de productes naturals. Fundada fa més de 40 anys a Manlleu, aquesta empresa familiar ha estat un referent per a aquells que busquen alternatives saludables i sostenibles. La seva oferta és extensa i variada: des de plantes medicinals i infusions fins a complementos alimentaris que ajuden a mantenir l'equilibri intern.

L'equip d'Herbolària Encarna fa un assessorament personalitzat per entendre millor les necessitats de cada client. A més, es comprometen amb una visió holística, que valora la connexió entre cos, ment i natura.



Dieta activa per pèrdua de pes

A Herbolària Encarna també fan una dieta activa per perdre pes. Es tracta d'una dieta dissenyada, és a dir, que separa els aliments i es van introduint progressivament per veure com els accepta el cos. La primera setmana és una dieta molt depurativa per netejar el cos, i a partir d'aquí es van introduint els aliments de mica en mica.

En la primera visita es fa la fitxa de salut, i a partir d'aquí, es fa seguiment un cop a la setmana amb control de pes i mesures, es canvia la dieta i es rep el feedback de com ha anat. La primera visita té un preu de 20 euros, i les de seguiment, de 10.

La dieta es combina amb l'auriculopressió, unes llavors que es posen a les orelles per controlar l'ansietat.

Mel pròpia

A banda dels productes d'herbolària i dietètica, a Herbolària Encarna també elaboren mel pròpia. És una mel natural, on es prioritza la qualitat a la quantitat.

herbolària
Encarna

Plaça de Dalt de la Vila, 6
(Manlleu)

www.herbolariaencarna.com

Tel. 938 51 06 55

📍 [herbolariaencarnamanlleu](https://www.instagram.com/herbolariaencarnamanlleu)

QUATRE MOTIUS DE GREENPEACE PER CONSUMIR FRUITES I VERDURES LOCALS I DE TEMPORADA

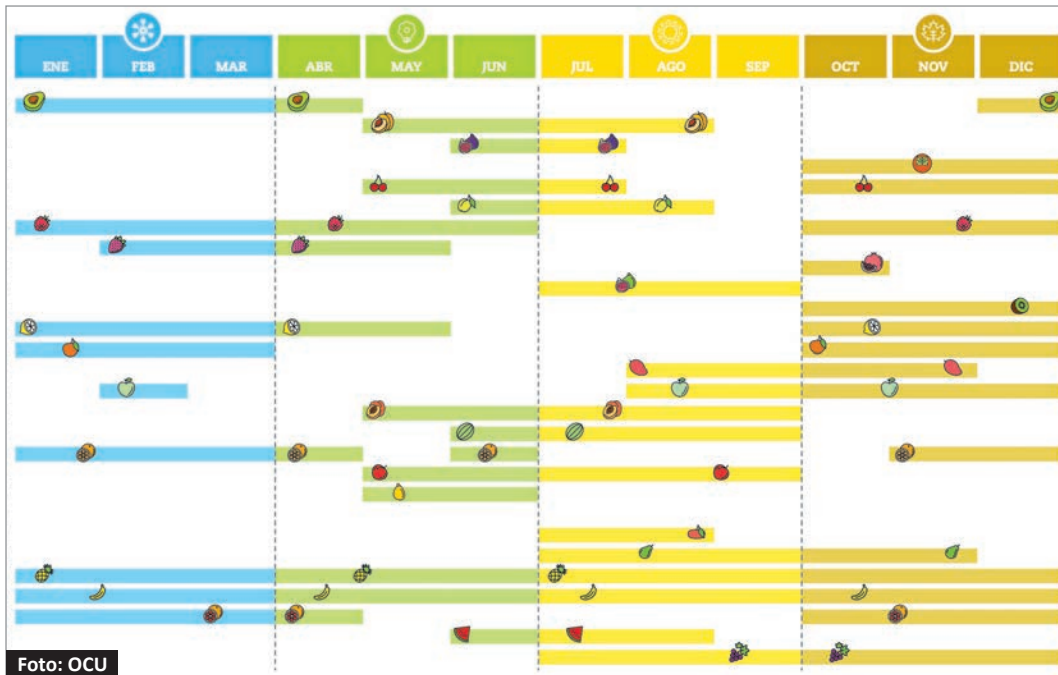


Foto: OCU

Aquests aliments es poden adquirir sense embalatge, directament de l'agricultor o amb pocs intermediaris, cosa que ajuda a disminuir els residus.

Redacció. El consum de fruites i verdures locals i de temporada és important pel seu gust, però també per reduir el nostre impacte al medi ambient. A continuació repassem els quatre motius de Greenpeace pels quals tothom hauria d'apostar per aquest tipus de consum.

1. Menjar aliments de temporada ens permet aprofitar al màxim els seus beneficis nutricionals. Els productes de temporada estan en sintonia amb les necessitats del nostre cos. A l'hivern, amb el fred i la manca de sol, el cos necessita més vitamines i nutrients, com la vitamina C. Afortunadament, és l'època de verdures riques en minerals, com els porros, les cols i els espinacs, així com dels cítrics com taronges, mandamines o caquis, plens de vitamina C. A l'estiu, amb la calor, el cos requereix menys calories però necessita més aigua. Per sort,

les fruites i verdures de l'estiu, com síndries, tomàquets, carbassons o melons, són refrescants i riques en aigua.

Un altre punt a favor dels aliments de temporada és que solen madurar al sol i es recol·lecten en el moment òptim, la qual cosa els fa més gustosos que aquells que es maduren durant el transport o en hivernacles. Això permet gaudir d'un sabor autèntic, a més de les vitamines i els nutrients essencials.

2. Apostar per aliments de temporada contribueix a la producció local. Consumir aliments de temporada té un impacte positiu en la producció local i redueix l'impacte ambiental. Si vols assegurar-te de consumir fruites i verdures de temporada i d'origen local, has de considerar tres aspectes:

-Al supermercat, fixa't en l'origen i la temporada de les fruites i verdures. Si optes per productes ecològics, locals i de temporada, estaràs ajudant a reduir l'empremta de carboni

i les emissions de gasos contaminants, i minimitzaràs l'ús de grans hivernacles, que són molt perjudicials per al medi ambient.

-Compra en botigues ecològiques o supermercats cooperatius, que prioritzen el medi ambient oferint aliments frescos, locals i ecològics.

-Visita mercats de productors o associa't a grups de consum. Això et permetrà adquirir directament les fruites i verdures dels productors, evitant cadenes de distribució llargues i ajudant els agricultors a obtenir un preu just per la seva feina. A més, aquests productes solen tenir poc o cap embalatge, la qual cosa ajuda a generar menys residus.

3. Consumir productes locals i de temporada protegeix el medi ambient. Les fruites i verdures fora de temporada sovint provenen d'altres països i es transporten en avió, vaixell o camió, amb sistemes de conservació que són molt contaminants per al planeta. Per evitar

que els aliments es facin malbé durant el transport, sovint es recobreixen amb productes químics que en garanteixen la conservació. També es fan servir plaguicides que redueixen la biodiversitat, afectant espècies crucials com les abelles, i contamineixen l'aigua. A més, els productes importats sovint estan molt empaquetats per protegir-los durant el transport.

Quan menges productes locals i de temporada, contribueixes a reduir l'ús de recursos com combustibles, plaguicides i fertilitzants. A més, aquests aliments es poden adquirir sense embalatge, directament de l'agricultor o amb pocs intermediaris, cosa que ajuda a disminuir els residus.

4. Consumir aliments ecològics, locals i de temporada ajuda a combatre el malbaratament alimentari. El malbaratament alimentari és una de les grans conseqüències del sistema alimentari industrial. Durant la recol·lecció i selecció, moltes fruites i verdures es descarten per no tenir un aspecte "perfecte", tot i que conserven les seves propietats nutricionals. A més, durant el transport llarg, una part dels aliments es fa malbé i també es rebutja. Optant per fruites i verdures de producció local i de temporada, ajudes a reduir aquest malbaratament.

Consumir productes ecològics et permet aprofitar totes les parts de l'aliment, ja que no contenen plaguicides ni fertilitzants sintètics. Per exemple, pots consumir la pell de pomes i pastanagues o les fulles de la coliflor i del bròquil, que són riques en nutrients. Encara que els aliments ecològics sovint són més cars, una bona planificació et permetrà aprofitar-los al màxim, reduint així el malbaratament.



QUÈ ÉS LA SALUT HOLÍSTICA?

AMIC.- La salut holística és un enfocament que busca millorar el benestar general de l'individu a través de l'atenció conscient i equilibrada de les seves diferents dimensions: física, mental, emocional i espiritual. Aquestes són les principals característiques.

Física: La salut física implica la cura del cos mitjançant la nutrició adequada, l'exercici re-

gular i la prevenció de malalties. Adoptar un estil de vida actiu i equilibrat, dormir prou i evitar el consum excessiu de substàncies nocives.

Mental: La salut mental es refereix a la capacitat de pensar de manera clara, racional i creativa, i d'enfrontar els desafiaments de la vida quotidiana. La salut holística promou el creixement intel·lectual i la resili-

ència mental a través de l'educació, l'estimulació cognitiva i el desenvolupament d'habilitats per a la resolució de problemes i la presa de decisions.

Emocional: Abasta la capacitat de gestionar i expressar adequadament les emocions, així com establir relacions interpersonals saludables. L'atenció plena, l'empatia i la intel·ligència emocional són

habilitats clau per a la salut emocional.

Espiritual: La salut espiritual està relacionada amb el sentit de connexió amb un mateix, amb els altres, amb la naturalesa i amb un propòsit més profund en la vida. L'espiritualitat implica el cultiu de la consciència, la gratitud i la pràctica de valors com la generositat i el perdó.

19.049

exemplars setmanals

Per 13è any consecutiu, tornem a ser la revista amb el nombre d'exemplars certificats més alt d'Osona i el Lluçanès. I actualment ja som l'única gratuïta setmanal. Gràcies als anunciants, a les persones que ens llegiu i a les que col·laboreu amb la revista. Entre tots i totes ho fem possible!

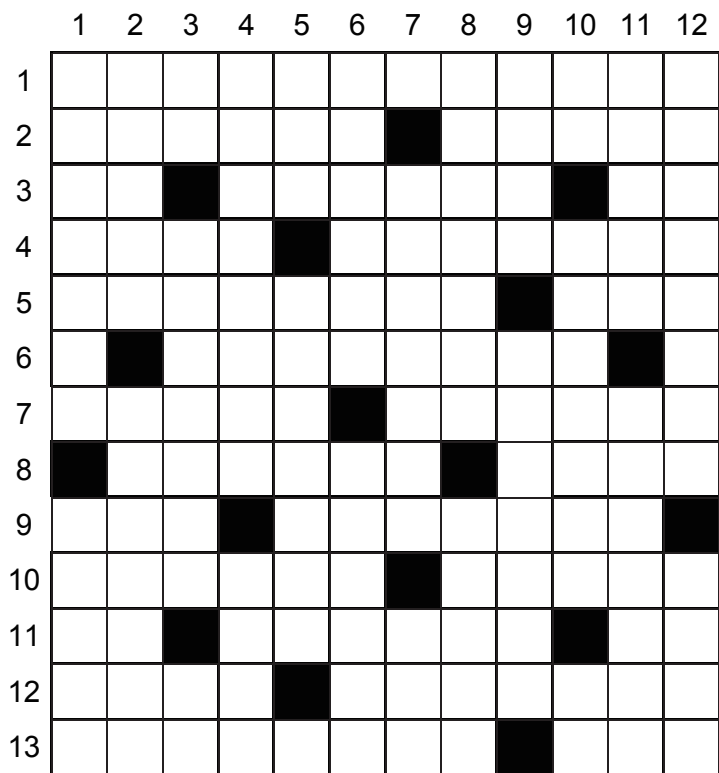


www.mesosona.cat Tel. 93 885 69 29



PASSATEMPS | FOTOS

LES SOLUCIONS LES TROBARÀS A LES ÚLTIMES PÀGINES



MOTS ENCREUATS

Per Pau Vidal



HORITZONTALS: 1. Portadores de grans esperances, si més no pels nuvis / 2. Renillaré per cridar la Moll. Faig servir un pomer fet malbé / 3. Al mocador d'en Ramon Vilalta. El budista el compleix i tan tranquil. I ara al de la Ramona Mir / 4. Àsia tota convulsa. Comportar-se com uns cascavells / 5. Velles embarcacions rumb a terres britàniques. Enmig de tots els fortins / 6. Un a la romana. Roba de llana que et prometen la mar de delicada. Un a la catalana / 7. Podria ser porca, si no fos per la polpa de coco. Cullerot d'aram per abocar sucre per l'altra banda / 8. Refaci refaci i tindrà un cotxe antic. Manaire a la russa / 9. Elaborat de seguida com tal dit. Deixa el company al bosc, de nit, tot sol / 10. Corresponent al viàleg del supositòleg. I aquests, als conductes supositorials / 11. Costum d'adreçar-se a vosaltres. Empenyuda per l'esquena. A l'ànima dels vius / 12. És la base de tota societat. Anessin cap a l'oest / 13. Tub de laboratori per fer-li el buit al tren. Es fot de lloros quan hi veu la cuca.

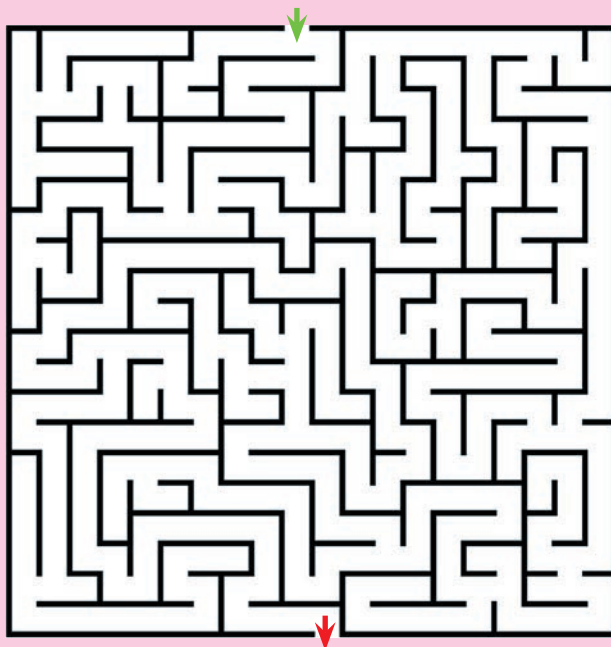
VERTICALS: 1. De tant referir-se als sediments marítims està per quedar-se paralític. Amb la fusta malmesa em considero afortunat / 2. Enemic sense arribar a mortal. Advocat que té per costum faltar al respecte / 3. La meitat d'onze. Vols dir que no s'hostatja a l'hospital? Fan companyia a l'americana / 4. Llevadora que sol provocar trempera. Col·legi de creences reservades / 5. Fàbrica de pols. Ressonen en operacions gregues, però ja no en butxaques. A la panxa del bou / 6. Pels rockers la nit, pels gourmets la mongeta. Que brama amb estranya urgència de lleó / 7. Fa cap a l'escola. Trèvol de tres flors o fulles, vés a saber. Síntomes de piromania / 8. Acció de riure's de la primera divisió. Cognom de català forçut / 9. Melic del món dels omanites. Noies enganxades a Nikkons / 10. Al centre del carpel. Besàvia de la cadena d'alta fidelitat. Últim mos d'espetec / 11. Qui no hi va és que l'ha encertat. Treball de vidre imitatiu / 12. Mostra continguda joia per la revolta discogràfica. Tacte de Mimosín.

SUDOKU *Dificultat: baixa*

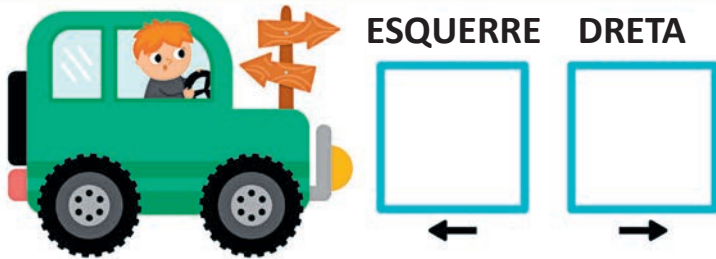
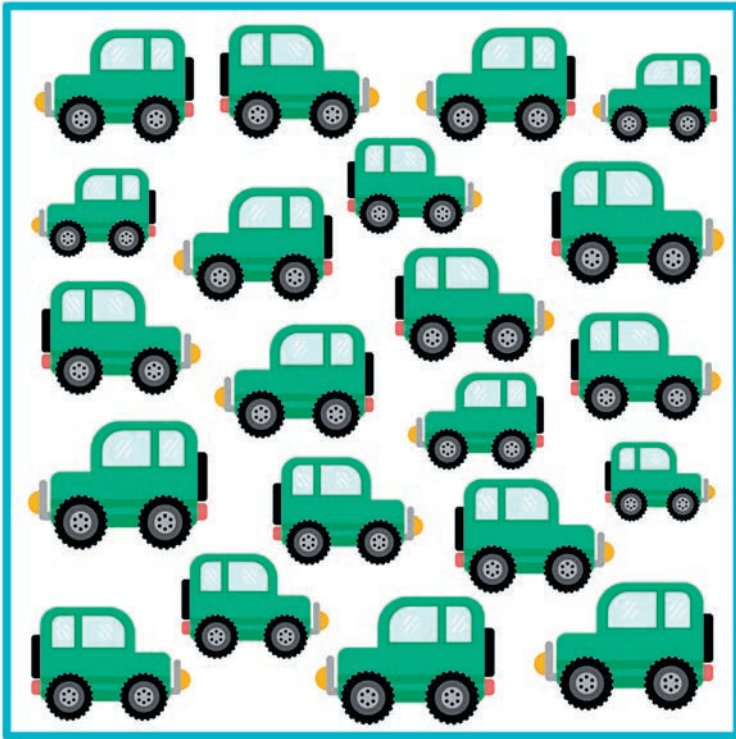
		8		9			5	
	4	7	5				3	6
2	9		6					
			4				1	8
8								7
4	7				8			
					9		8	1
9	6				5	7	2	
	8			6		5		



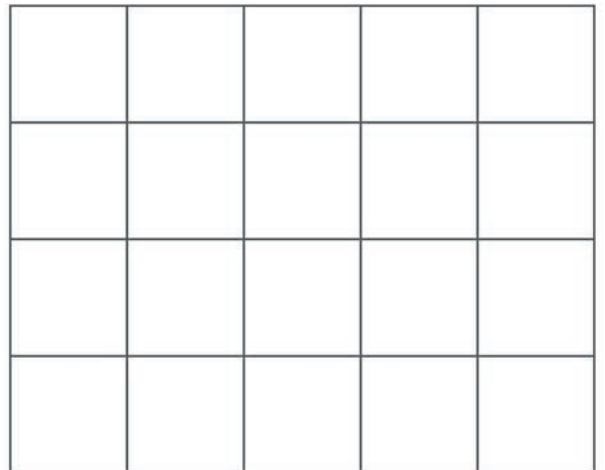
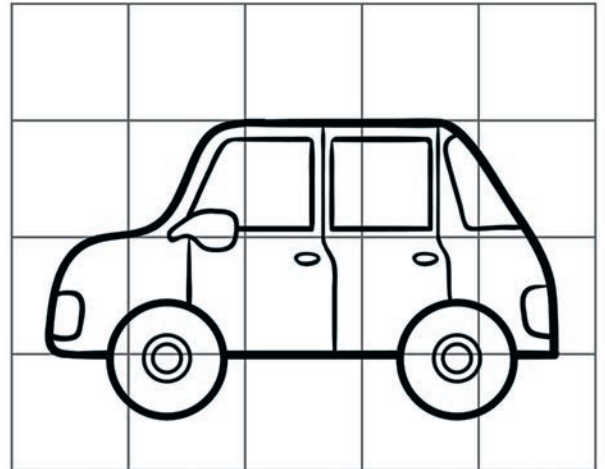
LABERINT *A veure si trobes la sortida!*



QUANTS N'HI HA DE CADA?



COPIA MIRANT ELS QUADRATS



1



2



3

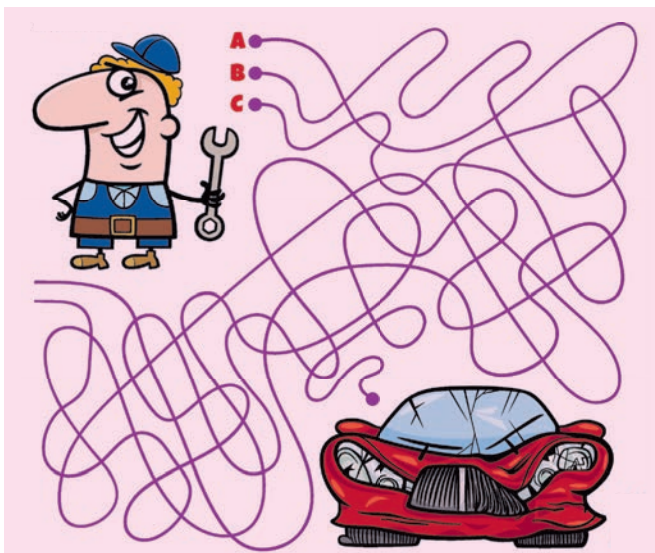


4

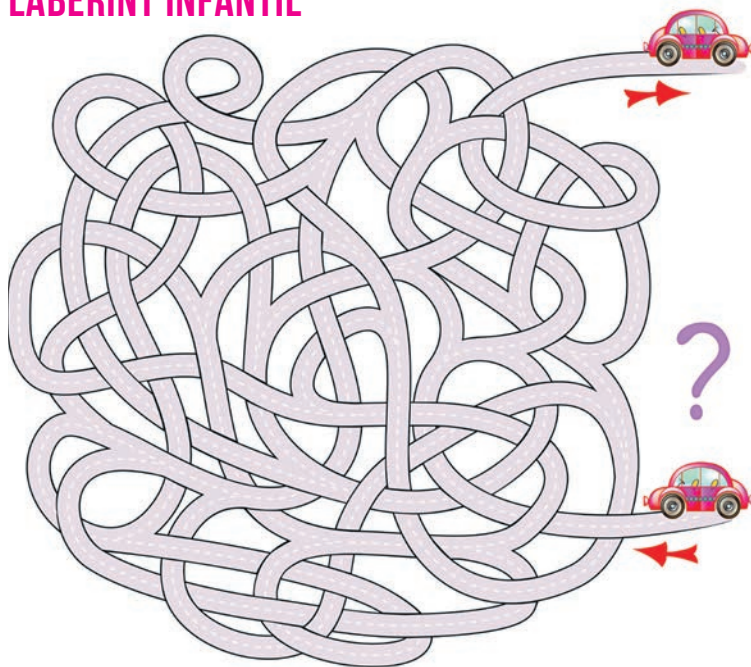


CONTINUA AQUESTES SÈRIES

TROBA LES 10 DIFERÈNCIES



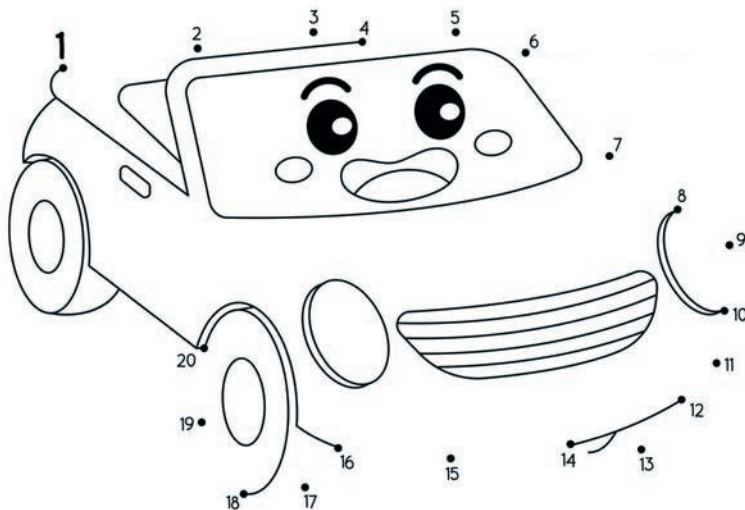
LABERINT INFANTIL

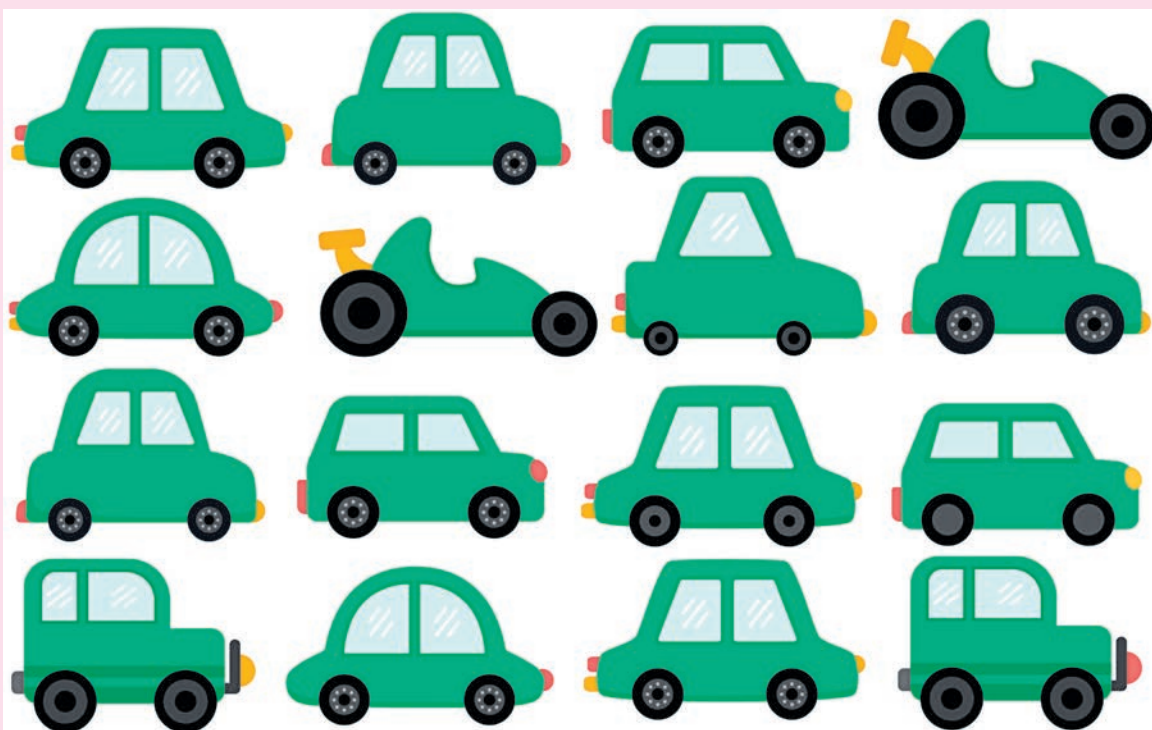


MATEMÀTIQUES



UNEIX ELS PUNTS I PINTA-HO





**TROBA ELS
DOS COTXES
EXACTAMENT
IGUALS**

SOPA DE LLETRES

COTXE

☐ CANVI

☐ RADIADOR

☐ RETROVISORS

☐ FILTRES

☐ DIRECCIÓ

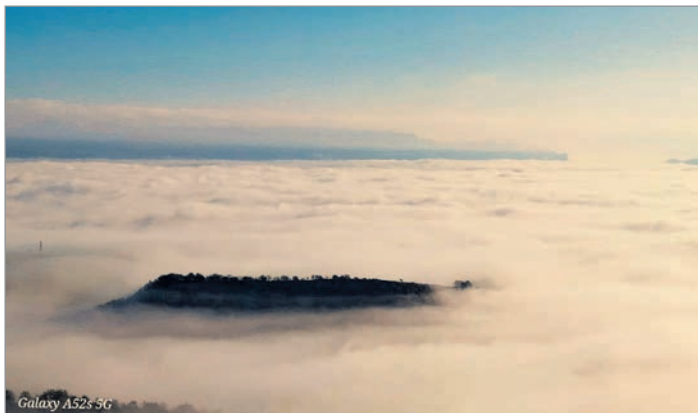
☐ FARS

☐ PNEUMÀTICS

☐ FRENS

☐ BATERIA

C V F L F I P U K P I P L B R E T R O V I S O R S G G U
 A Z F I L T R E S S A M L D R L H K Y D E X O E P D D Q
 N O Q L S C O L N A S R A F O T A N W E M G P V Q T T E
 V E Y B A T E R I A I Z U J D R V D Y C R D V W C E C Z
 I G W I T L T R H W V X Z O A P U L I F X W M P S B B C
 H R R O O A N Z H Y F M N C I G A E O G M G A L O Y Z I
 E C G M O L P F A U P P P F D I M C W G P M B C L K Q H
 X J Z U B Z A F P S Y X F K A N U N S F T S L L O P I J
 L X N B E H F E T H Y N C E R E S T Z Q O I C C E R I D
 Z H F M G S R I X R W N B R E Q W D K G G K G R T U W X
 W N C M A J E J J N D H H O L M I R K W T D G L Q J I W
 G T B O X O N C M B L Q W E V C Z A V V L U H K B E B Z
 N G J D D M S V C F J Z F R P N G O K P U Z C G G R K R
 M T I M D P N E U M A T I C S Z P X B Y A I A R B Z P U



La plana coberta per la boira des de Sant Martí Xic. Josep Soldevila.



Pantà de Sau. Josep M. Costa.



Núvols de vent al Voltreganès. Carme Molist.



Boira a la plana des de la creu de la Miranda. Josep Ayats.



La super lluna envoltada de tardor. Emili Vilamala.



Sant Feliuet de Savassona. Joan Crespià.



Gorg negre, Centelles, esplèndid amb tanta aigua. Montse Vallbona.



Centelles llueix amb sol i un núvol baix. Pilar Moya.

SALUT INSTA ELS ENS LOCALS A PROMOURE ESPAIS D'OCI ALTERNATIU I L'APLICACIÓ DE PLANS DE PREVENCIÓ DEL CONSUM D'ALCOHOL

L'alcohol és la substància amb més demandes de tractament a la Xarxa d'Atenció a les Drogodependències.

ACN.- El departament de Salut insta els ens locals a promoure espais d'oci alternatiu i mobilitzar agents de la comunitat per implementar accions per a la prevenció del consum d'alcohol. En el marc de la setmana de sensibilització sobre els riscos del consum d'alcohol, el departament remarca que les accions i programes per prevenir el consum d'alcohol han "demostrat tenir un impacte positiu" i per això demana la implicació dels ajuntaments en la seva implementació. "Només l'acció conjunta i a tots els nivells pot resultar en una reducció dels danys associats al consum d'alcohol", remarquen. Segons l'enquesta EDADES amb dades del 2023, un de cada quatre joves diu haver fet consums episòdics intensius d'alcohol l'últim mes.

L'alcohol és la substància psicoactiva més consumida entre la població catalana. Segons la mateixa enquesta però amb dades del 2022, el 7,5% de les persones d'entre 15 i 64 anys -12% en homes i 3% en dones- en beuen cada dia i només un



Foto: Maria Asmarat (ACN)

8,7% es declara abstemi. El 5,6% de la població en aquesta franja d'edat -7,2% en homes i 4% en dones- afirma haver-se emborratxat alguna vegada en els últims 30 dies i el 9,6% -12,9% en homes i 6,3% en dones- ha fet almenys un episodi de consum intensiu d'alcohol (cinc o més en el cas dels homes i quatre o més en el de les dones).

Ja amb dades del 2023, l'enquesta apunta que entre les persones joves d'entre 14 a 18 anys d'edat el consum d'alcohol està més estès: el 18,8% -17,3% en homes i 20,2% en dones- s'ha emborratxat el darrer mes, especialment durant el cap de setmana, i el 24,2% -24,8% homes i 23,5% dones- ha fet almenys un episodi de consum intensiu d'alcohol durant l'últim mes.

Segons les dades del departament de Salut, l'alcohol és també la substància amb més demandes de tractament a la Xarxa d'Atenció a les Drogodependències de Catalunya. Concretament, l'any 2023 va haver 6.555 inicis de tractament motivats per l'alcohol, el 44,3% del total, amb una edat mitjana de 47 anys en què el 72,3% són homes i, de mitjana, triguen 27 anys a demanar tractament des de l'inici del consum.

Del total de les 24.090 urgències per consum de substàncies l'any 2023, el 51,6% van ser per consum d'alcohol. Aquestes van ser més freqüents en els homes i en el grup d'edat de 41 a 60 anys. En menors d'edat, es van produir un total de 710 urgències de les quals un 56% eren de noies.

CENTRE DE PSICOLOGIA DE VIC
Montserrat Clapera
Herminia València
Yolanda Muñoz

ORIENTACIÓ, DIAGNÒSTIC I TRACTAMENT PSICOLÒGIC

CONSULTA DE PSICOLOGIA SANITÀRIA

- Primera infància (0-6a), infantil
- Logopèdia
- Adolescents, família
- Adults, parella
- Peritatges psicològics

Rbla. Hospital, 8 desp. 2 - VIC
Tel. 93 885 20 94 - 691 409 890
info@psicovic.net
www.psicovic.net

DR. J. FOLCH

METGE, EDUCADOR I PSIQUIATRE

OSONAMENT

J. M. SELVA, 2. VIC
TEL. 93.889.50.59

VOLS POSAR UN ANUNCI?

ARA TAMBÉ ENS POTS DEMANAR INFORMACIÓ PER WHATS
619 578 822
O TRUCAR-NOS AL
TEL. 93 885 69 29 (9 - 14h)



Més!
www.mesosona.cat

FARMÀCIES DE GUÀRDIA



*Horari del servei d'urgència diürn: de 9h a 20.30h. A partir de les 20.30h el servei d'urgència es deriva a la farmàcia de guàrdia de Vic.

VIC

Dimarts 19, Arumí - Pl. de la Divina Pastora, 5
Dimecres 20, Urgell - Rambla Hospital, 18
Dijous 21, Euras - Tagamanent, 1
Divendres 22, Aliberch - Ronda Camprodon, 36
Dissabte 23, Barnolas - Rambla del Carme, 37
Diumenge 24, Terricabras - Dr. Candi Bayés, 10
Dilluns 25, Pou - Av. Olímpia, 5

MANLLEU (guàrdies diürnes*)

Dimarts 19, Assumpta Autet - Font, 15
Dimecres 20, Farmàcia Marta - Av. Roma, 100
Dijous 21, Anna Mozo - Pg. St. Joan, 115
Divendres 22, Fcia Gràcia - Av. Roma, 200
Dissabte 23, Pius Cornellas - Ctra. Olot, 61
Diumenge 24, Pius Cornellas - Ctra. Olot, 61
Dilluns 25, Lluïsa Rosell - Montseny, 71

TONA (guàrdies diürnes*)

De dimarts 19 a diumenge 24,
Íngrid Jaime - Antoni Figueras, 11
Dilluns 25,
Fabrè - Barcelona, 2

TORELLÓ (guàrdies diürnes*)

Dimarts 19, Aceves - Prat de la Riba, 1
Dimecres 20, Nofre - Manlleu, 31
Dijous 21, Prat - Del Pont, 17
Divendres 22, Bardolet - Canigó, 72
Dissabte 23, Estudis - A. Clavé, 2
Diumenge 24, Estudis - A. Clavé, 2
Dilluns 25, Aceves - Prat de la Riba, 1



RESIDENCIA - ENSINISTRAMENT
CRIA SELECTIVA - PSICOLOGIA
 NUCLI ZOOLOGIC B-25000645
Disposom de cadells de labrador retriever
 Can Pol - Tel. 661 64 99 28
 08507 Sta Eugènia de Berga



info@centrepuppypcat.com
 tlf : 669800134
 Nucli zoològic : B-2500712

Maltès **Persa** **Caniche**



VOLS POSAR UN ANUNCI?



ARA TAMBÉ ENS POTS
 DEMANAR INFORMACIÓ
PER WHATS 619 578 822
 O TRUCAR-NOS AL
 TEL. 93 885 69 29 (9-14h)

Més!
 www.mesosona.cat

REINTRODUÏDES MÉS DE 2.800 TORTUGUES MEDITERRÀNIES AL MEDI DES DEL GENER

Bona part dels exemplars recuperats provenen dels milers d'animals que es recullen de particulars.

ACN.- El Departament de Territori, Habitatge i Transició Ecològica, amb la col·laboració del Centre Recuperació d'Amfibis i Rèptils de Catalunya (CRARC) i el Centre de Reproducció de Tortugues (CRT) de l'Albera, han alliberat aquest 2024 2.830 tortugues mediterrànies al medi. Aquesta tortuga és una espècie protegida i catalogada actualment en perill d'extinció. Aquests alliberaments s'emmarquen dins del programa de reintroducció d'aquesta espècie que s'està desenvolupant en diversos espais naturals com el Parc Natural dels Ports, el del Cap de Creus, el de la Serra de Montsant o l'Espai d'Interès Natural (EIN) de Gaià. Part dels exemplars reintroduïts provenen dels milers de tortugues que es recullen cada any de particulars.



Foto: Cedida a l'ACN pel Departament de Territori, Habitatge i Transició Ecològica

L'objectiu dels alliberaments és reforçar les incipients poblacions creades o la que ja hi ha a la serra de l'Albera, on es troba la única població autòctona de l'espècie.

Les tortugues alliberades provenen del Centre de Recuperació d'Amfibis i Rèptils de Catalunya de Masquefa i del CRT de l'Albera, a Garriguella.

Fins als anys vuitanta, aquesta espècie es comercialitzava a les botigues d'animals i altres

establiments com animal domèstic. Aquest fet, juntament amb l'elevada longevitat -entre 70 i 80 anys- fa que encara moltes persones en tinguin a casa seva sense saber que la tinença és il·legal.

Darrers alliberaments

En les darreres setmanes s'han alliberat un gran nombre de tortugues mediterrànies. Així, conjuntament amb el CRARC s'han realitzat alliberaments al Parc Natural dels Ports (324

exemplars), a la vall de Bovera (34 exemplars), al Parc Natural de la Serra del Montsant (211) i a l'EIN del Gaià (1.086 exemplars). Anteriorment, a la primavera també se n'havien alliberat 1.175 més a la serra del Montsant, al Gaià i als Ports.

Està previst que properament es facin nous alliberaments de 269 exemplars a la zona del Cap de Creus i a l'Albera.

Des del Departament han fet una crida a evitar actituds incíviques com capturar exemplars de la natura, creient que podrien convertir-se en mascotes, ja que ha recordat que es tracta d'una espècie protegida. Per això, ha recordat que si es troba algun exemplar no s'ha de tocar i s'ha d'avisar als gestors dels espais o al Cos d'Agents Rurals. En el cas d'exemplars a domicilis privats, la conselleria ha recordat que cal entregar-los als centres de recuperació.

LA DEPRESSIÓ EN ELS GOSSOS

AMIC.- Els gossos, igual que les persones, poden passar per moments depressius. Les causes solen ser els canvis en la seva vida i costums, com mudances, o canvis de rutines dels seus amos, entre moltes altres coses.

El primer pas és saber reconèixer els símptomes.

Abans de res hem de portar l'animal al veterinari per a descartar qualsevol problema de salut. Si notem que el nostre gos està cansat, sense energia, amb canvis en la seva alimentació i alteracions en el seu horari de somni, reticent a participar en activitats que abans li entusiasmassen, segurament està deprimit.

Davant la crisi depressiva, la paciència, atenció i afecte cap a l'animal seran fonamentals per a la seva recuperació. Cal procurar que estiguin entretinguts tot el temps i rebin una atenció extra. Els passejos més llargs, una mica d'esport i mostres d'afecte són ideals.

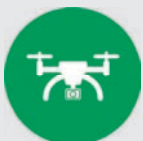
Quan vegem que està feliç,

hem de recompensar-lo amb un premi, perquè mantingui aquesta actitud. Hem d'anar amb compte amb no incentivar comportaments negatius donant llauminadures o premis quan estan tristos. Si aquestes pautes no fossin suficients, consulta a un especialista, ja que hi ha tractaments específics.

Filmacions / fotos amb DRON*



Guió i textos del vídeo



Fotos i vídeos a vista d'ocell



Publicació + col·lab
amb mes_empreses



Instagram: Mes_empreses

comercial@mesosona.cat
WApp: 649 38 18 34

*Subjecte a la normativa vigent

Més!
www.mesosona.cat

Osona
**ES BUSCA NAU
O LOCAL GRAN
PER LLOGAR**
entre 150 i 200 m² per
guardar mobles, amb porta
d'entrada alta mínim 3m
Tel. 659 993 443

11650

AVALUMINISVIC
REPARACIONS I MUNTATGE
de tot tipus de persianes,
finestres, portes, vidres,
PVC, mosquiteres.
Servei econòmic i ràpid
compromís 100%
664 14 27 40

Ref 01119

**PINTOR
PROFESSIONAL**
20 anys d'experiència
FEM TOT TIPUS
DE TREBALLS
DE PINTURA.
També ignifugats
Qualitat, neteja i estalvi.
Pressupost fet a mida
693 450 728

5083

**REFORMES
en general**
Pladur - Façanes - Pintura
Llaureria - Electricitat
Inici obra en 24 hores
PRESSUPOST SENSE COMPROMÍS
Tel. 691 108 438
obrestred@hotmail.com

01565

**VOLS POSAR
UN ANUNCI?**

WHATSAPP 619 578 822
TEL. 93 885 69 29 (9 - 13h)



Més!
www.mesosona.cat

APlom
CONSTRUCCIONS I REFORMES SL

**OBRA NOVA
REFORMES
EN GENERAL**

**TEULADES
CUINES
BANYS**

Tel. 644 616 434 - Jordi
www.aplom.es

IMMOBILIÀRIA / MOTOR / SERVEIS Més!



FINCAS COS
HOMES & ESTATES

MASIES - CASES RURALS - FINQUES RÚSTIQUES - TORRES - CASES DE POBLE - CASTELLS

Per **VENDRE** pot fer els passos que vulgui, però, de definitius, només hi ha un:
Sr. Cos. 44 anys venent, tot un referent per a la gent de la ciutat que va al poble
o al camp. Truqui i visitarem la seva finca aconsellant-li el millor preu sense cap
compromís. Anem al gra i no li farem perdre el temps.

Assessoria **JURÍDICA INTEGRAL**
Sr. COS 933 633 500

679 71 04 46

París, 130 entl. **BARCELONA**

www.fincascos.com - info@fincascos.com

Neteja i manteniment de
pàrquings i naus industrials

**Parking
Net**

Josep Maya

Tel. 676 74 48 79

www.parkingnetosona.com

MARIT PER HORES



Tant et pengem
quadres, reparem
persianes,
escalfadors
d'aigua, endolls...
i molt més!

615 77 62 16

**MANTENIMENT,
REFORMES
I PINTURES**

LLUÍS

Pintor - Fuster - Paleta
Llaurer - Electricista

636 35 44 36 - 93 885 14 55

Pressupost sense compromís



Servei Tècnic
El Remei

93 885 13 04

652 58 81 07

C. Virrei Avilés, 35 - Vic
www.satelremei.com



ANTENES TDT I PARABÒLIQUES
TV/ DVD / VIDEO / PROJECTORS
INFORMÀTICA / PC I PORTÀTILS
INTERNET / WIFI / FIBRA ÒPTICA
VIDEOVIGILÀNCIA
VIDEOPORTERS
PLAQUES SOLARS

Més de 20 anys
d'experiència
al vostre costat

**EXPO MUDANCES
VIC, S.L.**

Especialistes
en Muntatge i
Desmuntatge
de Mobles

Servei de
Guardamobles

C. Canigó, 83 4rt 3a - VIC - T. 619 357 973 / 675 921 376

ref.0744



**Tot tipus de reparacions
i muntatges a domicili**

639 58 97 48
JORDI

Serralleria, panys de seguretat, persianes, manetes, vidres,
quadres, llums, aixetes, desaigües, cisternes WC, aplics, etc..

SERVEI URGENT OBRIR PORTES 24H, MÀXIMA RAPIDESA!

LAMPISTERIA

MANU

20 anys al teu servei

REPARACIONS

I INSTAL·LACIONS DOMÈSTIQUES

ELECTRICITAT - LLAUNERIA

CALEFACCIÓ - AIRES CONDICIONATS

BULLETINS D'AIGUA I ELÈCTRICS

manu@lampisteriamanu.cat

Tel. 677 09 50 28

www.lampisteriamanu.cat

ES NECESSITA OFICIAL de 1a DE PERRUQUERIA
Amb molta experiència i emprenedora
 Tel. 619 26 90 14

ES NECESSITA COMERCIAL FREELANCE
 captador de clients per a fotovoltaica.
 A temps parcial o complet.
 Tel. 696 86 23 39

ES NECESSITA FORNER/A PASTISSER/A
 PER EMPRESA D'OSONA
 Tel. 696 072 847

VOLS POSAR UN ANUNCI?
 WP 619 578 822
 TEL. 93 885 69 29

BUSCO FEINA
 Ara podeu posar el vostre anunci directament pel www.mesosona.cat o si ho preferiu, veniu a les nostres oficines.
 Senyora catalana amb disponibilitat horària i cotxe, busca feina unes hores al dia per tenir cura de persones convalscent i també per ajudar a persona gran en les tasques quotidianes personals i de la llar (excepte neteges). Tel. 629 207 025 Codi: 0016

Noia afrocolombiana de 29 anys sense fills ni càrregues familiars busca feina d'interna o externa, també de neteja o cuidadora de gent gran independent. No dubtis a trucar. Tel. 631 066 474 Codi: 0021
 Senyora catalana i de confiança busca feina

LLOGUER D'INFLABLES
 GRAN (4 x 4,20) 120€ - MITJÀ (3,30 x 4,00) 80€ - PETIT (2,20 x 2,20) 80€
 INFLABLES MANLEU 696 501 127

per tenir cura de persones grans. També faig hores de neteja, cuinar i planxar. Tinc experiència com a ajudant de cuina i dependent. Tel. 621 210 971 Codi: 0023
 Noia busca feina per netejar cases, pisos, escales i oficines per hores, també per cuidar gent gran i nens com interna, externa o per hores, amb experiència. Tel. 678 549 439 Codi: 0091
 Home seriós i responsable busca feina d'ajudant de cuina, ajudant de construcció, ajudant d'electricitat i electrò-

LLENYES - CARBONS - GASOIL
 VENDA AL DETALL I A L'ENGROS
LLENYA SECA TOT L'ANY!
 LLENYES: ALZINA, ROURE, FAIG
 CARBONS: GALLETÀ I GALLETILLA
 GASOIL: A, B i C
JOSEP DOMÈNECH · 609 97 46 30

nica, cuidant gent gran i de neteja en general. Disponibilitat immediata i a qualsevol horari. Tel. 631 453 341 Codi: 0093
 Noia busca feina per cuidar gent gran d'interna o externa i de neteja per hores. Disponibilitat horària i immediata. Tel. 602 175 619 Codi: 0112
 Dona busca feina de neteja d'escales, escoles, cases, pisos, hospitals, oficines, per cuidar gent gran i canalla, o per treballar a restaurant. Puc desplaçar-me on sigui. Disponibilitat horària i immediata.

Documentació en regla. Tel. 671 435 863 Codi: 0115
 Noia busca feina per cuidar nens o gent gran com interna o externa i per netejar per hores. Tinc experiència i sóc responsable i respectuosa. Tel. 632 817 587 Codi: 0184
 Dona amb cursos i experiència busca feina per cuidar gent gran com interna o de nits. Documentació en regla. Tel. 642 823 568 Codi: 0243
 Noia busca feina per cuidar nens o gent gran per hores a hospitals, també per netejar escales,

Vols felicitar les festes de **Nadal** amb un vídeo?

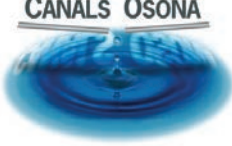
Format x publicar a les teves xarxes

LLOGUER DE TRASTERS A CENTELLES
699 966 661
626 992 642
www.policubic.cat

POLICÚBIC
Lloguer d'espais i trasters

VENC LLENYA D'ALZINA
SERVEI RÀPID I A DOMICILI
0,20 Cèntims/kg
TEL. 677 00 86 45

CANALS OSONA



· Instal·lació de canals pluvials
· Alumini continu
· Coure i altres
699 47 85 21 · 687 91 82 43

AUTÈNTIC VIDENT BALAMI

Soluciona tot tipus de problemes. Especialista amb l'amor, retorn de la parella immediat, negocis, atraure clients, sort, salut, mal d'ull, treball, impotència, problemes de família. Balami fa miracles. Arregla casos molt desesperats. Resultats 48h i 100% garantits.
Tel. 658 258 662

POLLASTRE DEL MONTSENY



Venda de pollastre de pàges



POLLASTRE DEL MONTSENY
C/Sant Joan, 5
CENTELLES
Tel. 618 592 135

cases i oficines o com a dependent. Amb referències. Disponibilitat horària de dilluns a divendres a la zona de Vic. Tel. 685 349 842 Codi: 0244

Dona busca feina com a cuidadora de gent gran, administració de medicaments, monitoratge de salut i suport emocional. Vic i voltants. Sóc responsable i tinc bon tracte amb la gent. Tel. 602 410 258. Ana. Codi: 0250

Noia busca feina de neteja de cases, pisos, oficines, empreses o per cuidar gent gran. Disponibilitat horària completa. Tel. 634 180 434. Natalia. Codi: 0253

Noia busca feina per cuidar gent gran o de neteja de pisos, cases, empreses, oficines. Disponibilitat horària completa. Tel. 604 212 299. Diana. Codi: 0255

Dona busca feina de neteja de cases, pisos, oficines, escales per hores als matins de 9h a 14h. A Tona o Vic. Tel. 688 215 901 Codi: 0257

Noia Llatina busca feina per cuidar gent gran i nens o per netejar cases, pisos i escales. Disponibilitat matins i tardes. Tel. 602 392 673 Codi: 0259

Masover amb 10 anys d'experiència busca feina per treballar a una finca rústica fent tasques de guarda, manteniment de l'habitatge, jardí i piscina,

i tenir cura de l'hort, els gossos i animals de granja. Tel. 628 024 853 Codi: 0260

Dona busca feina de cambrera, de neteja, per cuidar gent gran o del que surti. Disponibilitat horària i immediata. Tel. 624 957 493 Codi: 0263

Senyora amb experiència busca feina per cuidar gent gran o nens, netejar cases, pisos i oficines. Tel. 624 829 259 Codi: 0264

Home busca feina d'ajudant de cuina, ajudant de construcció, cuidar finques, treballar a granja o d'agricultor. Disponibilitat horària completa de dilluns a diumenge. Tel. 655 551 159 Codi: 0270

Noi busca feina d'ajudant de construcció, soldador, repartidor de paquets, fer mudances. Amb experiència. Disponibilitat horària. Tel. 632 708 720 Codi: 0271

Noia busca feina per netejar cases, pisos, escales i oficines, també per cuidar gent gran i nens o per cuinar, com interna, externa o per hores, amb experiència. Tel. 641 966 285 Codi: 0274

Home busca feina per cuidar gent gran o del que surti per hores. Tel. 672 592 519 (Andrés) Codi: 0275

Dona molt responsable, amb referències, molta experiència i documents en regla, busca feina per cuidar persones grans,

MARTINEZ
NETEJA INTEGRAL

Serveis de neteja per a empreses i particulars
martineznetejaintegral@gmail.com
Tel. 617054687

VOLS POSAR UN ANUNCI?

WHATSAPP 619 578 822
TEL. 93 885 69 29 (9 - 13h)

Més!
www.mesosona.cat

HORÒSCOP PER ROSER BONA - ASTRÒLOGA

ÀRIES (FOC) (21/3 AL 20/4)

Et reafirmes amb molta contundència i això pot portar-te algun problema. Augmenta la teva vitalitat i tens més ganes de fer activitats lúdiques, fins i tot esport.

TAURE (TERRA) (21/4 AL 20/5)

Pots viure un desacord amb el pare o figura d'autoritat i això serà una font d'estrès. En lloc de quedar-te a casa rumiant, surt a passejar o fes una activitat artística.

BESSONS (AIRE) (21/5 AL 21/6)

Culmines un projecte laboral o etapa en el lloc de feina. Si tenies por d'enfrontar una xerrada incòmoda, ara et sents més valent i capaç. Finalitza un tractament de salut.

GRANC (AIGUA) (22/6 AL 21/7)

Pots sentir una mica d'estrès fruit de la sobrecàrrega laboral. Intenta que el temps lliure t'ompli i el passis amb els que més aprecio. Un assumpte amorós es consolida.

LLEÓ (FOC) (22/7 AL 23/8)

Tendència a prendre la iniciativa. Si alguna cosa et feia por ara tens l'energia necessària per enfrontar-la. Vigila amb l'excés de vehemència perquè podries vessar-la.

VERGE (TERRA) (24/8 AL 23/9)

Amb la parella aconseguir viure una etapa més tranquil·la i amb més complicitat. Si tens problemes amb la comunitat de veïns, en parles per arribar a alguna solució.

BALANÇA (AIRE) (24/9 AL 23/10)

Pots estar preocupat per algú que viu lluny de tu. Has pensat a organitzar un grup per defensar alguna causa. Tot i que ja treballes cerques una feina més a prop de casa.

ESCORPÍ (AIGUA) (24/10 AL 22/11)

Podries perdre la paciència amb la parella perquè no porteu el mateix ritme vital o per diferències ideològiques. T'agradaria dur endavant un projecte laboral en solitari.

SAGITARI (FOC) (23/11 AL 21/12)

Aquests dies pots sentir-te una mica inquiet. Has de resoldre un assumpte i no saps com fer-ho. Si estàs cercant feina t'has de moure més i potser començar a formar-te.

CAPRICORN (TERRA) (22/12 AL 20/1)

Tot i que la teva aparença és controlada, la processó va per dins. Pots rebre una agradable sorpresa inesperada i descobrir que algú t'aprecia més del que et pensaves.

AQUARI (AIRE) (21/1 AL 19/2)

Pot ser que et plantegis si vols ser pare/mare i tot el que això suposaria per tu. Una amistat es podria acabar perquè teniu maneres molt diferents de veure la vida.

PEIXOS (AIGUA) (20/2 AL 20/3)

Possible lluita d'egos al sector laboral on hauràs de mantenir un pols perquè no et perjudiquin. Aconseguir agafar les regnes del teu futur i estàs més tranquil.

**PLADUR
PINTURA, GUIX**
Pressupost
sense compromís
93 812 54 77
629 876 768

LLENYES SANTACREU
des de 2007
VILADRAU
689 42 64 69
689 42 61 77

**ES FAN TOTA MENA DE
TREBALLS DE PALETA,
PLADUR, LLAUNERIA
I ELECTRICITAT.**
**PRESSUPOST SENSE
COMPROMÍS**
TEL. 611 202 819

LLENYA SECA
ROURE I ALZINA
LLENYA SECA
GARANTIDA!
T. 654 506 628
figueras
llenya
llenyafigueras
figuerasllenya.com

LLENYES DEL GES
VENDA DE LLENYA:
alzina, roure, faig i pi
VENDA DE SACS:
llenya, estella i pèl-let
621 14 66 44
www.llenyesdelges.com

**VENDA DE LLENYA
DE ROURE I ALZINA**
A domicili - SECA
TARADELL
Amb tiquet de bàscula en mà
Tel. 622 283 627

TAXI
ROQUETA
Tel. 93 887 00 21
620 275 185

**VOLS POSAR
UN ANUNCI?**
WHATSAPP 619 578 822
TEL. 93 885 69 29 (9 - 13h)
MÉS!
www.mesosona.cat

netejar cases particulars, bars, restaurants també per planxar i cuinar. Tel. 618 828 178 Codi: 0276

Senyora amb experiència busca feina per cuidar gent gran com interna, externa o per hores. M'interessa el benestar i la qualitat de vida de les persones. Sóc pacient, gaudeixo parlant i fent companyia. També netejar, fregar plats, cuidar gossos i gats. Tel. 641 660 257 Codi: 0277

Home busca feina d'ajudant de construcció, de jardiner, de neteja o fregar plats. Disponibilitat horària completa. Zona província de Barcelona. Tel. 687 161 666 Codi: 0278

Home busca feina de cambrer, fregar plats, d'ajudant de construcció, tota classe d'electricitat, jar-diner o pintor. Disponibilitat horària completa. Tel. 643 272 738 Codi: 0279

Dona busca feina de neteja, d'ajudant de cuina, fregar plats, cuidar gent gran o nens. Disponibilitat horària completa. Tel. 643 272 613 Codi: 0280

Dona busca feina d'ajudant de cuina, de neteja, d'interna o externa cuidant gent gran. Disponibilitat horària completa i immediata. Zona Comarca d'Osona. Tel. 685 150 692 Codi: 0281

Dona busca feina per cuidar gent gran i nens o per netejar cases, pisos, escales. Disponibilitat matí i tarda de dilluns a divendres. Tel. 677 725 621 Codi: 0283

Dona busca feina a càrries (ganivet), pernil, sala i matança, empaquetar, per netejar o d'ajudant de cuina. Disponibilitat horària completa, incorporació immediata. Persona seria i amb ganes de treballar. Tel. 631 444 355 Codi: 0284

Dona busca feina de cuidadora de gent gran, cuinera, cambrera, cançur o de neteja. Disponibilitat horària completa de dilluns a diumenge. Incorporació immediata. Tel. 641 036 781 Codi: 0287

Dona amb experiència busca feina per hores cuidant i acompanyant a casa o a hospitals de dia o de nit. Només externa, disponibilitat immediata. Manlleu i voltants. Tel. 607 360 671 Codi: 0288

COMPRES

Ara podeu posar el vostre anunci directament pel www.mesosona.cat o si ho preferiu, veniu a les nostres oficines.

Compren vehicles; turismes, 4x4, furgonetes... tracte ràpid i seriós, paguem al comptat. Ens des-placem a domicili. Tel. 695 032 081. Codi: 0027

Comprou tot tipus de vehicles, mobles, maquinària, tractors.... En funcionament o espatllat. Reco-llida a domicili. Tel. 662 591 155 Codi: 0028

Ref. 5485 - Compren tota classe de llibres, discos vinil, tota classe de trastos, electrodomèstics, TV planes "que funcionin o no", bicicletes, tota classe de motos (incloses donades de baixa), materials de carnisseria, restes de bars, maquinària de costura, ordinadors, mòbils, restes de botigues, ferra-lla, metalls... Netegem locals, magatzems, garatges gratuïtament. Passem a domicili. Cada dissabte estem al mercat, Rbla. del Carme, número 15. Tel. 631 237 884 (whats) Codi: 0030

COMPREM llibres, joguines, cromos, antiguitats, plomes, pursos, licors, conyac, objectes religiosos. Restes de pisos, cases. Pagament al moment. José Miguel. Tel. 679 736 491 Codi: 0085

Comprou tota classe de videoconsoles antigues (Sega, Nintendo, Atari, Famicom, etc.) També video-jocs antics de Sega, Nintendo, Atari etc. Tota classe de material relacionat amb els anys 80 i 90. Tel. 610 307 421 Codi: 0289

COMPRO COTXE en bon estat i econòmic. Tel. 692 104 404 (Miquel) Codi: 0291

VENDES

Ara podeu posar el vostre anunci directament pel www.mesosona.cat o si ho preferiu, veniu a les nostres oficines.

ES VEN TERRENY URBANITZABLE de 213m² cantoner a Les Masies de Voltregà. Preu 72.000€. Tel. 655 620 523 Codi: 0258

Venc estufa de pèllets en perfecte estat. Preu 450€. Tel. 629 116 473 Óscar. Codi: 0261

ENSENYAMENT

Ara podeu posar el vostre anunci directament pel www.mesosona.cat o si ho preferiu, veniu a les nostres oficines.

CLASSES D'INICIACIÓ DE GUITARRA. Acords, ritmes, i cantar. Per a totes les edats. PREUS

POPULARS. Interessats/des trucar al 606 605 478 Josep. Codi: 0171

DEMANDES

Ara podeu posar el vostre anunci directament pel www.mesosona.cat o si ho preferiu, veniu a les nostres oficines.

Busquem Màner a Barcelona Gaudí Restaurant Restaurant català a Bangkok, Tailandia. Des de 2014 fent història Start march 2025, 1 year contract 60,000 thb/month *must speak english contact us: info@barcelonagaudirestaurant.com Codi: 0286

DIVERSOS

Ara podeu posar el vostre anunci directament pel www.mesosona.cat o si ho preferiu, veniu a les nostres oficines.

Vol amenitzar la seva festa o celebració? Música en viu i cant professional dels anys 60, 70 i 80. Tel. 660 466 852 Codi: 0285

Divendres dia 15 vaig perdre el moneder petit-targeter al C. Pla de Balenyà davant del forn. Si algú la trobés m'agradaria recuperar els documents personals (dni, targeta sanitària...). Es gratificarà econòmicament. Tel. 648 771 961 (Anna) Codi: 0290

HORARI D'OFICINA

MATINS 8.30 -12.30H

DILLUNS - DIVENDRES

Moltes Gràcies!

L'EQUIP D'ATENCIÓ AL CLIENT DEL MÉS!



La primera per l'esquerra, la **Noèlia Alcázar** us atindrà si veniu al **Més!** o si truqueu per telèfon. És la responsable d'administració i facturació. Al mig la **Sandra Tarrés** us aconsellarà les millors opcions publicitàries. A la dreta, la **Montse Tarrés** és la cap del departament comercial de l'empresa editora del **Més!**



Grup MésOsona S.L.

C. Vilabella, 9

Hàbitat Catalunya,

Edifici Lleida - Vic

Tels. 93 885 69 29

619 578 822

www.mesosona.cat

Membre de l'AMIC

Control 2023

19.049 exemplars

setmanals.

D.L. Gi-1258-1989

Director: Xevi Sardà

director@mesosona.cat

Cap Comercial: Montse Tarrés

comercial@mesosona.cat

Comercial: Sandra Tarrés

Administració: Noèlia Alcázar

comptabilitat@mesosona.cat

Maquetació: Eva Font

Redacció: Sara Oliver,

Biel Sardà

DISTRIBUÏDA A OSONA I LLUÇANÈS.

Amb el suport de:



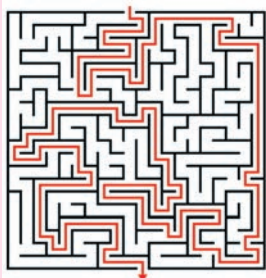
Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència

SOLUCIONS PASSATEMPS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	P	R	O	M	E	T	E	D	O	R	E	S
2	A	I	N	A	R	E		E	M	P	R	O
3	R	V		T	A	N	T	R	A		R	M
4	A	A	S	I		D	R	I	N	G	A	R
5	L	L	O	N	D	R	E	S		R	T	I
6	I		S	E	R	A	F	I	N	A		U
7	C	O	P	R	A		L	O	I	M	O	R
8		F	I	A	C	R	E		P	O	P	E
9	F	E	T		M	U	S	S	O	L	A	
10	A	N	A	L	E	G		A	N	A	L	S
11	U	S		A	S	E	P	M	E		I	U
12	S	O	C	I		N	I	S	S	E	N	A
13	T	R	O	C	O	T	R	O		C	A	U



6	3	8	7	9	4	1	5	2
1	4	7	5	8	2	9	3	6
2	9	5	6	3	1	8	7	4
5	2	9	4	7	6	3	1	8
8	1	6	2	5	3	4	9	7
4	7	3	9	1	8	2	6	5
7	5	4	3	2	9	6	8	1
9	6	1	8	4	5	7	2	3
3	8	2	1	6	7	5	4	9



25N

**Dia Internacional
per a l'eliminació
de la violència
envers les dones**

**SANT JULIÀ
DE VILATORTA**



**Primera Jornada
Dissabte 23
de novembre**

SALÓ CATALUNYA

16:30

Inici amb lectura del manifest a càrrec de
les Romegueres de Sant Julià de Vilatorça.

17:00

Espectacle de titelles per a tots els públics.

COMPANYIA GENÈRICS

Col·labora: PROGRAMA.CAT

18:00

Taller de llànties, per donar llum a totes les
dones, amb la participació en directe dels
Sagals d'Osona.

Obsequi per a tothom (fins a acabar existències)

Hi haurà el Punt Lila tota la tarda

**Segona Jornada
Diumenge 24
de novembre**

PLAÇA CATALUNYA

11:30

CAP AGRESSIÓ TÉ JUSTIFICACIÓ.

Acció teatral i acte participatiu a càrrec de
l'actriu Gisela Figueras i la col·laboració de
les Romegueres de Sant Julià de Vilatorça.

Pintura en directe a càrrec d'OKBO

Obsequi i coca per tothom (fins a acabar
existències).

Organitza



Ajuntament de
Sant Julià de Vilatorça

Col·laboren

PRO
GRA
MA
CAT



Diputació
Barcelona



Pacte d'Estat
contra la violència de gènere