

Més!

www.mesosona.cat



Hi has
entrat
mai?

mesosona.cat



Prepara't
pel fred

Pàgines especials



Festa Major
Sant Pere
de Torelló

Pàgines especials



UN MERCAT DE RÈCORDS

Èxit de la 37a edició del Mercat de Música Viva de Vic. Foto: Josep M. Costa

OPORTUNITATS FINS AL 40% DEL PREU REAL!



CASES DELS BANCs



PISOS/CASES
OCUPATS



PISOS LLOGATS



LOCALS CONVERTI-
BLES EN HABITATGE

Avui dia les oportunitats de compra d'immobles no són només per als grans inversors. Finques Vademar estem especialitzats en gestionar la venda de pisos, cases, locals i naus que es poden adquirir fins a un 40% del seu preu real!

Truca'ns i et direm què et podem oferir. Què hi pots perdre? Tel. 621 62 43 08





**AQUESTA TARDOR
VINE A DISFRUTAR
DE LA NOVA TERRASSA A**

MASIA PIGUILLEM
Restaurant de Caps de Setmana

JA T'ESTEM PREPARANT LES FESTES DE NADAL

MASIA PIGUILLEM TINDRÀ OBERT TOTES LES FESTES DE NADAL!

EL PONT DE LA PURÍSSIMA HI HAURÀ ACTIVITATS PER LA CANALLA.

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| - SOPARS D'EMPRESA A MIDA | - GRAN SOPAR DE GAL·LA DE CAP D'ANY |
| - MENÚ ESPECIAL PER NADAL | - MENÚ ESPECIAL D'ANY NOU |
| - MENÚ ESPECIAL PER SANT ESTEVE | - MENÚ ESPECIAL DE REIS |

**JA POTS RESERVAR LA TEVA TAULA,
NO ET QUEDIS SENSE!**

**MASIA
PIGUILLEM**
WWW.MASIAPIGUILLEM.COM



Masia Piguillem

Tel: 93 858 43 80 - 659 80 15 33
comercial@masiapiguillem.com

Carretera C-37 - Sortida (Sant Andreu de la Vola)

Sant Andreu de la Vola / Sant Pere de Torelló



**Prepara't
pel fred**

Pàgines especials



**Festa Major
Sant Pere
de Torelló**

Pàgines especials

EL MMVV SEGUEIX BATENT RÈCORDS

Osona ha viscut cinc dies intensos de música, descobertes i activitat professional amb motiu del 37è Mercat de Música Viva de Vic. L'edició d'aquest 2025 ha suposat l'inici d'una nova etapa liderada per la nova direcció artística formada per Joan Rial, Jordi Casadesús i Rubèn Pujol, que ha apostat per la qualitat, la inclusió, la internacionalització i la renovació del format, tot reafirmant Vic com a epicentre musical del sud d'Europa. Podeu veure un tastet de les millors imatges en el reportatge a les pàg. 6 i 8 i un recull de més de 100 imatges de Josep M. Costa a mesosona.cat.

No us perdeu tampoc les pàgines especials 'Prepara't pel fred', les d'Ensenyament i les que dediquem a la Festa major de Sant Pere de Torelló.

Gaudiu de la lectura i dimarts vinent...

Més!

**OPORTUNITATS
FINS AL 40%
DEL PREU
REAL!**



www.finquesvademar.com



Cadira Pujaescales FLOW X

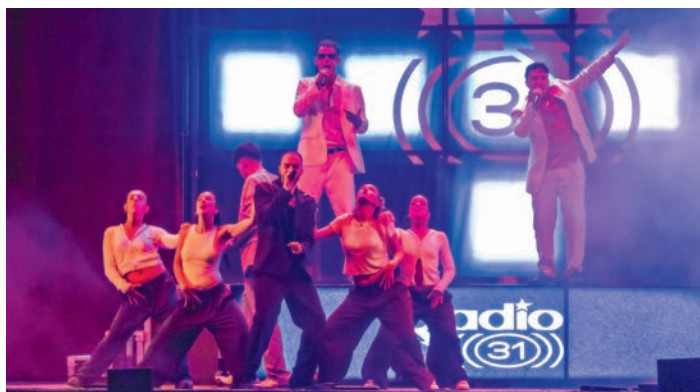
Pensada per a un **moviment fluid**, la cadira pujaescales FlowX ofereix el **màxim nivell de comoditat, seguretat i disseny**. A més, s'instal·la sobre l'escala, no a la paret, la qual cosa permet una **instal·lació ràpida** i amb una alteració mínima de la seva llar.



Contacti amb nosaltres i l'assessorarem!

Tel. 93 817 26 81 - 609 314 500 - farre@farre.es - www.farre.es

EL 37È MMVV TANCA AMB ÈXIT UNA EDICIÓ DE RÈCORD I MARCA L'INICI D'UN NOU CICLE



Oriol Sardà (Fotos: Josep M. Costa).- Vic ha viscut cinc dies intensos de música, descobertes i activitat professional amb motiu del 37è Mercat de Música Viva de Vic (MMVV), celebrat del 17 al 21 de setembre. L'edició d'aquest 2025 ha suposat l'inici d'una nova etapa liderada per la nova direcció artística formada per Joan Rial, Jordi Casadesús i Rubèn Pujol, que ha apostat per la qualitat, la inclusió, la internacionalització i la renovació del format, tot reafirmant Vic com a epicentre musical del sud d'Europa.

Un Mercat amb nova mirada i gran acollida professional

Més de 1.257 professionals del sector han participat en les activitats del MMVV Pro Catalan Arts, deixant palès que el Mercat continua sent una cita imprescindible per a la indústria musical. La major part dels assistents han estat catalans, amb 904 participants, que representen un 72% del total. També hi han pres part 226 professionals provinents d'altres punts de l'Estat espanyol, és a dir, un 18%, mentre que els 126 restants, que equivalen a

un 10%, han estat internacionals, amb presència destacada de França, Itàlia i Portugal.

S'han celebrat 618 speed meetings i 90 pitchings, amb gran participació i interès. La nova proposta dels Brindis s'ha consolidat com a espai de trobada distès entre artistes i programadors.

Noves escenes i espais singulars

L'edició 2025 ha incorporat nous escenaris com l'Església dels Dolors i l'Església de la Pietat, on els concerts han exhaurit totes les localitats. També s'han obert espais emblemàtics que han donat cabuda a propostes molt diverses. A la Plaça de la Catedral s'hi han pogut veure actuacions trencadores com les d'Irieix, Brama, Brighton 64 o Biznaga. El recinte del Sucre ha estat l'espai dedicat a l'escena pop feminista i electrònica, amb noms com Fades, Svetlana, LaFrancessa, Cora Novoa, VVV i Ylia.

(Continua a la pàgina 6)

FINQUES VADEMAR: OPORTUNITATS ÚNIQUES EN EL MERCAT IMMOBILIARI

Redacció.- Amb més d'una dècada d'experiència, Finques Vademar s'ha consolidat com un dels principals referents en la gestió i venda d'immobles de banc a tot Espanya i les Illes. El seu catàleg és extens i divers, i inclou des de pisos urbans fins a hotels, passant per cases rurals, locals comercials, xalets i fins i tot grans naus industrials. Aquesta varietat fa que tant els particulars que busquen una primera oportunitat com els inversors professionals que volen ampliar el seu patrimoni trobin opcions adaptades a les seves necessitats.

Un dels grans valors afegits de l'empresa és el seu equip humà. Està formada per un equip professional jove i dinàmic, que comparteix un objectiu comú molt clar: satisfer les demandes dels seus clients. Tenen per objecte la promoció, compra, venda i construcció de tota mena de béns immobles, tant urbans com rurals, i ho fa amb la mirada posada en oferir sempre la màxima seguretat i garanties. A més, la seva oferta és realment àmplia: habitatges d'obra nova i de segona mà, xalets, cases rurals i finques repartides per tota la província, a més d'opcions de lloguer i transaccions.



Tot això amb les millors condicions econòmiques del mercat i, fins i tot, amb la possibilitat d'arribar al 100% de finançament mitjançant crèdits o hipoteques, la qual cosa obre les portes a molts clients que d'altra manera no podrien fer realitat el seu projecte immobiliari.

Immobles amb gran potencial i preus únics

Dins la seva activitat destaquen especialment els pisos amb ocupes, una tipologia d'immoble que, precisament per la seva situació, ofereix un valor de compra molt per sota del mercat. En molts casos, el preu d'adquisició és d'un 40% inferior al valor real. El gran avantatge és que és l'empresa qui s'encarrega de tota la negociació amb els ocupes, assumint el procés i garantint la tranquil·litat dels

compradors. Aquest servei diferencial aporta confiança i converteix aquest tipus d'actius en una oportunitat real d'inversió.

També disposen de pisos amb llogaters actius, que representen una fórmula ideal per a aquells inversors que volen rendibilitat immediata, ja que permeten generar ingressos des del primer dia. Una altra opció interessant són els locals comercials amb possibilitat de canvi d'ús per convertir-los en habitatges, una estratègia que ha guanyat popularitat en els darrers anys i que ofereix una nova visió de la inversió immobiliària.

Un mercat obert a tots els perfils

Un dels aspectes que Finques Vademar vol destacar és que el mercat actual ja no és exclusiu

dels grans capitals. Avui dia, les oportunitats que ofereixen permeten accedir a la compra d'immobles a tota classe de públics: des de famílies que busquen un primer habitatge o un habitatge de segona residència a bon preu, fins a petits inversors que volen assegurar-se una rendibilitat estable, sense oblidar els grans grups que aposten per operacions de gran escala.

L'objectiu és clar, democratitzar l'accés a la inversió immobiliària, oferint opcions variades i adaptades a cada necessitat.

Oficines i inversió a gran escala

Des de la seva oficina situada a Mollet, gestionen un gran nombre d'operacions cada any, atenent tant clients particulars com a inversors institucionals.

L'activitat no es limita només a la compravenda d'habitatges, sinó que s'estén també a sectors estratègics com el mercat industrial. Finques Vademar té una presència destacada en polígons industrials, on ofereix actius molt atractius per a inversors a gran escala.

info@finquesvademar.com
609 52 05 23 - 621 624 308
Joaquim Mir, 46, Mollet Del Vallès

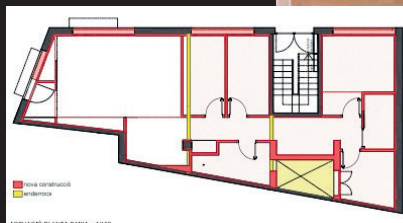
2 PISOS EN VENDA A VIC

TOTALMENT REFORMATS

4 habitacions i 2 banys

IDEAL INVERSORS:

Un d'ells llogat amb rendibilitat d'un 6%. Els dos al mateix edifici



Tel. 621 62 43 08 - 609 52 0523

C. de Joaquim Mir, 46
MOLLET DEL VALLÈS

www.finquesvademar.com

finquesvademar

(Ve de la pàgina 4)

Finalment, la Plaça Major Estrella Damm s'ha convertit en l'epicentre dels grans noms del cartell, amb artistes com Triquell, Maria Arnal, La Ludwig Band, 31FAM, Sidonie i Mishima.

Moments destacats del 37è MMVV

El concert inaugural amb Rócio Márquez i el seu "Himno Vertical" va obrir el MMVV des del Teatre Ramon Montanyà, exhaurint entrades i presentant una proposta que oscil·la entre el flamenc, la música clàssica i l'avantguarda. Maria Arnal i la IA, a la plaça Major, va sorprendre amb la seva performance Ama, on la combinació de veu clonada i cos en moviment va donar lloc a una proposta innovadora i feminista. Triquell va estrenar en directe el seu nou disc Paco Deluxe, omplint la plaça amb un públic jove i entusiasmada. Mazoni va tornar als escenaris després de dos anys d'absència amb "Banderes per daltònics", connectant novament amb el públic. Finalment, Mishima va tancar el Mercat diumenge, sota la pluja i amb molta emoció, oferint un homenatge a Marc Lloret, membre del grup i antic director del MMVV.

Un Mercat obert a la diversitat i als reptes del futur

Durant les jornades professionals s'han abordat temes com la igualtat de gènere, la perspectiva queer al pop català, la sostenibilitat i la creació d'un protocol contra les violències sexuals en concerts, impulsat per ARC i Equilatera. També s'ha consolidat el rejoeniment del sector, amb el 40% dels professionals assistents participant per primera vegada.

Xifres que parlen

El 37è MMVV ha estat un èxit rotund amb 146.000 assistents durant tota la setmana. Els 72 concerts repartits en diversos escenaris han ofert una gran varietat de propostes musicals, mentre que 38 estrenes de disc, gira o projecte han aportat novetats i frescor al programa. A més, s'han dut a terme sis coproduccions amb festivals i institucions, posant de manifest la col·laboració i la vitalitat de la indústria musical.

Una ciutat al servei de la música

Vic ha tornat a ser l'escenari ideal per acollir una fira que combina música, indústria i públic general. L'ambient als carrers, els espais plens i l'energia compartida han demostrat que el MMVV és més que una fira: és una experiència cultural col·lectiva.





Ulleres de marca
amb antireflectant

des de **79€***



LODI

LESTER

ROBERTO TORRETTA

JWf

* Muntura Roberto Torretta, Lois, Lester, Jorge Vázquez o Lodi amb lents monofocals 1.5 amb antirreflectant.
Limit de graduació: Esf ±4 Cil. +2. Promoció vàlida de l'1/09/2025 al 31/10/2025.
No acumulable a altres ofertes. Serveis professionals no inclosos.

130
Il·lusions òptiques
des de 1974

www.federòpticsfrancolí.net

segueix-nos a



federòptics
Francolí

Pont, 30 · Torelló · Tel. 938 59 19 37

RODA CELEBRA LA FESTA MAJOR AMB MÚSICA, ACTIVITATS I ESPECTACLES PER A TOTS ELS PÚBLICS

Redacció.- Aquest cap de setmana, Roda ha viscut la seva Festa Major amb una programació plena d'activitats per a grans i petits. Dissabte, els veïns van gaudir de la trobada social del Club Petanca, la xocolatada popular, concerts familiars amb Pep López i espectacles itinerants com Pul·lulants, així com del concert de l'Orquestra Maravella i el ball de Festa Major al pavelló municipal. També es van oferir activitats culturals com rutes literàries, tallers de capgrossos i partides d'escacs.

Diumenge, la pluja va obligar a fer alguns ajustos en la programació de la tarda. L'espectacle itinerant Pul·lulants i la baixada de carretons, previstos a les 17 h, es van anul·lar, mentre que l'espectacle de circ i dansa "La pell muda", inicialment progra-

mat als jardins de La Blava a les 20 h, es va traslladar a la carpa municipal i es va iniciar mitja hora abans. Tot i aquests canvis, la resta de la programació va continuar amb normalitat, amb concerts, actuacions dels Falcons de Malla i els Falcons de Piera i teatre amb "La Gàbia".

La Festa Major de Roda ha estat un exemple clar de com tradició i noves propostes culturals poden conviure i enriquir l'experiència dels veïns i visitants. Al llarg de tot el cap de setmana, petits i grans han pogut gaudir d'una programació variada que combinava música en directe, espectacles itinerants, activitats esportives i tallers culturals, fent del municipi un espai de trobada, diversió i participació comunitària.



Foto: Ajuntament Roda de Ter



Foto: Ajuntament Roda de Ter



mesosona.cat

COMPREM

ninots, nines, cotxes, consoles, videojocs, còmics, etc.

Joguines
dels anys 70
al 2000

Paguem al comptat.

Tel. 625 62 40 80

Vers en or

16a temporada
Setembre 2025
– gener 2026

Montserrat Riera de Mas

Dg. 28 de setembre, 18 h

La presència, de Carmen Marfà i Yago Alonso

Dv. 3 d'octubre, 20 h

Bogdan Dugalic, piano & Quartet Gerhard

Dg. 5 d'octubre, 12 h

Jo, Tarzan. Festuc Teatre

Dg. 5 d'octubre, 18 h

Mort d'un comediant, de Guillem Clua

Dv. 10 d'octubre, 20 h

Llum, fosc, progressions, sobre textos de Lluís Solà

Ds. 11 d'octubre, 20 h

Gola, de Pau Matas i Oriol Pla

Dg. 12 d'octubre, 18 h

Pots ser tu, puc ser jo

Dg. 12 d'octubre, 20 h

Clausura del Festival Protesta

Dv. 17 d'octubre, 20 h

Darrere els horts. Ferran Orriols

Ds. 18 d'octubre, 18 h i 21 h

Turisme rural, de Jordi Galceran

Dg. 19 d'octubre, 12 h

Història de la llana. Rauxa

Dg. 19 d'octubre, 19 h

A Macbeth Song, amb The Tiger Lillies

Dv. 24 d'octubre, 20 h

Sau, un concert de pel·lícula

Ds. 25 d'octubre, 20 h

La brama del cérvol, de Joan Yago

Dg. 26 d'octubre, 18 h

Alexandra Dovgan, piano

Dj. 30 d'octubre, 20 h

Observin aquests fills de puta, d'Adrian Perea

Dg. 2 de novembre, 10.30 h i 12 h

Juguem? Cia. Ninnus

Dg. 2 de novembre, 18 h

Simfonova. Maria Callas, una tragèdia grega

Dj. 6 de novembre, 20 h

Escorça, de Marc Bosch

Dv. 7 de novembre, 20 h

Les Bàrbares, de Lucía Carballal

Ds. 8 de novembre, 18 h

Petit Break. Brodas Bros

Ds. 8 de novembre, 18 h i 20 h

Jovent, de Mambo Project

Dg. 9 de novembre, 18 h

Operetta. Cor de Teatre

Dc. 12 de novembre, 18 h

Les noces de Fígaro, de W. A. Mozart

Dj. 13 de novembre, 20 h - Casino de Vic

Amb el cap i el cor

Dv. 14 de novembre, 20 h

Calla i Balla / Som. Els Pets

Ds. 15 de novembre, 16 h

Vicmovies, desè aniversari

Dv. 21 de novembre, 20 h - Teatre Auditori de Calldetenes

Impossible, d'Erri de Luca

Ds. 22.11, 16.30 i 18.30 h - Dg. 23.11, 10.30, 12.30 i 16.30 h

Mac, mec, mic. La Perla 29

Ds. 22 de novembre, 20 h

El principi d'Arquimedes, de Josep Maria Miró

Dv. 28 de novembre, 22 h

Astrio

Ds. 29 de novembre, 20 h

Concerts per a dos pianos i orquestra, de J. S. Bach

Dg. 30 de novembre, 18 h

Gegant, de Mark Rosenblatt

Dt. 9 de desembre, 18 h

L'holandès errant, de Richard Wagner

Ds. 13 de desembre, 18 h

Nanuq. Cia. Voël

Dg. 14 de desembre, 18 h

Winterreise, una pel·lícula d'Inés García

Dj. 25 de desembre, 20 h

Concert de Nadal, amb la Coral Canigó

Dv. 26.12, dg. 28.12 i dj. 1.01.26, 18 h

Els Pastorets de Vic. Cia. Etcètera Teatre

Ds. 10 de gener de 2026, 20 h

Concert de Cap d'Any. Orquestra Simfònica del Vallès

Ds. 07 de febrer de 2026, 20 h

Le Chant des Muses, música en l'oblit

Dg. 15 de març de 2026, 18 h

Norma, de Vincenzo Bellini

Ds. 25 d'abril de 2026, 20 h

El Tàvec, de Jordi Domènech

Dg. 3 de maig de 2026, 18 h

La traviata, de Giuseppe Verdi

Dg. 10 de maig de 2026, 18 i 20 h

Kumbayà, de Bernat Vivancos

GURB REUNEIX MÉS DE 400 PERSONES EN UNA TROBADA DE VEHICLES CLÀSSICS

Arnau Font (Fotos: A.F i J.M.C.).- De 9 h a 13 h, el municipi de Gurb va acollir una nova edició de la quedada de cotxes i motos clàssics, una cita ja consolidada entre els aficionats del motor i el vehicle històric.

Organitzada per Rally Events, la trobada va reunir al voltant de 400 a 450 assistents en un ambient animat i familiar. La zona d'exposició, àmplia i ben preparada, va permetre gaudir amb comoditat d'una gran varietat de vehicles, des de cotxes de ral·li i furgonetes clàssiques fins a models històrics com un automòbil de 1934.

L'esdeveniment va destacar pel seu bon ambient i per l'excel·lent resposta del públic, que va omplir l'espai des de pri-

mera hora del matí. Els participants i visitants van compartir experiències, intercanviar coneixements i admirar joies mecàniques d'alt valor patrimonial i emocional.

La jornada demostra, una vegada més, la força del moviment clàssic a Osona i la capacitat d'atracció que tenen aquest tipus de trobades a escala comarcal. A més de ser una exhibició de vehicles històrics, la trobada actua com un espai de convivència i intercanvi entre aficionats de totes les edats. Els assistents van poder compartir anècdotes, consells i records vinculats als seus vehicles, creant un ambient proper i familiar que va enriquir l'experiència més enllà de l'exposició.



MÉS FOTOS
mesosona.cat

Foto: Arnau Font



Foto: Arnau Font

REF. 0489

TOTA CLASSE DE FEINES DE PALETA

Interiors: Banyes, cuines, terres...
Exteriors: Façanes...

PREU ECONÒMIC

686 66 02 34 JOSEP



Foto: Arnau Font

VIDRES I TANCAMENTS

Ivan Segovia

609 74 48 43

Pressupostos sense compromís

C/de Seva 29 Taradell
vidresitancaments@gmail.com

QUIRO XIANG ESTÈTICA

ORIENTAL MASSAGE

Massatge amb ventoses

UNA HORA 40 €
30 MINUTS 25 €

Horari de 9 a 21h.
Carrer Gelada 25 baixos - VIC
Tel. 93 004 94 39
Tel. 688 57 12 17

JARDINS MOLIST

Tel. 690 62 46 16

Creació, manteniment, herba artificial...

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



Foto: Josep M. Costa

NOVES PROMOCIONS

Residencial El Nadal **Vic**



T'ofereim pisos exclusius en una zona residencial privilegiada, amb acabats d'alta qualitat i dissenys moderns.

Aprofita aquesta oportunitat única de viure envoltat de tranquil·litat, amb tots els serveis i comoditats a l'abast. Habitatges lluminosos, espaiosos i amb zones comunes per gaudir amb la família. Contacta amb nosaltres i vine a conèixer el teu futur pis al Nadal de Vic.

CARACTERÍSTIQUES

- 2, 3 i 4 habitacions
- Àtics
- Garatge
- Baixos amb jardí privat

Barri dels caputxins – Vic

Zona Josep M^a Sert



CARACTERÍSTIQUES

- 2, 3 i 4 habitacions
- Acabats personalitzats
- Pisos amb jardí
- Àtics

Descobreix aquests elegants pisos de 2, 3 i 4 habitacions, dissenyats per oferir el màxim confort i estil. Gaudeix d'acabats personalitzats que s'adapten als teus gustos i necessitats. La promoció inclou opcions úniques com pisos amb jardí privat i àtics espectaculars amb vistes panoràmiques.

Situada en un entorn tranquil i privilegiat, a només 5 minuts de la Plaça Major, aquesta promoció combina la comoditat de la vida urbana amb la serenitat d'un barri residencial. Una oportunitat única per viure en harmonia al cor de Vic.



**CONSTRUCCIONS
R. J. MOLAS, SL**



CALLEDENES CELEBRA LA 46A EDICIÓ DELS SEUS PREMIS LITERARIS



Redacció.- Aquest passat dissabte 20 de setembre, l'Auditori Teatre de Calldetenes va acollir la cerimònia de lliurament dels XLVI Premis Literaris, un certamen amb més de quatre dècades d'història que reconeix la creativitat i la qualitat literària en diverses

disciplines.

Entre els guardons més destacats hi ha el Premi Armand Quintana de Novel·la per Josep Masanés Nogués, el Premi Jacint Verdaguer de Poesia per Israel Clarà López, el 16è Premi Lluís Solà i Sala de Tea-

tre per Josep Santaclàudia, el 38è Premi per a Estudiants dels Països Catalans i de Calldetenes, i el 29è Premi Co, còmic!, per les següents categories: infantil (Eulàlia Roca i Carlota Farrarons), adults (Daniel Solerdelcoll) i la categoria especial del jurat (Júlia Olivella).

L'alcalde de Calldetenes, Miquel Riera, va inaugurar l'acte recordant la importància dels premis com a mostra de compromís amb la llengua catalana i de perseverança cultural, subratllant que cada any la convocatòria continua consolidant-se com un referent en l'àmbit literari. En aquesta edició, es van presentar un total de 355 obres en format digital, una xifra que evidencia la bona acollida del certamen

i l'interès creixent dels autors i autores.

La cerimònia va comptar amb la conferència d'Agustí Danés, director editorial d'El 9 Nou, que va oferir una reflexió sobre la relació entre literatura, comunicació i cultura en la societat contemporània. L'acte també va incloure una actuació musical a càrrec de Pep Poblet i Txell Sust, que va aportar un toc artístic i emotiu a la vetllada.

L'acte va culminar amb l'anunci dels guanyadors en les diferents categories i el lliurament dels guardons, posant punt final a una edició marcada per l'alta participació, la qualitat literària i la celebració de la cultura catalana.

TREPITJA FORT, NOVA SABATERIA BAREFOOT A VIC



Redacció.- Trepitja fort és la primera botiga exclusivament de calçat respectuós d'Osona.

La sabateria ofereix un ampli ventall de dissenys, tant per a infants com per a adults, de calçat respectuós: soles fines, puntera pels dits àmplia i anatómica, soles flexibles, respectant al màxim la biomecànica del peu, sense contraforts, amb bons sistemes de subjecció i amb

plantilles sense elements anatòmics que interfereixen en la posició del peu.

El seu principal objectiu és fer un assessorament personalitzat per trobar el calçat adequat a cada persona. En els darrers anys el calçat respectuós ha entrat amb força al nostre país i moltes marques s'han esforçat per reinventar-se i crear dissenys atractius i molt competitius, amb la resta de calçat convencional. Els dissenys que trobareu a Trepitja Fort no tenen res a envejar a les sabates de qualsevol altra sabateria convencional.

Ubicats al carrer de Gurb, 27 de Vic. Per a més informació: @trepitjafort.barefoot

"LES MASCOTES NO SÓN JOGUINES, SÓN MEMBRES DE LA FAMÍLIA"



Redacció.- Entrevistem Lídia Tanyà, treballadora de Can Mascota a Vic, sobre com tenir cura responsable dels animals de companyia.

Quins beneficis ens aporta tenir un animal de companyia?

Emocionalment ens aju-

den a desestressar-nos i ens fan companyia i físicament reforcen el sistema immunològic. És molt més que una simple presència a casa.

Quin és l'error més comú que cometen les persones quan adquireixen un animal?

Sobretot, humanitzar-los. I no tenir en compte les seves necessitats vitals, ja sigui per espècie, raça, edat o activitat.

Podeu veure l'entrevista en format vídeo a l'Instagram @mesosona i llegir-la en format escrit al web mesosona.cat



CAMILA MOSCOSO DEL GIRBAU VIC TT, CLAU EN EL TRIOMF DE CATALUNYA CONTRA LETÒNIA



Iker González del CER l'Escala de la superdivisió i semifinalista del 40 Open Internacional de Vic va posar el 4 a 1 definitiu.

L'encontre s'emmarcava en la 5a setmana Catalana de l'Esport, organitzada per la UFEC.

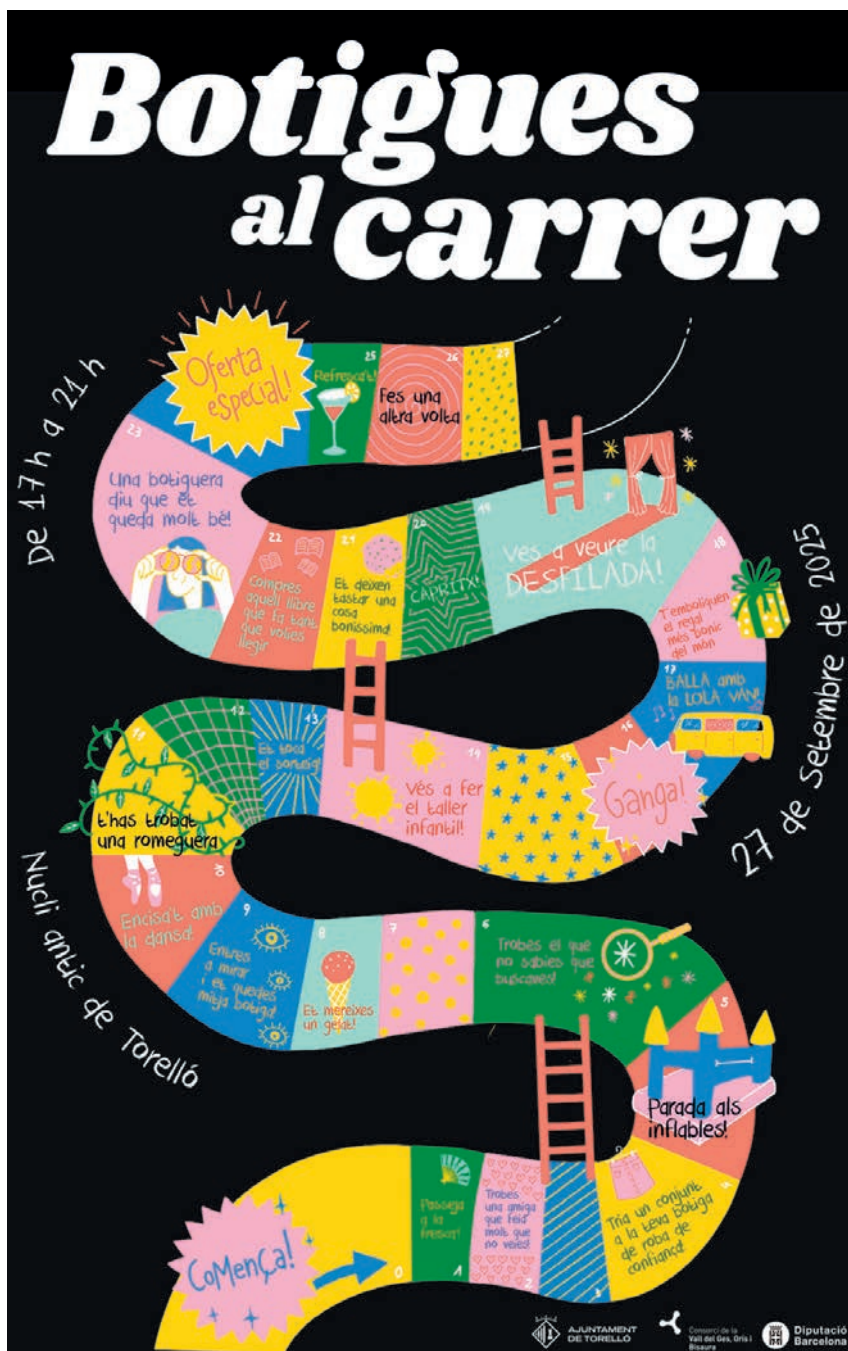
Biel Rodríguez i Irina Gimeno, cinquens a l'Open Catalunya

Redacció.- La jugadora de l'equip de superdivisió del Girbau Vic TT, Camila Moscoso, va aconseguir el punt decisiu de la selecció catalana contra Letònia en el partit amistós mixt de tennis taula, que es va disputar aquest divendres a Reus.

La selecció catalana va vèncer a Letònia per 4 a 1 i quan el marcador era de 2 a 1, Camila Moscoso va vèncer el seu partit, aconseguint el tercer punt que donava la victòria a Catalunya. En la darrera confrontació,

Aquest dissabte es va disputar al poliesportiu de Reina Elisenda a Barcelona, l'Open Catalunya sènior mixt de tennis taula. Els esportistes del Girbau Vic TT, Biel Rodríguez i Irina Gimeno, van assolir el 5è lloc després de superar la fase de grups i quedar-se a les portes de les semifinals.

Especial meritòria a la posició d'Irina Gimeno, millor jugadora d'aquest Open, que en la fase de grups va ser primera després de superar a 3 jugadors.



VOLS POSAR UN ANUNCI?

WhatsApp 619 578 822 TEL. 93 885 69 29 (9-14h)

Més!

L' AUTO VIGATANA PATÍ VIC, VA ENDUR-SE ELS 3 PUNTS DISSABTE AL VESPRE A LA PISTA DE L'ESPANYOL



Vic Hoquei Club.- La primera victòria dels nois que entrena Quim López aquesta temporada va arribar en una pista sempre complicada. L'Espanyol es va avançar en el marcador a l'inici del partit, però l'equip vigatà va saber reaccionar i capgirar el resultat, no amb facilitat, però sí amb eficàcia.

Arnau Parcerisas va igualar el partit i abans d'acabar la primera meitat, Arnau Saladriges va marcar el segon gol per l'Auto Vigatana Patí Vic.

No va ser fins al minut 15 de la segona part que el capità vigatà Uri Ramírez, va marcar el tercer gol, que posava l'1-3 al marcador.

Després de l'expulsió de Litus Sánchez per part del Vic, al mateix temps que Gerard Llobet per part de l'Espanyol, el Vic va posar la directa marcant dos gols gairebé seguits. Un gol de penal, executat per Arnau Parcerisas fent l'1-4, i un nou gol de l'Uri Ramírez marcant l'1-5 que deixava el partit gairebé sentenciat.

L'Espanyol no va llençar la to-

vallola. Va marcar tres gols a les acaballes del partit, però que no varen ser suficients per empatar el partit, acabant amb el resultat de 4-5.

Amb aquest resultat l'Auto Vigatana Patí Vic passa a ser el primer del grup A i a falta d'una jornada, la setmana vinent a l'Olimpí de Vic, podria jugar la Final Four si aconseguís un empat a casa.



EL FEMENÍ OSONA-OVA PROJECT S'EMPORTA LA 31A EDICIÓ DE LA COPA BAGES



Antoni Muñoz.- El Femení Osona-Ova Project va participar una temporada més en la Copa Bages que, enguany, arriba a la 31a edició en categoria femenina. Va ser un cap de setmana excel·lent en un torneig de nivell. El dissabte, en la pri-

mera jornada, les osonenques es va enfrontar a l'equip amfritriò ASFE Sant Fruitós de Bages, que juga en una categoria superior, però les d'Osona fent un partit molt seriós en defensa, varen acabar guanyant per un ajustat (62-66) i classificant-se per disputar la final del torneig

davant JETerrassa, equip que havia guanyat la semifinal anterior.

En la final d'aquest passat diumenge a la tarda, el Femení Osona-Ova Project va anar sempre per davant en el marcador davant l'equip de Terrassa que també lluitava amb intensitat per no perdre el ritme del partit. Les d'Osona, gràcies a la intensitat defensiva i a un bon encert en atac, no varen permetre al rival superar-les en el marcador, tot i que el desgast físic va fer que, al final, la victòria davant JE Terrassa fos més ajustada (57-63) del que realment s'havia vist a la pista.

El cap de setmana que ve ja comença la lliga oficial a la 1a categoria Catalana i el Femení Osona-Ova Project rebrà la visita del CB Vilablareix el dissabte 27, a partir de les 18.30 h en una tarda de bàsquet que el club d'Osona farà la presentació de tots els seus equips per aquesta temporada.

Respecte a la lliga, aquest passat cap de setmana, només hi havia un partit de lliga oficial de categoria infantil. El Femení Osona negre, un partit de rivalitat comarcal, es va acabar imposant (65-47) al CB Tona.

COMPRAR PEIX LOCAL ÉS CUIDAR-TE A TU

I TOTA LA

PEIXA



El peix és molt més que peix: comprar peix local és cuidar-te a tu i cuidar el futur de tots els qui cada dia treballen per fer arribar el peix del mar a la nostra taula.



Cofinançat per
la Unió Europea



Generalitat
de Catalunya

El Govern de
Tothom!!!

5A CURSA INFANTIL I JUVENIL ADAPTADA A VIC



Foto arxiu 2024: Josep M. Costa

Redacció.- El pròxim dissabte 18 d'octubre, a partir de 2/4 de 10 del matí, es durà a terme la 5a cursa infantil i juvenil adaptada a Vic amb sortida i arribada

a la pista d'atletisme del Parc Esportiu Mas de Bigas. La cursa, totalment gratuïta, està oberta a infants fins als 18 anys amb diversitats funcionals i tindrà lloc de les

10 del matí a la 1 del migdia.

Novetats

Com a novetat d'aquesta edició és que serà una cursa conjunta amb el Cros Escolar de Vic, dues activitats paral·leles que compartiran programació i espai.

El recorregut de la cursa serà a la recta de la pista d'atletisme i comptarà amb un traçat lineal amb diferents distàncies 20, 40, 60 i 100 metres. Es tracta d'una prova de caràcter no competitiu i on s'entregarà una medalla i diversos obse-

quis per part de les entitats col·laboradores a tothom qui hi participi.

Aquesta cinquena edició s'ha fet treballant conjuntament amb la Taula d'Entitats de Diversitat Funcional, el Consell Esportiu d'Osona i el Consell Comarcal d'Osona.

En definitiva, la 5a cursa infantil i juvenil adaptada de Vic ofereix una oportunitat inclusiva perquè infants i joves amb diversitat funcional gaudeixin de l'esport en un ambient segur i festiu, fomentant la participació i la integració a la comunitat.

untok
BAR RESTAURANT

AL MIGDIA 15€
de dilluns a divendres:
Bufet lliure amb postres

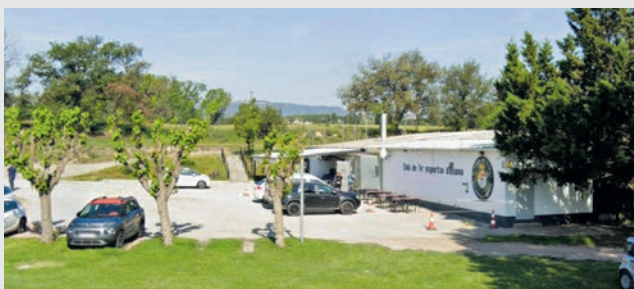
Dissabtes 21€
CADA DIJOUS PAELLA

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

Hi has entrat mai?

OBRE EL BAR DEL CLUB DE TIR OSONA PER A TOT EL PÚBLIC



Redacció.- El Bar del Camp de Tir Osona, situat a la carretera de Vic a Manlleu km 4,250 (Gurb), és un espai perfecte per gaudir d'una bona estona i d'una cuina casolana amb essència. L'Alina us hi espera de dilluns a dissabte, de 9 a 19 h, i els diumenges de 9 a 13 h (dimarts tancat), amb plats fets amb productes de mercat i molta dedicació. Podreu començar el dia

amb uns complerts esmorzars de forquilla, continuar amb plats combinats plens de gust i personalitat, o tastar una àmplia varietat d'entrepans freds i calents. El bar compta amb fàcil aparcament i una gran terrassa a només dos minuts de Vic i està obert a tot el públic, no només als aficionats. Un indret acollidor per menjar bé i sentir-vos com a casa.

LA CANAL RESTAURANT OBRE LES PORTES A TONA



Redacció.- La Canal Restaurant és el nou projecte gastronòmic d'Ethan, Adrián i Arnau, tres cuiners units per una mateixa passió: la cuina honesta, arrelada al producte i a la temporalitat. Es van conèixer estudiant a l'Escola d'Hostaleria de Tona i, un cop finalitzats els seus es-

tudis, van tornar al poble per obrir el seu propi restaurant amb il·lusió i empena.

A La Canal Restaurant hi trobareu menús de migdia pensats per al dia a dia, menús especials de cap de setmana i, a les nits, una carta variada que aposta pels sabors reconeixibles amb un toc propi. Els dissabtes i diumenges al matí també s'hi poden degustar autèntics esmorzars de forquilla.

L'espai, elegant i acollidor, vol convertir cada àpat en una experiència viva i propera. El restaurant està ubicat al carrer Maria Vivet, 1, Tona.

L'ESPAI RUSIÑOL ES TRANSFORMARÀ EL DIUMENGE 28 DE SETEMBRE EN UNA VERITABLE TAVERNA

Redacció.- Després del gran èxit de l'obra de festa major "Això no és vida", l'Associació Cultural Teatre Centre de Manlleu obre programació de tardor amb una proposta molt engrescadora i espumosa. **L'Espai Rusiñol es transformarà el diumenge 28 de setembre, a les 19h, en una taverna inspirada en els pubs irlandesos o anglesos.** Els assistents podran gaudir d'un tast de cerveses guiat per Albert Sánchez i acompanyat amb les cançons i textos de la coral Contratemps.

La coral Contratemps va néixer l'any 1994 a Sant Hipòlit de Voltregà de la iniciativa d'un grup de joves del poble. Des dels seus inicis, la coral ha tingut cantaires procedents de tota la comarca d'Osona. Joan Casas Roma és el director actu-

al de la coral, que en els darrers temps presenta cançons tan variades com jazz i swing, cançons tradicionals i d'arreu del món. En aquest esdeveniment coordinat amb el Teatre Centre Manlleu la coral presentarà una altra de les seves propostes interessants i amb la que se sent molt còmode: les cançons de taverna. Una proposta molt amena i pròxima, on la coral formarà part del públic i a la inversa.

L'aforament és limitat a 30 persones per a oferir un tractament professional i de qualitat, i per fer que el públic pugui gaudir còmodament d'aquest espectacle amè i divertit.

El tast serà conduït per Albert Sánchez, manlleuenc amb 11 anys d'experiència en el sector



Foto: Teatre Centre Manlleu

cerveser. El tast serà el fil conductor de l'espectacle i quedarà plenament integrat dins la proposta musical de la coral. Després del tast, les persones assistents es podran quedar a sopar a l'Espai Rusiñol.

Amb aquest acte, el Teatre Centre dona per inaugurada la nova programació de tardor i convida a totes les persones amb ganes de viure el teatre a aproximar-se i gaudir de les propostes. Durant el mes d'octubre es podrà veure l'ac-

tuació en solitari del monòleg de Montse Galobardes que estrenarà la seva nova obra "Me nopausa". També es podrà participar en un nou taller de clown, dirigit per la mateixa monologuista. Pel mes de novembre es prepara l'estrena de "Bandits", dirigida per Josep Colomer i que tindrà lloc durant el cap de setmana del 7 al 9 de novembre.

Les entrades pel tast de cerveses estan a la venda al web de l'associació www.teatrecentre.net.

PÈRGOLES D'ALUMINI
RETRÀCTILS
ORIENTABLES INCLINABLES



TENDALS LLAZA.
VERSÀTILS PER
A TOTS ELS ESPAIS I OCASIONS



NOUS CONCEPTES DE CONFORT

C/ Jaume I, núm. 5 - Vic. - Tel. 938 86 14 20 - www.boigaltés.com - [boigaltés.tendals](https://www.instagram.com/boigaltés.tendals)

SALA DE BALL DOLCE VITA FOLGUEROLES

Dimecres 24 setembre
A les 17.30h berenar i ball amb en **TONI PUIG-VERD**. Preu: 9€.

Divendres 26 setembre
A les 21h sopar i a les 22h ball amb la **OSTRES OSTRES**. Preu 8€ ball, 15€ sopar buffet lliure i ball.

Dissabte 27 setembre
A les 21h sopar i a les 22h ball amb el **DUET ECLIPSE**. Preu 8€ Ball, 15€ sopar buffet lliure i ball.

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

Diumenge 28 setembre
A les 17.30h berenar i ball amenitzat per **GABI**. Preu 10€.

Reserves: 634 338 946

SALA DE FESTES L'AMAPOLA CENTELLES

Hola amics, més ballaruga per tots:

Dissabte, 27 de setembre a les 17.30h ball i berenar amb la música del Grup Cristal.

Diumenge, 28 de setembre a les 17.30h tindrem per primer cop el **Duet Mar i Cel**, venen amb motes ganes d'agradar!

I tenim preparada una gran tarda de festa pel **dijous 2 d'octubre**, a les 17.30h. Ball amb el gran **Josep Saez** i a la mitja part berenar extra amb entrepà de botifarra o cansalada a la brasa + aigua + vi + cava + postre. Tot inclòs: 12.50€

Ja podeu fer les vostres reserves. Salut i ball!

Reserves: 650 250 500 - 690 11 79 25

BALL LES DAMES MANLLEU

Dissabte 27 setembre
A partir de les 20.30h sopar: amanida per compartir, botifarra amb guarnició i gelat.

I a les 21.30 ball amb el **Duet Solistes**. Preu: sopar + ball 12,50€. Preu Ball: 10€

Diumenge 28 setembre
A partir de les 17.30h berenar de botifarra a la brasa amb pa i tomàquet i ball amb en **F. COTTON CLUB**.

Per reserves:
610 042 503

PORXADA DE CAN PLANOLES RODA DE TER

Us convidem a gaudir d'una vetllada de ball al casal d'avis Can Planoles de Roda de Ter:

Diumenge, 28 de setembre a les 17h a ballar amb el músic **ALEX**.

Veniu a passar-ho bé... amb molta marxa!



Foto: El Ter

LA VUITENA FIRA ALTERna't DE MANLLEU CONVIDA A "FER COMUNITAT"

Redacció.- La fira ALTERna't, punt de trobada de l'economia social i solidària a Osona, arriba aquest 2025 a la seva vuitena edició i ho fa celebrant els deu anys de la xarxa ALTERna't, que agrupa ja més de setanta entitats i empreses de la comarca. La cita serà el diumenge 28 de setembre, de 10 a 14 h,

a l'Embarcador del Ter de Manlleu, amb parades, tallers, activitats per a famílies i un ampli ventall de propostes participatives de trenta entitats de la xarxa.

L'acte comptarà també amb la presència del director general d'Economia Social, David Bonvehí, que a les 10 h encapçarà una trobada institucional amb representants de l'Ateneu Cooperatiu de la Catalunya Central, l'Ajuntament de Manlleu i convidats internacionals com el director de l'Oficina de Desenvolupament i la Cooperació de la regió de Tànger-Tetuan (Marroc). A més, enguany la fira tindrà com a convidades especials quatre membres del projecte Sun Power, impulsat per la cooperativa GEDI i format per dones marroquines en situació de vulnerabilitat que, a partir de la seva formació en enginyeria, han creat un forn solar per cuinar i treballen en nous productes com un forn per assecat plantes aromàtiques, responnent a demandes de diverses

zones agrícoles del Marroc.

Activitats destacades de la fira

La fira serà també un espai de jocs, tallers i activitats lúdiques per a tota la família al llarg del matí: contes i propostes familiars com La sorpresa de la Nandi amb l'EBM Els Picarols i Roser Serra, els jocs de taula d'Eines per Aprendre o les activitats amb cavalls per infants de L'Estímul; tallers pràctics com la reutilització de tèxtil amb l'Associació Tapís, el tast de plantes oblidades amb Sambucus i La Granera, o el pa amb tomàquet de Mas Corcó i el Banc de Llavors; experiències de benestar com la sessió d'Osonaïoga; i propostes culturals i de sensibilització com els contes teatralitzats de Món Viu i Doctor Terra o el set de gravació de La Crisàlide.

Tampoc hi faltarà l'espai per a conèixer nous projectes de la xarxa, com la cervesa La Panarra, que parlarà d'economia circular i malbaratament alimentari.

2 d'octubre de 2025
17.30 h

BALL-BERENAR

A la mitja part:
ENTREPÀ DE BOTIFARRA
O
PANXETA A LA BRASA
Aigua + vi + cava + postres

Amb el músic JOSEP SAEZ

Preu 12.5€

Per a reserves:
650 250 500 - 690 11 79 25
C/ Purgatori núm.8 Polígon La Gavarra, Centelles

VOLS POSAR UN ANUNCI?

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

Més!
www.mesosona.cat

OSONA CONTRA EL CÀNCER DONA VEU A TESTIMONIS DE VIDA EN EL LLIBRE "PARAULES PER A L'ÀNIMA"



Redacció.- L'entitat sense ànim de lucre, Osona Contra el Càncer, que des de l'any 1998 acompanya les persones amb càncer i les seves famílies a Osona, presentarà el dijous 2 d'octubre de 2025, a les 19 h, a la Sala Modernista del Casino de Vic, el llibre "Paraules per a l'ànima. Testimonis de vida a través de trenta-tres relats personals".

La iniciativa, amb la idea original de la torellonenca Carme Oller i impulsada per l'entitat, recull trenta-tres relats de persones que conviuen amb el càncer i converteix la paraula escrita en una eina per expressar emocions i compartir experiències. L'edició incorpora les il·lustracions de Noemí Morral, que aporten sensibilitat i proximitat als textos, i l'acte de presentació inclourà l'acompanyament musical de Núria Martorell, que hi posarà el contrapunt artístic.

El llibre és fruit d'una crida feta per Osona Contra el Càncer amb l'objectiu de donar veu a totes aquelles persones que han volgut posar per escrit el que significa conviure amb la malaltia. El resultat és un recull plural d'experiències que

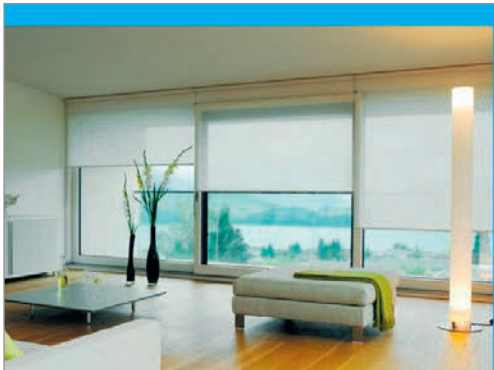
permet acostar-se, des de diferents mirades, a un viatge personal i col·lectiu ple d'aprenentatges i emocions.

La publicació té una doble finalitat: d'una banda, ajudar les persones que hi han participat a comprendre millor allò que viuen, fent de l'escriptura un instrument d'alliberament i creixement personal; i, de l'altra, oferir suport a aquells que inicien o continuen aquest camí, proporcionant-los consol i identificació a través de la lectura.

Tal com assenyala Carme Oller, ideòloga de la iniciativa: "No volem passar de puntetes per aquest camí desconegut; volem viure'l al màxim i fer-lo amb la màxima serenor possible".

A la presentació intervindran també Cristina Herrera, presidenta d'Osona Contra el Càncer, que destacarà la importància de recollir i preservar aquests testimonis com una forma de visibilitzar la realitat de moltes persones, la mateixa Carme Oller, que explicarà el procés i la motivació del llibre, i Noemí Morral, autora de les il·lustracions.

Paraules per a l'ànima té, a més, una clara vocació solidària: recaptar fons per a la lluita contra el càncer. El llibre estarà disponible a les oficines d'Osona Contra el Càncer i a les activitats i esdeveniments que organitza l'entitat, a canvi d'un donatiu. Les llibreries interessades en la seva distribució també es poden posar en contacte amb l'associació.



REPARACIONS I MUNTATGES

Tendals a mida, canvi de lones de tendals, motors per a tendals, cortines enrotllables, canvi de teles de cortines, mosquiteres, canvi de teles de mosquiteres, persianes, motors de persianes, entapissats de sofàs, cadires...

MOSQUITERES



xinel·la

C. Sant Miquel, 28
TORELLÓ
Tel. 669 509 418

  xinel.lapell

Foto: Ajuntament de Torelló

Foto: Ajuntament de Torelló

La primera sortida ha comptat amb la participació de 75

Les caminades estan obertes a tota la ciutadania i no requereixen inscripció prèvia. Les persones interessades només cal que es presentin cada dijous a les 9.15 hores davant del Mercat Municipal de Torelló, punt de sortida de la ruta.

Una iniciativa pensada per a totes les edats que vol convertir la rutina de caminar en una activitat saludable i accessible.

Festa Major Sant Pere de Torelló

Pàgines especials



SANT PERE DE TORELLÓ CELEBRA LA SEVA FESTA MAJOR DEL 23 AL 30 DE SETEMBRE

Redacció.- Sant Pere de Torelló es prepara per viure la seva Festa Major, que tindrà lloc del 23 al 30 de setembre, amb una setmana plena d'activitats per a tots els públics. La programació combina tradició, cultura, esport i música, amb propostes pensades per grans i petits.

Durant la festa, es podran gaudir de campionats de petanca, sessions de contes i presentacions de llibres, així com activitats lúdiques i esportives obertes a tota la ciutadania. Els HORDES SPT animaran la festa amb concerts i activitats, mentre que les tradicionals

carretilles, el ball del Banyut i el Porronaire i els pregons oficials mantindran viva l'essència festiva de Sant Pere de Torelló.

La Festa Major és una oportunitat per retrobar-se amb veïns i veïnes, compartir moments de diversió i gaudir de l'ambient festiu que inunda els carrers del municipi. És també un espai per descobrir la història i la cultura local, conèixer noves iniciatives i reforçar els vincles comunitaris. Tothom hi està convidat a participar, celebrar i crear records inoblidables en una setmana plena de música, rialles i tradicions.



FLECA, BRIOXERIA I PASTISSERIA

Cada dia trobaràs:

- Tota classe de pa, barres i panets... sègol, fajol, espelta, blat de moro, integral, Osona, rústic, cereals, xia, pipes, anous, Viena...
- Brioixeria amb xocolata, crema, cabell d'àngel, poma, etc.
- Melindros, ametllats, encenalls ("virutes") de xocolata...
- Coca de forner, brioix, tova, amb pinyó, ametlla, crema, cabell d'àngel, xocolata...
- Pastissos de nata, trufa, torró, llimona, maduixa i gerds...
- Braç de gitano de nata, trufa i crema

I per encàrrec, elaborem qualsevol especialitat que puguis necessitar: pa sense sal, croissants XXL, coques, pastissos personalitzats, etc.

*Bona
Festa Major!*



Torelló Mercat Municipal ☎ 688 68 56 15

📱 [forndepaglina](https://www.forndepaglina.com)

Sant Vicenç de Torelló C. Major, 9 T. 938 590 971 *Segueix-nos!*

FORN DE PA · PASTISSERIA

PROGRAMACIÓ DE LA FESTA MAJOR DE SANT PERE DE TORELLÓ

DIMARTS 23

15h.- Campionat de petanca Festa Major - Equips comarcals. *Espai lúdic-esportiu El Mas.*

19.30h.- La familiar de Sant Pere de Torelló: Història d'una cooperativa centenària (1920-2025). Presentació del llibre a càrrec de l'historiador i autor del llibre Joan Torrents Juncà. *ETerrassa de La Coope.*

DIMECRES 24

15h.- Campionat de petanca Festa Major - Equips comarcals. *Espai lúdic-esportiu El Mas.*

18h.- Sessió de l'hora del conte: La família de les germanes Algaba. A càrrec de Clara Algaba. *A la biblioteca l'Esqueller.*

19.30h.- Presentació del llibre "Alter ego: ventanasrotas" d'Esther Piquer. *A la biblioteca l'Esqueller.*

DIJOUS 25

17h.- Campionat de petanca Blaus vs Verds: per petits, grans, mitjans... Obert a tothom. *Espai lúdic-esportiu El Mas.*

18h.- Recollida de samarretes dels HORDES SPT. Es vendran biquinis i begudes. *Espai lúdic-esportiu El Mas.*

20h.- Cursa d'esprints amb controlador de velocitat. *Sota el Parc Mas Collell.*

21h.- Carretilles juvenils. A càrrec dels Pabordes Juvenils. *Sota el Parc Mas Collell.*

22h.- Música amb els HORDES

SPT. *Sota el Parc Mas Collell.*

DIVENDRES 26

11h.- Pregó infantil i assaig del ball del Banyut i el Porronaire. *Plaça 1 d'Octubre (davant Ajuntament).*

20h.- Pabordes infantils. *Plaça 1 d'Octubre (davant Ajuntament).*

20.30h.- Pregó de Festa Major a càrrec dels Hordes SPT i repartiment de mocadors. *Davant de l'Ajuntament.*

21h.- Ball del Banyut i el Porronaire. Que balli tota la plaça: petits i grans. *Davant de l'Ajuntament.*

21h.- Llançament de Carretilles. La Tabalada verda ens acompanyarà fins a sota el parc Mas Collell per l'encesa de la

1a carretilla. *Sota el Parc Mas Collell.*

22h.- Sardanes amb la Cobla Ciutat de Girona. *El Mas.*

23.30h.- La Quinta obrim el Xiringuito amb: Orquestra Maribel, La Masovera Barbuda, Dj's Ruiz & Jose. *Al Pavelló Municipal.*

DISSABTE 27

A partir de les 10h.- Partits de futbol de la UE Santperenca: pre-benjamí, benjamí S9 i infantil. *Camp d'esports "Pep Aleix".*

11.30h.- Entrega de l'estandard a casa de l'abanderat Oriol Ricart Pacheco. Els coabanderats són Oriol Vaqué Juventeny i Júlia Ozga Colomer. *Carrer Josep Vilanova, 36Bis.*

CUINA CATALANA I DE PROXIMITAT

Vine a celebrar la Festa Major amb nosaltres!

Restaurat el Racó de l'Àngel

MENÚ DIARI 17€
Cada dia hi ha paella marinera i arròs negre

CARTA CAP DE SETMANA

PROPERAMENT SERVEI DE ROSTISSERIA

ESPECIALISTES EN PAELLES I CARGOLS

Avinguda Joan Maragall - Sant Pere de Torelló - Tel. 93 858 45 71
Horari: de dimarts a diumenge de 8 a 17 h. Dilluns tancat.

13h.- Llançament de coets i repic de campanes. *El Pujalt i Avda. Assade-gar.*

15.30h.- Presentació dels equips de la UE Santperenca i partit futbol del primer equip UE Santperenca. *Camp d'esports "Pep Aleix".*

16.30h.- Tarda de jocs al Polvorí. *Vine i juga amb els jocs gegants i l'inflable.* *Al Polvorí.*

17h.- Batalla de barris, Blaus vs Verds. *Vine, juga i defensa el teu barri!.* *Al Polvorí.*

17h.- Vine al Cau!. Inscripcions de l'Agrupament Escolta Mestral. *Al Polvorí.*

17h.- Música, gresca i bon ambient amb els HORDES SPT. *Al Polvorí.*

17.30h.- Actuació del Sant Pere de Torelló Playback. *A l'Envelat d'El Polvorí.*

20.30h.- Sopar de Festa Major. *A l'Envelat d'El Polvorí.*

21h.- Sopar de Quintes. *Al Pavelló Municipal.*

22h.- Ball de Festa Major amb Orgue de Gats. *A l'Envelat d'El Polvorí.*

23h.- La Quinta obrim de nou el Xiringuito amb: The Pink Goats, Blú Versions, Dj Elio Kenza, B2B, A.D.R. *Al Pavelló Municipal.*

DIUMENGE 28

06h.- Desperta amb els Pabordes i HORDES SPT. *Sortida del Pavelló Municipal.*

09.45h.- Cercavila de gegants i nans amb la Colla Gegantera i Gra-

llers SPT. *Sortida del Pavelló Municipal.*

11h.- Ball de gegants i nans i encesa de la traca de Festa Major. *Sota el Parc Mas Collell.*

11.30h.- Ofici solemne cantat per la Coral de la Llar de jubilats. *Església Parroquial.*

17h.- Quina musical amb la Quinta. *A l'Envelat d'El Polvorí.*

A partir de les 16h.- Partits de futbol UE Santperenca. *Camp d'esports "Pep Aleix".*

18h.- Concert de Festa Major amb l'orquestra Rosaleda. *Es poden comprar entrades anticipadament a l'Ajuntament i/o a la Biblioteca l'Esqueller.* *Al Pavelló Municipal.*

20h.- Serenates amb l'orquestra Rosaleda. *Al Pavelló Municipal.*

21h.- Ball de La Socarada. *Acaba la batalla de barris. Serà el blau? Serà el verd? Vine a saber si el teu ha estat el barri guanyador!.* *Plaça de la Rectoria.*

21.30.- Castell de focs. *El Mas.*

22h.- Ball de Festa Major amb l'orquestra Rosaleda. *Al Pavelló Municipal.*

DILLUNS 29

10.30h.- Activitats amb l'AFA de l'IE Xandri. *Al Pavelló Municipal.*

11.30h.- Espectacle infantil de circ 'Hopa-li'. *Pavelló Municipal.*

17h.- Sardanes amb els Lluïsos. *Plaça Catalunya.*

20h.- Espectacle 'Una estona amb Joan Pera'. *Preu entrada: 10€ anticipada i 12€ a taquilla. Es poden comprar entrades anticipadament a l'Ajuntament i/o a la Biblioteca l'Esqueller (del 22 al 26 de setembre).* *Pavelló Municipal.*

DIMARTS 30

10.30h.- Caminada i xocolada amb la Llar de Jubilats. *Sortida de la plaça Monmany i xocolatada a El Mas.*





LES CARRERES DEL FUTUR: REPTES I OPORTUNITATS

Redacció.- Les professions del futur estaran condicionades pels avenços tecnològics, la globalització i les noves maneres de treballar. No seran camins lineals: caldrà adaptar-se constantment i apostar per l'aprenentatge al llarg de tota la vida.

Aquestes feines compartiran algunes característiques essencials: la necessitat de competències digitals i idiomes, la flexibilitat per assumir canvis i la capacitat de resoldre problemes complexos. Les tasques rutinàries tendiran a automatitzar-se, de manera que es valoraran encara més habilitats com la creativitat, la iniciativa i el pensament crític.

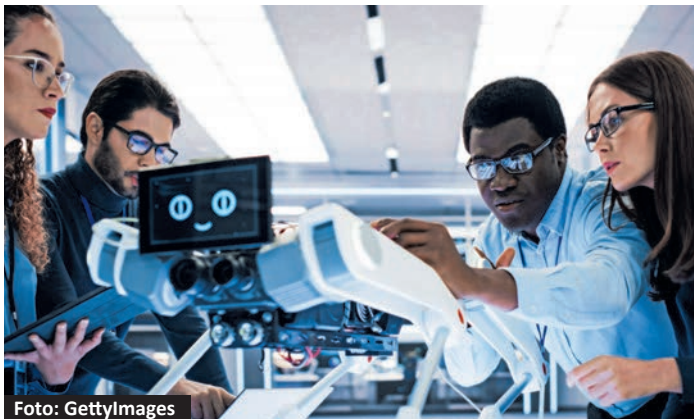


Foto: GettyImages

També es consolidaran nous models laborals, amb més presència del teletreball, horaris flexibles i col·laboració a distància. En aquest context, saber organitzar-se, treballar en equip i ser proactiu serà tan

important com tenir coneixements tècnics.

Professions amb més futur, actualment

Entre les professions amb més futur destaquen l'especialista

en intel·ligència artificial, científic de dades, enginyer del núvol, expert en ciberseguretat, consultor en sostenibilitat, especialista en energies renovables o coordinador de benestar i salut. Sectors com la tecnologia, l'educació, l'economia verda i la salut oferiran nombroses oportunitats.

En definitiva, les carreres del futur requeriran persones capaces de combinar domini tecnològic amb competències humanes i socials. Qui aposti per l'aprenentatge continu i la versatilitat tindrà més opcions d'aprofitar els reptes i les oportunitats d'un mercat laboral en transformació constant.

FORMACIÓ DE MEDICINA TRADICIONAL XINESA ESPECIALITZACIÓ D'ACUPUNTURA I MOXIBUSTIÓ



FORMACIÓ:

- Curs 1/Nivell 1: Diploma Bàsic d'Acupuntura Oriental
- Curs 2/Nivell 2: Diploma d'Acupuntura i Moxibustió
- Curs 3/Nivell 3: Diploma d'Acupuntura Clínica General Oriental
- Màster: Graduat d'Acupuntura i Moxibustió

PRÀCTIQUES:

Pràctiques des del primer dia, amb pacients reals. També oferim pràctiques obertes a estudiants d'altres escoles i acupuntors que volen millorar o aprendre diferents tècniques. Els alumnes que només fan pràctiques obtindran un Certificat d'hores Pràctiques.

Formació impartida i dirigida per
Dani Mir - Acupuntor
Examinat a Pequín per la World Federation of Chinese Medicine Societies (WFCMS)

núm. S.A.C.-A.A.E: 17126

La S.A.C.-A.A.E. acredita que la formació ha estat analitzada i compleix els estàndards que la nostra organització defensa i que ofereix les garanties de qualitat per l'alumnat.



LIU JING

**ESCOLA DE MEDICINA TRADICIONAL XINESA
LIU JING**

C. de La Ramada, 3 - Vic
Tel. 699 76 03 21 - info@escuelaliujing.com

www.escuelaliujing.com

**MATRÍCULA OBERTA
RESERVA PLAÇA ARA!**

Inici propera formació:

DIMARTS 7 OCTUBRE

HORARI: de 16 a 20 h

ELS BENEFICIS DE LA LECTURA EN LA INFÀNCIA



Foto: GettyImages

Redacció.- Introduir la lectura a la vida dels infants aporta molts beneficis que van més enllà de simplement divertir-se. Quan els nens llegeixen o se'ls llegeix des de ben petits, es posa en marxa una sèrie de processos que els ajuden en el seu desenvolupament intel·lectual, emocional i social.

Primerament, la lectura enriqueix el llenguatge. Amplia el vocabulari, millora la manera d'expressar-se i ajuda a entendre amb més facilitat les regles de l'ortografia i la redacció. Això és especialment útil si l'infant està exposat a més d'un idioma: la lectura en diferents llengües li permet consolidar habilitats d'expressió i comprensió.

També exercita el cervell. Llegir estimula l'activitat mental, fomenta la capacitat de concentració i prepara el nen/a per a tasques que requereixen persistència i atenció. Aquesta pràctica ajuda a aprendre a concentrar-se durant més temps, cosa que resulta molt útil a l'escola i en altres activitats de la vida quotidiana.

La lectura desperta curiositat. Quan un llibre planteja situacions noves, fa preguntes o descriu mons diferents, els infants es veuen incitats a preguntar, reflexionar i volen conèixer més. Això enriqueix la seva visió del món i crea un hàbit actiu d'aprenentatge.

Un altre punt fort és que els llibres permeten accedir a una gran varietat de temes i realitats, incloent-hi diferents cultures, idiomes i situacions socials. Això no sols aporta in-

formació, sinó també valors: aprenentatge del respecte, la diversitat i l'empatia vers els altres.

En l'àmbit emocional i relacional, llegir junts crea vincles. Compartir moments de lectura reforça la relació entre pares i fills, i ofereix un espai de confiança i complicitat. També és una forma d'entreteniment saludable que competeix favorablement amb les pantalles: un bon llibre pot captivar tant o més que una pel·lícula o videojoc, i al mateix temps aporta enriquiment interior.

Finalment, la lectura estimula la imaginació i la creativitat. Permet als nens viatjar mentalment a llocs imaginaris, experimentar noves situacions i veure el món des de perspectives diferents. Tot això afavoreix el pensament creatiu i la capacitat d'innovar.

ANGLÈS - FRANCÈS - ALEMANY

PREPARACIÓ PER A LA CONVOCATÒRIA D'EXÀMENS OFICIALS DE TOT L'ANY

KET
PET
FCE
CAE
CPE

PROVA DE NIVELL GRATUÏTA

MATRÍCULA OBERTA

ACADÈMIA D'IDIOMES

CURSOS ANUALS DE SETEMBRE A JUNY

CLASSES D'EMPRESA I SPEAKING

CURSOS D'ANGLÈS
Alumnes de 12-14 anys

CURSOS BATXILLERAT
Alumnes de 16-18 anys

CURSOS DE PET (B1)
Alumnes de 13-15 anys

CURSOS DE FCE (B2)
Intensius / Semi-intensius
Joves i adults

CURSOS CAE (C1) I TOEFL
Joves i adults

CURSOS PER A ADULTS

"It is never too late to be what you might have been" George Eliot

C. Mossèn Josep Gudiol, 17 - Vic Tel. 619 949 289 - 938 833 803

www.rmr-idiomes.com [rmr_academia_vic](https://www.instagram.com/rmr_academia_vic)

Prepara't pel fred

Pàgines especials



ENERGIES RENOVABLES A LA LLAR: CONFORT I SOSTENIBILITAT A MIDA

Redacció.- Cada vegada són més les llars que aposten per energies renovables com a alternativa als combustibles fòssils. Aquestes energies, com la solar, l'eòlica, la biomassa o la geotèrmica, generen calor i electricitat de manera sostenible, reduint les emissions de CO₂ i contribuint a un entorn més net.



Foto: GettyImages

Els panells solars fotovoltaics són una de les opcions més conegudes. Transformen la llum del sol en electricitat, cosa que permet cobrir part del consum domèstic i reduir la factura elèctrica. Els panells solars tèrmics, en canvi, aprofiten la

radiació solar per escalfar aigua, útil tant per a la dutxa com per a sistemes de calefacció.

Les bombes de calor utilitzen l'energia de l'aire, l'aigua o el subsol per mantenir la temperatura interior, amb un consum

energètic molt inferior al de les calderes convencionals.

També hi ha sistemes de biomassa, com els pèl·lets, que aprofiten residus vegetals o forestals per generar calor de manera neta i eficient.

Adoptar energies renovables no només contribueix a la sostenibilitat, sinó que també proporciona independència energètica i estalvi econòmic a llarg termini. Combinades amb mesures d'eficiència domèstica, com un bon aïllament, finestres eficients i gestió de la il·luminació, aquestes energies permeten aconseguir una llar més confortable, ecològica i econòmica.

En definitiva, invertir en energies renovables és una manera d'adaptar la llar al futur, reduint l'impacte ambiental i millorant el benestar diari de tota la família.

Servei Tècnic El Remei
Més de 20 Anys d'experiència al vostre costat
652 58 81 07 93 885 13 04
www.satelremei.com

Sabem tot el que reparem?
Preguntan!!!

Servei oficial SONY

Reparació TV

Portàtils

Reparació Antenes

Informàtica,...

Videoporters

Muntatge TV...

Plaques Solars

Videovigilància



Espadaler

AEROTÈRMIA

de 16 KW **R290**
ALTA TEMPERATURA

fins a 75°C,
ideal radiadors

**APROFITA LES
SUBVENCIONS**

5.699€

- ⊖ 60% dte. IRPF (3.419,40€)
- ⊖ des de 3.000€ fons NEXT Generation
- ⊖ des de 1.500€* de subvenció CAE

TOTAL = 561,54€



**Pendent de comptar la instal·lació.*

Visita gratuïta

**Preus sense IVA*

**PRESSUPOSTOS A MIDA,
SENSE COMPROMÍS!**

El tècnic ve a casa teva per fer
una valoració, optimització de
recursos i estudi perquè el
teu cost en electricitat
sigui el mínim.

FINANÇAMENT 24 MESOS SENSE INTERESSOS

KIT SOLAR 5kw **NOVETAT**



4.999 €*

Inclou material,
muntatge i legalització

8 plaques de 645w
Inversor 5kw
Meter
Kit de protecció solar
Estructura Solar
Cable Solar

CALDERES

de condensació
25 Kw

799€

**AQUEST HIVERN
NO PASSIS FRED!**



Tel. 93 881 61 60

C/ Sant Antoni, 5. Vic

espadaler@milar.es

PREPARAR CASA TEVA PER AFRONTAR L'HIVERN SENSE MALGASTAR ENERGIA



Foto: GettyImages

Redacció.- Quan comencen els dies freds, adaptar la llar pot marcar una gran diferència tant pel benestar com pel cost de l'energia. Amb uns ajustos senzills podem mantenir casa nostra confortable sense haver d'encendre excessivament la calefacció.

Temperatura adequada i rutines intel·ligents

Durant el dia, mantenir la temperatura entre 19 i 21 °C acos-

tuma a ser suficient per sentir-se bé dins de casa. En canvi, a la nit convé abaixar-la fins als 15 °C, ja que el cos ho tolera millor quan estem sota les mantes. Això ajuda a estalviar energia: només baixar un grau pot suposar uns estalvis de fins al 8 %.

Ús del sol i de les persianes

Quan el sol brilla, aprofiteu-lo. Deixar les cortines obertes i les persianes aixecades permet

que el radi solar escalfi les habitacions de forma natural. Quan el sol ja no toca directament una finestra, i sobretot al final del dia, cal abaixar les persianes per evitar que la casa perdi temperatura.

Ventilació controlada

És important renovar l'aire per evitar acumulació de CO₂, però sense malbaratar calor. Fer-ho al migdia, quan les temperatures són una mica més altes, i només durant uns 10 minuts, ja és suficient. D'aquesta manera es minimitza la pèrdua tèrmica.

Detalls que marquen diferència: finestres, portes i cortines

Reviseu que les finestres tinguin bon segellat; si hi ha corrents d'aire, cal arreglar-los

perquè no entri fred.

Cortines gruixudes i llargues fins a terra tenen un paper clau: creen una barrera entre la superfície freda de la finestra i l'espai interior.

També cal aturar possibles fugides d'aire per sota de les portes, especialment les que comuniquen amb l'exterior o amb zones no calefactades com balcons. És molt eficient posar-hi tires que tanquin bé.

Mobles i elements domèstics com a aïllants improvisats

Mobiliari proper a les parets, com prestatges o llibres, ajuda a evitar que la paret transmeti fred directament a l'estança. Aquests elements funcionen com a capa d'aïllament, reduint la sensació de fred.

CALOR PER A L'HIVERN, PRODUCTES PER TOT L'ANY!

Seguim apostant per la qualitat i la proximitat



NOU a la nostra agrobotiga! Ara també hi trobaràs plats preparats per al dia a dia ideals per menjar sa i sense complicacions.

Vine a descobrir tots els nostres productes i deixa't sorprendre amb la varietat que t'oferim!

**PINSOS - BALES DE PALLA, HERBA I ALFALS
VINS A GRANEL - ALIMENTACIÓ - PLANTER**

Agrobotiga Roma (el Sindicat), som punt de venda de pèl·let i llenya.

- Oferim servei a domicili tant de pèl·let com de llenya
- Disposem de sacs de llenya de 15 kg directament a la nostra botiga
- També pots comprar el palet de pèl·let sencer i venir a recollir els sacs quan et sigui més còmode.

Adaptat a les teves necessitats, amb la confiança i proximitat de sempre.

US HI ESPEREM!



C/ de la Muralla, 25. Roda de Ter - Tel. 93 854 00 53

agro@romagrup.cat - agrobotigaroma



Horari: Dilluns a Divendres de 9 - 13h / 16 - 19h.

Dissabtes de 9 - 13h

PREPARA LA PISCINA PER L'HIVERN

Cobrir-la és la millor decisió:

- Estalvi energètic i manteniment mínim
- Seguretat per a infants i mascotes
- Protecció contra brutícia i agents externs

Allarga la temporada de bany amb una bomba de calor!

A **Dodas** t'ofereim les millors solucions per mantenir la piscina protegida i preparada per a la propera temporada!

Dodas
PISCINES

CONSTRUCCIÓ I MANTENIMENTS DE PISCINES DES DE 1987

Ctra Barcelona-Puigcerdà, km 71 - GURB
Tel. 93 886 18 45 - info@piscinesdodas.com www.piscinesdodas.com

VIDRE

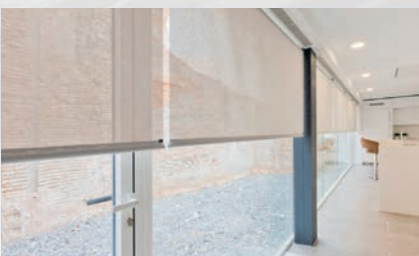
TANCAMENTS

TANQUES DE JARDÍ

BANY

COMPLEMENTES

PORTES GARATGE



50 ANYS D'OFICI
MORA

Som així, som Mora

SHOWROOM A VIC - C. Lleida núm. 9 - Pol. Act. Eco. Vic
Tel. 93 859 21 95 - C. Mas les Vinyes 21- 36. - P. I. Mas les Vinyes. Torelló
Descobreix tot el que t'ofereim al nostre web www.vidresmora.cat

ESCOLLIR EL MILLOR TANCAMENT PER A LA TEVA LLAR

Redacció.- A l'hora de millorar l'eficiència energètica i el confort de casa nostra, és fonamental triar els tancaments adequats. Les finestres, portes i altres elements tancats han de combinar funcionalitat, estètica i sostenibilitat. A continuació, es presenten algunes opcions destacades:

Aluminis: resistents i lleugers

Els tancaments d'alumini són coneguts per la seva durabilitat i lleugeresa. Són ideals per a zones amb condicions climàtiques variables, ja que resisteixen bé tant la calor com el fred. A més, ofereixen un disseny modern i requereixen poc manteniment.

PVC: aïllament i estalvi

El PVC és una opció econòmica que destaca pel seu excel·lent aïllament tèrmic i acústic.



Foto: GettyImages

És perfecte per a zones amb temperatures extremes, perquè ajuda a mantenir la temperatura interior constant i a reduir el soroll exterior.

Fusta: calidesa i sostenibilitat

Els tancaments de fusta aporten una sensació de calidesa i naturalitat als espais. Són ideals per a aquells que busquen

una estètica més tradicional i ecològica. Tot i que requereixen més manteniment, la seva bellesa i sostenibilitat compensen aquest esforç addicional.

Vidre: llum i amplitud

Els tancaments de vidre, com les cortines de vidre o finestres panoràmiques, permeten

l'entrada de llum natural i ofereixen vistes espectaculars. Són perfectes per a terrasses, balcons o espais oberts, però cal assegurar-se que tinguin un bon aïllament per evitar pèrdues energètiques.

En definitiva, triar el tancament adequat és clau per aconseguir una llar còmoda, eficient i estèticament agradable. Cada material, alumini, PVC, fusta o vidre, té els seus avantatges, i la millor elecció dependrà de les necessitats específiques de cada habitatge, del clima i del pressupost disponible.

Apostar per tancaments de qualitat no només millora el confort i la lluminositat, sinó que també contribueix a estalviar energia i a cuidar el medi ambient, fent que casa nostrasigui més sostenible i acollidora.

REPARTIM CALOR PER LA TEVA LLAR

Servim a particulars, restaurants, estacions de servei, botigues i supermercats.

També pots comprar i recollir al nostre local!

LLENYA DE FAIG

LLENYA DE ROURE

LLENYA D'ALZINA

CARBONS

PÈL-LET



Tel. 689 42 64 69

www.llenyessantacreu.com

llenyes_santacreu

GRITECSA

☎ 93 883 36 44
☎ 618 26 59 67
✉ GRITECSA@GRITECSA.COM
🌐 WWW.GRITECSA.COM



**LA TEVA SOLUCIÓ EN GAS,
CLIMATITZACIÓ I ENERGIA SOLAR A VIC!**

**C/ CAMÍ DE LA TOLOSA, 15
08500 VIC**

CALDERES



**AIRE
CONDICIONAT**



DIPÒSIT DE GAS



**PLAQUES
FOTOVOLTAIQUES**



Què ha passat avui a la comarca?



mesosona.cat

ARRIBA EL FRED: ÉS HORA D'ENTRAR LLENYA A CASA



Foto: GettyImages

Redacció.- El fred ja s'acosta i amb ell tornen les tardes llargues, els sopars calents i aquella sensació que només es resol amb una bona estufa o xemeneia.

Per a molts, això significa una cosa: entrar llenya a casa. Però més enllà de l'ambient acollidor que crea, tenir llenya aporta molts avantatges pràctics i

una mica de màgia hivernal.

1. Calor immediata i acollidora

Encendre la llenya és com activar un interruptor de confort. L'escalfor que desprèn és més natural i homogènia que molts sistemes de calefacció, i el seu crepitjar constant crea una atmosfera que cap radiador pot igualar.

2. Autonomia i sostenibilitat

Entrar llenya a casa et dona independència de la xarxa elèctrica o del gas. A més, si prové de boscos gestionats de manera sostenible, és una opció ecològica que aprofita un recurs natural renovable.

3. Salut i benestar

A diferència de l'aire sec que generen algunes calefaccions, la llenya ajuda a mantenir un nivell d'humitat més agradable. I sí, hi ha quelcom terapèutic en asseure's davant d'un foc, relaxar-se i deixar que la calor t'envolti.

4. Preparats per a l'hivern

Quan les temperatures baixen bruscament, tenir llenya a mà és una garantia que mai et quedaràs fred a casa. Això és especialment útil en zones rurals o

cases amb accés limitat a altres fonts de calefacció.

5. Un toc estètic i emocional

La llenya no només escalfa, també decora. Un munt de troncs ben apilats aporta un encant rústic i acollidor que transforma qualsevol sala en un espai càlid i familiar.

És molt pràctic guardar la llenya en un lloc sec i ventilat per evitar humitat i floridura. I recorda que la seguretat és clau: mantén la xemeneia neta i instal·la un detector de fum si encara no en tens.

Aquest hivern, deixa que la llenya sigui més que una font de calor, que sigui el centre d'un moment de calma i confort a casa. Encén-la, seu davant del foc i deixa que el fred quedi fora, almenys dins de les teves parets.

Fabricació pròpia TANCAMENTS ALUMINI I PVC

Pressupost
en 48 h

MÀXIMA EFICÀCIA EN AÏLLAMENT TÈRMIC I ACÚSTIC


ART ALUMINI

Tels. 607 97 78 72 - 93 855 10 64
artalumini@gmail.com

 artalumini

15
anys

 **Kömmerling®**
www.artalumini.com

PORTES



FINESTRES



PORTES SECCIONALS DE GARATGE



Des de
AMB MOTOR
1.200€

PROTECCIÓ EFICIENT DE LA PISCINA DURANT L'HIVERN

Redacció.- Quan arriben les baixes temperatures, és essencial protegir la piscina per mantenir-la en bon estat i reduir les tasques de manteniment. Una solució eficaç és la instal·lació de cobertes de piscina, que ofereixen diversos avantatges pràctics.

Tipus de cobertes

Les cobertes de piscina poden ser:

Motoritzades: S'obren i es tanquen fàcilment amb un comandament, facilitant l'ús diari.

Fixes: S'instal·len permanentment i es poden tensar mitjançant anclatges, adaptant-se a diferents superfícies com paviment, tarima o gespa.

Avantatges principals de les cobertes

Reducció de brutícia: Impedeixen l'entrada de fulles, bran-



Foto: GettyImages

ques i altres residus, mantenint l'aigua neta i reduint la necessitat de neteja.

Conservació de calor: Retenen la calor acumulada durant el dia, minimitzant la pèrdua noc-

turna i estalviant energia en la calefacció.

Prevenió de gelades: Protegeixen l'aigua de la congelació, evitant possibles danys estructurals a la piscina.

Manteniment simplificat: Menys brutícia implica menys ús de productes químics i menys temps dedicat a la neteja i ajustos químics.

Seguretat millorada: Algunes cobertes suporten el pes d'una persona, oferint una capa addicional de seguretat, especialment en zones amb nens o mascotes.

Allargament de la vida útil: Protegir la piscina durant l'hivern ajuda a conservar-la en millor estat, augmentant la seva durabilitat.

Instal·lar una coberta de piscina és una inversió intel·ligent per a aquells que volen mantenir la seva piscina en òptimes condicions durant l'hivern. És important seleccionar una coberta de qualitat, adaptada a les dimensions de la piscina, per garantir els millors resultats.



Planta natural i artificial, rams...

EL MILLOR PÈL·LET

5,5€
sac
15 kg

km.0

producte de proximitat, elaborat a partir de productes forestals i amb energia sostenible i ecològica.





Esdeveniments personalitzats i adaptats a tots els pressupostos · Decoració de jardí i paisatgisme · Tota classe de plantes d'interior i exterior · Complementos i utensilis de jardineria · Horts a casa

GARDEN TORELLÓ
C. Gleva, 28. Torelló. Tel 93 850 41 37

Punt de venda oficial:



Necessites quelcom?

Pots venir diumenge a la ferreteria de Centelles!

Obert de 8 a 14 h

DUPLICATS DE CLAUS I COMANDAMENTS

DE TOTA CLASSE: COTXE, CASA, SEGURETAT... FÍSICS I ELECTRÒNICS.



Última màquina del mercat



Prepara't pel fred!

BOMBA DE CALOR



ENERGIA NETA CONSULTA'NS PREUS

Ferreteria · Pintura · Parament de la llar · Productes de piscina · Claus i comandaments · Jardineria · Electrodomèstics

C/ Socós 17 - CENTELLES

Tel. 93 881 12 73 - 605 893 003

www.franciscoaspa.cat

info@franciscoaspa.cat

290 m² al teu servei!

@ ferreteriaaspa

111 ANYS
AL VOSTRE
SERVEI

ASPA
FRANCISCO ASPA SL



Foto: GettyImages

ALIMENTS PER COMBATRE EL FRED I MANTENIR-NOS EN CALOR

Redacció.- Durant els mesos freds, és fonamental adaptar la nostra alimentació per ajudar el cos a mantenir la temperatura corporal i reforçar les defenses. A continuació, es presenten alguns aliments i begudes que poden ser beneficiosos:

Begudes calentes amb espècies. Les infusions i tes amb un toc picant, com el gingebre, la canyella o el pebre, són ideals per escalfar el cos.

A més, ajuden a mantenir-nos hidratats, cosa essencial per al bon funcionament de l'organisme.

Cafè. El cafè, gràcies a la cafeïna, pot elevar lleugerament la temperatura corporal. És important tenir en compte que consumir-lo a la tarda pot afectar la qualitat del son, per la qual cosa es recomana optar per la versió descafeïnada en aquestes hores.

Llegums. Els llegums, com les lleties, els cigrons o les mongetes, són fonts d'energia i proteïnes. Són ideals per a plats calents com estofats o sopes, que ajuden a mantenir la calor corporal. És recomanable consumir-los amb mode-

ració, ja que són aliments calòrics.

Fruites cítriques. Fruites com la taronja, el kiwi i les mandarines, rics en vitamina C, són excel·lents per reforçar el sistema immunitari. Consumir-les fresques o en suc natural pot ajudar a mantenir-nos saludables durant l'hivern.

Fruits secs. Els fruits secs, com les nous, ametlles o avellanes, aporten àcids grassos omega-3, vitamines i minerals. Un grapat al dia pot ser una bona font d'energia i ajudar a combatre el fred.

INSTAL·LACIONS

EFA

ELECTRICITAT
INDUSTRIAL I DOMÈSTICA S.L.
CENTELLES

696 317 648 efaelectricitat@gmail.com

- LLUM
- AIGUA
- CAL·LEFACCIÓ

16
ANYS
D'EXPERIÈNCIA



Venda de llenya

Treballs forestals

Venda de pèl·let



**Forestal
FAMADA**

Ctra. Vic - Olot, km 16. L'Esquirol

Tel. 670 30 32 87

forestalfamada



QUÈ SÓN ELS PÈL-LETS I PER QUÈ SÓN UNA OPCIO ENERGÈTICA EFICIENT

Redacció.- Els pèl-lets són petits cilindres compactats fets a partir de residus de fusta com serradures o estelles. Durant el seu procés de fabricació, la lignina natural de la fusta actua com a aglomerant, sense necessitat d'afegir químics. Això dona com a resultat un combustible amb alta densitat energètica, uniforme i de combustió neta, ideal per a estufes, calderes i altres sistemes de calefacció de biomassa. La seva popularitat ha crescut considerablement gràcies a la combinació de sostenibilitat, rendiment i facilitat d'ús.

Característiques i avantatges dels pèl-lets

Els pèl-lets ofereixen nombrosos beneficis respecte a altres fonts d'energia:



Foto: GettyImages

Alta eficiència energètica

Els pèl-lets generen molta calor amb poc volum de combustible, cosa que permet un ús molt eficient de l'energia i ajuda a reduir la despesa en calefacció.

Baixes emissions

En comparació amb els combustibles fòssils, els pèl-lets produeixen menys diòxid de carboni i altres gasos contaminants, contribuint a la lluita contra el canvi climàtic i millo-

rant la qualitat de l'aire.

Sostenibilitat ambiental

S'aprofiten residus de fusta que d'altra manera serien desaprovechats o acabarien en abocadors. Això fomenta una economia circular i ajuda a donar un ús responsable als recursos naturals.

Comoditat i seguretat

Els pèl-lets són fàcils de transportar, emmagatzemar i manipular. A més, moltes estufes i calderes modernes poden fun-

cionar de manera automàtica durant hores, amb regulació precisa de la combustió i mínima intervenció manual.

Versatilitat

A més de l'ús domèstic per escalfar llars, els pèl-lets també es poden utilitzar per a la generació d'electricitat o en processos industrials que requereixen calor, la qual cosa els fa una font energètica molt flexible.

Consells per un ús òptim

Guardar-los en un lloc sec i ben ventilat per evitar que absorbeixin humitat i perdin eficàcia. Fer servir estufes i calderes compatibles, i netejar els equips periòdicament per assegurar una combustió constant i evitar avaries.

*El coneixement
i l'experiència sumen,
però l'actitud
multiplica!*



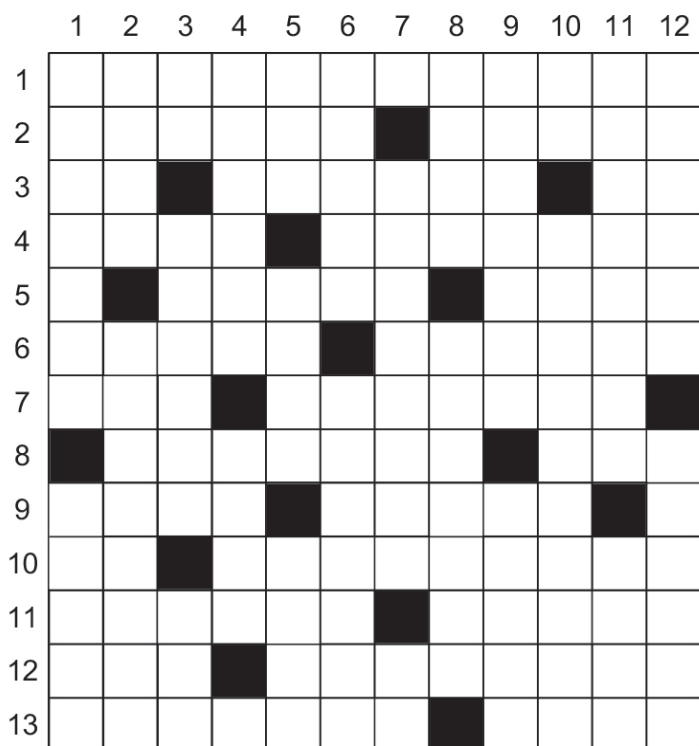
ARIMANY

AIGUA · GAS · CALEFACCIÓ

C/ Cabrera, 4 - Taradell · marc@aarimany.cat · Mòbil **630 974 594**

PASSATEMPS

LES SOLUCIONS LES TROBARÀS A LES ÚLTIMES PÀGINES



MOTS ENCREUATS

Per Pau Vidal



HORITZONTALS: 1. Atletes d'obstacles fent hores extremes com a lladre d'àtics / 2. Filla de mula i d'una Guinea convulsa. La regió més ventosa de l'Àsia Menor / 3. Ronc sostingut. Podrien bastar, si no anessin tan regalats. Abracen en Mateu / 4. Genera un naixent pelegrinatge al futbol brasiler. Gros com un mar dels grossos / 5. Al revés fa parella. Activitat bancària contra natura. Separa el Nadal de l'ovella / 6. Un de negre i una de blanc de viatge. Creus en l'èxit de la inversió / 7. Escassa presència de trànsit. Són als imams com als alcaldes els mandats / 8. Exagerada, per excessiva. Amics d'Amagar l'Ou / 9. Fotocòpia en tres dimensions. Dels grans, sobretot els dementes. Dòlar excarcerat / 10. Un pèl eixarreït. Rebesàvies tan velles que valen pel triple / 11. Ensopir el raïm. Quan passo el tenor per la dutxa el deixo irreconeixible / 12. Animal correcte. Mals de cap de metge / 13. Beneïta, obtusa. Herba no prou assajada.

VERTICALS: 1. Presten descontroladament un rèptil amb pedigrí. Prou fort per carregar-se el pacte / 2. Més fort de gust que el vinagre. De la banda dels Urals, aquesta paisana / 3. El club vist per dins. Responsable que molts abstemis es fiquin als bars. El racó més adequat per a un cocodril / 4. Xeflis en honor de l'emperador. Greixos per empastifar. Al tancar aquesta edició / 5. Tanquen la setmana començant per l'Anacleto. Utilitzis l'1-6. Si ploren és perquè els falten butxaques / 6. Mals ratos, per freds com aquests. Mesquines, gasives, avaricioses / 7. A la tercera va la segona. Li carregaves el mort al rebut. Abans que surti el sol / 8. No deixa sortir l'hidrocarbur. Alliberarà sense obrir la presó / 9. Planta olorosa com un ros de Dalmàcia. Peix en creixement i remuntada / 10. Propi d'en Capone. Compostes que tant si en cremen com si no fan una pudor... / 11. Fre de mà, de peus i de paraules. S'hi puja des del sisè / 12. Camp de concentració de saüc. És a l'os com al gas la gasosa.

SUDOKU *Dificultat: alta*

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

LA PARAULA AMAGADA

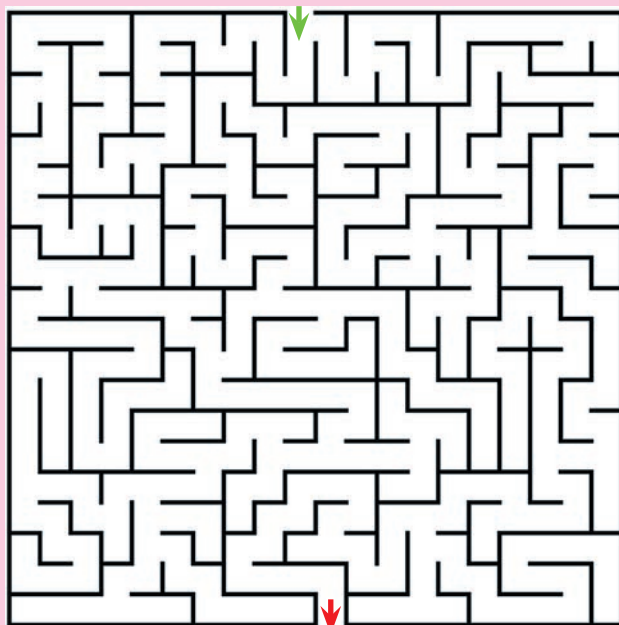
NOU!

Cada dia s'amaga una paraula i la teva missió és endevinar-la amb el mínim d'intents possible.

Descobreix la secció de passatemps a www.mesosona.cat!



LABERINT



TROBA LES 8 DIFERÈNCIES



VOLS POSAR UN ANUNCI?

WhatsApp 619 578 822 TEL. 93 885 69 29 (9-14h)

Més!
www.mesosona.cat

Retalla'm i aconsegueix un



2x1
A HAPPYLANDIA

Vàlid de dilluns a dijous,
fins el 31 d'octubre.

S'ha de presentar aquest tiquet a caixa.
No aplicable en reserves online.

Promoció no vàlida
durant els dies festius.

Carretera de Manlleu, 39. VIC | T 624 577 155 | happylandiapark.com

SOPA DE LLETRES

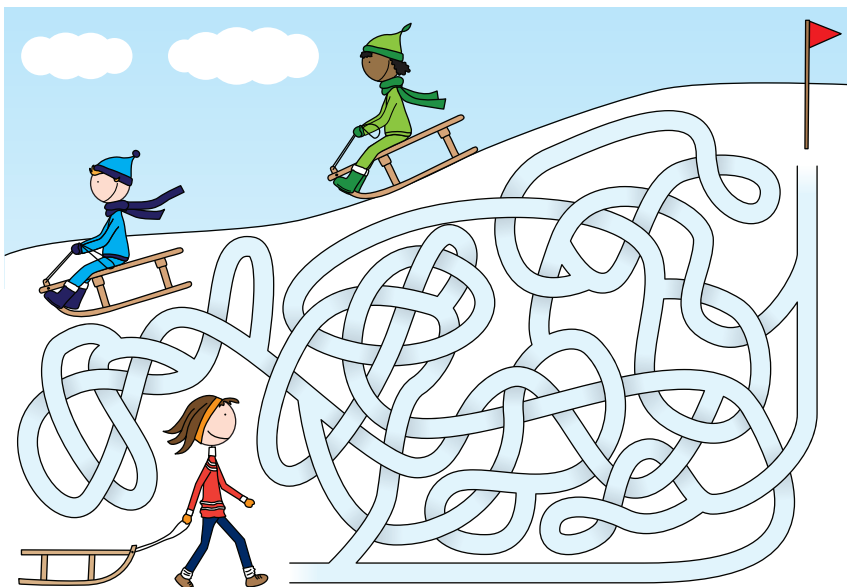
FRED

☐ LLAR DE FOC☐ REFREDAT☐ BUFANDA☐ GEL☐ RADIADOR☐ CASA☐ CALEFACCIÓ☐ ABRIC☐ MANTA

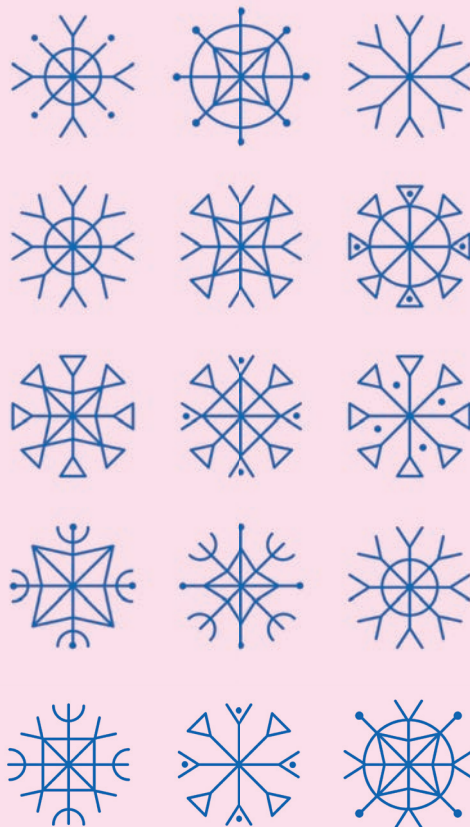
F M H Y K H N S X V S W A B R I C C L U H M E I J P J C
 J H Q F A N X A P R O W T R Z R B E A U K Z R Z O Y K I
 C E S N Q Y C R K D T L H S O L O N T L R C W N B R R U
 V O W M B A P X V K V C L Q Y Q S D H M E C S X E X F N
 D P S E S D Q M L Z S H J A M N J R P U T F F R W E E M
 B L F K Z N K O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

QUANTS N'HI HA DE CADA?

LABERINT



QUINS FLOCS DE NEU SON IGUALS?



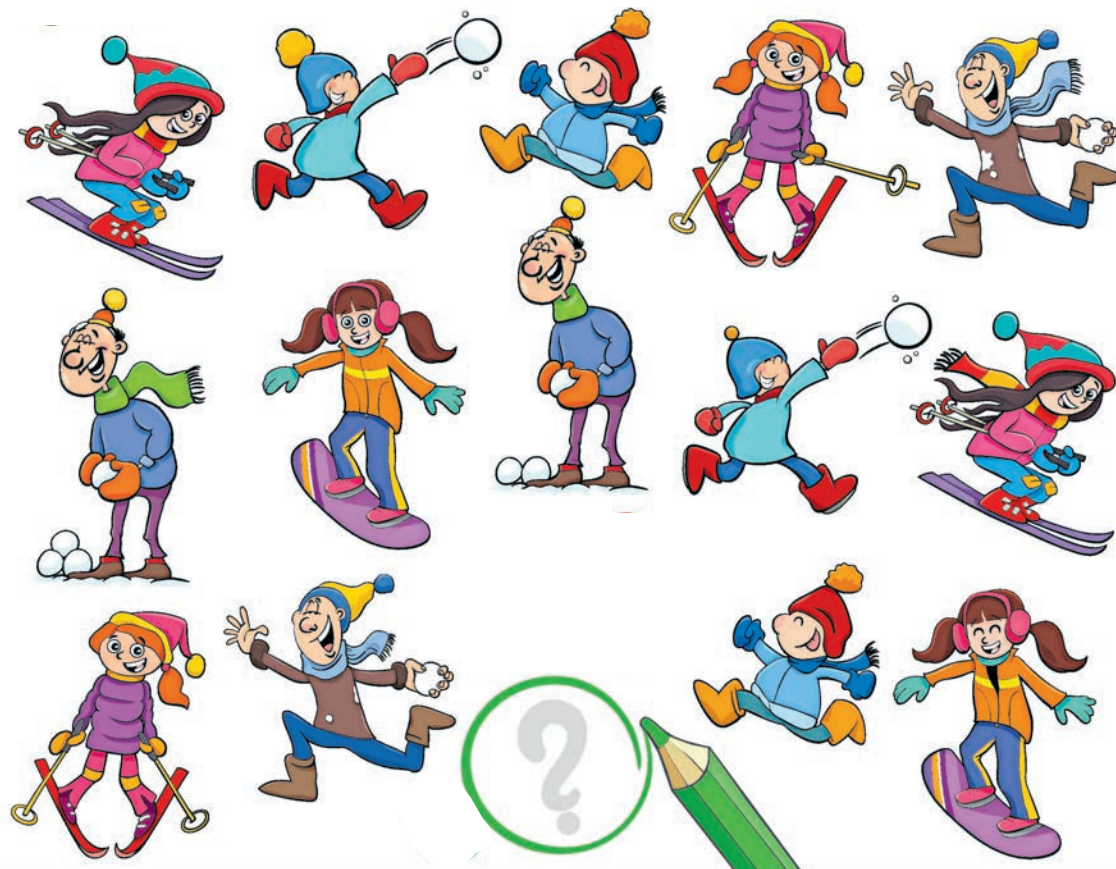
VOLS POSAR UN ANUNCI?

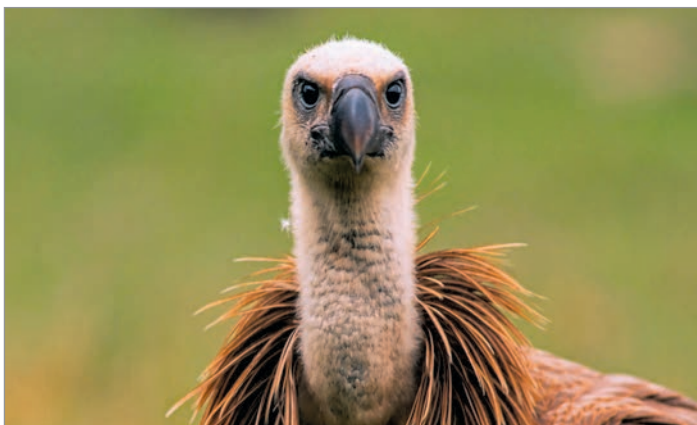


ARA TAMBÉ ENS POTS DEMANAR INFORMACIÓ
PER WHATS 619 578 822
O TRUCAR-NOS AL
TEL. 93 885 69 29 (9-14h)

Més!
www.mesosona.cat

TROBA LA PARELLA IGUAL





La mirada del voltor. Emili Vilamala.



Vilalleons. Ramon Vilà i Vilalta.



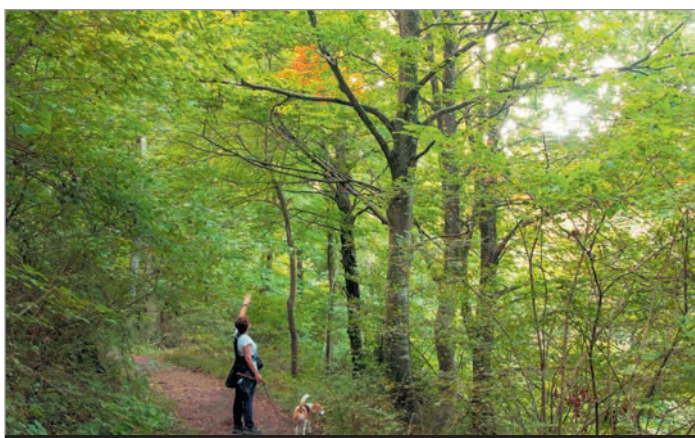
Pujant a Bellmunt. Elisabeth Casas.



El pla del Castell. Joan Crespiera.



Coloms bebent al riu Mèder de Vic. Josep M. Costa.



Fageda de la Grevolosa. Lúdia Miranda.



La Plana de Vic des de dalt a Muntanyola. Josep Ayats.



Diumenge de pluja a Sant Julià de Vilatorrada. Sílvia Vallès Pi.

COM TRACTAR ELS FOGOTS DE LA MENOPAUSA?

AMIC.- La menopausa és una etapa natural en la vida de les dones que acostuma a aparèixer entre els 45 i els 55 anys. Aquesta transició es caracteritza per la disminució de la producció d'hormones com els estrògens i la progesterona, cosa que provoca diversos símptomes. Un dels més comuns i incòmodes són els fogots, també coneguts com a sufocacions.

Com minimitzar els fogots?

Tot i que els fogots són una resposta natural del cos, hi ha diverses estratègies que poden ajudar a reduir-ne la freqüència i intensitat:

Per què es produeixen els fogots?

Els fogots són causats per un desequilibri en el sistema de termoregulació del cos, que es veu afectat pels canvis hormonals. La disminució d'estrògens altera el funcionament de l'hipotàlem, la regió del cervell que actua com a termòstat corporal. Això fa que el cos interpreti canvis de temperatura normals com si fossin excessius, i reaccioni amb símptomes com una sensació sobtada de calor, sudoració abundant i, de vegades, calfreds

posterior. Els fogots poden variar en intensitat i durada. En algunes dones, són episodis esporàdics i lleus, mentre que en altres poden ser freqüents i afectar significativament la qualitat de vida.

Com minimitzar els fogots?

Tot i que els fogots són una resposta natural del cos, hi ha diverses estratègies que poden ajudar a reduir-ne la freqüència i intensitat:

1. Canvis en l'estil de vida

Mantenir una alimentació equilibrada: Consumir aliments rics en fitoestrògens, com la soja, les llavors de lli i els llegums, pot ajudar a compensar la disminució d'estrògens.

Evitar els desencadenants: Aliments picants, begudes amb cafeïna o alcohol, i situacions d'estrès poden agreujar els fogots.

Hidratar-se adequadament: Beure aigua sovint

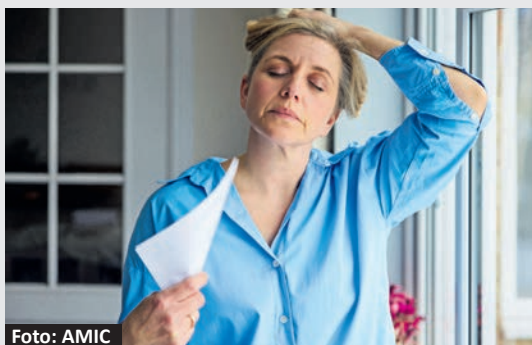


Foto: AMIC

ajuda a mantenir el cos fresc i hidratat.

2. Activitat física

L'exercici regular pot ajudar a millorar l'equilibri hormonal i reduir l'estrès. Activitats com el ioga, el Pilates o la meditació també poden ser beneficioses per gestionar els símptomes.

3. Vestimenta adequada

Utilitzar roba lleugera, preferiblement de cotó o altres materials transpirables, i vestir-se amb capes permet adaptar-se millor als canvis de temperatura.

4. Teràpia hormonal

En casos més severos, la teràpia hormonal substitutiva (THS) pot ser una

opció efectiva per reduir els fogots. No obstant això, aquesta ha de ser prescrita i supervisada per un metge, ja que pot tenir efectes secundaris.

5. Remeis naturals i suplementes

Alguns suplementes, com el trèvol vermell, o l'onagre poden ser útils, tot i que és important consultar amb un professional de la salut abans d'iniciar qualsevol suplementació.

6. Gestionar l'estrès

Les tècniques de relaxació com la respiració profunda, la meditació o la teràpia cognitiva conductual poden ajudar a reduir la intensitat dels fogots.



PsicoSalutIntegral
més que psicologia

Marta Coma - Psicòloga

Rda. Camprodon, 5B - VIC.

Tel. 654 498 017

www.psicosalutintegral.com

DR. J. FOLCH

METGE, EDUCADOR
I PSIQUIATRE

OSONAMENT

J. M. SELVA, 2. VIC

TEL. 93.889.50.59



**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

**VOLS POSAR
UN ANUNCI?**

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



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 23, Euras – Tagamanent, 1
Dimecres 24, Aliberch – Ronda Camprodon, 36
Dijous 25, Barnolas – Rambla del Carme, 37
Divendres 26, Terricabras – Dr. Candi Bayés, 10
Dissabte 27, Fargas – Bisbe Morgades, 25
Diumenge 28, Arumí – Pl. de la Divina Pastora, 5
Dilluns 29, Ylla-Català – Plaça Paradís, 2

MANLLEU (guàrdies diürnes*)

Dimarts 23, Farmàcia Marta, Av. Roma 100-102
Dimecres 24, Anna Mozo – Pg. St Joan, 115
Dijous 25, Fcia Gràcia – Av. de Roma, 200
Divendres 26, Pius Cornellas – Ctra. Olot, 61
Dissabte 27, Esther Pou – Vilamirosa, 109
Diumenge 28, Esther Pou – Vilamirosa, 109
Dilluns 29, Ferrer Chambó – Pl. Fra Bernadí, 19

TONA (guàrdies diürnes*)

De dimarts 23 a diumenge 28,
Vilella – Seva, 1

Dilluns 29, Ingrid Jaime –
Antoni Figueres, 11

TORELLÓ (guàrdies diürnes*)

Dimarts 23, Estudis – A. Calvé, 2
Dimecres 24, Aceves – Prat de la Riba, 1
Dijous 25, Nofre – Manlleu, 31
Divendres 26, Prat – Del Pont, 17
Dissabte 27, Bardolet – Canigó, 72
Diumenge 28, Bardolet – Canigó, 72
Dilluns 29, Estudis – A. Calvé, 2

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
Paris, 130 entll. BARCELONA

www.fincascos.com - info@fincascos.com

CUNYAT PER HORES

Electricitat, persianes, cortines, aixetes, quadres...

"MANETES"

Tel. 629 55 01 05

ET&M
MUDANCES I MUNTATGES

MUNTATGES DE MOBLES
MUDANCES
TRANSPORTS ESPECIALS
GUARDAMOBLES
RAPIDESA I COMPROMÍS

☎ 636 635 300
www.etm-mudances.com

GARROTXA RENT
Des de 60€
Lloguer de furgonetes amb opció xofer.
Disponibilitat 24/7
Serveis urgents i trasllats.
@garrotxa_rent
Tel. 621 14 34 18

REFORMES INTEGRALS

Reformes Rayan

930 245 916
672 850 590
www.reformasrayan.es

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

Renovació d'Habitatges

Fusteria en general - Pintura
Tancaments - Gestió integral d'obres - Reparacions...

T. 633 350 119
@Renovaciódhabitages

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

NOVETAT! Reserva des del web!

REPARACIONS
I INSTAL·LACIONS DOMÈSTIQUES
ELECTRICITAT - LLAUNERIA
CALEFACCIÓ - AIRES CONDICIONATS
BULLETINS D'AIGUA I ELÈCTRICS

20 anys al teu servei
manu@lampisteriamanu.cat
www.lampisteriamanu.cat

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

A OSONA
ES TRASPASSA PERRUQUERIA
PER PRE JUBILACIÓ

A PLE RENDIMENT I AMB MOLT BONA CLIENTELA
Tel. 619 57 88 22

TARADELL
ES TRASPASSA FRUITERIA
PER JUBILACIÓ

ZONA CÈNTRICA I COMERCIAL
Tel. 606 914 878

T.657 998 222
Electricitat

Electricitat Eduard

Industrial Domèstica Antenes Alarmes Xarxes

ELECTED
www.elected.cat

FEM TOT TIPUS DE TREBALLS DE PINTURA
Pressupostos sense compromís

relats pintures

www.pinturesrelats.com ☎ 695 537 031 @pinturesrelats

MANTENIMENT, REFORMES I PINTURES

LLUÍS
Pintor - Fuster - Paleta
Llauner - Electricista

636 35 44 36 - 93 885 14 55
Pressupost sense compromís

Servei Tècnic El Remei

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

93 885 13 04
652 58 81 07
C. Virrei Avilés, 35 · Vic
www.satelremei.com

Més de 20 anys d'experiència al vostre costat

SILVA

OBRA NOVA, REFORMES I TREBALL AMB PEDRA

618 883 222 / 695 58 62 68
45 ANYS D'EXPERIÈNCIA

ELS BENEFICIS DE TENIR LLUMS AMB SENSORS DE PRESÈNCIA



Foto: AMIC

Aquesta tecnologia no només facilita el dia a dia, sinó que també converteix la casa en un espai més intel·ligent i funcional, on la il·luminació s'ajusta automàticament a les necessitats de cada moment.

Aquests llums representen una aposta per la comoditat i l'eficiència, adaptant-se a qualsevol llar i millorant tant la funcionalitat com l'experiència d'ús diària. Amb opcions assequibles i fàcils d'instal·lar, són una manera senzilla de fer que la casa sigui més còmoda, segura i moderna. A més, contribueixen a crear ambients acollidors i pràctics que s'adaptin a cada situació, combinant tecnologia i confort de manera elegant.

AMIC. Els llums amb control de presència s'han convertit en una solució pràctica i eficient per a la llar. Gràcies a sensors de moviment integrats, s'encenen automàticament quan detecten algú i s'apaguen passats uns minuts sense activitat. Aquest funcionament aporta un estalvi energètic notable, ja que evita que les llums quedin enceses innecessàriament, a més de millorar la seguretat i la comoditat en espais de pas com passadissos, escales, garatges o rebosts.

La seva instal·lació és senzilla i s'adapta tant a habitatges nous com a reformes, sense requerir grans obres. A més, existeixen models amb dissenys discrets i integrables en qualsevol estil decoratiu, des de plafons i làmpades fins a bombetes amb sensor incorporat.

AFRONTAR EL DOL PER LA PÈRDUA D'UN ANIMAL DE COMPANYIA

Redacció.- Una empresa de Madrid ha generat notícia oferint tres dies de permís retribuït als treballadors que perdin un animal de companyia, reconeixent així el dol legítim que comporta aquesta pèrdua.

també la emocional dels treballadors.

Per afrontar-lo, els experts recomanen expressar el dolor, compartir records, mantenir rituals simbòlics i conservar rutines saludables.

Aquesta iniciativa posa en valor la necessitat de temps i espai per processar el dolor, compartir records i acomiadar-se de l'animal, i reflecteix una visió més humana del benestar laboral, on es té en compte no només la salut física sinó

Amb el temps, el dolor dona pas al record i a l'agraïment pels moments compartits, reforçant la comprensió del vincle establert i la necessitat de respectar totes les experiències emocionals de les persones.



Foto: Gettyimages

VOLS POSAR UN ANUNCI?

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



Més!
www.mesosona.cat

Puppycat
centre de cria



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

Maltès



Persa



Caniche



VIC VETERINARIS, NOVA CLÍNICA ESPECIALITZADA



Redacció.- S'obre la clínica Vic Veterinaris, especialitzada en la salut integral dels animals.

Els serveis que ofereixen són els següents: medicina general i preventiva, vacunes i desparasitacions, diagnòstic per imatge, anàlisis clínics, cirurgia general i especialitzada, odontologia, nutrició i botiga especialitzada.

A Vic Veterinaris treballa un equip pro-

fessional que ofereix una atenció completa i adaptada a cada cas. Les visites es poden concertar amb cita prèvia trucant al 93 131 43 40. També s'atén sense cita, en funció de la disponibilitat.

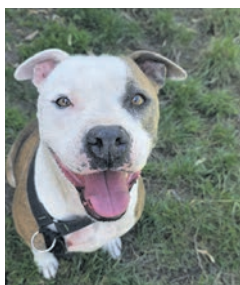
L'horari d'atenció és de dilluns a divendres de 9 a 13 h i de 15 a 19 h, i dissabtes de 9 a 13 h.

La clínica està situada al carrer Bisbe Morgades 49-51, Vic.



GOSSOS I GATS EN ADOPCIÓ

www.protectoraosona.org info@proteoosona@gmail.com



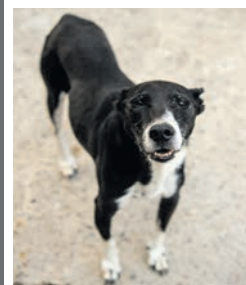
RAYO

Gos
6 anys
Simpàtic i enèrgic. Va perdre la família.



TRISTI

Gat
5 anys
Afectuós, tranquil i sociable



OKUPA

Gos senior
11 anys
Molt bo, simpàtic, obediènt i sociable



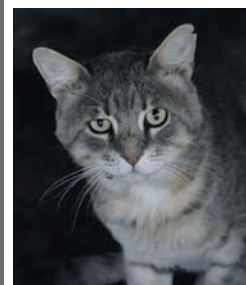
LINA

Gata
1 any
Afectuosa, tranquil·la i sociable



SUGA

Gos
2 anys
Molt bo, afectuós i obediènt



ARTY

Gat senior
9 anys
Molt bo, afectuós i tranquil

Empresa de transport

OBRE CONVOCATÒRIA PER A TRANSPORTISTES

Requisits:

- Carnet B, C, C+ i E
- Carnet de tacògraf vigent
- CAP de mercaderies vigent

S'ofereix:

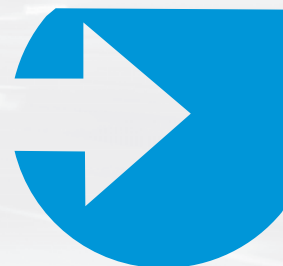
- Feina estable
- Conciliació familiar
- Trajectòria ascendent a l'empresa
- Flexibilitat de torns i horaris

Interessats/ades, contacteu amb Recursos Humans

rrhh@fredist.com
o **tel 629 016 249**

**També
transportistes
amb certificat
de discapacitat**

LOGÍSTICA I DISTRIBUCIÓ EN FRED
fredist



VOLS POSAR UN ANUNCI?

WhatsApp 619 578 822 TEL. 93 885 69 29 (9-14h)

Més!
www.mesosona.cat

GURB. ES NECESSITA AJUDANT DE CUINA I CAMBRER/A amb experiència.

Mitja jornada i jornada completa.
Incorporació immediata.

Tel. 662 226 167

31710

BUSCO FEINA

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

Senyora catalana busca feina per cuidar gent gran i netejar per hores (cuinar, planxar, fer encàrrecs, etc.) amb experiència. També com ajudant de cuina i dependenta. Tel. 621 210 971 Codi: 0023

Dona catalana cerca fei-

na per cuidar gent gran o bé nens. Experiència, cotxe propi, horari adaptable a cada persona. Tel. 659 791 103 Codi: 0002

Home busca feina d'agricultor, d'ajudant de paleta, ajudant de jardiner, de pintor, cuidar granges, de neteja, d'ajudant de cuina, de cangur o per cuidar gent gran. Disponibilitat horària. Tel. 641 952 727 Codi: 0294

Noia busca feina per cuidar persones grans i

BUSQUEM TREBALLADOR/A PER LA LLAR (CUINA I NETEJA)

DONAT/DA ALTA AUTÒNOMS

Per unes 5-6 hores setmanals (un sol dia a la setmana).

Tel. 634 181 069

31712

nens, de neteja de cases, pisos, escales, ajudant de cuina, rentaplats. Disponibilitat immediata i horària. Tel. 611 326 705 Codi: 0575

Senyora catalana amb experiència, cotxe i disponibilitat horària s'ofereix per cuidar persones grans. Tel. 653 545 608 Codi: 0577

Dona jove amb paciència i honrada s'ofereix per cuidar persones grans, neteja de cases i cuina. Temps complet o per ho-

res. Disponibilitat immediata. Tel. 670 723 677 Codi: 0586

M'ofereixo per donar servei a persones grans actives unes hores al dia. Tota mena de serveis fixos o esporàdics: Organització i manteniment de la llar, alimentació, ús pràctic d'Internet, visites mèdiques, desplaçament, etc. Informa't al 621 125 332 Codi: 0588

Noi amb experiència busca feina d'ajudant de construcció, d'electricista, de pintor, reparació de persianes i ajudant de producció de fusta. Responsable, puntualitat i disponibilitat immediata i horària. Tota la comarca. Tel. 614 616 056 Codi: 0604

Dona responsable i treballadora busca feina d'estètica, de botiga, atenció al públic, etc. Horari de matins o per hores. Tel. 626 852 302 Codi: 0610

Dona responsable i honesta amb 8 anys d'experiència en la cura de persones grans i discapacitades s'ofereix per acompanyar a casa, a hospitals, de passeig, higiene personal, visites mèdiques, etc. Tel. 659 849 026 Codi: 0611

Noi s'ofereix per treballar d'ajudant de paleta, ajudant de jardineria, ajudant de pintura. Rentaplats i per cuidar persones grans. Disponibilitat immediata i horària. Tel. 631 177 815 Codi: 0615

ES FAN TOTA MENA DE TREBALLS DE PALETA, PLADUR, LLAUNERIA I ELECTRICITAT. SERVEIS DE MUDANCES PRESSUPOST SENSE COMPROMÍS
Tel. 611 202 819

31473

LLOGUER D'INFLABLES
120€ 90€
INFLABLES MANLEU 696 501 127

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

LLENYES del Ges
Peces especials de roure
Alzina 105€/m³
Roure 90€/m³ Encenalls i pèl-let
Faig 90€/m³
Pi 70€/m³
621 14 66 44
LlenyesDelGes

Senyora de Vic s'ofereix per fer vetlles a la nit a l'hospital. Titulada i amb experiència. Tel. 696 486 573 Codi: 0616

Noia busca feina de cambrera, ajudant de cuina, rentaplats. Cuidar persones grans, acompanyar-los a visites mèdiques, fer les compres, de cangur, passeigs de gossos, neteja de cases, pisos, escales, etc. Disponibilitat immediata i horària. Tel. 695 254 780 Codi: 0618

Dona busca feina per cuidar persones grans. Interna o externa. De neteja de cases, pisos, escales i per cuidar nens. Incorporació immediata. Tel. 664 071 455 Codi: 0619

Home busca feina d'electricitat, pintura, instal·lacions d'aire condicionats, lampisteria, neteja vidres a grans altures. Disponibilitat immediata. Tel. 614 433 295 Codi: 0626

Dona busca feina per cuidar persones grans i per netejar cases, pisos, escales. Disponibilitat immediata i horària. Zona Vic. Tel. 641 036 781 Codi: 0627

Noia busca feina per netejar cases, pisos, escales, per cuidar persones

grans i nens. Passejar gossos, rentaplats. Disponibilitat immediata i horària. Tel. 642 320 348 Codi: 0629

Noia s'ofereix per cuidar persones grans i nens. Rentaplats, passejar gossos i per netejar pisos, cases, escales, etc. Disponibilitat immediata i horària. Tel. 631 678 995 Codi: 0630

Dona seriosa i amb experiència busca feina com a cuidadora de gent gran, nens i neteja en general. També faig torns per cuidar persones ingressades a l'hospital. Disponibilitat immediata. Tel. 622 492 133 Codi: 0633

Senyora busca feina per cuidar gent gran, neteja de cases entre setmana i vetlles. Matins, tardes disponibles i caps de setmana diàriament. Amb vehicle propi. Tel. 631 286 767 Codi: 0634

Noi s'ofereix per treballar en la construcció, pintura d'estructura i tota mena de treballs de jardineria. Soldador amb títol, per fer mudances, muntatge de petrolieres. Amb moltes ganes de treballar. Disponibilitat immediata. Tel. 722 255 402 Codi: 0635

SERVEI DE **TRANSPORT** AMB CAMIÓ GRUA

ARA TAMBÉ RECOLLIDA AMB SAQUES DE LES OBRES!

PRESSUPOSTOS ECONÒMICS!

Contenidors d'1,5m per a residus industrials, ferralla, cartó, vidre, runa... F. CONEJO. Tel. 93 880 01 11

TRANSPORTISTA AUTORIZAT PER LA JUNTA DE RESIDUS T609

VOLS POSAR UN ANUNCI?

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



Més!
www.mesosona.cat

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

01342

HORÒSCOP PER ROSER BONA - ASTRÒLOGA



ÀRIES (FOC)
(21/3 AL 20/4)

Possible tensió amb la parella per petites coses. Per evitar acumulacions, us anirà bé parlar-ne. Si ja tens una edat, enyores la joventut i et trobes amb antics amics.



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

Tens ganes de fer més exercici i cuidar la dieta. Ves amb compte amb portar massa pes, les lumbars poden patir. Et poses al dia amb algun programa informàtic o aplicació.



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

Gestiones un tema del passat per tirar endavant sense llast. Si tens fills t'has d'adaptar a una nova etapa. Descobreixes un nou paisatge o lloc on viatjar per relaxar-te.



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

La Lluna va tancant un cicle i et prepares per començar noves activitats o per fer alguns canvis al sector laboral. Pots estar una mica capritxós i gastar més del compte.



LLEÓ (FOC)
(22/7 AL 23/8)

Amb el Sol i Mercuri en conjunció et fas escoltar. Podries fer més publicacions a les xarxes o ampliar els contactes. Arribes a un acord amb una persona de la família.



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

Tendència a discutir per assumptes trivials. No perdis temps ni energia, enfoca't en el més urgent. Pots sentir que t'estàs enamorant d'una persona que acabes de conèixer.



BALANÇA (AIRE)
(24/9 AL 23/10)

Has de fer gestions burocràtiques i prepares tota la paperassa. Neptú retrògrad a Casa VII pot fer que els assumptes de parella siguin poc clars i voldràs explicacions.



ESCORPÍ (AIGUA)
(24/10 AL 22/11)

Podries sentir el desig de venjar-te d'una persona del teu entorn habitual, però també saps que aquest no és el camí. Sospeses tenir descendència de cara a l'any vinent.



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

S'obren noves oportunitats al sector laboral i et plantejes canviar d'empresa o professió. Enyores una mica el passat o a persones amb les quals vas tenir molta complicitat.



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

Si vius una situació per la qual ja vas passar, aprofita l'experiència per fer les coses d'una altra manera. Pel que fa a l'amor, prefereixes tenir més llibertat o estar sol.



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

Sol i Mercuri a Casa VIII indueixen a la reflexió i que t'endinsis en les teves pors o emocions doloroses. Escapada amb la parella o amb altres persones que aprecies.



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

Podries trobar-te amb gent molt xerraire o fins i tot una mica pesada i et tocarà establir límits. A la feina vius alguna millora salarial o bé un ambient més agradable.

LLOGUER FURGONETES SENSE CONDUCTOR

**FINA A
9 places**



CONRENT
FURGONETES SENSE CONDUCTOR

93 886 80 80

C/ Mas de la Mora, 12 - Vic

**VENÇ LLENYA
D'ALZINA**
SERVEI RÀPID
I A DOMICILI
0,21 Cèntims/kg
TEL. 677 00 86 45

etc. Manetes en general. Tel. 621 379 492
Codi: 0644

Dona busca feina per cuidar persones grans i nens. Cuidar mascotes, neteja de cases, pisos, escales, etc. Empleada de la llar. Disponibilitat immediata i horari complet o per hores. Tel. 656 365 494
Codi: 0645

Noi busca feina per treballar en granges i per cuidar persones grans. Disponibilitat immediata i horària. Tel. 641 145 651
Codi: 0648

Noi amb moltes ganes de treballar busca feina d'ajudant d'obra, ajudant de jardineria, ajudant de cuina, rentaplats, cambrer, neteja, etc. Incorporació immediata i disponibilitat horària. Tel. 643 623 792
Codi: 0649

S'ofereix senyor responsable, amable i educat per acompanyar a persones grans a passejar, cites mèdiques, compres, passejar mascotes, etc. Tel. 667 397 478
Codi: 0651

Dona busca feina per cuidar gent gran. Interna o externa. També per netejar. Temps complet o per hores. Tel. 612 293 962 - 602 389 526
Codi: 0652

Dona busca feina per netejar cases, pisos, escales, ajudant de cuina, rentaplats i per cuidar persones grans. Disponibilitat immediata i horària. Tel. 631 582 307
Codi: 0653

COMPRO CARAVANES

amb documentació i sense,
de 750 kg o més.

Pagaré segons l'estat,
model i si té o no
documentació.

Tel. 652 02 05 25



Dona amb auxiliar de geriatría i experiència busca feina per cuidar persones grans. Cura de la llar. Carta de recomanació. Disponibilitat immediata i horària. Tel. 722 695 771
Codi: 0654

Noi amb moltes ganes de treballar busca feina d'ajudant de cuina, rentaplats, neteja, ajudant d'obra. Disponibilitat immediata. Tel. 695 683 398
Codi: 0657

Noi de 23 molt actiu, s'ofereix per treballar com ajudant de cuina, ajudant de paleta, pintor, neteja, per cuidar persones grans, mudances, etc. Responsable i puntual. Disponibilitat immediata. Zona Vic. Tel. 624 363 760
Codi: 0658

Dona busca feina als matins zona Vic i voltants de dilluns a divendres per cuidar persones grans, neteja de la llar, cura personal, planxar i alimentació. Trucar només als matins. Tel. 654 188 292
Codi: 0659

COMPRES

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

Compro o recullo ferralla i metalls, coure, alumini, inox, plom, llautó, etc i ferralla en general. Tel. 639 349 267 MARC
Codi: 0522

Buidem locals, boti-

gues, granges, pisos, cases, trasters, t'ho deixem tot net. Paguem al comptat Tel. 618 270 063 - 654 440 217
Codi: 0531

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

Compro antiguitats, col·leccionisme i articles de decoració (discos de vinils, joguets antics, monedes i bitllets). Ens desplaçem a casa teva sense compromís. Paguem al comptat. Tel. 660 929 765
Codi: 0642

ENSENYAMENT

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

Comenceu bé el nou curs, no espereu a suspendre les MATEMÀTIQUES, FÍSICA, QUÍMICA d'E.S.O. o cicles formatius, ara és el moment per fer CLASSES DE REFORÇ PRESENCIALS o ONLINE. Interessats/des contacteu al 693 054 425
Codi: 0623

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



FERRALLA AC

Buidem:

- Locals
- Botigues
- Granges
- Pisos, cases, trasters...

T'ho deixem tot net i paguem al comptat!

Tel. 618 270 063 - 654 440 217

CANALS OSONA



- Instal·lació de canals pluvials
- Alumini continu
- Coure i altres

699 47 85 21 - 687 91 82 43

PLADUR PINTURA, GUIX

Pressupost sense compromís

**93 812 54 77
629 876 768**

VOLS POSAR UN ANUNCI?

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



Més!
www.mesosona.cat

Senyora que parla català busca feina per cuidar persones grans, nens i de neteja. Amb experiència. Tel. 642 737 547
Codi: 0637

Noia busca feina per cuidar persones grans i nens, també per fer neteja i rentaplats. Disponibilitat immediata. Tel. 641 373 942
Codi: 0638

Dona busca feina per cuidar nens i persones grans, per treballar en una pizzeria, restaurants, cambra i rentaplats. Disponibilitat horària i immediata. Tel. 623 574 810
Codi: 0639

Home jove s'ofereix per treballar de paleta, pintura, ajudant de cuina, jardiner, neteja,

CERCUNS

**Venda de llenya
d'alzina i roure**

**PORTEM A
DOMICILI!**

608 592 192
SANT BARTOMEU DEL GRAU

MOTOR

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

COMPRO cotxe de benzina de quatre portes. Bon estat. Miquel. Tel. 625 697 127
Codi: 0656

DIVERSOS

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

HORARI D'OFICINA

MATINS 9 -14.00H

DILLUNS - DIVENDRES

Moltes Gràcies!

Ref.5336- BUIDEM TALLERS locals, cases, botigues. COMPREM restes de botiga, ferreteries, llibres, discs. Dissabte estem al mercat Rbla. del Carme, 15. Tel. 631 237 884 (whats) Codi: 0033

Buidem pisos, garatges, magatzems i restes d'estoc de botigues. Tel. 660 929 765 Codi: 0643

Restauro fotografies antigues, en paper o digital, assistit amb ai (intel·ligència artificial) i processos d'edició professional, preus econòmics. Tel. 608 031 828 Codi: 0655

LLOGUER DE TRASTERS A CENTELLES

699 966 661
626 992 642
www.policubic.cat

POLICÚBIC
Lloguer d'espais i trasters



689 42 64 69
689 42 61 77

VOLS POSAR UN ANUNCI?

WP 619 578 822
TEL. 93 885 69 29

Més!
www.mesosona.cat

FAÇANA EN OBRES DISCULPEU LES MOLÈSTIES



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 2024

19.062 exemplars
setmanals.

D.L. Gi-1258-1989

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència

Director: Xevi Sardà
director@mesosona.cat

Cap Comercial: Montse Tarrés
comercial@mesosona.cat

Comercial: Sandra Tarrés

Administració: Jèss López
comptabilitat@mesosona.cat

Maquetació: Eva Font

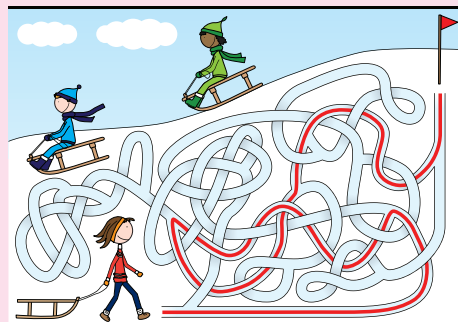
Redacció: Cristina Arumí,
Oriol Sardà

DISTRIBUÏDA A OSONA I
LLUÇANÈS.

SOLUCIONS PASSATEMPS

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

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



				A	B	R	I	C	C					
						A								
				L				L						
			A		L				E					
		D			A				F					
		N				R				A				
		A				D					C			
		F					E					C		
		U							F				I	
		B								O	M	A	N	T
			R	A	D	I	A	D					O	
								T	A	D	E	R	F	E

INSTAL·LEM TOT TIPUS DE PORTES AUTOMÀTIQUES



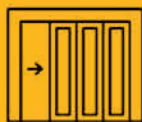
BASCULANTS



SECCIONALS



BATENTS



CORREDERES



ENROTLLABLES



RÀPIDES



TALLAFOCS



DE VIDRE

Des de
995€

Còpies de comandaments

(universals, per a totes les marques), gestió d'accessos per comunitats, duplicats, panys electrònics, etc.



**Promoció
mosquiteres
instal·lació
immediata!**

- Assessorament tècnic: portes, automatismes i controls d'accés
- Instal·lació i servei tècnic d'urgència en cas d'averies

*Serveis
personalitzats
a mida per a
cada client.*



portavic

PORTES I AUTOMATISMES

Aleix Sampons
Tel. 625 454 544
info@portavic.cat

 **portavic**