

Més!

www.mesosona.cat



Hi has
entrat
mai?
mesosona.cat



**Fira Porc i
cervesa**

Pàgines especials



**13a Fira de
la Mercè a
Calldetenes**

Pàgines especials

UNA FIRA AUTÈNTICA

La Fira de l'Hostal del Vilar de Sant Agustí de Lluçanès és una de les més tradicionals i populars del Lluçanès. Foto: Josep Ayats.

la botigueta
OUTLET OLOT

**Del 30 d'octubre
al 15 de novembre**

Passatge Honorat Vilamanyà, 11 (Pol. Ind. Les Mates) 17800 OLOT  
T_972 26 76 24 - info@labotiguetaolot.com - www.labotiguetaolot.com - [@labotiguetaolot](https://www.instagram.com/labotiguetaolot)



NOVA EDICIÓ
TARDOR-HIVERN 2025





Tempesta elèctrica al darrere de Manlleu. Gerard Vergés Nadales.



Sant Andreu de Gurb. Joan Crespiera.



El Ter al seu pas per Sant Quirze de Besora. Fina Ros.



Vistes del Pedraforca des dels Munts. Elisa Llorens.



Bolets per mirar però no menjar, Sant Pere de Torelló. Elisabeth Casas.



Símbols de tardor. Dani Vidal.

TV IDRES i V
ANCAMENTS
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

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

Més que menjar,
la vostra medicina.
Pepeta Vilaró
931 31 71 81
pepetavilaro.cat
Menús a domicili

JARDINS MOLIST
Tel. 690 62 46 16
Creació, manteniment, herba artificial...

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

VOLS POSAR UN ANUNCI?
WHATSAPP 619 578 822
TEL. 93 885 69 29 (9 - 13h)

Més!
www.mesosona.cat



Salut

Pàgines especials



Fira porc i cervesa

Pàgines especials



13a Fira de la Mercè a Calldetenes

Pàgines especials

OSONA OBRE LA TARDOR PLENA DE FIRES

Obrim portada amb la Fira de l'Hostal del Vilar, de la qual trobareu un reportatge de Josep Ayats a la pàg. 5, i seguim amb fires a dos dels especials d'aquesta setmana: el de la fira Porc i Cervesa de Manlleu i el de la Fira de la Mercè de Calldetenes.

I a la secció d'esports us proposem seguir l'actualitat dels clubs de bàsquet osonencs que aquest cap de setmana han començat la temporada.

No us perdeu tampoc l'especial temàtic d'aquesta setmana dedicat als professionals i a reportatges divulgatius sobre la Salut.

Gaudiu de la lectura i dimarts vinent...

Més!

la botigueta
OUTLET OLOT



NOVA EDICIÓ
TARDOR-HIVERN 2025



**Del 30 d'octubre
al 15 de novembre**

Passatge Honorat Vilamanyà, 11 (Pol. Ind. Les Mates) 17800 OLOT
T. 972 26 76 24 - info@labotiguetaolot.com - www.labotiguetaolot.com - @labotiguetaolot



COMPREM
OR

**Màxima
taxació**

PER LES SEVES JOIES

93 883 34 84

Rambla Davallades, 7
VIC

www.compremor.com

OR · PLATA · RELLOTGES · DIAMANTS



ÈXIT DE PARTICIPACIÓ A LA FIRA DE L'HOSTAL DEL VILAR A SANT AGUSTÍ DE LLUÇANÈS



MÉS FOTOS
mesosona.cat



Redacció (Fotos: Josep Ayats).-

Aquest passat diumenge 28 de setembre, Sant Agustí de Lluçanès va acollir una nova edició de la tradicional Fira de l'Hostal del Vilar, una cita que combina història, tradició i cultura en un mateix espai. L'esdeveniment s'ha consolidat com una de les jornades més esperades del calendari comarcal, reunint veïns, famílies i visitants de tota la comarca del Lluçanès.

Durant tot el matí, els assistents van poder gaudir d'una àmplia oferta d'activitats i propostes. Entre els principals atractius hi havia l'exposició de bestiar i maquinària agrícola i ramadera, que permetia observar de primera mà els animals i els equips que han estat essencials per a l'economia rural de la zona. Paral·lelament, la mostra d'oficis artesans ofería un recorregut pel patrimoni artesanal local, amb demostracions i explicacions sobre tècniques tradicionals que, anys enrere, formaven part del dia a dia dels habitants de la comarca.

Els visitants també van poder recórrer les parades de productes locals, on es podien tastar i adquirir formatges, embotits, mel, oli, licors i altres especialitats que posen en valor la riquesa gastronòmica del Lluçanès. Per als més petits, es van organitzar activitats esportives, una tirolina i castell inflable, garantint la diversió i

l'entreteniment durant tota la jornada.

Un dels moments més esperats del matí va ser el 4t Concurs de Ratafia Artesana del Lluçanès, que va premiar les millors elaboracions casolanes d'aquesta beguda tradicional. Enguany, el guanyador va ser Salvador Subirana, de Sant Boi, que va destacar per la qualitat i sabor de la seva ratafia. Aquest concurs, ja consolidat, és una mostra viva de les tradicions culinàries i de la passió dels participants per mantenir-les vives.

A les 11 del matí, es va celebrar un taller de cistelleria, on els participants van poder aprendre les tècniques d'aquesta activitat artesanal, mentre que a les 12 del migdia la fira es va omplir de música amb el concert en directe del grup The Blue Stable, que va oferir un espectacle ple d'energia i ritme per amenitzar la jornada.

L'èxit de participació va ser evident en tot moment, amb desenes de persones recorrent els espais de la fira, interactuant amb artesans i agricultors, i gaudint d'una jornada que combina aprendre, tastar i divertir-se en un mateix lloc. La celebració del diumenge va permetre que famílies i visitants poguessin gaudir sense presses d'una jornada completa, aprofitant el clima i l'entorn rural de Sant Agustí de Lluçanès.

NOVA EDICIÓ
TARDOR-HIVERN 2025

la botigueta

O U T L E T O L O T



Del 30 d'octubre al 15 de novembre

Passatge Honorat Vilamanyà, 11 (Pol. Ind. Les Mates) 17800 OLOT  
T_972 26 76 24 - info@labotiguetaolot.com - www.labotiguetaolot.com - [@labotiguetaolot](https://www.instagram.com/labotiguetaolot)

DARRERE EL GROS MERCAT

CALLEDENES CLOU UNA FESTA MAJOR INTENSA AMB FOC, MÚSICA, TRADICIÓ I GERMANOR



Foto: Josep M. Costa



Foto: Josep M. Costa



Foto: Sílvia Vallès



Foto: Sílvia Vallès



Foto: Josep M. Costa

Redacció.- La Festa Major de Calldetenes 2025 ja és història. Després de quinze dies d'activitats, del 13 al 28 de setembre, la segona setmana ha estat la que ha concentrat els moments més esperats, combinant actes tradicionals, cultura popular i espais de convivència que han omplert els carrers i places del municipi.

El dimarts 23 de setembre es van viure alguns dels punts àlgids de la festa. Al pregó, a càrrec dels alumnes de l'Institut Les Margues, es va sumar la presentació d'"en Sopetes" i el nomenament del pubillatge 2025, que van donar oficialment el tret de sortida als dies grans. Aquella mateixa jornada, la botifarrada popular i el correfoc van congrega centenars de persones, en una vetllada que va barrejar germanor i tradició festiva amb el protagonisme del foc.

El dimecres, la Carpa Municipal es va omplir de dolçor i color amb la xocolatada popular i la cercavila de capgrossos i gegants a càrrec de la Colla Gegantera de Calldetenes. A la tarda, el protagonisme va ser per la música, amb el concert i ball de Festa Major a càrrec de Millenium, que va fer ballar el públic a la Carpa Municipal.

El divendres, la joventut va prendre el relleu amb la 3a Macarronada Popular, el sopar jove i una nit plena de concerts que van omplir de festa l'espai jove i els carrers del municipi.

El dissabte va ser el dia més complet i participatiu. El matí va estar marcat pel bateig d'"en Sopetes" i la cercavila amb altres colles convidades, que van donar un aire festiu i popular als carrers. La jornada va continuar amb el cercabars, teatre amb l'obra 'Rate-ra' i concert de versions amb Mai Halis, entre altres actes, que van tancar el penúltim dia de festa amb molta energia.

Finalment, el diumenge va servir per acomiadar la Festa Major amb activitats diverses i obertes a totes les edats: l'exhibició de patinatge, la 4a Pedalada Popular de l'AFA i, com a punt final, el ball de Tornaboda amb Xarop de Nit, que va posar el colofó amb un ambient de germanor i alegria col·lectiva.

Amb aquest programa, Calldetenes ha tornat a viure una Festa Major que combina tradició, joventut i convivència, i que deixa el llistó alt per a la pròxima edició.

Liderem

Recuperem el lideratge econòmic de Catalunya

Catalunya lidera.

Un pla d'inversió de **18.500 milions d'euros** per recuperar el lideratge econòmic.

Informa't de les 200 mesures a gen.cat/catalunyalidera



Generalitat
de Catalunya

El Govern de
tothom

L'INS ANTONI POUS PARTICIPA EN UNA TROBADA ERASMUS+ A ESLOVÀQUIA



Foto: Institut Antoni Pous i Argila

Redacció.- Un grup format per set alumnes i dos professors de l'Institut Antoni Pous i Argila de Manlleu van participar en una trobada internacional del projecte Erasmus+ Artbeat, que va tenir lloc la setmana passada a la ciutat de Snina, a l'est d'Eslovàquia.

Durant l'estada, els estudiants van prendre part en tallers sobre grans pintors de la història, sobre el moviment artístic del pop art i també sobre danses *folk* tradicionals. L'objectiu del projecte és fo-

mentar la creativitat, la pràctica de les llengües estrangeres i l'intercanvi cultural a través de l'art, en una col·laboració entre cinc centres educatius d'arreu d'Europa.

La pròxima trobada del projecte tindrà lloc a finals de gener a Manlleu, on l'INS Antoni Pous exercirà d'amfitrió i acollirà l'alumnat i el professorat d'Alemanya, Bèlgica, Eslovàquia i Suècia, treballant el món dels somnis i les il·lusions a partir d'artistes catalans.



Foto: Institut Antoni Pous i Argila

RECONeixEMENT A LA TASCA DE LA POLICIA LOCAL DE TORELLÓ A LA SALA NOBLE DE CAN PARRELLA



Foto: Ajuntament de Torelló

Redacció.- La sala noble de Can Parrella ha acollit aquest divendres al migdia l'acte institucional de reconeixement a la tasca que desenvolupa durant tot l'any la Policia Local de Torelló. En la recepció, que es fa coincidir amb la proximitat de Sant Miquel, patró de la policia, s'han lliurat diplomes de felicitació pels mèrits i serveis prestats en els darrers mesos.

L'acte d'avui a Can Parrella ha comptat amb les intervencions de l'alcalde, Marçal Ortuño; la regidora de Seguretat Ciutadana, Elisabet Viñas i el cap de la Policia Local, l'inspector Sergi Gràcia. En els parlaments, la regidora ha destacat "la feina essencial que desenvolupa la policia local, la implicació de tots els agents i l'orgull de servir al poble de Torelló".

També ha recordat el procés selectiu que ha obert recentment l'Ajuntament per cobrir 5 noves places d'agent de la policia local. Al seu torn, l'alcalde ha remarcat que "la seguretat és la prioritat de l'acció muni-

cipal i de l'equip de govern". Durant la recepció, també s'han lliurat diplomes de felicitació a vuit agents, un caporal i un sergent del cos per la seva actuació destacada en cinc intervencions vinculades amb la seguretat ciutadana.

En definitiva, l'acte d'aquest divendres a Can Parrella ha sigut molt més que una recepció institucional, s'ha esdevingut un reconeixement col·lectiu a la dedicació, el compromís i la professionalitat dels homes i dones que formen part de la Policia Local de Torelló.

El lliurament de diplomes ha posat en relleu no només les actuacions concretes dutes a terme en els darrers mesos, sinó també la tasca constant i sovint discreta que garanteix el benestar i la seguretat de tota la ciutadania. Tant les paraules de l'alcalde com les de la regidora de Seguretat Ciutadana i el cap del cos han subratllat la importància d'aquest servei públic, imprescindible per al bon funcionament del municipi i per a la convivència diària.

EL SOLER DE N'HUG ACULL LA PRESENTACIÓ DE LA DESENA EDICIÓ DEL BENVINGUTS A PAGÈS A OSONA I EL LLUÇANÈS



Foto: Consorci del Lluçanès

Redacció.- El Consorci del Lluçanès va organitzar aquest dijous la presentació oficial de la desena edició de Benvinguts a Pagès a Osona i el Lluçanès, una iniciativa que des de fa deu anys acostia el món agrari a la

ciutadania a través de visites, tastos i experiències de proximitat. L'acte, celebrat a l'exploració El Soler de n'Hug de Prats de Lluçanès, va comptar amb la participació de representants institucionals i del sector.

L'alcalde de Prats de Lluçanès i president del Consorci, Jordi Bruch, va destacar el paper de Benvinguts a Pagès com a "altaveu de l'esforç de la pagesia". El conseller comarcal Albert Prado va posar en relleu

la cooperació entre Osona i el Lluçanès i va animar a "visitar, tastar i respectar" el producte local per recuperar el consum de proximitat d'anys enrere.

En representació de l'exploració amfitriona, Pep Peraire va remarcar la importància de compartir el dia a dia de la pagesia i de mantenir viu el llegat familiar. Finalment, Raquel Sánchez, directora dels Serveis Territorials del DARPA, va subratllar el valor pedagògic de l'esdeveniment: "La canalla ha de créixer sabent d'on provenen els aliments de qualitat".

El cap de setmana vinent, explotacions, allotjaments i restaurants d'Osona i el Lluçanès obriran les portes en el marc de Benvinguts a Pagès 2025.



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.



TREPITJA FORT, LA PRIMERA BOTIGA EXCLUSIVAMENT BAREFOOT DE VIC

Raquel Martínez obre un espai dedicat al calçat respectuós i defensa que caminar hauria de ser sinònim de salut i comoditat

Redacció.- En el núm. 27 del carrer de Gurb de Vic, ha nascut Trepitja Fort, un nou projecte que va més enllà d'una simple sabateria. La seva fundadora, Raquel Martínez, ha decidit fer un gir vital i professional per apostar pel calçat respectuós o barefoot, una tendència que s'està expandint amb força arreu del món. Després d'anys treballant en el camp del dret, i motivada per experiències personals dins la seva pròpia família, la Raquel ha posat en marxa la primera botiga de la ciutat exclusivament dedicada a aquest tipus de sabates.

En aquesta entrevista, ens explica com va néixer el projecte, quins són els beneficis del barefoot i perquè creu que és una veritable revolució en la manera de cuidar-nos els peus.

Com va néixer Trepitja Fort?

Vaig inaugurar la botiga fa dues setmanes. Fins fa poc em dedicava al món del dret, però la maternitat em va portar a interessar-me per temes que abans no m'havia plantejat. Tinc tres fills, i una d'elles, de ben petita, caminava amb els peus cap endins. Jo volia buscar maneres de millorar-ho i així vaig descobrir el calçat respectuós.

En aquell moment, l'oferta era molt limitada: les sabates eren cares, difícils de trobar i, sobretot, de disseny poc atractiu. Sabia que quan la meua filla fos gran no voldria portar-les. Amb el temps, però, el sector va créixer i les marques van començar a apostar per models més estètics i competitius.



Paral·lelament, jo mateixa patia molèsties als peus, i gràcies al que vaig descobrir per a ella, també vaig començar a notar beneficis. Així va néixer la idea de Trepitja Fort: convertir la meua experiència en un projecte per ajudar altres famílies.

Com ha evolucionat el sector?

En pocs anys hi ha hagut un autèntic *boom*. Al nostre país, cada vegada hi ha més divulgació a les xarxes socials i també entre professionals de la salut, com podòlegs i fisioterapeutes, que expliquen els beneficis del barefoot.

Això ha fet que molta gent obri els ulls i s'interessi per aquest tipus de calçat. De fet, fins i tot les sabateries convencionals han començat a oferir una línia barefoot, encara que no sigui la seva especialitat. Nosaltres, en canvi, volem ser referents exclusius en aquest àmbit i oferir una atenció personalitzada.

Quins són els principals beneficis del barefoot?

El calçat convencional acostuma a portar una mica de taló, i això ens desvia el centre de gravetat. Amb els anys, això provoca que el tendó d'Aquil·les s'escurci i acabi afectant la nostra postura. A més, les soles rígides atrofien la musculatura del peu, perquè no deixen treballar els músculs com quan anem descalços.

Els nens petits, per exemple, tenen més sensibilitat als peus que a les mans, però a mesura que creixen i utilitzen sabates convencionals, perden aquesta sensibilitat natural. Les barefoot, en canvi, permeten que el peu treballi de manera natural, tenen soles fines i flexibles, una puntera àmplia que deixa llibertat als dits, i no inclouen elements que interfereixin en la posició del peu. D'aquesta manera, s'aconsegueix una petjada més saludable i respectuosa

amb la nostra biologia.

A Trepitja Fort no us limiteu només a vendre sabates. Què oferiu de diferent?

Exacte. El meu objectiu no és vendre per vendre, sinó assessorar. Cada peu és diferent i no totes les sabates barefoot serveixen per a tothom.

En el cas dels nens, això encara és més evident. Per això, vull acompanyar cada família en el procés de transició. Vull que el client que entri a Trepitja Fort surti amb la sensació que ha après alguna cosa nova i que té unes sabates realment adequades per al seu peu.

Un dels mites habituals és que les sabates barefoot no són atractives. Què en penses?

Això ha canviat moltíssim. Si comparem amb fa deu anys, el salt estètic és brutal. Avui dia hi ha models que criden l'atenció fins i tot dels joves,



que entren a la botiga perquè els agrada el disseny i després descobreixen que són barefoot.

Els infants, per la seva banda, se senten atrets pels colors vius i els dissenys moderns, molt semblants als convencionals. El missatge és clar, ja no cal triar entre salut i estètica, es pot tenir tot alhora.

Quin consell donaries a algú que vulgui començar a utilitzar aquest tipus de calçat?

El més important és no fer el canvi de cop. Recomano començar amb sabates de transició, que tenen una mica de taló, i portar-les en moments concrets, com el cap de setmana o per passejar.

Amb el temps, el peu es va enfortint i ja pots passar a un barefoot més pur. El que no es pot fer és posar-se'ls de cop i portar-los vuit hores seguides en una jornada laboral. Això pot provocar molèsties, igual que si algú que mai ha anat al gimnàs de sobte es posa a entrenar intensament. Tot ha de ser progressiu.

També oferia mitjons barefoot. Quina diferència tenen?

Sí, venen molt bé per completar l'experiència. Els mitjons convencionals comprimeixen els dits, mentre que els barefoot s'adapten al peu i donen més amplitud.

A més, n'hi ha amb forma anatòmica per al peu dret i l'esquerra, i pròximament volem oferir els mitjons de dits, que són com guants per als peus i ajuden a mantenir cada dit al seu lloc. És un altre pas més cap a respectar la nostra biologia natural.

Com us diferencieu de la competència?

Som la primera botiga exclusivament barefoot de Vic. Hi ha sabateries que tenen algun model, però nosaltres volem ser un punt de referència especialitzat. La nostra diferència és l'assessorament personalitzat, l'acompanyament i el fet de posar la salut dels peus per davant.

Quin tipus de clientela teniu?

És molt variada. D'una banda, famílies amb infants, però també adults que busquen comoditat i salut.

A la primavera volem ampliar amb una línia de muntanya, pensada per a persones que volen fer excursions caminant amb sabates respectuoses.

Una de les coses que més m'ha sorprès és veure parelles joves sense fills o gent gran que descobreix el barefoot i se'ls il·luminen els ulls quan proven unes sabates i veuen que poden caminar millor i sense dolor. Aquestes reaccions són les que donen sentit al projecte.

Com us imagineu Trepitja Fort d'aquí a 10 anys?

M'agradaria que la gent que ara pensa que "aquestes sabates no són per a mi" acabi descobrint-ne els beneficis.

Tinc l'esperança que la generació d'infants que avui creix amb barefoot, quan arribin a l'adolescència, no vulguin tornar al calçat convencional perquè entendran que és incòmode i poc saludable. Som davant d'un canvi de mentalitat i vull que Trepitja Fort formi part d'aquest procés, ajudant a divulgar i normalitzar el barefoot.



Amb Trepitja Fort, la Raquel Martínez ha volgut anar més enllà del concepte clàssic de botiga de sabates. La seva proposta combina coneixement, experiència personal i una visió de futur que posa al centre la salut dels peus i el benestar de les persones. No es tracta únicament de vendre calçat, sinó d'oferir informació, assessorament i acompanyament en un procés que sovint implica canviar hàbits adquirits de tota la vida.

La seva experiència com a mare i com a persona que ha viscut en primera persona els beneficis del barefoot la fan especialment sensible a les necessitats dels clients. La Raquel sap que el mal als peus és molt limitant i que moltes vegades ens hem resignat a patir-lo pensant que era inevitable. El seu objectiu és demostrar que hi ha alternatives i que el simple fet d'escollir unes sabates adequades pot marcar una diferència enorme en la salut postural, la comoditat i, fins i tot, en la qualitat de vida.

Trepitja Fort C/ Gurb, 27, Vic
@trepitjafort.barefoot
690 615 131
Dt - Dv: 16:00-19:30h
Dss: 9:30- 13:30 i 16:00-19:30h
Matins: hores convingudes



EL CB VIC - UNIVERSITAT DE VIC ÉS CAMPIÓ DE LA Lliga CATALANA DE TERCERA FEB

CB Vic.- Tres dies de gran bàsquet han portat al CB Vic - Universitat de Vic a proclamar-se campió de la Lliga Catalana de Tercera FEB.

Tot va començar divendres 26 de setembre en el partit de quarts de final davant el CB Prat que va acollir el Pavelló Castell d'en Planes. Allà es va viure la primera gran nit de bàsquet d'aquesta temporada. En un partit dominat en tot moment, el CB Vic va guanyar 89-75 a un CB Prat, un dels equips capdavanters de la categoria, que no va poder refer-se d'un explosiu primer quart dels vigatans.

La fase final se celebrava al Pavelló Municipal de Quart. El partit de semifinals va ser davant el conjunt barceloní del SESE. Un partit carregós amb avantatge pràcticament durant els 40 minuts del CB Vic que finalment va finalitzar amb el resultat de 71-77 pel CB Vic.

Tocava la gran final, davant estava el CB Mollet, un altre dels equips importants de la categoria i que a més havia disputat una semifinal més relaxada, amb facilitat per rotar els seus jugadors. Al descans, el CB Mollet marxava amb avantatge al marcador, 43 a 46. La tornada



Foto: Pol Molas

dels vestidors es va esdevenir un revulsiu pels vigatans que es van endur el parcial per 20 a 11. El darrer quart el CB Vic va continuar al mateix nivell del tercer i d'aquesta forma va aconseguir emportar-se la final per un clar 87 a 70 final amb en David Vidal triat com a MVP de la final. Dies de gran bàsquet per part de l'equip i de l'afició

que, a més de divendres, també va recolzar a l'equip a Quart de forma majoritària a la graderia. No hi ha millor manera d'encetar la Lliga de Tercera FEB el dissabte 4 a les 20.15 h al Pavelló Castell d'en Planes davant d'un CB Prat que arribarà reforçat amb fitxatges, que arribant com a Campions de la Lliga Catalana.

Ascensors adaptats per a cases particulars

Novetat

HOMELIFT
Baix Consum



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

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



- ASCENSORS

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

Per a més informació consulteu la nostra pàgina

www.m-ascensors.com

Tranquil·litat amb tot inclòs.



KIA Renting

A Kia Renting, volem que gaudeixis del teu cotxe al màxim. Per això, ho tens tot inclòs en una única quota, com ara **assegurança de responsabilitat civil, servei de reparació de danys propis, manteniment i reparació del cotxe, canvi de pneumàtics i molts més avantatges**. Gaudeix d'un Kia nou amb la tranquil·litat que t'ofereix el Rènting.

Eix Motor Catalunya

Ctra. Manresa a Berga Km. 0,650
Sant Fruitós de Bages, 08272
Tel.: 938 749 980

C/ Alemanya, 48
Igualada, 08700
Tel.: 938 047 269

Ctra. Vic a Olot. Km, 3
Vic, 08500
Tel.: 938 862 199

www.kia.com

Emissions CO₂ combinades WLTP (g/km): 0. Consum combinat WLTP (kWh/100 km): 14,9-16,2.

VICTÒRIA CLARA DEL CB FEMENÍ OSONA-OVA PROJECT DAVANT DEL CB VILABLAREIX (66-42)



Antoni Muñoz.- En la primera jornada de lliga de la 1a categoria catalana de bàsquet femení, el CB Femení Osona-Ova Project es va emportar la victòria davant el CB Vilablareix en un partit que va coincidir el dia de la presentació de tots els equips del club osonenc. Després d'una primera part molt igualada en què les d'Osona no varen estar massa encertades sota cistella que va fer anar als dos equips al descans amb un ajustat (30-28) favorable a les locals, a la represa el Femení Osona va sortir molt més entonat, amb molta intensitat defensiva que no va donar oportunitat a les rivals. A mesura que avançava el partit, la diferència en el marcador es va anar ampliant. Preci-

sament, aquesta intensitat defensiva va fer que l'equip de l'Empordà no arribés als deu punts en cap dels dos quarts de joc de la segona part. Les d'Osona varen arribar a tenir una màxima diferència de 26 punts que va deixar constància de la superioritat a la pista, especialment a la segona part. Molt bona aportació en atac de les bases Laia Saus i Laia Parareda que varen contribuir al fet que l'equip local tingués assegurada la primera victòria oficial de la temporada.

Aquesta primera jornada de lliga va ser aprofitada pel Femení Osona-Ova Project que va presentar tots els seus equips per aquesta nova temporada. El club osonenc,

enguany, té un total de 23 equips en les diferents categories de competició que van des del Baby Basquet al Sènior A, que competirà una temporada més a la 1a categoria catalana.

Durant l'acte institucional i de presentació, es va comptar amb la presència del regidor d'esports Sr. Eduard Comerma, que en el seu parlament va deixar palesa la consistència del bàsquet femení a la comarca. També es va comptar amb l'assistència de la Sra, Gemma Vilaseca, membre de la junta directiva de la Federació Catalana de Bàsquet i presidenta de l'Àrea de Bàsquet Femení de la mateixa Federació qui va voler remarcar el lideratge del Femení Osona en la proposta de club de bàsquet femení i el creixement constant del club des de la seva creació. Durant l'acte, també es va aprofitar per fer el canvi de Padrina del club per aquesta temporada, on Clàudia Alba va deixar el seu càrrec a la nova Padrina Laura Soler, exjugadora professional de la comarca i que aquesta temporada s'ha convertit en el referent de les jugadores del club. Podràs trobar la notícia completa al web del Més Osona: www.mesosona.cat.

ELS SÈNIORS DEL CB TONA INICIEN LA LLIGA AMB VICTÒRIA MASCULINA I ACTITUD LLUITADORA DEL FEMENÍ



Oriol Sardà.- Inici de lliga intens per als primers equips del Club Bàsquet Tona. El Sènior A masculí va començar amb una gran victòria per 52 a 69 a la pista del CB Sant Quirze, mentre que el Sènior A femení va caure per 45 a 64 davant el CE Sant Nicolau en un partit molt treballat i competitiu, corresponent a la Primera Catalana.

Primera victòria del Sènior A masculí

Tot i les nombroses baixes, els de Tona van plantejar un partit seriós i van dominar en moltes fases del joc. El Sant Quirze va generar dubtes en alguns moments del matx, però els tonencs es van saber refer amb solidesa i van mostrar encert en el tram final, fet que els va permetre obrir escletxa al marcador i assegurar el triomf. El club també ha volgut agrair el paper clau dels jugadors del Sots 20, que estan aportant molt tant en entrenaments com en partits amistosos i oficials.

Debut amb orgull del Sènior A femení

El Sènior A femení va començar la seva trajectòria a Primera Catalana amb una derrota davant el CE Sant Nicolau, però

amb molt bones sensacions pel que fa a l'actitud i el compromís mostrat a pista. L'equip va competir en intensitat i va resistir l'embranchida rival fins que l'encert exterior del conjunt visitant va trencar el partit. Tot i la diferència final, les jugadores tonenques no van abaixar els braços en cap moment i van mantenir-se lluitadores fins al xiulet final, deixant clar que el grup té molt a dir aquesta temporada.

Un gest de família abans del partit

Abans de l'inici, el Sènior A femení va tenir un gest molt emotiu amb la seva companya Judit Vilacís, que pròximament s'operarà del genoll. L'equip va lluir una samarreta especial durant l'escalfament en senyal de suport i germanor, demostrant la força del vincle que les uneix.

ÒPTICA

Revisió de la vista gratuïta.



A partir dels 40 anys, és possible que tinguis problemes en la visió propera. Els vidres Varilux estan dissenyats per veure bé a qualsevol distància.

A Comas t'ofereim
**REVISIÓ
DE LA VISTA
GRATUÏTA**

Al fer-te uns progressius Varilux.
A més de:



AUDIOLOGIA

Revisió auditiva gratuïta.



Notes alguna pèrdua auditiva?

A Comas t'ofereim la
**REVISIÓ
AUDITIUA
GRATUÏTA**

A més de:



comas
ÒPTICA · ORTOPÈDIA · CENTRE AUDITIU



Demana hora
938861055 · 621239330

Vic
Plaça Santa Clara, 6 · Passeig de la Generalitat, 26 · Rambla de les Davallades, 5 · Carrer Nou, 43
Des de 1904

VICTÒRIES DEL GIRBAU VIC TT A LA DIVISIÓ D'HONOR ESTATAL I DERROTA A LA SUPERDIVISIÓ



Girbau Vic TT.- Cara i creu dels equips del Girbau Vic TT, a l'inici de les lligues estatals. La superdivisió femenina, tot i fregar l'empat, va perdre finalment contra Miró Ganxets Costa Daurada per 4 a 2. El nou fitxatge del conjunt vigatà, Katerina Tomanovska, tot i tenir opcions de posar el 3 a 3, es va deixar remuntar i va perdre ajustadament el partit que ha-

gués donat el 1r punt a l'equip osonenc. Bona actuació, en canvi, de la jove Camila Moscoso i especialment de la japonesa, Honoka Kawakita, que va guanyar els dos partits que va disputar.

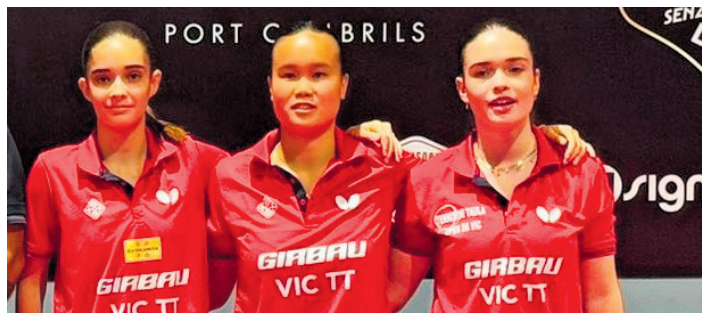
Destacades victòries del Girbau Vic TT a la Divisió d'honor estatal masculina i femenina, a casa, contra Tramuntana Figue-

res en masculí i a Reus, contra el CTT Ganxets Reus, en femení, per sengles 4 a 2.

Del partit de Vic, que va servir per inaugurar el nou himne, cal fer esment de la gran actuació del jove del planter, Biel Rodríguez, qua va aconseguir 2 punts superant rivals de gran entitat. Els altres dos els van aconseguir, Diogo Pinho i Sergi Molist. A Reus, en el Girbau Vic

TT, també va assolir 2 punts, Irina Gimeno, mentre que Noa Muñoz i Martina Sans, van sumar els altres dos.

A les lligues Territorials, victòries dels equips del Girbau Vic TT, a Preferent, contra Agrupació Congrés de Barcelona, per 2 a 4 i a Vic, a 1a i 3a divisió, contra Lluïsos de Gràcia i CTT Granollers, per 4 a 2 i 5 a 1, respectivament.



ELS VIKINGS DE DANSA'T TORELLÓ, SELECCIONATS PER AL PROGRAMA EUFÒRIA DANCE KIDS



Redacció.- L'escola Dansa't Torelló ha rebut una notícia que els omple d'orgull, el seu grup Vikings ha estat seleccionat per participar en el programa televisiu Eufòria Dance Kids, el nou format de TV3 que té com a objectiu descobrir i reconèixer el millor grup de dansa de Catalunya. El càsting, al qual es van pre-

sentar més de 130 grups d'arreu del territori, ha servit per escollir les formacions que lluiran el seu talent sobre l'escenari. Entre elles hi ha els Vikings, un equip format per 11 alumnes de l'escola, d'edats compreses entre els 10 i els 14 anys, que defensaran coreografies de jazz, contemporani i dansa urbana.

El programa es va estrenar el passat divendres 26 de setembre, i els Vikings tindran el seu moment de lluïment a la Gala 2, prevista per al 3 d'octubre. Des de l'escola, destaquen l'esforç i la passió dels joves ballarins i ballarines, que han preparat les seves actuacions.

CAMINADA A SANT QUIRZE DE SAFAJA AMB ELS JUBILATS DE LA RAMBLA



MÉS FOTOS
mesosona.cat

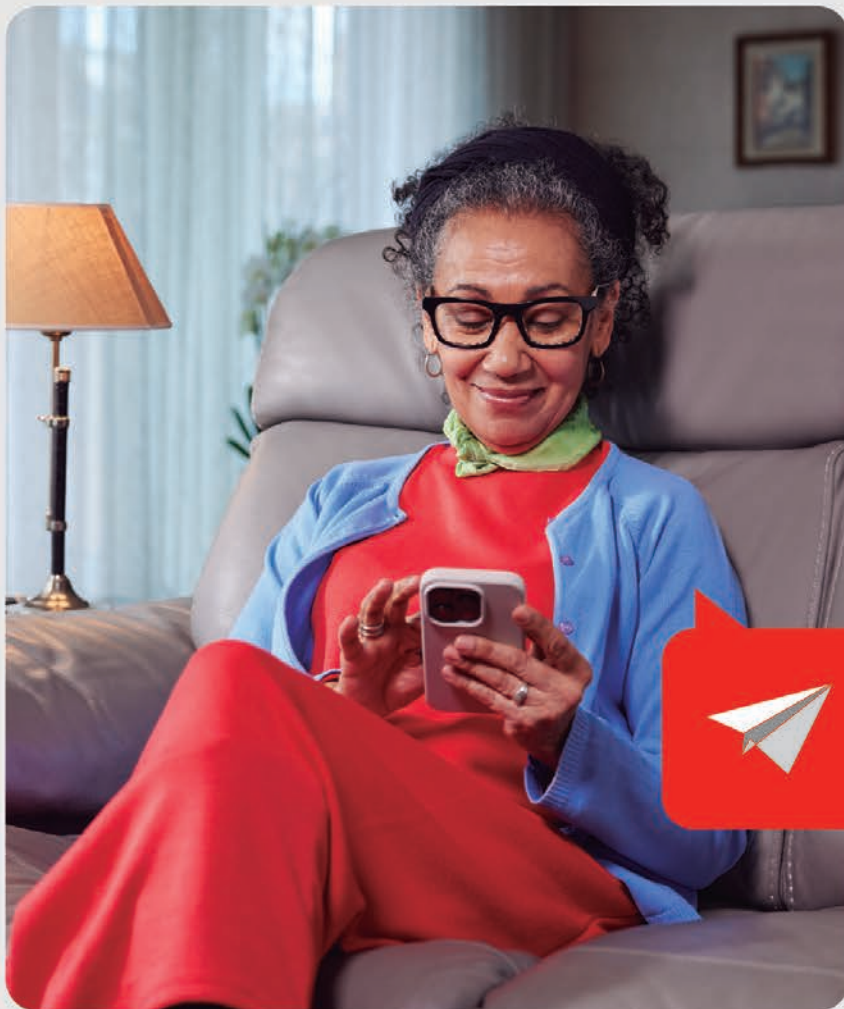
Redacció (Foto: Josep M. Costa).- El passat dissabte 27, l'Associació de Jubilats i Pensionistes d'Osona - Rambla de Vic van gaudir d'una sortida a Sant Quirze de Safaja seguint la ruta del poeta Màrius Torres, un itinerari de 5 km ple d'encant natural i literari.

La caminada va culminar

amb la pujada al Puig d'Olena, on es va fer una visita guiada a l'antic sanatori, espai carregat d'història i memòria cultural.

Per arrodonir la jornada, el grup va compartir un dinar de germanor, que va posar el punt final a un dia ple de natura, cultura i bona companyia.

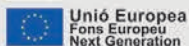
FORMACIÓ DIGITAL GRATUÏTA



A Catalunya, volem que tothom pugui fer servir les tecnologies digitals. Per això, posem en marxa **formació presencial** gratuïta en grups reduïts. T'hi apuntes? Truca al 012 o informa-te'n a mesdigitals.gencat.cat

A Catalunya, ser digital no té edat

Finançat per



BALL LES DAMES MANLLEU

Dissabte 4 d'octubre
A partir de les **20.30h**
sopar: amanida per
compartir, cuixa de
pollastre a la brasa
amb guarnició i ge-
lat. I a les **21.30** ball
amb **l'Andreu Peral-
ba**. Preu: sopar + ball
12,50€. Preu Ball: 10€

Diumenge 5 d'octubre
A partir de les **17.30h**
berenar més ball amb
F. MÀXIM.

Per reserves:
610 042 503

SALA DE BALL DOLCE VITA FOLGUEROLES

Dimecres 1 d'octubre
A les **17.30h** berenar i
ball amb en **PEP I M.JO-
SÉ**. Preu: 9€.

Divendres 3 d'octubre
A les **21h** sopar i a les
22h ball amb el **DUET
ECLIPSE**. Preu 8€ ball,
15€ sopar buffet lliure
i ball.

Dissabte 4 d'octubre
A les **21h** sopar i a les
22h ball amb en **DAVID
SWING**. Preu 8€ ball,
15€ sopar buffet lliure
i ball.

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

Diumenge 5 d'octubre
A les **17.30h** berenar
i ball amenitzat per
RAUL. Preu 10€.

Reserves: **634 338 946**

SALA DE FESTES L'AMAPOLA CENTELLES

Comencem l'octubre
d'una manera diferent.

Dijous 2 d'octubre a
les **17.30h** tindrem ball
amb el **Josep Saez** i a
la mitja part berenar
de tardor amb entrepà
de botifarra o cansala-
da a la brasa, vi, aigua,
cava i postre. Tot inclòs:
12,50€

Dissabte 4 d'octubre a
les **17.30h** ball i bere-
nar amb el **Duet Banda
Sonora**.

**Diumenge 5 de setem-
bre** a les **17.30h** ball
i bon berenar amb el
Pep Músic.

**Ja podeu fer les vostres
reserves. Salut i ball!**

Reserves: **650 250 500 -
690 11 79 25**

LES MASIES DE RODA

Us convidem a gaudir
d'una vetllada de ball
a l'ajuntament de les
Masies de Roda.

Diumenge, 5 d'octubre
a les **17h** ballarem amb
FUSION DUET.

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

untok
BAR RESTAURANT

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

Dissabtes 21€
**CADA DIJOURS
PAELLA**

A LA NIT
Sopars per a colles
per encàrrec.

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

VOLS POSAR UN ANUNCI?

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



Més!
www.mesosona.cat

Hi has entrat mai?



www.mesosona.cat

EL MEV PRESENTA LA SEVA PROGRAMACIÓ 2025-2026 AMB PROJECTES D'ABAST NACIONAL I INTERNACIONAL



Foto: Josep M. Costa

Redacció.- El Museu
d'Art Medieval de Vic
(MEV) ha presentat la
seva programació per
a la temporada 2025-
2026, marcada per
tres grans projectes
que reforcen la seva

projecció nacional i in-
ternacional i consoliden
el museu com a referent
en art medieval.

El primer projecte és **"La
Biblioteca Fantàstica de
les Bèsties"**, que s'inau-

gurarà el 3 de novembre
al Centre d'Art Amatller.
Es tracta d'una experi-
ència immersiva que
combina obres originals,
audiovisuals i realitat
virtual per explorar el
Bestiari medieval amb
dracs, unicorns i altres
criatures.

El segon projecte, **"Ins-
truments de l'ànima.
Matèria i esperit a la
Catalunya medieval"**,
s'inaugura el 22 de no-
vembre i compta amb
la col·laboració dels mu-
seus de Lleida, Solsona
i Girona. La mostra pre-

senta objectes litúrgics
medievals i es comple-
menta amb un projecte
de cocreació a Vic amb
comunitats religioses,
accions performatives i
un documental previst
per tardor de 2026.

Finalment, el MEV parti-
cipa en la **restauració de
l'altar romànic de Sant
Andreu de Sagàs** (s. XII),
un dels cinc conjunts ro-
mànics pintats del món,
amb el Museu de Solso-
na i el Centre de Restau-
ració de Béns Mobles de
Catalunya. La restaura-
ció permetrà recuperar

la unitat del conjunt
i culminarà amb una
exposició i publicació
especialitzada.

A més, la temporada
consolida **altres línies
estratègiques del
museu:** conservació i
recerca amb l'inici del
catàleg raonat, pro-
grames educatius que
superen els 100.000
alumnes, projecció
cultural i turística, i
innovació tecnològica
amb aplicació d'intel·
ligència artificial per
millorar la gestió i sos-
tenibilitat.

UNA CARPA DE CIRC TRANSFORMA SANT HIPÒLIT EN UN ESPAI DE CREACIÓ, COMUNITAT I CULTURA VIVA

Redacció.- Del passat 21 de setembre al 12 d'octubre, Sant Hipòlit de Voltregà viu una experiència cultural sense precedents: una gran carpa de circ, La Cayapa, s'instal·larà al bell mig de l'Escola Voltregà, transformant-se en un escenari compartit de creació artística, aprenentatge i convivència comunitària obert a tothom.

La Cayapa és una iniciativa valenta i compromesa dels germans Arianna Martí i Joel Martí, dos joves artistes de circ que han decidit invertir en un projecte propi per portar l'art allà on sovint no arriba: al cor del territori, a peu de carrer, al costat de la gent. "Apostar per una carpa pròpia és apostar per un model de cultura autònom, accessible i arrelat. La Cayapa no és només una estructura, és un espai de vida i creació compartida", expliquen els germans Martí.

Una carpa oberta al poble i a l'escola

Durant tres setmanes, La Cayapa acollirà tres residències artístiques i cinc propostes escèniques de circ contemporani molt diverses —des del circ aeri fins al clown, la música en directe o la creació multidisciplinària— adreçades a públics de totes les edats.

Un dels moments més especials del projecte seran dos cabarets de circ protagonitzats i conduïts per companyies de quilòmetre zero, que portaran la seva energia, humor i creativitat en un format

proper i participatiu, on el circ es converteix en festa, trobada i sorpresa compartida. "La Cayapa no arriba com una infraestructura externa, sinó com una plaça cultural viva. Un lloc on l'art es barreja amb el dia a dia de la gent, dins l'escola, dins el poble, dins la comunitat", afegeixen des de l'organització.

Trobades artístiques obertes a tota la comunitat educativa

El projecte inclou trobades artístiques obertes a tota la comunitat educativa: alumnat, famílies, professorat i equip no docent estan convidats a participar en espais de diàleg, creació i descobriment amb els artistes residents. Aquestes trobades permeten compartir processos, preguntes, emocions i mirades des d'una experiència directa i humana.

La coincidència amb el projecte educatiu de l'Escola Voltregà, que aquest curs té l'art com a eix transversal d'aprenentatge, multiplica l'impacte educatiu i converteix l'experiència artística en una vivència pedagògica real, significativa i transformadora. "És una experiència irreplicable: una carpa dins l'escola, un projecte que ens fa créixer com a infants, com a mestres, com a poble. Vivim l'art no només com a espectadors, sinó com a protagonistes", destaca l'equip del centre. Per a més informació a culturasanthipolitdevoltrega.cat



MÉS FOTOS
mesosona.cat



Foto: Cultura Sant Hipòlit de Voltregà

31

MERCAT DE LA PATATA DEL BUFET, PRODUCTE DE PROXIMITAT I ARTESANIA

Dies: 5, 12, 19 i 26 d'octubre de 2025
De 10 a 13 h

ORÍS



Veniu a descobrir les noves parades d'artesanía, de productes de proximitat i un bon grapat d'activitats per a totes les edats.

Organitza i patrocina:



Associació de Productors de la Patata del Bufet d'Orís



Ajuntament d'Orís
www.oris.cat

Amb la col·laboració de:

Marcat de venda directa



EL BOIRA BAIXA PRESENTA UNA NOVA EDICIÓ DE LA FESTA DEL VERRÓ I LA BIRRA

Redacció.- Coincidint amb una nova edició de la fira gastronòmica del Porc i la Cervesa de Manlleu els dies 3, 4 i 5 d'octubre, el Boira Baixa celebrarà la dotzena "Festa del Verró i la Birra", una consolidada proposta alternativa al certamen oficial que conjuga "bon menjar i bona teca" amb activitats d'oci, culturals i reivindicatives.

Pel que fa al vessant gastronòmic, l'entitat oferirà diferents propostes al bar-restaurant: dels tradicionals entrepans de botifarra a plats més elaborats a partir de porc, com galtes o costellam al fumador, entre d'altres. També hi haurà espai per a la degustació d'embotits de proximitat i per a



Foto: Boira Baixa

un tast de cerveses artesanes amb Cervesa del Montseny, Engorile Beer i Cervesa Guineu.

L'aposta per la cultura i la música en directe, serà un altre dels eixos principals de la festa, que comptarà amb les actuacions de Ret (pop-rock, Barcelona), Tremendu ("cantamanyanes" de la Plana), DJ Lanai, Punkxada (punk, Sallent), 666 Capille Sixteen (versions punk-rock i metal, Manlleu) i Ca La Naïta (Berta Sala i Naiara Burke).

Així mateix, enguany el Boira Baixa innova amb dos nous actes: per un costat, el primer "Gran concurs de menjar botifarra", una competició per veure qui serà el/la primer/a en acabar-se un metre de botifarra. Per altra banda, un campionat de botifarra: "vine amb ganes de jugar i nosaltres hi posem les cartes", expliquen els organitzadors, que detallen que per participar-hi només caldrà comunicar-ho a la barra durant els actes.

Sortegem entrades!

Només cal que ens enviïs un correu a info@mesosona.cat abans del 20 d'octubre per subscriure't al nostre nou butlletí electrònic i ja pots guanyar la teva entrada!



El Trencanous

International Ballet
a L'Atlàntida 20.00h 23 oct 2025

L'ATLÀNTIDA VIC

23 OCTUBRE 2025 - 20:00 h

ENTRADES: Taquilla i web

El Trencanous

INTERNATIONAL BALLET COMPANY

13a Fira de la Mercè a Calldetenes

Pàgines especials



LA FIRA DE LA MERCÈ CELEBRA LA 13A EDICIÓ AMB MÉS COMERÇ, GASTRONOMIA I CULTURA POPULAR



Redacció.- El pròxim dissabte 4 d'octubre Calldetenes viurà una nova edició de la Fira

de la Mercè, la mostra del comerç i la bona teca, que enguany arriba a la seva 13a edició.

La inauguració oficial es farà el dissabte 4 d'octubre a les 11 h, amb una cercavila festiva que comptarà amb el gegant recentment restaurat "Sopetes", els capgrossos i la mascota de la Fira.

Un dels plats forts serà el maridatge de producte local, que tindrà com a protagonista el xef Quico Arumí, cap de cuina de Can Jubany de Calldetenes.

Les parades de gastronomia, producte local, comerç i artesania, així com les activitats familiars, es concentraran enguany a la plaça Onze de Setembre, els carrers dels voltants i l'avinguda Pau Casals.

La programació es completarà amb la jornada castellera amb els Sagals d'Osona i els Minyons de Santa Cristina, l'audició de sardanes amb la cobla Flama de Farners, el concert de cloenda amb La volta al món en 80 rumbes i els concursos tradicionals: 8è Concurs de Pintura Ràpida, 10è Concurs de Melmelades i el Concurs d'Instagram.

En definitiva, la 13a edició de la Fira de la Mercè no només reafirma el compromís de Calldetenes amb la promoció del comerç local i la gastronomia de proximitat, sinó que també consolida aquest esdeveniment com un punt de trobada festiu, cultural i familiar per a tot tipus de públic. La combinació de tastos i maridatges guiats per xefs reconeguts, com Quico Arumí, amb la presència de parades d'artesania, productes locals i comerços de la zona, permet als assistents descobrir i gaudir de la riquesa del territori de manera directa i participativa.

DESPRÉS DE L'ESTIU, EL COTXE A PUNT!

- REVISIONS
- RODES
- AIRE CONDICONAT
- DIAGNOSIS
- REVISIONS PRE-ITV
- NETEJA D'ADMISSIÓ I SISTEMES D'INJECCIÓ
- PERITATGES I SUBSTITUCIÓ DE LLUNES

NOVETAT!

**PROMOCIÓ MENSUAL
CONSULTA OFERTA DE
PNEUMÀTICS!
ARA NOVA MÀQUINA
D'ALINEACIÓ!**

ATC
AUTO TALLER CALLEDENES

Tel. 93 868 99 16 - 682 53 91 21

C.Verges de la Mercè, 1 - CALLEDENES

PROGRAMACIÓ DE LA FIRA DE LA MERCÈ A CALLDETENES



Foto arxiu: Toni Carrasco



www.calldetenes.cat

Fira de la Mercè de Calldetenes @fira.decalldetenes @FiraCalldetenes

A continuació, us presentem les activitats i actes que es duran a terme durant la 13a edició de la Fira de la Mercè a Calldetenes, un esdeveniment que combina gastronomia, cultura, tradició i oci per a tots els públics.

DISSABTE 5

De 9h a 14h.- 8è Concurs de Pintura Ràpida. De 9 a 10: Inscripcions a l'estand de Pakdart. I a les 9: Esmorzar de pintors i pintores. *Tots els espais.*

De 10h a 12h.- Espai de jocs per a la primera infància amb la Rutlla. *Espai gastronòmic.*

11h.- Inauguració oficial de la Fira amb cercavila amb el gegant, els capgrossos i la mascota de la Fira pels carrers comercials. *Tots els espais.*

De 11:30h a 13:30h.- Jocs de taula amb Osona Juga. *Espai gastronòmic.*

De 12h a 12.45h.- Cui-na en directe amb Qui-co Arumí, cap de cuina de Can Jubany de Calldetenes, amb tast de producte local pels guanyadors del sorteig de l'Associació de Comerciants i Serveis de Calldetenes. *Espai gastronòmic.*

12.30h.- Entrega de premis del 10è Concurs de Melmelades (Recollida de propostes a les 11:30 h a l'escenari de la plaça). *Espai gastronòmic.*

De 15h a 18h.- Exposició de les obres del 8è Concurs de Pintura Ràpida.

De 9 a 10: Inscripcions a l'estand de Pakdart. I a les 9: Esmorzar de pintors i pintores. *Espai comercial i artesanal.*

16h.- Jornada castellera amb els Sagals d'Osona i els minyons de Santa Cristina. *Espai gastronòmic.*

17h.- Entrega de premis del 8è Concurs de Pintura Ràpida. *Espai gastronòmic.*

De 17h a 19h.- Circuit de trial. *Espai d'activitats.*

De 18h a 20h.- Sardanes amb la cobla Flama de Farners. *Espai gastronòmic.*

20h.- Entrega del premi del Concurs d'Instagram. A càrrec de l'Associació de Comerciants i Serveis de Calldetenes. *Espai gastronòmic.*

20.15h.- Concert "La volta al món en 80 rum-bes" amb Fonso Castillo i Los Sacarumbas. *Espai gastronòmic.*

ALTRES ACTIVITATS DURANT TOT EL DIA

Matí i migdia.- IV Trobada de cotxe clàssic de la Fira de la Mercè. *Espai comercial.*

Tot el dia.- Concurs d'Instagram #FiraMer-ceCalldetenes25. *Tots els espais.*

Tot el dia.- Espai de negoci al vestíbul del Teatre (1r pis). *Vestíbul 1r pis Teatre.*

Tot el dia.- Espai artesanal i comercial. *Espai artesanal i comercial.*



**FEM ~~CASES~~
LLARS
DE FUSTA**

VAVAWOOD
.COM

T 93 886 16 29
INFO@VAVAWOOD.COM

TECNOLOGIA DE QUALITAT

en tancaments

Tancaments d'alumini i PVC

Doble vidre climalit

Vidres de seguretat

Miralls

Mosquiteres

Portes Securit

Portes plegables

Mampares de bany i dutxa

Cortines verticals

Tendals

i molt més...



**ALUMINIS I VIDRES
LA PLANA**

TANCAMENTS 6 CÀMERES

- 6 CÀMERES + TRIPLE JUNTA
- ÒPTIM PER PASSIVE HOUSE
- MÉS LLUMINOSES
- LÍNIES RECTES

MÉS FOTOS D'EDICIONS ANTERIORS DE LA FIRA



TALLERS MULTIMARCA
SIL LUBRICANTS
GALLACH
REPARACIÓ I MANTENIMENT DE VEHICLES

PREPARA EL VEHICLE PER L'HIVERN!

PROMO PNEUMATICS

HORARI: de dilluns a dijous de 8 a 13 h i de 15 a 19 h. Divendres: de 8 a 13 h.
C. Balmes, 31 - CALLEDENES

Tel. 699 397 039

Fira porc i cervesa

Pàgines especials



MANLLEU CELEBRA LA 32A EDICIÓ DE LA FIRA GASTRONÒMICA PORC I CERVESA

Redacció.- Aquest cap de setmana, del 3 al 5 d'octubre, Manlleu acollirà la 32a edició de la Fira Gastronòmica Porc i Cervesa, un esdeveniment consolidat que celebra la cultura gastronòmica local amb una àmplia oferta d'activitats per a tots els públics.

Novetats destacades

Enguany, la fira presenta novetats significatives. Una de les més destacades és l'ampliació dels espais firals amb el trasllat de l'Aula del Gust i del Mercat de Productors a la plaça Dalt Vila, millorant la distribució i l'experiència dels visitants.

Aquesta ubicació permetrà gaudir de tastos, maridatges i demostracions de cuina en directe en un entorn més obert i accessible.

Activitats i programació

La fira oferirà una variada programació d'activitats. El divendres 3 d'octubre, a les 19 h, es realitzarà la tradicional punxada del barril a càrrec d'Agro-net Brewing. Aquesta jornada es clourà amb el concert de la formació osonenca Sicut a les 21 h, entre moltes altres.

Dissabte 4 d'octubre serà el dia amb més activitats. A les



Foto: El Ter

10 h, començarà el concurs de cerveses, amb l'entrega de premis a les 17:15 h. Durant el dia, es realitzaran diversos tastos i maridatges, com el tast a cegues d'embotits a les 12 h i el tast de cerveses d'estils clàssics a les 17 h. A la tarda, també es podrà gaudir de la matança i l'elaboració d'embotits i cuina del porc, activitat

organitzada pel Mercat Municipal de Manlleu.

Diumenge 5 d'octubre, les activitats continuaran amb la mateixa dinàmica, oferint una jornada més per gaudir de la gastronomia local i les cerveses artesanes.

(Continua a la pàgina 26)

TANCAMENTS



**Serralleria
manlleu s.l.**

C/ Antoni Baixeras, 2 - 4.
Pol. Ind. "El Verdager". Manlleu
Tel. 938 50 75 21
serrallmanlleu@telefonica.net

- Tancaments d'alumini
- Automatismes
- Tot tipus de treballs amb ferro i acer inoxidable



Foto arxiu: Josep M. Costa

(Ve de la pàgina 25)

Espais per a tots els públics

La fira també pensa en els més petits. L'espai "La Granja" oferirà activitats lúdiques i tallers gastronòmics per als infants.

A més, taambé serà el punt de trobada per a les propostes musicals i culturals, amb actuacions que animaran l'ambient durant tot el cap de setmana.

Informació i inscripcions

Tota la programació de la fira es pot consultar al web oficial www.porcicervesa.cat, on també es poden adquirir els tiquets per les activitats de l'Aula del Gust, que tenen aforament limitat. No et perdis aquesta cita gastronòmica única a Manlleu.

Vine a gaudir de la millor cervesa artesana i els productes del porc en un ambient festiu i familiar.

PROGRAMACIÓ DE LA FIRA PORC I CERVESA (3, 4 I 5 D'OCTUBRE)

DIVENDRES 3

De 17h a 00h.- Parades de degustació i cerveses artesanes. Plaça Fra Bernadí.

De 17h a 21h.- Gaudiu de La Granja. Un servei de ludoteca, amb tallers, jocs i activitats per als petits de la casa, a càrrec d'Oci Lúdic. Preus populars. Plaça Fra Bernadí.

De 17h a 21h.- Mercat de productes agroalimentaris. Un servei de ludoteca, amb tallers, jocs i activitats per als petits de la casa, a càrrec d'Oci Lúdic. Preus populars. Plaça dalt Vila.

19h.- Punxada del barril. Premiat amb medalla d'or al Bar-

celona Beer Challenge, a càrrec d'AGRINET BREWING. Els assistents que tinguin el got de la fira i s'acostin a l'escenari podran tastar gratuïtament una cervesa manlleuena (fins que s'acabi el barril!). Plaça Fra Bernadí.

21h.- Concert amb SICUTA, una formació osonenca. Pluja de hits amb un repertori basat en el pop rock. Gratuït. Plaça Fra Bernadí.

DISSABTE 4

De 10h a 13h.- Concurs de cerveses de la fira. Es podrà formar part del jurat amateur que guiat per Albert Sánchez (jutge del Beer Judge Certification Program).

ELECTRICITAT - AIGUA - GAS - CALEFACCIÓ CLIMATITZACIÓ - ENERGIES RENOVABLES



Carrer Freser, 5. Manlleu - Tel. 669 70 43 37 - 618 23 16 92
gerviscp@hotmail.com - gervi.scp





Fussimanya
· L'ART DE MENJAR BÉ ·
des de 1971



Vine'ns a veure al
Porc i la Cervesa!

T'esperem els dies 3, 4 i 5 d'octubre a la Fira del Porc i la Cervesa a Manlleu perquè puguis esmorzar, dinar o sopar amb els plats que t'hem preparat amb tota la nostra il·lusió i els nostres millors productes!

@fussimanya_ fussimanya.cat

EQUIPAMENT INOXIDABLE PER A LA INDÚSTRIA AGRO-ALIMENTÀRIA

Disseny i fabricació d'equipaments
en acer inoxidable AISI 304 per
empreses del sector agro-alimentari

- Mobiliari inoxidable
- Racks per a emmagatzematge
- Equips d'higiene i desinfecció
- Solucions personalitzades

**35 ANYS AL SERVEI DELS
NOSTRES CLIENTS**



📍 Manlleu (Barcelona)

🌐 www.jejorman.com

✉ comercial@jejorman.com

Tastarà i seleccionarà les tres millors cerveses de la fira. Patrocinat per AGRONET BREWING. *Aula del Mercat Municipal — C. Pintor Guàrdia s/n.*

De 11h a 00h.- Parades de degustació i venda. *Plaça Fra Bernadí.*

De 11h a 21h.- Mercat de productes agroalimentaris. *Plaça dalt Vila.*

D'11h a 15h i de 16h a 21h.- Gaudeix de LA GRANJA. Un servei de ludoteca amb tallers, jocs i activitats per als petits de la casa; a càrrec d'OCI LÚDIC. Preu / entrades: Preus populars. *Plaça Fra Bernadí*

12h.- Tast a cegues d'embotits. Descobrim alguns dels embotits més singulars del país amb els ulls tancats, amb el guiatge de Josep Dolcet. Amb la col·laboració de la Fundació Oficis de la Carn i GREMICARN. *Aula del Gust — Pla-*

ça Dalt Vila.

De 12h.- Sessió de DJ amb QUIM AUSIÓ. Hits de tots els temps. Gratuït. *ESCENARI ESCALES — Plaça Fra Bernadí.*

17h.- Tast de cerveses d'estils clàssics. Una mirada als estils que han perdurat en el temps. A càrrec de Xavier Ramon, de la CERVESERIA BREBEL. Preu: 5 €. Places limitades, inscripcions a entradesmanlleu.cat o bé al punt d'informació de la fira. *Aula del Gust — Plaça Dalt Vila.*

17.15h.- Entrega de premis del Concurs de cerveses de la fira a les 3 millors cerveses de la fira, segons la guia Beer Judge Certification Program 2021 (BCJP 2021). Patrocinat per AGRONET BREWING. Gratuït. *Plaça Fra Bernadí.*

De 17.30h a 20h.- Matança i elaboració d'embotits i derivats del porc. A càrrec del mercat municipal de Manlleu.



Foto arxiu: Josep M. Costa

Amb els comentaris de David Sanglas, gastrònom; patrocinat per RAL D'AVINYÓ. *Espai del porc — Plaça Fra Bernadí.*

18.30h.- Tast de les millors cerveses de la fira amb caràcter de llúpol. A càrrec d'Albert Vilardell de BIOLUPULUS i Aleix Forts de KOM BEER. Preu: 5 €. Places limitades, inscripcions a entradesmanlleu.cat o bé al punt d'informació de la fira. *Aula del gust — Plaça Fra Bernadí.*

20.30h.- Maridatge d'embotits Manlleuencs i cerveses artesanes. Guiat per Albert

Sánchez, jutge del BJCP, i David Sanglas, gastrònom. Preu: 5 €. Places limitades, inscripcions a entradesmanlleu.cat o bé al punt d'informació de la fira. *Aula del gust - Plaça Fra Bernadí.*

20.30h.- Concert d'en SAM RAMOS. Un recorregut per les cançons que formen part de la banda sonora de les nostres vides. Gratuït. *Plaça Fra Bernadí.*

21.45h.- Concert amb MIXTUS. Pluja de hits amb un repertori basat en el pop rock. Gratuït. *Plaça Fra Bernadí.*

Porc i Cervesa
FIRA GASTRONÒMICA

3, 4 i 5 D'OCTUBRE
2025
MANLLEU

De Plaça a Plaça!

PLAÇA DALT VILA
Aula del gust
Mercat de productors

PLAÇA FRA BERNADÍ
L'espai del porc Granja (espai infantil)
Espai Porc i Cervesa
Concerts

porcicervesa.cat

OPE Oficina de Promoció Econòmica | Cultura | Ajuntament de Manlleu | Mercat Municipal de Manlleu | MAB Manlleu Associació Botiguers | Diputació de Barcelona | OSONA | Consell Comarcal d'Osona | AGRONET BREWING | RAL D'AVINYÓ



NATIIMMOBILIÀRIA

Assessorament immobiliari

**Administradora de finques
i Comunitats**

**Lloguer i venda de tota
classe de finques**

Assegurances

**Tracte fàcil
i amb experiència!**

Avinguda de Roma, 204 - MANLLEU
info@natimmobiliaria.com

www.natimmobiliaria.com

Tel. 649 996 755

registre d'agents immobiliaris
de Catalunya aicat 5693

ADMINISTRACIÓ NÚMERO 1 DE MANLLEU

Tenim loteria de tot Espanya



El Serpent de la Sort aquest any ens ha portat dècims de Nadal d'algunes de les administracions més carismàtiques i afortunades de tot l'Estat.

Entre altres us podem oferir dècims de:

- La Chulapa de la Moncloa de Madrid
- La Ranita de Salamanca
- El Jorobao de Bilbao, la loteria de l'Athletic Club
- Loteria Indalo d'Almeria
- El Gato Montes de Nijar, Almeria
- Loteria Paqui Ortega d'Alcaudete
- El Gato Negro de Sevilla
- La Niña, de Benalmàdena, Màlaga
- Puerta de Europa de Algeciras
- El Carro de la Suerte de Jerez
- La 1 de Santa Fé, Granada
- La Lola de Cai, de Càdis
- La Decana, número 1 de Barcelona
- El Duende d'Alacant
- O Rosal i la 2 de Vigo, de Galícia
- Suerteventura de Fuerteventura, de Canàries
- El Hada Viajera de l'Aeroport de Gran Canària
- Cabezón de la Sal, de Cantàbria

Plaça Fra Bernadí, 10 - MANLLEU - 93 851 05 44



Foto arxiu: Josep M. Costa

DIUMENGE 5

De 17h a 00h.- Parades de degustació i cerveses artesanes. Plaça Fra Bernadí.

D'11h a 15h i de 16h a 20h.- Gaudiu de la granja pels més petits. Un servei de ludoteca, amb tallers, jocs i activitats per als petits de la casa, a càrrec d'Oci Lúdic. Preus populars. Plaça Fra Bernadí.

De 11h a 20h.- Mercat de

productes agroalimentaris. Plaça dalt Vila.

De 11.30h a 14h.- Matança i elaboració d'embotits i cuina del porc. A càrrec del Mercat Municipal de Manlleu. Comentada per Jordi Àvila, gastrònom. Espai del porc — Plaça Fra Bernadí.

12h.- Osona aliments excel·lents. Descobriu i cuineu els productes guanyadors amb les cerveses osonenques. Amb Nuria May de Fet a Osona i

Jordi Coromina del Restaurant Thymus. Aula del gust — Plaça Fra Bernadí.

12.30h.- Concert amb CESC SANSALVADO. En format duet. Cantautor amb un estil propi. Gratuït. Plaça Fra Bernadí.

16h.- Conte musicat amb Marta Cruz, de CLAU DE CONTE. En format duet. Cantautor amb un estil propi. Gratuït. Aula del gust - Plaça Fra Bernadí.

17.30h.- Beer sommelier, un valor a l'alça. Tast i maridatge de productes quotidians amb les millors cerveses artesanes del país, conduït per Edgar Alarcon, somelier de cervesa. Preu: 5 €. Places limitades, inscripcions a entradesmanlleu.cat o

bé al punt d'informació de la fira. Aula del gust - Plaça Fra Bernadí.

19h.- Tast de les cerveses artesanes guanyadores del Concurs De Cervesa De La Fira. Conduït pel jutge del BJCP Albert Sànchez. Preu: 5 €. Places limitades, inscripcions a entradesmanlleu.cat o bé al punt d'informació de la fira. Aula del gust - Plaça Fra Bernadí.

19h.- Concert amb DANIEL BOGA. Gratuït. Plaça Fra Bernadí.

ALTRES ACTIVITATS

Visites guiades i activitats del Museu del Ter. Exposició temporal "Darrere el taulell. Memòria del comerç a Manlleu", fins al 25 de gener de 2026. Horari: Dissabte 4 d'octubre de 10 a 14 h. Diumenge 5 d'octubre de 10 a 14 h. Jornada de portes obertes al Museu del Ter.

PEDALADA CONTRA EL CANVI CLIMÀTIC 2025.

Bicicletada familiar amb motiu de la Setmana Europea de la Mobilitat, a càrrec del Servei de Medi Ambient de l'Ajuntament de Manlleu i XARXAMPA. Inscripcions: 9.30 h davant del Museu del Ter. Diumenge 5 d'octubre, sortida a les 10h. Inscripcions: 9:30h davant del Museu del Ter. Sortida a les 10h. Fi de ruta i esmorzar: plaça Fra. Bernadí.

EL MAB sorteja un lot de productes "Porc i Cervesa".

Amb embotits tradicionals i cerveses artesanes. Per participar-hi, demaneu el tiquet de compra a qualsevol establiment MAB, escriviu al darrere el nom, cognoms i telèfon i deixeu-lo a l'urna de qualsevol establiment associat. De 18h de la tarda a 20 h del vespre. Teatre Municipal de Manlleu.



- MANTENIMENT INDUSTRIAL
- SERRALLERIA
- TREBALLS AMB FERRO I ACER INOXIDABLE
- MOBILIARI DECORATIU I D'HOTELERIA

T. 667 704 167

www.roxman.es

roxxman_x



Foto arxiu: Josep M. Costa



REPARACIÓ DE CALÇAT
COMANDAMENTS
DE GARATGE
CLAUS DE SEGURETAT
CLAUS DE COTXE...
I MOLT MÉS!

NOVA → carrer del Pont, 2 Manlleu
ADREÇA @elsabatermanlleu t 677 45 46 01





LES FACETES DENTALS I ELS SEUS AVANTATGES



Foto: GettyImages

Redacció.- Les facetes dentals són unes làmines primes que es col·loquen a la superfície frontal de les dents per millorar-ne l'estètica i corregir defectes com la forma, el color, la mida o petites irregularitats.

Hi ha principalment tres tipus de facetes dentals:

Facetes de composite. Estan fetes de resina composta modelada directament sobre la

dent. S'apliquen en una sola visita al dentista. Són més econòmiques que les de porcellana. Tenen una durabilitat menor (aproximadament de 5 a 7 anys) i poden tacar-se amb el temps.

Facetes de porcellana. Fabricades a mida en un laboratori i després col·locades sobre la dent. Ofereixen un aspecte més natural i brillant. Són més resistents a les taques i més

duradores (entre 10 i 15 anys). El seu cost és més elevat i requereixen almenys dues visites al dentista.

Les Lumineers. Són les més emprades, ja que són molt fines, d'excel·lent qualitat i duren uns vint anys aproximadament. S'elaboren en porcellana ultrafina, motiu pel qual, la dent no requereix tallat. Resulta un procés senzill, tot i que el preu s'encareix molt. Seria l'opció més recomanable si no volem alterar l'esmalte de les nostres dents.

Avantatges i desavantatges

Les composite són més econòmiques, amb aplicació ràpida i

reversibles, però, menys duradores i poden tacar-se.

Les de porcellana són més resistents, tenen un aspecte natural, no es taquen fàcilment, però, són més costoses i requereixen més temps per a la col·locació. El preu de les facetes dentals pot variar segons el material, la clínica i la ubicació geogràfica.

Facetes de composite: Entre 150 € i 400 € per dent. **Facetes de porcellana:** Entre 500 € i 1.200 € per dent. **Facetes lumineers:** A partir de 600 €.

Aquestes tarifes poden variar segons la complexitat del cas i el prestigi del professional.



Ser al vostre costat, ens fa bategar

Des de l'atenció personalitzada fins a la calidesa i l'expertesa dels nostres professionals, treballem cada dia pel benestar dels nostres usuaris.

Residència **El Nadal**

Residència **Aura**

Centre de Dia **El Nadal** Centre de Dia **Josep Roqué**

Informa't de la disponibilitat de places.



Vic
fhsc.cat
938 833 300

Manlleu
hospitalmanlleu.com
938 520 000

CLAUS PER MANTENIR UNA PELL SANA I RADIANT

Redacció.- La pell és molt més que la nostra carta de presentació: és una barrera protectora que ens acompanya cada dia i que reflecteix l'estil de vida que portem. Tenir-ne cura no hauria de ser vist només com un ritual estètic, sinó com una part essencial del nostre benestar. El secret no es troba en fórmules màgiques, sinó en hàbits senzills, constants i adaptats a les necessitats de cadascú.

Aquí tens algunes recomanacions bàsiques que, si les incorpores a la teva rutina, poden marcar una gran diferència:

Neteja diària: rentar el rostre al matí i a la nit ajuda a eliminar pols, greix i restes de maquillatge que obstrueixen els porus.

Hidratació constant: una bona crema hidratant reforça la bar-



Foto: GettyImages

ra cutània i prevé la sensació de pell tirant o apagada.

Protecció solar: encara que no hi hagi sol directe, els rajos ultraviolats arriben a la pell i acceleren l'envelliment. Utilitza sempre un protector amb factor alt.

Alimentació equilibrada: frui-

ta, verdura i greixos saludables aporten vitamines i antioxidants que nodreixen des de dins.

Estil de vida saludable: dormir prou hores, reduir l'estrès i evitar el tabac i l'alcohol es tradueix en una pell més fresca i lluminosa.

Ús responsable del maquillatge: tria productes de qualitat i desmailla't sempre abans d'anar a dormir per evitar impureses.

Exfoliació regular: un o dos cops per setmana elimina cèl·lules mortes i renova la textura de la pell.

Consulta professional: davant canvis sobtats o dubtes, és recomanable recórrer a un especialista que orienti amb tractaments personalitzats.

En definitiva, adoptar aquests gestos senzills pot semblar poca cosa, però a la llarga són la millor inversió en salut i bellesa. I recorda: cada pell és única. Si vols un pla adaptat a les teves necessitats, el més recomanable és consultar un especialista que t'orienti i t'acompanyi en el procés.

MEDI/FIATC

Més avantatges si contractes ara la teva Assegurança de Salut

2
MESOS
GRATIS

DESCOMPTES
ESPECIALS



a partir de 3 persones.
Consulta'ns i te'ls expliquem.

Condicions: Per a noves contractacions, tant de pòlisses com de nous assegurats que s'incorporin a pòlisses en cartera. Data d'emissió del 15 de setembre de 2025 al 15 de febrer de 2026. Condicions de la promoció disponibles en el condicionat de la pòlissa.

ASSEGURANÇA DE SALUT

FIATC
ASSEGURANCES

5 LLETRES QUE DONEN TRANQUIL·LITAT



Claudi Pagès Codina - Agent Exclusiu

www.fiatc.cat

claudi.pages@agentes.fiatc.es Tels. 93 887 01 81 - 690 33 41 65 - Travessia, 4 baixos. TONA

PODOTONA ESTRENA NOU LOCAL A TONA



Redacció.- Podotona va obrir les seves portes el 2012 amb un objectiu molt clar: millorar la qualitat de vida de les persones. Des dels peus es poden tractar i prevenir nombroses patologies que afecten la salut global del cos.

Amb el pas dels anys, la podologia ha anat guanyant importància, ja que la població és cada cop més conscient

de la necessitat de cuidar-se. A la clínica atenen infants a partir dels quatre anys, joves amb problemes derivats de l'esport o la feina, i també un gran nombre de persones grans. Destaca l'increment de pacients amb peu diabètic, gràcies també al conveni amb CatSalut i esportistes que requereixen plantilles personalitzades.

Serveis avançats per a cada necessitat

El centre ofereix una àmplia gamma de serveis: podologia clínica (tractament d'ungles, durícies, fongs...), estudis biomecànics i posturològics, podologia infantil i geriàtrica, i tractaments específics per al peu diabètic. També compten amb tecnologia d'última generació com el làser S30 Podylas i ofereixen productes

especialitzats com sabates i mitjons de calçat mèdic.

El que diferencia Podotona és la seva manera de treballar: un tracte humà, honest i proper, amb la voluntat constant d'oferir el millor servei adaptat a les necessitats de cada pacient.

Noves instal·lacions a Tona

La clínica ha estrenat noves instal·lacions al carrer Jaume Balmes, 6 de Tona. El canvi respon a la necessitat de créixer i oferir nous serveis en un entorn més ampli i còmode. Aquestes instal·lacions permetran atendre urgències amb més agilitat, reduir llistes d'espera i incorporar tractaments com la cirurgia. També, el nou centre comptarà amb professionals especialitzats en podologia pediàtrica i

esportiva, alguns també amb formació en fisioteràpia. Això permetrà fer exploracions combinades i oferir una atenció més completa i integral.

Una mirada a llarg termini

Des de Podotona volen continuar sent sinònim de confiança i innovació, oferint sempre el millor del mercat per cuidar la salut de les persones des dels peus, sempre amb un tracte proper i professional.



CLÍNICA PODOLÒGICA
Cristina Pina Camprubi

C/ Jaume Balmes, 6, Tona
www.podotona.com
@podotona
938125575



CONERENT

FURGONETES SENSE CONDUCTOR

LLOGUER FURGONETES SENSE CONDUCTOR

Horaris d'entrega i rebuda de vehicles amb flexibilitat

FINSA
9 places



Truca'ns! 93 886 80 80

Preus competitius

www.conerent.com

C/ Mas de la Mora, 12 - Vic



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
Hermínia 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

LA SALUT, UN EQUILIBRI ENTRE COS, MENT I RELACIONS



Foto: GettyImages

Redacció.- La salut no es redueix simplement a l'absència de malalties. Segons l'OMS des del 1948, tenir bona salut vol dir gaudir d'un benestar complet en tres àmbits: el físic, el mental i el social, i fer-ho en harmonia amb el medi ambient. Cada persona és diferent, i allò que per a una és salut ideal, pot variar segons l'edat, la situació personal, els hàbits o el context.

Com cultivar un estat de

salut integral?

Alimentació equilibrada. L'aliment nutritiu és clau, plena de verdures, fruites, llegums, cereals integrals i menor consum de grasses saturades, sucres i sal. També importa que siguin aliments frescos, de temporada i que la dieta resulti plaent i variada.

Activitat física adaptada.

No cal ser atleta, simplement moure's, caminar, ballar, fer exercici moderat regularment. Això

ajuda no només la forma física, sinó el cor, les articulacions, la salut mental i social.

Evitar tòxics i hàbits nocius.

Reduir o suprimir tabac, alcohol i drogues. Aquestes substàncies no només poden causar malalties a llarg termini, sinó que també alterar el benestar immediat.

Descans i son reparador.

Dormir bé, descansar suficient i tenir un son de qualitat és imprescindible

per recuperar energies i mantenir l'equilibri físic i mental.

Revisions mèdiques regulars.

Els controls preventius segons edat, condició i antecedents permeten detectar problemes a temps, abans que empitjorin. Inclou analítiques, exploracions i seguiment adaptat.

Salut mental i relacions socials.

Tenir connexions significatives, expressar els sentiments, gestionar l'estrès i les emocions de forma saludable formen part de la salut integral. El benestar social i emocional és igual d'important que el físic.

En resum, ser realment saludable significa cuidar-se des de dins i des de fora, mantenir la ment en equilibri, tenir relacions personals sòlides i adoptar hàbits preventius. I si vols assegurar-te que la teva salut està en bona línia o si detectes canvis, consulteu un professional de salut que et guiï amb un pla adaptat a tu.

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA

Casal Oller, una gran família



C. Major 91-93 - Els Hostalets de Balenyà
Tel. 93 889 83 05

info@casaloller.com
www.casaloller.com



Odontologia, serietat per somriure

ELS NOSTRES SERVEIS ODONTOLÒGICS:



Odontologia de prevenció



Implantologia



Rehabilitació oral i pròtesi estètica



Estètica dental



Ortodòncia invisible



Odontopediatria



Tractament de l'apnea del son



Atm: disfunció temporomandibular i dolor orofacial



IDO DENTAL
TONA

Dr. Ricardo Alaniz Arriagada. Núm. Dep. Salut Gencat E08990855

Amb l'experiència de 30 anys de professió

C/ Torras i Bages, 15. Tona - Tel. 93 812 47 03

www.idodental.com ido.dental.tona



Aquest octubre jornada formativa: "ELIMINA TOXINES I APORTA ENERGIA AMB EL RITUAL NIRAMA"

(amb sànscrit vol dir NIR- Sense i AMA- toxina)

PER LA COMPRA DEL PACK:

- 1 OLI NIRAMA de 250 ml
- 1 PAQUET INFUSIONS NIRAMA
- 1 KANSA VAKTI BOWL (de 3 metalls: coure, estany i zinc)
- 1 PAQUET de 3 NETEJADORS DE LLENGUA



ACONSEGUEIX GRATUÏTAMENT LA FORMACIÓ PERSONALITZADA

"Automassatge detox del ventre
i peus Ayurvèdics".

i el 10% de descompte addicional a tot el
pack i una bossa de tela de cotó de regal.

**Reserva la teva hora i gaudeix
del plaer de cuidar-te!**

b.s.b.
Mercè Pujols

C. Barcelona, 1 - Els Hostalets de Balenyà

Tel. 93 882 05 16

www.esteticabsb.com bsb.estetica

CURA I ACOMPANYAMENT DE PERSONES GRANS I DEPENDENTS

- * Ajuda domiciliària
- * Ajuda hospitalària
- * Acompanyament a altres institucions
- * Fisioteràpia a domicili

SERVEIS TÈCNICS

Cadires de rodes, material de posicionament, ortopèdia, instruments de rehabilitació...

SERVEIS PUNTUALS

Fisioterapeuta a domicili, podòleg, planxat i rentat de roba, convalsescències puntuals, cangur, servei de neteja...

GRANOLLERS · LES FRANQUESES · MARESME (ALELLA)
BARCELONA · VIC · MOLLET DEL VALLÈS



**ESPECIALISTES
A CUIDAR
QUI MÉS ESTIMES**
Sacom serveis geriàtrics

93 181 82 23 – 608 799 014
www.sacomsl.com
info@sacomsl.com

Generalitat de Catalunya Registre Generalitat 308147
Agència de col·locació núm. 0900000295

PER QUÈ ÉS IMPORTANT VISITAR EL PODÒLEG?



Redacció (Foto: Gettyimages).- Els peus suporten tot el nostre pes cada dia, però sovint els descuidem. Ignorar molèsties lleus pot generar problemes crònics que es poden prevenir amb revisions periòdiques.

Un podòleg tracta durícies, ungles encarnades, fongs o callositats i és clau per a persones amb diabetis o problemes circulatoris. També pot dissenyar plantilles i corregir alteracions de la marxa,

alleujant dolor i prevenint lesions a genolls, malucs o esquena.

No cal esperar al dolor intens, petits símptomes poden derivar en problemes més greus si no s'atenen a temps. La revisió preventiva és la millor manera de mantenir els peus sans i còmodes.

Per tant, consultar un podòleg ajuda a preservar la mobilitat i el benestar, assegurant que els peus estiguin sempre en bon estat.

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 30, Constansó – Pg. Generalitat, 14
Dimecres 1, Vilaplana – Pl. Major, 17
Dijous 2, Atlàntida – Montserrat, 11
Divendres 3, AUSA – Pare Huix, 15
Dissabte 4, Pou – Av. Olímpia, 5
Diumenge 5, P. de Queralt – Molí d'en Saborit, 2
Dilluns 6, Arumí – Pl. de la Divina Pastora, 5

MANLLEU (guàrdies diürnes*)

Dimarts 30, Assumpta Autet – Font, 15
Dimecres 1, Farmàcia Marta, Av. Roma 100-102
Dijous 2, Anna Mozo – Pg. St Joan, 115
Divendres 3, Fcia Gràcia – Av. de Roma, 200
Dissabte 4, Pius Cornellas – Ctra. Olot, 61
Diumenge 5, Pius Cornellas – Ctra. Olot, 61
Dilluns 6, Lluïsa Rosell – Montseny, 71

TONA (guàrdies diürnes*)

De dimarts 30 a diumenge 5,
Ingrid Jaime – Antoni Figueres, 11

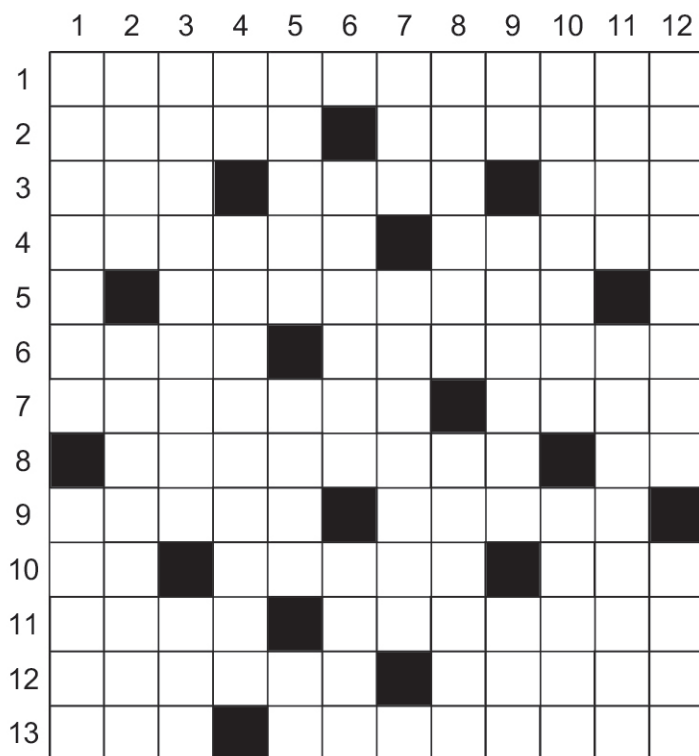
Dilluns 6, Fabré – Barcelona, 2

TORELLÓ (guàrdies diürnes*)

Dimarts 30, Aceves – Prat de la Riba, 1
Dimecres 1, Nofre – Manlleu, 31
Dijous 2, Prat – Del Pont, 17
Divendres 3, Bardolet – Canigó, 72
Dissabte 4, Estudis – A. Calvé, 2
Diumenge 5, Estudis – A. Calvé, 2
Dilluns 6, Aceves – Prat de la Riba, 1

PASSATEMPS

LES SOLUCIONS LES TROBARÀS A LES ÚLTIMES PÀGINES



MOTS ENCREUATS

Per Pau Vidal



HORITZONTALS: 1. Aquí les tenen fabricant grava, però a Mallorca fan cases i tot / 2. I aquest els deu ser company de feina. Desgavell, rebombori / 3. Amics d'Exigir l'Impossible. Oliatges. Que no té pèl per l'esquena / 4. En el seu estat tot és una ocurrència. Emprenyada, la caragirada / 5. La vibratòria. Membres del ramat universal que corre pertot i no s'atura enlloc. Trident desmanegat / 6. Aspirant. Per culpa d'ells el motor sona gairebé com música punk / 7. Tranquil·les, són abstèmies. Solucioni l'estrip per l'altra banda / 8. Pastora que mana, com la dona d'en Biel. Extremitat plena de pintura / 9. Ensenyar-li maneres a la bèstia. Si és així, serà bruna fins al disset / 10. Al cor de la Puri. Barrejat amb la xifra del dia. Estranya por, entrar a Orpesa / 11. Ai, re, un cop de vent! Concedir la garrota desllorigada / 12. Prominent de nàpia. Pela de Nigèria / 13. Com un sant Pau. Rescatin d'alguna manera el pobre ridiculitzat.

VERTICALS: 1. Patologies que encomanen els pous d'aigua agre. Peatge internacional / 2. Avantpassat hispànic a Sibèria. Recordatori de tots els greuges / 3. Camp abonat per fer pràctiques de puericultura. Desvocalitzen la resta / 4. Introducció a l'aeronàutica. Ziga-zagues per seduir el vehicle que ens segueix / 5. Irritar com passa amb els del Pruiit. Objecte de les ires de la sogra. Naltros, en colla, al Quebec / 6. Centre de totes les enveges. D'ofici, com l'Heraclio Fournier. Estrany tast, al fons de les ciutats / 7. Els rebesavis de les mosques d'avui li tenien pànic. Que té sis costats. Una mica de calma / 8. Pregats com a astres incomprensibles. Llet que als països bàltics no es ven, per si l'antropofàgia / 9. Resol positivament el dilema. Instal·lar al seti per dissimular l'estria. L'insòlit capicua / 10. Entre rococós i rocallosos. Cantin, jolius, a la verge / 11. El porgador de sempre. Professor per fer guix a l'hora de comptar / 12. De la pose d'en Floquet de Neu quan està de gresca. Herbei a tocar de la riba.

SUDOKU *Dificultat: alta*

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

LA PARAULA AMAGADA

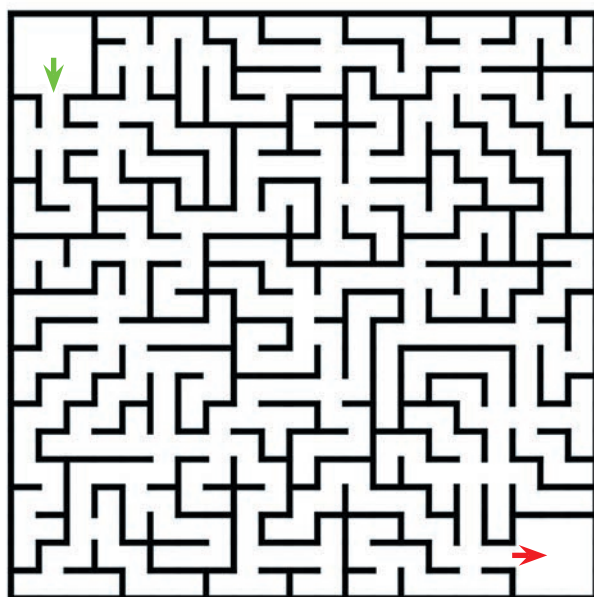
NOU!

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

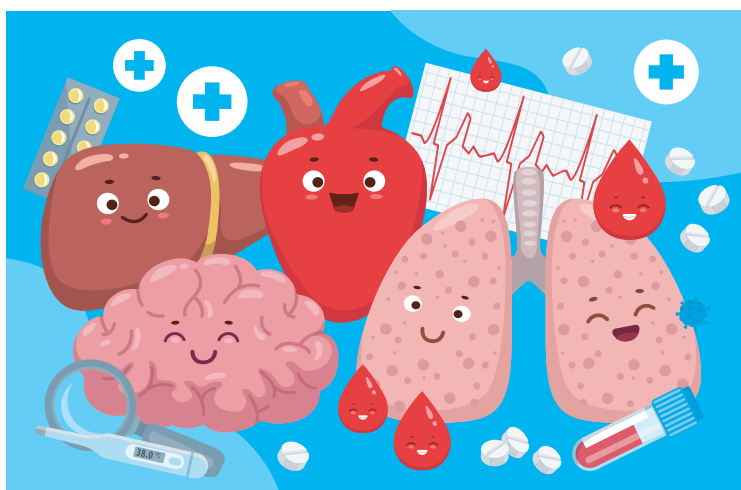
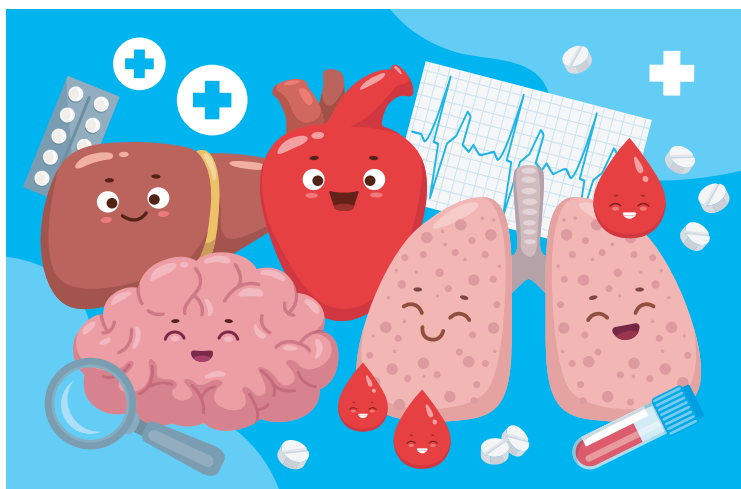


SOPA DE LLETRES

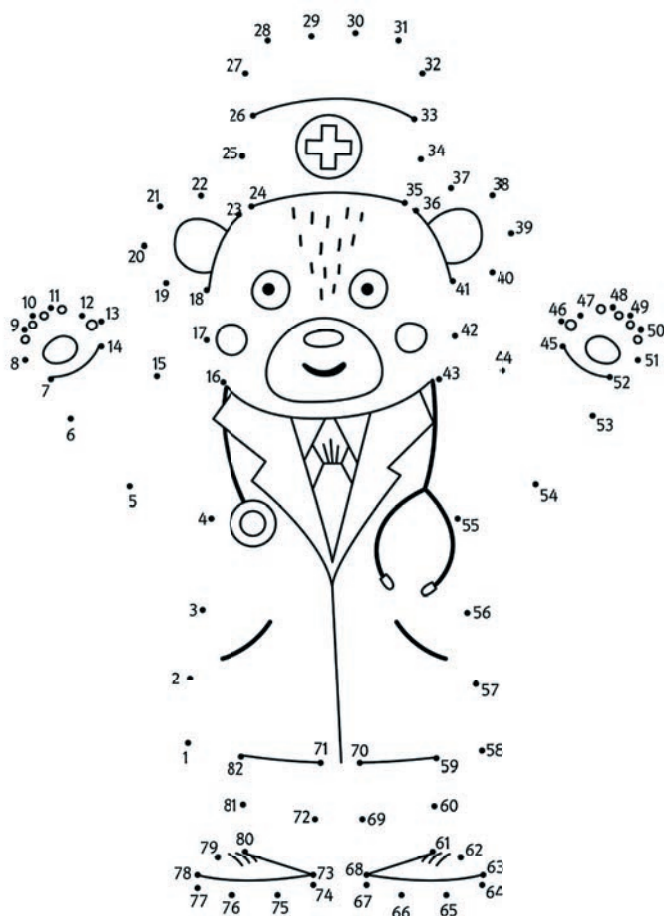
- ☐ METGE
- ☐ INFERMER
- ☐ HOSPITAL
- ☐ MEDICAMENT
- ☐ INJECCIÓ
- ☐ RADIOGRAFIA
- ☐ ANÀLISI
- ☐ ESTETOSCOPI
- ☐ AMBULÀNCIA

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

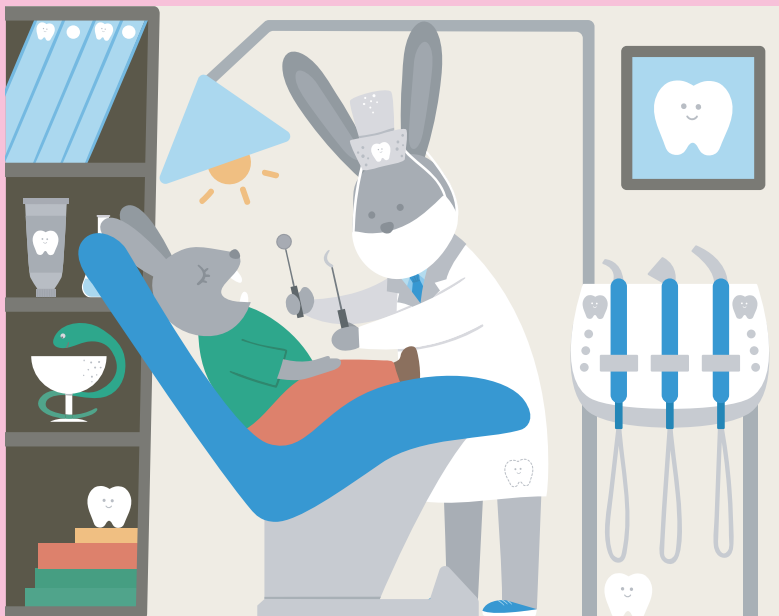
TROBA LES 10 DIFERÈNCIES



UNEIX ELS PUNTS I PINTA-HO



TROBA 10 DENTS A LA CONSULTA DEL DENTISTA



Sortegem entrades!

Només cal que ens enviïs un correu a info@mesosona.cat abans del 20 d'octubre per subscriure't al nostre nou butlletí electrònic i ja pots guanyar la teva entrada! (10 entrades d'una hora i 10 promocions 2x1).


Més!
www.mesosona.cat

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

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



TORNAR A ESTUDIAR COM A ADULT: UNA OPORTUNITAT PER AL CREIXEMENT PERSONAL I PROFESSIONAL

Redacció.- Reprendre els estudis a l'edat adulta és una decisió valenta que pot obrir noves portes tant en l'àmbit personal com professional. Tot i que pot semblar un repte, amb la motivació adequada i una bona planificació, és totalment possible.

1. Estableix objectius clars i realistes. És fonamental saber què vols aconseguir amb els teus estudis. Potser busques una promoció laboral, un canvi de sector o simplement satisfer una inquietud personal. Sigui quin sigui el motiu, defineix els teus objectius per tal de mantenir-te enfocat i motivat.

2. Organitza el teu temps de manera eficient. La gestió del temps és clau. Combinant feina, família i estudis, pot ser fàcil sentir-se aclaparat. Utilitza eines com calendaris digitals o aplicacions de tasques per establir un horari d'estudi que s'adapti a la teva rutina diària.

3. Busca suport en el teu entorn. Compartir els teus plans amb familiars i amics pot ser de gran ajuda. El seu suport emocional i pràctic et permetrà afrontar millor els moments difícils i et motivarà a seguir endavant i pensar que res és impossible.



Foto: GettyImages

4. Apropa't a l'aprenentatge amb una mentalitat oberta. L'aprenentatge al llarg de la vida implica adaptar-se a noves metodologies i tecnologies. Sigues pacient amb tu mateix i dona't temps per assimilar nous coneixements i habilitats.

5. Explora diferents opcions

formatives. Avui dia, existeixen múltiples vies per continuar la formació: cursos presencials, en línia, formació professional, universitària, etc. Investiga quina opció s'adapta millor a les teves necessitats i preferències. Així, podràs triar el camí que millor s'ajusti als teus objectius i circumstàncies.

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

COM ESCOLLIR LA CARRERA PROFESSIONAL ADEQUADA: CONSELLS PRÀCTICS

Redacció.- Triar una carrera professional és una decisió fonamental que pot determinar el teu futur personal i laboral. Per ajudar-te en aquest procés, et presentem una sèrie de consells pràctics que t'orientaran en la teva elecció.

1. Reflexiona sobre les teves aficions i interessos. És essencial identificar què t'apassiona i què et motiva. Pensa en les activitats que gaudeixes en el teu temps lliure i en aquelles assignatures o temes que t'han interessat més durant la teva formació.

2. Avaluja les teves habilitats i fortaleces. Conèixer les teves capacitats et permetrà identificar àrees on pots destacar. Fes una autoavaluació per reconèixer les teves habilitats i també



Foto: GettyImages

les teves debilitats.

3. Investiga les oportunitats laborals i salaris. És important ser realista i considerar les perspectives laborals de la carrera que t'interessa. Investiga les oportunitats d'ocupació i els salaris associats a diferents professions per prendre una decisió informada.

4. Considera les tendències del mercat laboral. Algunes

professions poden evolucionar o desaparèixer amb el temps. Investiga les tendències del mercat laboral per identificar àmbits amb alta demanda i bones perspectives futures.

5. Experimenta i explora diferents àrees. Participar en tallers, cursos o activitats extraescolars pot ajudar-te a descobrir noves passions i interessos. Sortir de la teva zona de confort et permetrà conèixer

diferents àmbits professionals i prendre una decisió més informada.

6. Busca orientació professional. Consultar amb orientadors laborals o professionals del sector pot proporcionar-te una perspectiva valuosa. Ells poden ajudar-te a identificar les teves fortaleces i a explorar diferents opcions professionals.

7. Actitud flexible i oberta. És possible que la teva elecció inicial no sigui la definitiva. Estar obert a noves oportunitats i disposat a adaptar-te et permetrà evolucionar en la teva carrera professional. Recorda que triar una carrera professional és un procés personal i únic. Pren-te el temps necessari per reflexionar i buscar la millor opció per a tu.

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)

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

Renovació d'Habitatges

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

T. 633 350 119
@ Renovaciondhabitats

ET&M
MUDANCES I MUNTATGES

MUNTATGES DE MOBLES
MUDANCES
TRANSPORTS ESPECIALS
GUARDAMOBLES
RAPIDESA I COMPROMÍS

☎ 636 635 300
www.etm-mudances.com

MANTENIMENT, REFORMES I PINTURES

LLUÍS
Pintor - Fuster - Paleta
Llauner - Electricista

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

SOLAR de 600m² EN VENDA A SEVA

Tel. 648 937 102

TARADELL EN VENDA TERRENY RÚSTIC de 10.000 m² (1Ha).

Pla, de cultiu, amb aigua i llum a prop, molt bon accés.

Tel. 648 937 102

SILVA

OBRA NOVA, REFORMES I TREBALL AMB PEDRA

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

FEM TOT TIPUS DE TREBALLS DE PINTURA
Pressupostos sense compromís

relats pintures

www.pinturesrelats.com ☎ 695 537 031 @ pinturesrelats

GS SERVEIS SERVEI IMMEDIAT

CONTROL D'ACCESSOS - VIGILANTS I AUXILIARS
DESOCUPACIONS D'HABITATGES

Neteges, cobrament de rebuts i tot tipus de bustiatges.

Tel. 668 588 595 @ gs_serveis

REFORMES INTEGRALS

Reformes Rayan

930 245 916
672 850 590
www.reformasrayan.es

CUNYAT PER HORES

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

"MANETES"

Tel. 629 55 01 05

T.657 998 222 Electricitat

Electricitat Eduard

Industrial Domèstica
Antenes Alarmes Xarxes

ELECTED
www.elected.cat

Servei Tècnic El Remei

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

Més de 20 anys d'experiència al vostre costat

93 885 13 04
652 58 81 07
C. Virrei Avilès, 35 - Vic
www.satelremei.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

CASA JOAN + NELLY, DE TEXAS A MANLLEU!

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

PINTOR PROFESSIONAL
20 anys d'experiència

FEM TOT TIPUS DE TREBALLS DE PINTURA.
També ignifugats
Qualitat, neteja i estalvi.
Pressupost fet a mida

5083
693 450 728

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

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

que els clients puguin trobar una gran varietat de pans, des del clàssic pa de *baguette* fins a opcions més úniques com el pa de massa mare, fajol o proteic. A més, estan oberts des de les 6h del matí.

Redacció.- En Joan i la Nelly, tot i viure als Estats Units, han decidit llançar-se a una nova aventura: recuperar l'antic Forn J.Pla de Manlleu, ara anomenat Casa Joan + Nelly. Aquesta iniciativa combina l'amor d'en Joan per la fleca amb el qual va créixer amb la passió de la Nelly per la gastronomia.

Per connectar amb el passat i el present han recuperat l'emblemàtic *Planicao*, un brioix farcit de xocolata, i han afegit un toc internacional amb productes com els *Kolaches* de Texas i les *Conxes* mexicanes. A més, per complementar la seva oferta, també disposen d'una selecció de queviures ecològics.

La botiga està ubicada al carrer Vilamirosa, 60 de Manlleu. Per a més informació, al seu Instagram @casa.joan.nelly.

La seva proposta és oferir una selecció curada de pans, pastes i pastisseria de proveïdors d'Osona. La idea és

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!

CONSELLS PER CUIDAR EL TEU ANIMALS DE COMANYIA EN TEMPS DE FRED

Redacció.- Amb l'arribada de l'hivern, les baixes temperatures poden afectar els nostres animals de companyia, especialment els gossos i gats de mida petita, de pèl curt, cadells o d'edat avançada. Protegir-los del fred no només millora el seu confort, sinó que també ajuda a prevenir malalties com refredats o problemes articulars.

1. Coneix les necessitats específiques del teu animal.

Cada espècie i raça té una sensibilitat diferent del fred. Per exemple, un husky o un gat de pèl llarg poden tolerar millor les baixes temperatures que un chihuahua o un gat esfinx. També cal tenir en compte l'edat i l'estat de salut de l'animal: els més joves i sans acostumen a tenir més resistència que els exemplars més grans o amb malalties. Consulta amb el veterinari per adaptar les seves necessitats al canvi d'estació.

2. Crea espais càlids i confortables.

Els animals necessiten un lloc adequat per descansar, especialment quan el terra de casa és fred. Els llits elevats o amb materials aïllants són ideals per conservar la calor corporal. Si tens gats, pots preparar caus amb capses de cartró i mantes càlides perquè es refugii. Procura evitar que aquests espais estiguin exposats a corrents d'aire.

3. Redueix l'exposició al fred i adapta els passejos.

Per als gossos, és recomanable ajustar els horaris de passeig per evitar les hores més fredes, com a primera hora del matí o a la nit. Si és possible, augmenta el nombre de passejos però redueix-ne la durada. D'aquesta manera, l'animal farà exercici sense passar massa temps a l'exterior.

4. Abric natural i complements.

En aquesta època de l'any, evita retallar excessivament el pèl dels gossos, ja que és la seva primera protecció contra el fred. En el cas de les races més vulnerables, com els gossos petits o de pèl curt, pots considerar vestir-los amb abrics o jerseis especials per a animals. També és important protegir les potes. El contacte amb superfícies fredes o amb sal per desfer el gel pot irritar-los els coixinets. Després de cada passeig, revisa i neteja les potes per evitar lesions o molèsties.

L'hivern comporta reptes importants per als nostres animals de companyia, especialment per a aquells més petits, joves, grans o de pèl curt. Conèixer les seves necessitats específiques, oferir-los espais càlids, adaptar els passejos i protegir-los amb abrics i cures adequades són mesures essencials per garantir el seu benestar i prevenir malalties. Amb atenció i cura, podem ajudar a les nostres mascotes.



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



GOSSOS I GATS EN ADOPCIÓ

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



GALAN

Gat
3 anys
Molt bo i afectuós.
De tamany gran



ZIPPY

Gos senior
10 anys
ADOPCIÓ o CASA
D'ACOLLIDA URGENT



KIRA i MANGO

Gata i gatet
4 anys i 2,5 mesos
Són mare i fill. Molt
bons i afectuosos



EUGÈNIA

Gossa senior
10 anys
ADOPCIÓ o CASA
D'ACOLLIDA URGENT



PLOMA

Gata
5 anys
Molt bona, afectuosa
i simpàtica



NANO

Gos
5 anys
Bo, tranquil i un pèl
poruc

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:

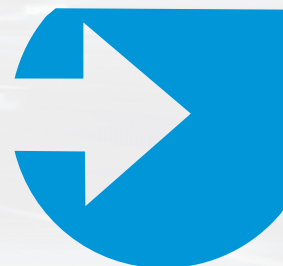
- Feina estable
- Conciliació familiar
- Trajectòria ascendent a l'empresa
- Flexibilitat de torns i horaris

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.

Dona catalana cerca feina 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

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

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

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

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

Ref. 31714

ES NECESSITA SECRETÀRIA

40 hores setmanals.



Jurado
INSTAL·LACIONS

**Incorporació
immediata**

info@carmelojurado.es

MARCA DE MODA SOSTENIBLE
productora i distribuïdora de
complements artesanals fets
a mà al Nepal.

BUSCA COMERCIAL AUTÒNOM

per trobar nous punts
de venda en sector moda.
Bona comissió i altres incentius.
Tel. 629 361 522

31713

VOLS POSAR UN ANUNCI?

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



Més!
www.mesosona.cat

LLOGUER DE TRASTERS A CENTELLES

699 966 661
626 992 642
www.policubic.cat

POLICÚBIC

Lloguer d'espais i trasters

LLOGUER D'INFLABLES

INFLABLES MANLEU

120€ 90€

696 501 127

MESTRE D'OBRES

Feines d'interior
40 anys d'experiència
Serietat i confiança

Josep A. 621 405 606

LLENYES del Ges

Peces especials de roure

Alzina 105€/m³
Roure 90€/m³
Faig 90€/m³
Pi 70€/m³

Encenalls i pèllet

621 14 66 44
LlenyesDelGes

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

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, 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

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

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**

HORÒSCOP PER ROSER BONA - ASTRÒLOGA

ÀRIES (FOC)
(21/3 AL 20/4)

Podries perdre la paciència amb una persona del teu entorn habitual que és molt repetitiva. Ajustes la dieta per sentir-te millor. L'ambient laboral es fa més agradable.

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

Els moments que passis en companyia d'éssers estimats t'ajudaran a desconectar. La vehemència o un excés d'espontaneïtat no seran bons aliats, t'anirà bé contenir-te.

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

Mercuri fa una tensió amb Júpiter a Casa II i això pot indicar que estàs gastant massa. Al sector laboral has tingut algun estira-i-arroña, però sembla que vas guanyant.

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

Podries tenir cura d'una persona d'edat avançada o d'algu amb problemes, que necessita ajuda. Fa molt de temps que no veus a un bon amic i us trobeu per posar-vos al dia.

LLEÓ (FOC)
(22/7 AL 23/8)

Podries tenir cura d'una persona d'edat avançada o d'algu amb problemes, que necessita ajuda. Fa molt de temps que no veus a un bon amic i us trobeu per posar-vos al dia.

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

Tens plans ambiciosos a un any vista que et poden robar una mica el son, però que et donen esperança. Pel que fa a l'amor estàs una mica decebut i ja no hi apostes gaire.

BALANÇA (AIRE)
(24/9 AL 23/10)

El trànsit de Venus a la Casa XII inclina a la reserva o a què no expressis el teu afecte tan obertament. És probable que hakis de fer front al pagament d'algun impost.

ESCORPÍ (AIGUA)
(24/10 AL 22/11)

Et sents una mica trist o potser no saps cap on tirar. En un mes aproximadament, ho veuràs més clar. De mica en mica estàs canviant d'ideologia política o de manera de viure.

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

Et sents una mica trist o potser no saps cap on tirar. En un mes aproximadament, ho veuràs més clar. De mica en mica estàs canviant d'ideologia política o de manera de viure.

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

Des que Saturn retrògrad va tornar a Peixos et sents més connectat a les teves emocions. Fes més cas a la intuïció i no et deixis portar per les opinions dels altres.

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

Darrerament, està sortint el teu vessant més conservador i tendeixes a cercar la seguretat en alguns elements del passat. A la feina t'anirà bé observar abans de parlar.

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

Amb Mart per la Casa IX pot ser que t'agafis l'esperit, o alguna altra activitat, amb moltes ganes. Pots sentir una forta atracció per una persona que ve d'un altre país.

LLOGUER FURGONETES SENSE CONDUCTOR

**FINA A
9 places**



CONRENT
FURGONETES SENSE CONDUCTOR

93 886 80 80

C/ Mas de la Mora, 12 - Vic

SERVEI DE TRANSPORT AMB CAMIÓ GRUA

**ARA TAMBÉ
RECOLLIDA
AMB SAQUES
DE LES OBRES!**

**PRESSUPOSTS
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

CERCUNS

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

**PORTEM A
DOMICILI!**

608 592 192

SANT BARTOMEU DEL GRAU

**ES FAN TOTA MENA DE
TREBALLS DE PALETA,
PLADUR, LLAUNERIA
I ELECTRICITAT.**

SERVEIS DE MUDANCES

**PRESSUPOST SENSE
COMPROMÍS**

Tel. 611 202 819

31473

LLENYA SECA
ROURE I ALZINA
LLENYA SECA
GARANTIDA!
T. 654 506 628

figueras
llenya
llenyafigueras
figuerasllenya.com

100%
GARANTIA
100%

VOLS POSAR UN ANUNCI?

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



MÉS!
www.mesosona.cat

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

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

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



01659

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

Dona amb auxiliar de geriatria 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

Noi busca feina de repartidor, neteja, passejar gossos, cuidar persones grans, fer acompanyament, ajudant de cuina, rentaplats. Ajudant de paleta, jardineria, etc. Disponi-

bilitat immediata i horària. Tel. 664 460 953 Codi: 0664

Home busca feina d'ajudant a la construcció, d'auxiliar de magatzem, càrrega i descàrrega, d'ajudant de cuina i rentar plats, cuidar mascotes, jardiner, ajudant mudances. Disponibilitat horària i immediata. Tel. 612 444 650 Codi: 0441

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

Ref. 5485 - Comprém tota classe de llibres, discos vinil, tota classe de trastos, electrodomèstics, TV planes "que funcionin o no", bicicletes, tota classe de motos (incloses donades de baixa), materials de carnisseria, restes de bars, maquinària de costura, ordinadors, mòbils, restes de botigues, ferralla, metalls... Netejem locals, magatzems, garatges gratuïtament. Passem a domicili. Cada dissabte

PLADUR PINTURA, GUIX

**Pressupost
sense compromís**

**93 812 54 77
629 876 768**

ref.0455

estem al mercat, Rbla. del Carme, número 15. Tel. 631 237 884 (whats) Codi: 0030

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

COMPREM VEHICLES en bon estat i també avariats, ens desplaçem a domicili i ens encarreguem de tots els tràmits. També disposem de servei de grua i retirada de cotxes per desballestament. Tracte ràpid i seriós. Tel. 635 475 893 (Carles) Codi: 0402

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



*"Una nova vida,
autoestima a mida!"*

**Mes de
L'ORTODÒNCIA**

**PROMOCIÓ
ORTODÒNCIA
TRANSPARENT
a preu de metàl·lica**

Sense entrada

Visita Ortodoncista

+ RX Panoràmica

+ Teleadiografia panoràmica

Sense cost!

ESTÈTICA DENTAL

INVISALIGN

**FINANÇAMENT
A MIDA**

IMPLANTS - ORTODÒNCIA - ESTÈTICA DENTAL PERIODÒNCIA - ENDODÒNCIA

Pl. Sant Fortià 9, Local 2, Torelló. Tel. 93 859 64 08 - 690 92 51 99 • www.clinicadentalsantfortia.com • De dilluns a divendres de 9 a 20h