MésOsona

25 anys

Revista setmanal gratuïta · Núm. 1226 · 10-16 novembre 2026 · www.mesosona.cat



Motor

Pàgines especials

MUNTANYA AMUNT

CARBURANTS NURI SLU

Gasoil a domicili
A, B, C i Petroli

C/ La Bòbila, 4
08550 Els Hostalets de Balenyà
Tel:
93 886 13 08
93 881 07 78
93 580 00 18
comercialvic@sabaternuri.com

Financem la seva compra de gasoil
www.sabaternuri.cat

El passat cap de setmana la Fira de Muntanya de Vic ha celebrat la 45a edició amb una gran afluència de públic i una valoració del 8,97. Foto: Josep M. Costa.





SOPARS I DINARS D'EMPRESA

A MASIA PIGUILLEM

Escolliu el dia que millor us convingui, amb reserva prèvia.

ESCANEJA ELS MENÚS D'EMPRESA

I A MÉS... 2 DATES ESPECIALS

18 DESEMBRE

GRAN FESTA
Sopars d'empresa

Sopar · DJ inclòs · Festa assegurada

19 DESEMBRE

MAGIC SHOW
Dinars d'empresa màgics

Dinar · Màgia · Una experiència diferent

Masia Piguillem

Més informació: 93 858 43 80 | 659 80 15 33

JA TENIM A PUNT LES FESTES DE NADAL!

ESCANEJA ELS MENÚS DE NADAL



ENAMORA'T DE LA NOSTRA COMARCA, *OSONA'T!*

Aquesta passada setmana, en una iniciativa conjunta d'Ausa Màrqueting i el Més Osona, hem obert el nou perfil **Osona't** a Instagram. D'entrada volem agrair la bona acollida que ha tingut el projecte que en només una setmana ha aconseguit més de 1.000 seguidors i més de 200.000 visualitzacions.

Osona't neix de la proposta del jove equip d'Ausa Màrqueting, que lideren la direcció dels continguts i gestionen tota la producció audiovisual que hi ha el darrere. El nou perfil es nodreix de tot allò que passa a Osona amb un estil informal, jove, fresc i a vegades una mica trapella. Perquè la nostra comarca enamora i ens agrada dir-ho clar i català.

Des del Més Osona, després del nou web que ja se situa en més de 30.000 visualitzacions mensuals (Certificat OJD Interactiva), i del perfil a Instagram @Mes_Osona amb més de 5.700 seguidors, ara ampliem la nostra presència digital amb aquest nou format.

Et convidem a fer una ullada a osona__t i a enamorar-te d'Osona!

Dimecres 11 N Vaga general

Les nostres oficines estaran tancades al públic, però com a mitjà de comunicació treballarem amb serveis mínims informant del desenvolupament de la vaga general.

Xavier Sardà. Director del Més Osona



Sopars d'empresa
Pàgines especials

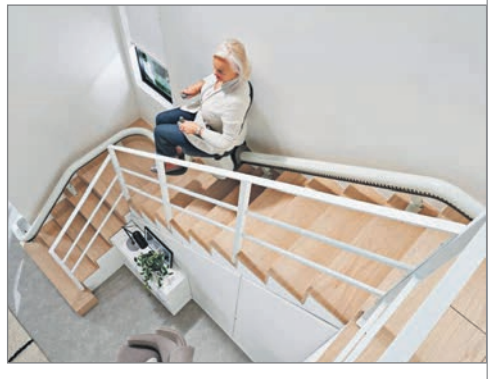






Cadira Pujaescales
FLOW X

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.





farré Accessibilitat

Contacti amb nosaltres i l'assessorarem!

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

TORELLÓ INICIARÀ LA RESTAURACIÓ DE LES FAÇANES DE CAN PARRELLA


Foto: Aj. de Torelló

Redacció.- L'Ajuntament de Torelló iniciarà aquesta setmana els treballs de conservació i restauració de les façanes de Can Parrella, un dels edificis històrics més emblemàtics del nucli antic. Les actuacions se centraran en la façana sud, que dona als jardins, i en la façana de la plaça Vella, amb una durada prevista d'uns tres mesos.

Les obres corresponen a les dues primeres fases d'un projecte global que consta de sis etapes. En aquest primer tram, els treballs se centraran a reparar les degradacions més importants que puguin posar en risc la conservació de l'immoble, així com a netejar les façanes, eliminar els grafits i retirar les restes de vegetació de les plantes superiors. L'actuació també preveu retirar la brutícia més compactada, reparar esquerdes i fissures i consolidar les superfícies més erosionades. Els treballs es duran a terme preservant les estructures existents per evitar alterar el conjunt arquitectònic.

El pressupost de les dues primeres fases és de 405.814,11 euros. Bona part d'aquesta quantitat es finançarà mitjançant una subvenció nominativa de la Diputació de Barcelona, que hi aportarà 350.000 euros. La resta del cost anirà a càrrec de l'Ajuntament de Torelló amb fons propis. **Notícia ampliada a www.mesosona.cat**

VIC, EN UNA OPERACIÓ CONTRA UNA XARXA DE TRÀFIC D'IMMIGRANTS



ACN.- Els Mossos d'Esquadra han detingut persones a Vic en el marc d'una operació contra una xarxa criminal que hauria guanyat més de 3,2 milions d'euros introduint immigrants pakistanesos de manera irregular a Catalunya. El dispositiu policial, dut a terme els dies 26 i 27 d'octubre, s'ha saldat amb 50 detinguts arreu del territori, tres dels quals han ingressat a presó. Segons la investigació, l'organització captava persones al Pakistan i els oferia la possibilitat d'obtenir visats de treball i permisos de residència a canvi de quantitats que podien arribar als 30.000 euros. També facilitava contractes laborals falsos a persones que ja es trobaven a Catalunya en situació irregular, a canvi de fins a 8.000 euros.

La xarxa comptava amb la col·laboració d'empresaris que presumptament facilitaven les seves empreses i documentació per tramitar els contractes fraudulents. Entre el març del 2022 i el juliol del 2023, l'organització hauria tramitat 224 expedients de contractació en origen, dels quals 108 van obtenir una resolució favorable. **Notícia ampliada a www.mesosona.cat**

124 NOUVINGUTS APRENEN CATALÀ A LA PLANA


Foto: Mancoplana

Redacció.- Un total de 124 persones s'han inscrit als cursos i grups de conversa de català impulsats per la Mancomunitat La Plana per aquest curs. La iniciativa, que es desenvolupa en vuit municipis, inclou vuit cursos de llengua i tres grups de conversa amb l'objectiu de facilitar l'aprenentatge del català i afavorir la inclusió social de les persones nouvingudes. Les activitats van començar durant el mes d'octubre i s'allargaran fins al maig. Més enllà de l'aprenentatge lingüístic, el programa vol proporcionar eines per desenvolupar-se en la vida quotidiana, facilitar l'accés als recursos de l'entorn i reforçar els vincles amb la comunitat. La proposta arriba a Aiguafreda, Balenyà, Folgueroles, Sant Martí de Centelles, Santa Eulàlia de Riuprimer, Seva, Taradell i Tona. Aquest últim municipi concentra el nombre més elevat d'inscripcions, amb 47 persones. El seguei-xen Balenyà, amb 31, i Taradell, amb 21.

La resta de participants es distribueixen entre el grup compartit d'Aiguafreda i Sant Martí de Centelles, amb 12 persones; Folgueroles, amb cinc, i Santa Eulàlia de Riuprimer i Seva... **Notícia ampliada a www.mesosona.cat**

DESMANTELLEN UNA PLANTACIÓ DE 3.600 PLANTES A GURB



Foto: ACN

ACN.- La Policia Nacional ha desmantellat una plantació de marihuana en un habitatge de Gurb, a Osona, on ha localitzat un total de 3.599 plantes repartides per diverses habitacions de la casa i dos magatzems annexos. L'operació s'ha saldat amb tres persones detingudes, dues de les quals han ingressat a la presó, acusades de delictes de cultiu i tràfic de drogues i defraudació de fluid elèctric. La investigació va començar el juny passat, després que els agents detectessin una forta olor de marihuana a prop de l'immoble. Les indagacions van permetre descobrir una infraestructura preparada per mantenir una producció continuada durant tot l'any, amb sistemes de control ambiental, ventilació, reg automatitzat i temporitzadors elèctrics. Segons la Policia Nacional, la plantació presentava un grau elevat de professionalització i no es tractava d'un cultiu domèstic improvisat. La valoració econòmica de la marihuana al mercat negre s'ha estimat en 406.311 euros.

Durant la investigació, els agents també van descobrir que la instal·lació estava connectada il·legalment a la xarxa elèctrica. Els tècnics de la companyia subministradora van detectar una manipulació que comportava un risc elevat de sobreescalfament i que podia posar en perill tant les persones com els béns. **Notícia ampliada a www.mesosona.cat**

Torna a sentir-te com un nen. Tornen els 10 Dies Kia.

Del 5 al 16 de novembre.



Movement that inspires

Recordes quan eres petit i t'emocionaves saltant per damunt dels tolls de la pluja amb les sabates noves? Doncs ara pots reviure aquella sensació. Perquè tornen els 10 Dies Kia. Aprofita'ls del 5 al 16 de novembre per estrenar el Kia que més t'agradi i torna a sentir-te com un nen amb sabates noves. No esperis més i vine a conèixer-lo al concessionari Kia de més a la vora.

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 CO_2 combinades WLTP (g/km): 122-128. Consum combinat WLTP (l/100km): 5,4-5,7 Consulta les condicions i els requisits de la promoció a www.kia.com. Oferta vàlida a la xarxa de concessionaris Kia de la Península, les Illes Balears, Ceuta, Melilla i Andorra.



Foto: Josep M. Costa

MONTESQUIU CELEBRA LA XIV FIRA DE LA NOU AMB CENTENARS DE VISITANTS

Redacció.- Montesquiu va celebrar el passat 8 de novembre, la XIV edició de la Fira de la Nou, que va reunir centenars de persones, 67 parades i 16 activitats per a totes les edats.

La jornada va combinar música, cultura i tradició amb actuacions de Sara Roy, balls de l'Esbart Rosa d'Abril, una ballada de gegants i una trobada d'acordionistes. També s'hi van organitzar tallers de natura i artesania, activitats amb aus rapinyaires, jocs gegants i passejades amb burros catalans. La jornada va comptar amb la participació de veïns, entitats, comerços i visitants, que van omplir els carrers de Montesquiu en una nova edició de la fira, ajornada anteriorment per un canvi de data


Foto: Josep M. Costa



EDUARD GIRABENT GUANYA DOS PREMIS A THE BAKER 2026



Redacció.- Eduard Girabent ha aconseguit dos reconeixements a la quarta edició de The Baker 2026, al Gastronomic Forum Barcelona amb una final plena d'emoció, nervis i reconeixements. El forner de Can Girabent ha guanyat els premis a la millor brioixeria fullada i al millor pa de massa mare. Aquests dos guardons reconeixen la seva dedicació, passió i tècnica en dues disciplines destacades de l'ofici de forner.

Amb aquests reconeixements, Eduard Girabent suma un nou èxit per a Can Girabent en el marc d'un certamen que ha reunit professionals del sector en una final marcada per la intensitat i l'emoció.

LA TARDOR MUSICAL DE SANT MARTÍ DE CENTELLES ARRIBA A LA SISENA EDICIÓ



Foto: Aj. Sant Martí de Centelles

Toni Carrasco.- La 6a Tardor Musical de Sant Martí de Centelles va tornar a combinar música i patrimoni literari. Va començar amb una visita lliure a l'"Espai Màrius Torres" i va continuar amb les actuacions de Jordi Ginesta i Anna d'Ivori i Adrià Mort. La proposta es va completar amb el «Vermut d'en Màrius» i un dinar amb reserva prèvia.

La qualitat artística ha estat molt alta i és un dels trets que defineixen la Tardor Musical des dels seus inicis. També ho és la proximitat, cada edició compta amb artistes vinculats al territori i procura afavorir una relació propera entre músics i públic. Aquesta manera de fer facilita el descobriment de propostes musicals allunyades dels circuits més mainstream i contribueix a crear nous públics per a la música que es fa al país.

Després de sis edicions, la Tardor Musical està plenament consolidada. Totes les edicions s'han dut a terme a les instal·lacions del Mas Blanc, on també hi ha l'Espai Màrius Torres, centre d'interpretació dedicat al poeta lleidatà... **Notícia ampliada a www.mesosona.cat**

L'ASSOCIACIÓ SARDANISTA DE CENTELLES SUPERA ELS 300 SOCIS



Foto: Associació Sardanista 1 d'octubre

Toni Carrasco.- L'Associació Sardanista 1 d'Octubre de Centelles ha celebrat, el 7 de novembre, haver assolit els 325 socis, superant així la fita dels 300. Per commemorar-ho, ha organitzat una festa amb una ballada de sardanes a càrrec de la Cobla Xaloc.

La jornada ha començat amb una xocolatada popular i, tot seguit, s'han ballat les primeres sardanes. A continuació, s'ha fet una mostra de les diferents activitats que ofereix l'associació: sardanes tradicionals, sardanes satàniques, balls en línia i teatre. També hi ha participat la colla Entre Boires, del grup La Riallera de Vic, amb una exhibició de sardana tradicional.

La matinal ha acabat amb el sorteig d'una panera entre els socis i la segona part de l'audició de sardanes, que ha comptat amb una gran afluència de públic.



LA FIRA DE LA MUNTANYA DE VIC CELEBRA 45 EDICIONS AMB UNA GRAN AFLUÈNCIA DE PÚBLIC I UNA VALORACIÓ DE 8,97



Foto: Josep M. Costa


Foto: Josep M. Costa



Foto: Josep M. Costa


Foto: Josep M. Costa



Redacció.- La 45a Fira de la Muntanya de Vic ha tancat amb un balanç molt positiu, una gran afluència de visitants i una valoració global de 8,97 sobre 10. Durant tot el cap de setmana, el recinte firal El Sucre ha acollit competicions esportives, activitats familiars, propostes culturals i una àmplia oferta comercial, consolidant la fira com una de les cites de referència del sector a Catalunya.

L'11a edició de l'Open Bloc Vic ha estat un dels grans atractius, amb 374 participants i les inscripcions exhaurides en només 48 hores. Les finals absolutes, celebrades dissabte a la tarda, han omplert el pati del recinte firal. En categoria masculina, Jan Molist i Raül Escribano han compartit la primera posició, mentre que Júlia Benach s'ha imposat en la femenina. També hi ha hagut competicions infantils i universitàries.

L'Espai Fòrum ha registrat una elevada assistència, amb diverses sessions que han completat l'aforament. El programa ha comptat amb la participació de destacats referents de l'alpinisme i els esports de muntanya, com Bru Busom, Marc Toralles, Ferran Latorre i Òscar Cadiach. També s'hi han tractat temes com la seguretat a la muntanya, la meteorologia, la paraescalada i la memòria de l'accident del Balandrau.

Pel que fa a l'oferta comercial, el Mercat d'Ocasió ha registrat 3.400 productes i n'ha venut prop del 70%, mentre que els expositors de material esportiu han valorat positivament l'afluència de públic i el ritme de vendes. Segons les enquestes, el 53% dels visitants assistien a la fira per primera vegada i la despesa mitjana ha estat de 117 euros per persona.

La vessant cultural també ha tingut un protagonisme especial amb la celebració del 25è aniversari de la Fira del Llibre de Muntanya.



Foto: Josep M. Costa



Foto: Josep M. Costa



Foto: Josep M. Costa

Durant l'acte de lliurament dels Premis Editorials s'han reconegut cinc publicacions de diferents àmbits de la literatura i el coneixement excursionista, entre les quals destaquen obres d'Eduard Sallent, Albert Villaró i Jordi Longàs.

La programació esportiva s'ha completat amb la Matagalls-Vic, que ha reunit 650 participants i 55 voluntaris; la Pedalada Familiar, amb 303 inscrits, i la segona edició de la Cronopassera, amb 28 participants.

Amb aquesta edició, la Fira de la Muntanya de Vic reafirma el seu creixement i la seva capacitat per atraure nous públics, combinant esport, natura, cultura i comerç. Una celebració especial que, després de 45 edicions, continua convertint Vic en un punt de trobada per als amants de la muntanya.



ESPORTS

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

EL CB VIC ACONSEGUEIX VÈNCER AL TARRAGONA



Foto: CB Vic

CB Vic.- El Club Bàsquet Vic aconsegueix una meritòria victòria a casa contra el Club Bàsquet Tarragona per 74 a 57. El Vic i el Tarragona continuen sent els dos equips amb més punts per partit de mitjana del grup, tot i sumar per sota de les seves mitjanes. El primer quart va mostrar el que seria clau. Tot i ser els dos màxims anotadors de la categoria, les primeres cistelles es van fer esperar al Castell, deixant un primer període marcat per baixos percentatges generalitzats als dos equips. L'inici era prometedor pels visitants, amb un 3 a 10 d'inici als primers sis minuts, el Vic es va recuperar al tram final del primer període, que va acabar amb un escàs 10 a 13 donava una mínima diferència favorable als d'Antoni Larramona.

El segon quart seria exactament el contrari del que havien estat els primers 10 minuts. El Vic va posar la directa en atac i va deixar la seva cistella tancada amb pany i clau. En una exhibició general de caràcter dels osonencs, el marcador il·lustrava un contundent 37 a 15 a un minut d'arribar al descans. Era un +22 gairebé inimaginable en qualsevol previsió que es pogués fer del partit. Al descans, 37 a 19, però més enllà d'això, el Vic anava a vestidors després d'aconseguir un parcial de 27 a 6 al segon quart.

Al descans era Alejandro Young el més ben valorat del Vic. 5 punts, 6 rebots, 1 assistència i 1 recuperació per assolir un 11 de valoració. Una mostra de la bona defensa del Vic era que el Tarragona arribava al descans amb 8 pilotes perdudes, tenint una mitjana de 13 pèrdues per partit de mitjana, el quart equip que menys concedeix en aquest aspecte al grup.

El tercer quart va tenir dues fases clarament diferenciades. Els primers sis minuts van semblar una continuació de la contundent efectivitat defensiva i ofensiva del Vic, i així seria els primers 6 minuts, on aconseguiria deixar el marcador en un 61 a 27. Però els últims quatre era la resurrecció del Tarragona, que amb un parcial de 2 a 13 aconseguia retallar distàncies i deixar el marcador en un 63 a 40, però amb un Tarragona que mostrava símptomes de recuperació.

El quart període confirmaria el que es temia al pavelló. El Tarragona es recuperava ràpidament i començava a somniar amb una remuntada que passava d'idíl·lica a possible. 67 a 55 a falta de poc menys de 4 minuts, i una afició tarragonina que portava el seu equip a confiar que tot era possible.

En més o menys mesura era una sensació que es podia intuir en els aficionats aplegats al pavelló vigatà, que va respirar amb un parcial de 6 a 0 que posava el 73 a 55 quan faltaven minut i mig, donant la tranquil·litat total que el partit no s'escapava. Al final, 74 a 57 i victòria de molt mèrit, especialment amb el segon quart i els primers sis minuts del tercer, fonamentals per entendre el potencial que té l'equip de César Saura per la temporada 2026-2027.

El Vic que tanca la jornada a la tercera posició, amb 4 victòries, una derrota i un partit pendent, a una victòria del Tarragona, líder, amb cinc victòries i una derrota. El pròxim partit serà a la pista del SESE, segon classificat i rival directe, amb les mateixes victòries i derrotes que el Vic.

EL CB FEMENÍ OSONA-OVA PROJECTS CAU PER UN AJUSTAT 41-46 DAVANT ELS LLUÏSOS DE GRÀCIA

CB Femení Osona.- El CB Femení Osona-Ova Projects no va poder celebrar amb una victòria el seu primer partit com a local d'aquesta temporada a la Copa Catalunya. Les osonenques van caure per un ajustat 41 - 46 davant el CB Lluïsos de Gràcia, en un enfrontament molt disputat, amb constants alternances en el marcador i sense que cap dels dos equips aconseguís obrir diferències importants durant els quaranta minuts.

La igualtat va ser la tònica dominant des del principi. Els dos conjunts es van intercanviar el domini del marcador en uns primers compassos marcats per la intensitat defensiva i les dificultats ofensives. Tot i que el CB Femení Osona va aconseguir arribar al descans amb un lleuger avantatge (23-21), la manca d'encert en els tirs de camp va impedir que les locals poguessin obtenir una renda més còmoda.
A la represa, el conjunt visitant va fer un pas endavant en l'aspecte ofensiu i va millorar els seus percentatges d'encert, una circumstància que li va permetre capgirar el marcador i afrontar el tram decisiu amb avantatge. Les osonenques, per la seva banda, van acusar novament la falta de precisió en atac i alguns minuts de desencert que van acabar sent determinants en el desenllaç del partit.



Foto: CB Femení Osona

Malgrat els intents locals per mantenir-se dins del partit i disputar la victòria fins al final, els Lluïsos de Gràcia van saber gestionar millor els darrers minuts per acabar emportant-se el triomf per cinc punts (41-46).

Tot i la derrota, el CB Femení Osona-Ova Projects va demostrar capacitat competitiva i va donar la cara davant un dels equips capdavanters de la categoria. Cal recordar que aquest era el primer compromís a casa de les osonenques, després que els dos partits anteriors com a locals s'haguessin hagut de suspendre a causa de les alertes meteorològiques i les restriccions de desplaçament.

Amb aquest resultat, l'equip osonenc ocupa la part baixa de la classificació, tot i tenir encara dos partits pendents de disputar en aquestes primeres sis jornades de competició. La temporada és llarga i les jugadores tindran una nova oportunitat per començar a capgirar la situació el pròxim cap de setmana en un proper repte que serà a la pista del TGN Bàsquet, un rival que també es troba a la zona baixa de la classificació, però que ja ha disputat tots els seus compromisos. Un duel important per a les aspiracions de les osonenques, que buscaran transformar les bones estones de joc en una victòria que els permeti fer un pas endavant a la Copa Catalunya.

Cap de setmana de resultats diversos per als equips del CB Femení Osona

Pel que fa a la resta d'equips del club, el Sènior B va protagonitzar una nova victòria en un partit molt disputat davant la UE Barberà. Les osonenques van saber gestionar millor els moments decisius del matx per acabar imposant-se per 59-51.

En categoria júnior, el Júnior Taronja continua amb la seva excel·lent trajectòria a la competició interterritorial. Aquest cap de setmana va sumar una nova victòria, en aquest cas a la pista del CB Vilassar, on es va imposar amb autoritat per 37-60. Un triomf que li permet mantenir-se invicte. Per contra, el Júnior Negre no va poder superar el CB Tona en el duel de rivalitat comarcal i va acabar cedint per 67-50.

Els equips cadets van afrontar un cap de setmana especialment exigent, amb doble compromís per al Cadet Negre i el Cadet Taronja. El Cadet Negre va començar la jornada amb una còmoda victòria davant el CB Torelló (64-40), però no va poder repetir el resultat en la seva visita a la pista del CB Olot, on va perdre per un ajustat 63-57.

Una situació similar va viure el Cadet Taronja, que dissabte va superar amb claredat l'AE Sallent a domicili (31-61)... **Notícia completa a www.mesosona.cat**

MIREIA PARRAMON ES PROCLAMA SUBCAMPIONA DEL MÓN DE CULTURISME NATURAL



Redacció.- Mireia Parramon s'ha proclamat subcampiona del món de culturisme natural en la categoria Runway al Campionat del Món de Physique Mania, celebrat a Salamanca entre el 30 d'octubre i l'1 de novembre. L'atleta sevenca hi va competir com a representant de l'Associació Espanyola de Culturisme Natural (AECN) en quatre modalitats: Runway, Swimsuit, Bikini i Sport Model. Una de les novetats va ser el seu debut en Sport Model, amb una coreografia pròpia que va combinar esport, expressivitat i creativitat damunt l'escenari. El resultat més destacat va arribar en la categoria Runway, on va aconseguir la segona posició mundial després d'una final disputada. El campionat també va tenir un significat especial, ja que va servir per tancar la seva trajectòria de tres temporades consecutives en Bikini.



REFORMES

· Direcció d'obres
· Cuines i banys
· Rehabilitació

EBR Obres i Reformes SL



Carrer del bisbe torres 5 · VIC | Tel. 637 30 69 32

EL CB TONA TROBA UNA VICTÒRIA BALSÀMICA A TORROELLA


Foto: CB Tona

Oriol Sardà.- El sènior A masculí del CB Tona va tornar de Torroella amb una victòria que aporta tranquil·litat i reforça la feina de l'equip. Tot i les baixes, els tonencs van competir amb serietat des del primer minut i van saber administrar l'avantatge fins al 70 a 90 final, diumenge, en la sisena jornada de lliga.

El bon primer quart va marcar el camí. El Tona va prendre la iniciativa i va obrir una diferència que li va permetre jugar amb el partit sota control. El 12 a 26 del primer període reflecteix aquesta arrencada, que el cos tècnic destaca com una de les claus del triomf. A partir d'aquí, el Torroella va mantenir-se dins del partit, però els visitants van conservar un marge que es va moure al voltant dels deu punts. Més enllà de l'encert inicial, la satisfacció tonenca passa per haver sostingut l'esforç i la concentració malgrat les absències, sense perdre el fil del que demanava el partit.

Als últims minuts, els locals van afluixar i el Tona ho va aprofitar per encadenar un darrer parcial que va ampliar la distància fins als vint punts. El desenllaç va premiar una actuació construïda des de l'inici i mantinguda durant la resta de quarts.

La victòria té, sobretot, un valor anímic: dona aire a l'equip i una base de confiança per continuar treballant. Aquesta és la sensació que deixa el desplaçament a Torroella, més enllà d'un marcador final ampli.


Foto: CB Tona

El sènior A femení del CB Tona va sumar dissabte una nova victòria davant la UE Horta A, per 68 a 43. Les osonenques van oferir un partit d'intensitat alta i van tornar a mostrar la seva ambició, especialment en una primera meitat de contraatacs constants i joc ràpid. Els dos equips van imprimir un ritme exigent des de l'inici. El partit va resultar vistós per al públic, però també va comportar un desgast físic important per a les jugadores. **Article ampliat a www.mesosona.cat**

TERCERA VICTÒRIA CONSECUTIVA DEL GIRBAU VIC TT A LA 3A DIVISIÓ ESTATAL



Foto: Vic TT

Vic TT.- Aquest cap de setmana el Girbau Vic TT de la superdivisió estatal femenina de Tennis de Taula, no ha jugat, hi ho farà aquest dimecres a Mallorca contra el Son Cladera, ja que Sílvia Coll i Camila Moscoso convocades per la Federació Espanyola, han participat a l'Internacional Absolut de Portugal.

En les lligues estatals masculines, en canvi, sí que van competir els tres equips del Girbau Vic TT. Va destacar especialment la tercera victòria consecutiva del conjunt de Tercera Divisió, que es va imposar al CTT La Bisbal per 4 a 3.

Els altres dos equips, però, no van tenir la mateixa sort. A Divisió d'Honor estatal, el conjunt vigatà va perdre a Mallorca contra el Club Palma TT per 4 a 2, mentre que a Segona Divisió estatal va encaixar una derrota contundent per 6 a 0 a la pista del Titus Badalona.

Destacada actuació de Camila Moscoso a l'Internacional de Portugal

La jove jugadora del Girbau Vic TT, Camila Moscoso, va protagonitzar una destacada actuació al prestigiós WTT Feeder Internacional Absolut de Portugal, disputat a Vila Nova de Gaia, que va comptar amb la participació de jugadores de l'elit mundial.

Moscoso va acabar primera de grup i va accedir a la segona fase, que també va superar fins a arribar al quadre final. En aquesta ronda, però, va caure per 3 a 1 davant de Gaia Monfardini. Les quatre jugadores finalistes van ser asiàtiques: dues coreanes, una japonesa i Fu Yu, jugadora d'origen xinès nacionalitzada portuguesa, que es va acabar proclamant campiona.

Per la seva banda, la també jugadora del Girbau Vic TT Sílvia Coll va estar a punt de superar la fase de grups, però es va quedar a les portes de la classificació després d'un triple empat.

EL CPA TARADELL HOMENATJA AIDA AUMATELL PELS SEUS 30 ANYS SOBRE ELS PATINS

Redacció.- L'Ajuntament de Taradell va retre homenatge dissabte, 7 de novembre, a Aida Aumatell pels seus 30 anys de trajectòria sobre els patins. Un reconeixement molt especial tant per a la patinadora com per a tota la família del CPA Taradell, que va celebrar tres dècades de passió i dedicació al patinatge artístic.

Aumatell, patinadora amb síndrome de Down, ha estat un exemple de constància, il·lusió i amor per aquest esport. Al llarg de la seva trajectòria, però, ha hagut de superar obstacles que anaven més enllà de les dificultats esportives. Durant anys, la normativa no li permetia participar en competicions oficials i va haver d'esperar un canvi normatiu per poder accedir a la competició i gaudir del patinatge en igualtat d'oportunitats.

Des del CPA Taradell, sota la direcció tècnica de Lídia Vilardell, sempre s'ha apostat per un patinatge obert, inclusiu i sense barreres, en què cada esportista tingués el seu espai i pogués desenvolupar-se independentment de les seves capacitats.

Els 30 anys de trajectòria d'Aumatell han estat marcats per la dedicació, els entrenaments, els aprenentatges, els somriures i els moments compartits. Una efemèride que també ha servit per recordar la importància de continuar treballant perquè l'esport sigui realment accessible per a tothom.



Foto: CPA Taradell

L'HOQUEI PATINS TONA ESTRENA EL SEU PRIMER EQUIP FEMENÍ NO SÈNIOR



Redacció.- L'Hoquei Patins Tona va viure aquest cap de setmana una jornada històrica amb el debut del Fem 11, el primer equip femení no sènior de l'entitat. El nou projecte va començar amb molt bones sensacions i una estrena que el club va valorar com un èxit.

Aquest primer partit va representar un pas endavant en el creixement de l'hoquei femení dins l'entitat i va ser el resultat de la feina, la il·lusió i les ganes de continuar impulsant aquesta modalitat esportiva al Tona.

Un dels aspectes més destacats d'aquest nou equip és que tant les jugadores com tot el cos tècnic estan formats íntegrament per dones. D'aquesta manera, el Fem 11 va iniciar la seva trajectòria amb un projecte compartit per jugadores, entrenadores i tècniques.

Des de l'Hoquei Patins Tona van expressar la seva satisfacció per aquest pas endavant i van mostrar el seu orgull per totes les persones que han fet possible la creació de l'equip.

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 laDeclaració Responsable d'activitats.
Projectes d'instal·lacions.
OSONAENGINYERS
SERVEIS GLOBALS D'ENGINYERIA
Tel. 93 889 21 35
www.osonaenginyers.cat

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

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

VOLS POSAR UN ANUNCI?
ARA TAMBÉ ENS POTS DEMANAR INFORMACIÓ PER WHATS O TRUCADA AL 649 38 18 34
MésOsona

CULTURA, FIRES, FESTES, ESPORT

La secció 'agenda' canvia de nom per unificar la denominació amb la secció del web (cultura) i per adequar-lo més al format actual i als continguts que hi publiquem. L'adreça de correu electrònic continuarà sent agenda@mesosona.cat

untok
BAR RESTAURANT
AL MIGDIA 16€
de dilluns a divendres:
Bufet lliure amb postres
Dissabtes 22€
CADA DIJOUS PAELLA
A LA NIT
Sopars per a colles per encàrrec.
Al Pol. Mas Galí, a 100
de les discoteques
Tel. 93 883 17 71
www.untok.com

ESCAMPA LA BOIRA ARRIBA A LA QUARTA EDICIÓ CONSOLIDAT COM EL FESTIVAL DE SENDERISME DE REFERÈNCIA A OSONA


Foto arxiu

Redacció.- El festival de senderisme Escampa la Boira celebrarà fins al 22 de novembre la quarta edició, consolidat com una de les propostes de turisme actiu més destacades de la tardor a Osona. Organitzat per Osona Turisme, el certamen oferirà una dotzena d'activitats guiades per descobrir alguns dels espais més singulars de la comarca d'una manera pausada, sostenible i vinculada al coneixement del territori.

Durant tres setmanes, les propostes recorreran diversos municipis osonencs i aniran més enllà de l'activitat física. Les caminades combinaran la descoberta del patrimoni natural i cultural amb itineraris per espais emblemàtics, miradors amb vistes sobre la Plana de Vic, rutes temàtiques, experiències gastronòmiques i activitats d'observació de la natura. Les sortides es faran en grups reduïts i comptaran amb guies i professionals especialitzats.

El conseller delegat de Turisme, Cultura i Esport del Consell Comarcal d'Osona, Albert Prado, destaca que la consolidació del festival demostra que hi ha una manera de fer turisme basada en la qualitat, la sostenibilitat i el coneixement de l'entorn. Segons remarca, la iniciativa contribueix a posar en valor el patrimoni natural i cultural, generar activitat als municipis i convidar tant els visitants com els mateixos osonencs a redescobrir la comarca.

El festival és també un projecte col·lectiu que implica empreses d'activitats, guies de senderisme, ajuntaments i entitats del territori. A més, manté la vinculació amb esdeveniments destacats de la tardor, com la Fira de la Muntanya de Vic i el BBVA Festival de Cinema de Muntanya de Torelló.

Les inscripcions i el programa complet es poden consultar al web *www.osonaturisme.cat.*

EL SEMINARI DE VIC ACULL LA SEGONA EDICIÓ DE TRAÇART

Redacció.- El Seminari de Vic acull la segona edició de traçART, una proposta cultural que dona visibilitat i promou l'art contemporani del territori en espais singulars i accessibles de l'edifici. La iniciativa ofereix un recorregut obert al públic amb obres de pintura, escultura, ceràmica, fotografia, instal·lacions i videoart.

Cada edició planteja un itinerari diferent amb la voluntat de connectar creadors i ciutadania i apropar l'art als espais quotidians. La mostra, organitzada pel Seminari Vic, es podrà visitar fins al 19 de novembre de 2026, amb accés lliure i gratuït. La proposta convida els visitants a descobrir la diversitat de llenguatges artístics i la creativitat.

LA BIBLIOTECA PILARIN BAYÉS ES TRANSFORMA EN ESCENARI AMB 'NO-LENCI!'



Redacció.- La Biblioteca Pilarin Bayés de Vic acollirà el divendres 20 de novembre, a les 18 h, NO-LENCI! - Itineraris musicals entre prestatges, una activitat que convertirà diferents racons de l'equipament en petits escenaris de música i poesia. El públic podrà descobrir les actuacions a través de cinc itineraris que recorreran sis espais de la biblioteca.

El cartell reunirà Nausica Estragués, amb cançó d'autor; Júlia Cervera, amb cant líric; Ramon Redorta, amb música tradicional i sac de gemecs; res_, amb experimentació poeticomusical; Avui, amb folk acústic, i HEBA + Guillem Ramisa, amb música electrònica i poesia. Les actuacions seran simultànies i es repetiran al llarg de la tarda perquè els participants puguin seguir diferents recorreguts i descobrir les propostes.

Les actuacions de res_ i HEBA + Guillem Ramisa formen part de Versons, el projecte de creació poeticomusical impulsat per l'Espai LAB Ausa de la biblioteca i l'àrea de Cultura de l'Ajuntament de Vic. La iniciativa explora el diàleg entre la paraula, la veu i l'experimentació sonora.

La jornada acabarà al vestíbul amb un concert de Montse Urán & David Viñolas, un duet de saxo i piano que oferirà 45 minuts de composicions pròpies i arranjaments de l'escena jazzística.

La recepció començarà a les 18 h i els itineraris s'iniciaran a les 18.15 h. L'activitat és gratuïta, però té places limitades i requereix inscripció prèvia a través del formulari en línia o presencialment a la Biblioteca Pilarin Bayés.

SALA DE BALL DOLCE VITA
FOLGUEROLES

Dimecres 11 de novembre. A les **17.30h.** Berenar i ball amb **JORDI BRUCH.** Preu: 9€.

Divendres 13 de novembre

A les **21h** sopar i a les **22h** ball amb **JOAN VILANDENY.** Preu 8€ Ball, 15€ sopar buffet lliure i ball.

Dissabte 14 de novembre MARATÓ DE BALL ESPECIAL TARDOR. A les **16.30h.** Berenar i ball de tarda amb **CRISTAL, FERNANDO, JOAN VILANDENY, DAVID MAGEM, ELY VIVES VEUS, PEP I Mª JOSÉ, STRESS BAND I DUO DAVA.** A les **21h** sopar buffet lliure + graellada de carn a la brasa (botifarra, xurrasco, xistorra) + pastís de tardor i a les **22h** ball de nit amb **TXIC TO TXIC, JORDI BRUC, ALBERT PAULO, DAVID SWING, CARLES XANDRI, ECLIPSE, GABI I TONI COMPANY. Hi haurà sorteig de tarda i de nit!** (espatlles de pernil, ampolles de cava i paraigües). Berenar i ball de tarda: 12€, sopar i ball: 20€, ball de nit: 12€, berenar ball + sopar + ball de nit: 30€.

Diumenge 15 de novembre. A les **17.30h.** Berenar i ball amenitzat per **GABI. Preu: 10€**

Reserves: 621 504 684

LES DAMES
MANLLEU

Diumenge 15 de novembre. A partir de les **17:30h** berenar i ball amb **FERNANDO.**

Per reserves: 610 042 503

SALA DE BALL DIAGONAL
CAMPDEVÀNOL

Diumenge 15 de novembre

A les **17.30h** Berenar i ball amenitzat per **CARLES XANDRI.** A la mitja part, berenar.

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

Reserves: 609 063 603 – 639 302 700

CASAL DE CAN PLANOLES
RODA DE TER

Diumenge 15 de novembre. Us convidem a gaudir d'una vetllada de ball a la sala polivalent de les Masies de Roda. A les **17h** vine a ballar amb la música del **DUET DAVA.**

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

BALL CASAL MOSSÈN GUITERES
(ASS. BALMES- VIC)

Ens complau dir que **el dissabte 14 de novembre** gaudirem amb la música de **FRANCESC DE COTTON,** a partir de les **17:30h.** Preu 6€. **HI HAURÀ SORTEIG!!** Vine a passar una tarda divertida al casal Mossèn Guiteres!

Reserves:

Carme 669 560 453

Joan 648 530 584

SALA DE FESTES L'AMAPOLA
CENTELLES

El pròxim divendres dia **13 de novembre a les 22h BALLADA DE SWING** per tots, amb servei d'entrepans tota la nit.

Dissabte 14 de novembre a les **17.30h** ball i berenar amb el **TRIO SOL DE NIT.**

Diumenge 15 de novembre a les **17.30h** bon ball i bon berenar a la carta amb el **DUET MAR I CEL.**

Informació 650 250 500 - 690 11 79 25

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)

MésOsona



CALLDETENES ACOLLIRÀ TRES DIES D'ACTIVITATS DE CIÈNCIA I TECNOLOGIA DEL 13 AL 15 DE NOVEMBRE

Redacció.- Calldetenes es convertirà, del 13 al 15 de novembre, en un espai de divulgació científica amb la celebració de la Fira de Ciència i Tecnologia 2026. Durant tres dies, el municipi acollirà diferents activitats participatives i propostes divulgatives pensades perquè petits i grans puguin descobrir, experimentar i aprendre sobre diverses disciplines científiques i tecnològiques.

La programació començarà divendres 13 de novembre, de 20 a 21 h, a l'Auditori Teatre Calldetenes, amb una xerrada sobre meteorologia i les dades de l'estació meteorològica del municipi. La sessió anirà a càrrec d'Eloi Cordomí, físic i meteoròleg, conegut per la seva participació en diferents espais d'informació meteorològica de 3Cat.

Les activitats continuaran dissabte 14 de novembre, de 17 a 20 h, a l'Institut Les Margues, que concentrarà bona part de les propostes de la fira. Entre les activitats destacades hi haurà una demostració de robòtica a càrrec dels Garrins Metàl·lics de la UVic-UCC, així com una mostra sobre reciclatge de plàstics i impressió 3D amb E-Green Social Design, un projecte impulsat conjuntament per l'Ajuntament de Calldetenes i la Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya.

La jornada també inclourà tres tallers infantils sobre minerals, organitzats per Geoleg.cat, que es faran a les 17, 18 i 19 h.

A més, l'Agrupació Astronòmica d'Osona oferirà una exposició i una activitat d'observació astronòmica. Els més petits també podran participar en un taller organitzat per la Unió Excursionista de Vic, de 17 a 19 h.

La fira es clourà diumenge 15 de novembre, de 19.30 a 20.30 h, novament a l'Auditori Teatre Calldetenes, amb la sessió «La qualitat de l'aire a la Plana de Vic», a càrrec d'Osona Respira. La proposta inclourà un debat sobre la contaminació atmosfèrica i una explicació de les dades recollides pels dos aparells de mesura instal·lats a Calldetenes.

Amb aquesta iniciativa, el municipi aposta per apropar la ciència i la tecnologia a la ciutadania d'una manera entenedora, pràctica i participativa. Una programació que combina coneixement, experimentació i entreteniment, i que vol despertar la curiositat científica entre persones de totes les edats.

Totes les activitats de la fira es repartiran entre l'Auditori Teatre Calldetenes, situat a la plaça Onze de Setembre, i l'Institut Les Margues, a l'avinguda Francesc Macià, 14. El programa complet es pot consultar al web de la UVic-UCC.

SANT HIPÒLIT DE VOLTREGÀ CELEBRARÀ EL 6È APLEC DE TARDOR AMB DUES COBLES DE PRIMER NIVELL I TIMBALES



Foto arxiu 2025: Josep M. Costa

Redacció.- Sant Hipòlit de Voltregà es prepara per viure una nova jornada dedicada a la sardana amb la celebració del 6è Aplec de Tardor, organitzat per l'Agrupació Sardanista Voltregà. La cita tindrà lloc diumenge 15 de novembre, a les 16.30 h, al Pavelló Municipal, amb la participació de dues cobles de referència: la Principal de la Bisbal i la Principal del Llobregat.

Una de les principals novetats d'aquesta edició serà la incorporació de timbales en bona part de les interpretacions, a càrrec de Jaume Yelo. Una proposta poc habitual en els aplecs que vol donar un caràcter especial a la trobada i oferir una nova experiència als balladors.

El programa inclourà 17 sardanes, entre les quals hi ha A Banyoles, el 50è, de René Picamal; L'amic Homar, de Francesc Mas Ros, i Gavina, de Jaume Roca Delpech. Un dels moments destacats serà la novena sardana, Al·legoria, de Josep Albertí, que interpretaran conjuntament les dues cobles.

La jornada també comptarà amb un concurs de colles improvisades, amb un màxim de 14 grups participants, que rebran coca i cava com a obsequi. L'entrada costarà 8 euros i inclourà una consumició i tres tires per participar en els sortejos.

L'any passat, l'aplec va reunir prop de 400 persones, una xifra que l'organització espera igualar o superar. Amb aquesta nova edició, Sant Hipòlit vol consolidar la trobada com una cita destacada del calendari sardanista de tardor i continuar fomentant la tradició i la participació popular.

TORELLÓ PROGRAMA UNA DESENA D'ACTIVITATS PER COMMEMORAR EL 25 DE NOVEMBRE



Redacció.- La regidoria de Polítiques d'Igualtat de l'Ajuntament de Torelló ha organitzat una desena d'activitats amb motiu del 25 de novembre, Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència envers les Dones. La programació combina propostes culturals, espais de reflexió i accions de sensibilització adreçades a la ciutadania i als centres educatius.

Algunes de les activitats van començar a l'octubre i continuen durant el novembre. És el cas del taller de fotografia i cures, de sis sessions, que s'allargarà fins al 26 de novembre. També es podrà visitar fins al 29 d'octubre l'exposició Fotoperiodistes. Mirades a les violències masclistes arreu del món, al Casal Cívic i Comunitari.

A partir del novembre, el 23 de novembre, el Casal Cívic i Comunitari acollirà una trobada de reflexió sobre les violències envers les dones, amb esmorzar popular, i a l'Escola Vall del Ges es farà un taller sobre la pressió estètica.

El 25 de novembre, de 10 a 12 h, davant del Mercat Municipal, tindrà lloc Encapsem les violències, una acció artística col·lectiva que convidarà la ciutadania a escriure anònimament vivències o reflexions sobre qüestions de gènere per construir un mur de consciència i reivindicació.

La jornada també inclourà activitats als centres educatius. Per a l'alumnat de secundària s'han preparat l'acció immersiva inVisibles: una acció que deixa petjada i les propostes Monòlegs a la plaça i Microteatre a l'aula, per reflexionar sobre situacions de violència masclista. A primària es treballaran aquestes qüestions amb l'activitat Encapsem les violències i el taller-xerrada sobre el llibre Els homes NO plorem, de Joan Turu.

La programació es completarà amb dues propostes literàries organitzades per la Biblioteca de Torelló: el club de lectura Dones que escriuen, dedicat a Cop de llum, de Rita Bullwinkel, el 25 de novembre a les 19 h, i el club de lectura de Tiberi Cèsar, de Núria Cadenes, que comptarà amb la presència de l'autora el 26 de novembre a les 19 h, al Museu de la Torneria.

Amb aquesta programació, Torelló vol generar espais de debat i reflexió, donar visibilitat a les diferents formes de violència masclista i implicar la ciutadania en la seva prevenció.

EL GRUP DE DEFENSA DEL TER PARTICIPA EN LA X JORNADA DE TRANSHUMÀNCIA AL LLUÇANÈS



Redacció.- El Grup de Defensa del Ter col·laborarà en la X Jornada de Transhumància al Lluçanès, que se celebrarà el dissabte 14 de novembre al Local Social de Santa Eulàlia de Puig-oriol. La matinal, que començarà a les 10 h, porta per títol Canvia el clima, canviem el model. Aigua, terra, pagesia i futur al Lluçanès i s'emmarca en la campanya «Capgirem el model porcí». La proposta vol generar un espai de reflexió sobre els models de gestió del territori i els reptes ambientals i agraris que afronta la comarca.

La jornada posarà sobre la taula dos temes clau per al futur del Lluçanès: la gestió de l'aigua i la gestió forestal. Per abordar-los, hi participaran Gabriel Borràs, biòleg i expert en gestió de l'aigua, que parlarà dels reptes relacionats amb els recursos hídrics, i Marc Castellnou, inspector de Bombers i responsable de l'àrea forestal i del GRAF, que tractarà la importància de la gestió dels boscos, especialment en un context de canvi climàtic i augment del risc d'incendis.

Després de les intervencions, es farà una taula rodona amb representants de diferents projectes pagesos del territori: Projecte Bardissa, La Font Sostenible, El Soler de N'Hug i Mas Terricabras. La conversa servirà per compartir experiències i debatre com es pot avançar cap a una pagesia adaptada a les característiques del Lluçanès i als recursos de què disposa, així com sobre la necessitat de mantenir una activitat agrària arrelada al territori.

La programació continuarà amb un dinar popular elaborat amb productes del Lluçanès. Les persones que hi vulguin participar han de reservar plaça abans del 12 de novembre a través del correu electrònic *gdter@gdter.org.*

A la tarda, les activitats seguiran amb la programació del Centre d'Estudis i Recursos de la Transhumància de Lluçà, que posarà en valor la importància de conservar els camins ramaders i les zones de pastura. Aquests espais són elements fonamentals per a la transhumància i contribueixen a mantenir l'activitat ramadera, la biodiversitat i la connexió entre els diferents espais del territori.

La jornada també vol plantejar el debat sobre si la ramaderia extensiva, dimensionada d'acord amb les possibilitats del territori, pot esdevenir una alternativa al model porcí intensiu. El Grup de Defensa del Ter vincula aquesta reflexió amb la necessitat de protegir la qualitat de l'aigua i la salut dels aqüífers, reforçar la pagesia local i prevenir els incendis forestals.

Festa Major de Sant Andreu de Gurb

Pàgines especials





Foto arxiu: Josep M. Costa



ARRENCA LA FESTA MAJOR DE SANT ANDREU DE GURB

DIMECRES 11

09h.- RUTES SALUDABLES - CAMINA PEL CAMÍ TRANSVERSAL DE LA NOGUERA. El recorregut és de 7,5 quilòmetres aproximadament. Activitat gratuïta per a públic adult. *Casal de la Gent Gran*

DIJOUS 12

18h.- QUÈ EN SABEM DE CREU ROJA D'OSONA? Xerrada a càrrec de Miguel Ángel Núñez, tècnic de Creu Roja d'Osona; Sílvia Pérez, voluntària, i Margarita Oriol, regidora de Salut, Qualitat de Vida i Benestar de l'Ajuntament de Gurb. Activitat oberta a tothom. *Sala de Cultura.*

DIVENDRES 13

21h.- PREGÓ DE LA FESTA. A càrrec de Miquel Rojo Rosa, músic. Presentat per Teresa Saborit, amb l'actuació de l'alumnat de l'Escola de Música Municipal de Gurb. Presentació del pubill i la pubilla d'enguany. Seguidament, se servirà un refrigeri. *Teatre del Molí de l'Esperança.*

DISSABTE 14

10h.- SKETCHCRAWL DE DIBUIX. Activitat gratuïta i oberta a tothom. *Jardins del Mas Esperança.*

16h.- CAMPIONAT DE BOTIFARRA. Inscripcions el mateix dia a partir de les 15.00 h. Preu: 5 €. *Femer.*

17h.- CINEFÒRUM. Amb la pel·lícula El club de los milagros. *Teatre del Molí de l'Esperança.*

23h.- CONCERT JOVE. Amb Els Pets, Pla Moguda i DJ Velasco. Entrades: 10 € a www.ticketara.com. *Pavelló Municipal.*

DIVENDRES 20

19.30h.- 11a JORNADA SOBRE "EL TURÓ DEL CASTELL DE GURB". *Sala de Cultura.*

DISSABTE 21

9.30h.- VI CICLOCRÒS DE GURB – MEMORIAL LLUÍS VILA CODINA. Confirmació d'inscripcions a partir de les 8.15 h. Primera prova a les 9.30 h. *Polígon Ronda de l'Agricultura.*

17h.- CONCERT DE FESTA MAJOR. Amb l'Orquestra La Selvatana. Entrada gratuïta. *Pavelló Municipal.*



Foto arxiu: Josep M. Costa

PROGRAMACIÓ DE LA FESTA MAJOR DE SANT ANDREU DE GURB

23h.- CONCERT DE BALLABLES DE FESTA MAJOR. Amb l'Orquestra La Selvatana. Entrada gratuïta. Es poden reservar taules anticipadament al Punt Jove. Preu: 20 € per taula (10 persones per taula). Places limitades. *Pavelló Municipal.*

DIUMENGE 22

09h.- CAMPIONAT DE PETANCA. Inscripcions fins a les 9.00 h. Seguidament, sorteig. Premi per a tothom. *Pavelló Municipal.*

9h.- OSONA CONTRA EL CÀNCER 7KM SOLIDARIS. Vine corrent o caminant Inscripcions online a: osonacontraelcancer.cat o el mateix dia de la caminada ales 8.30h. Preu: 10€ (entrepà + beguda). *Al Pavelló Municipal.*

10h.- FESTA FAMILIAR. Xocolatada popular, inflables i mercat del trasto de l'alumnat de 6è de Les Escoles de Gurb. *Al Pavelló Municipal.*

12h.- FI DE FESTA FAMILIAR. AMB L'ESPECTACLE 'POP CANALLA'. A càrrec de La Dona del Sac. *Pavelló municipal de Gurb.*

DIMECRES 25

20h.- LES FILMINES – CICLE DE CINEMA DE TEMPORADA. Activitat gratuïta i per a tots els públics. *Teatre del Molí de l'Esperança.*

DIVENDRES 27

17h.- ACTIVITAT DE FESTA MAJOR DEL PUNT JOVE – CÒCTELS SENSE ALCOHOL. Activitat per a joves de 12 a 17 anys. Inscripcions al Punt Jove (697 402 035 o puntjove@gurb.cat). *El Femer.*

22h.- TEATRE – 'TAXI'. Entrades anticipades al Punt Jove o el mateix dia, des d'una hora abans de la funció. Preu: 5 €. *Teatre del Molí de l'Esperança.*

DISSABTE 28

16h.- PARTIT DE FESTA MAJOR. Tercera Catalana. UE Gurb vs. UE Centelles. *Camp de futbol.*

21h.- SOPAR TEMÀTIC DE FESTA MAJOR: "ANEM DE BODORRIO! VINE DE CONVIDAT". Tot seguit, bingo i concert de versions amb La Divand. Servei de barra. Venda de tiquets al Punt Jove de Gurb fins al dilluns 23 de novembre. Els tiquets dels grups s'han de comprar conjuntament. Taules llargues. Preus: adults, 20 €; infants fins a 12 anys, 15 €. *Pavelló Municipal.*

DIUMENGE 29

09h.- XIII CAMINADA DEL PELEGRÍ DE GURB. Benedicció a l'ermita de Sant Roc i caminada acompanyant el Pelegrí fins a la parròquia de Sant Andreu, on se celebrarà la missa a les 10.00 h. Després de la missa, pelegrinatge fins al Beato i benedicció. *Ermita de Sant Roc.*

17h.- FESTA DE LA GENT GRAN. Jota x Cobla, un espectacle de Quico el Célio, el Noi i el Mut de Ferreries, la Cobla Reus Joves i Marcel Casellas. Gent gran de Gurb: és imprescindible portar invitació. Entrada sense invitació: 10 €. Invitacions i entrades disponibles al Punt Jove de Gurb. *Pavelló Municipal.*

DILLUNS 30

12h.- MISSA I VERMUT DE FESTA MAJOR. Amb l'actuació de la Coral de Gurb. *Parròquia de Sant Andreu.*

20.30h.- FI DE FESTA AMB EL CASTELL DE FOCS. *Avinguda de Sant Bartomeu del Grau (zona del mercat setmanal)*



Sopars d'empresa

Pàgines especials



PER QUÈ FER UN SOPAR D'EMPRESA? MOLT MÉS QUE COMPARTIR TAULA



Foto: GettyImages

Redacció.- Els sopars d'empresa són molt més que una excusa per sortir de l'oficina, deixar de banda les obligacions del dia a dia i gaudir d'un bon àpat. Són una oportunitat per reunir tot l'equip en un ambient diferent, compartir experiències i reforçar uns vincles que, sovint, durant la jornada laboral queden en segon pla.

En el ritme habitual de la feina, les converses acostumen a girar al voltant de reunions, projectes, terminis, clients i tasques pendents. Cadascú té les seves responsabilitats i, moltes vegades, les relacions entre companys es limiten a qüestions estrictament professionals. Un sopar d'empresa permet trencar aquesta dinàmica i descobrir les persones que tenim al costat des d'una altra perspectiva. És una ocasió per parlar sense presses, compartir anècdotes, riure i conèixer millor aquells companys amb qui potser no coincidim gaire durant la setmana.

Un dels grans beneficis d'aquestes trobades és, precisament, la cohesió de l'equip. Compartir una experiència fora de l'entorn laboral ajuda a crear vincles, millorar les relacions personals i fomentar un sentiment de pertinença. Quan les persones es coneixen millor, és més fàcil generar confiança, col·laborar i treballar conjuntament. A més, aquestes trobades poden ajudar a apropar departaments diferents i trencar les petites barreres que de vegades es creen dins les empreses.

També són una bona manera de reconèixer i agrair la feina feta. Al llarg de l'any, els equips afronten reptes, superen dificultats i treballen per assolir objectius comuns. Organitzar un sopar és una manera de fer una pausa, mirar enrere i celebrar tot allò que s'ha aconseguit. És un petit gest que transmet un missatge important: les persones són una part fonamental de l'empresa i el seu esforç mereix ser valorat.

Un altre aspecte interessant és la possibilitat de millorar la comunicació interna. En un ambient distès, les converses poden sorgir de manera més natural i espontània. Potser és durant una sobretaula quan descobrim que compartim una afició amb un company, coneixem millor algú d'un altre departament o tenim una conversa que difícilment hauria sorgit en una reunió de treball. Aquest tipus de moments contribueixen a crear un clima laboral més proper i agradable.

I, evidentment, no podem oblidar el factor motivacional. Les empreses també necessiten moments per desconnectar, celebrar i sortir de la rutina. Una vetllada agradable pot convertir-se en un record positiu, reforçar l'orgull de formar part d'un equip i generar una sensació de complicitat que perduri quan toqui tornar a la feina.

Finalment, hi ha un ingredient que no pot faltar: la gastronomia. Un bon restaurant, un menú especial, uns plats per compartir i una bona sobretaula són elements que ajuden a convertir el sopar en una experiència. Perquè no es tracta només de menjar junts, sinó de gaudir d'un espai on tothom pugui sentir-se còmode i passar una bona estona.



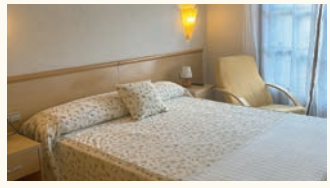
DINARS I SOPARS D'EMPRESA AMB BONA TECA
I DIFERENTS OPCIONS DE MENÚS!!

CA LA PALMIRA

calapalmira.restaurant









HOSTAL CABRERÈS

hostal.cabreres

C. Major, 26 - Cantonigròs - Tel. 680 12 84 80

El Gurri Xic

Restaurant / Jardí

El gust de menjar bé

...envoltats de natura!

MENÚ EMPRESES

Per compartir:
Assortit de formatges
Xurros de bacallà
Mini briox farcit de brandada de bacallà i mel
Caneló de cua de vedella i carbassa
Torpedo de llagostí amb allioli de pebre vermell
Musclos picantons
Zamburinyes amb salsa tàrtara

Segon plat a escollir:
Gall de Sant Pere amb salsa de cava, cloïsses i gambes
Tarrina de garrinet sense feina amb la seva reducció, parmentier i poma
Filet de vedella amb salsa Pedro Ximenez i fruits vermells

Postres:
Xuixo de crema amb xocolata desfeta i gelat de vainilla

Aigua, vi, cafès i copa de cava
Preu: 48.00 € (els menús no es poden compartir)



MENÚ NADAL I ST. ESTEVE

Per compartir:
Plat de pernil ibèric i formatge fumat
Coca de Folgueroles
Mini brioix de brandada de bacallà i mel
Croquetes d'ànec a la taronja
Caneló de rostit amb beixamel trufada
Gambes a la planxa

Segon plat a escollir:
Tarrina de garrinet sense feina amb la seva reducció, parmentier i poma
Bacallà amb salsa de cava, cloïsses i gambes
Filet de vedella amb salsa Pedro Ximenez i fruits vermells

Postres:
Milfulls de cremòs de torró de Xixona i fruita

Aigua,vi, cafè, copa de cava i torrons
Preu: 60€ (iva inclós)

Menú infantil:
Canelons de rostit, pollastre arrebossat i patates
Aigua o refresc i postres (iogurt, flam o gelat)

URBANITZACIÓ MONT-RODON • TARADELL

Tels: 650 276 503 - 93 880 08 28

restaurant_gurrixic@hotmall.com

HORARI:
De dimecres a diumenge

Segueix-nos! _gurrixic

---

festum GASTROBAR

Arriben les *calçotades* a Vic!

RESERVA AMB ANTELACIÓ



Menú de calçotada

A partir del **21 de novembre**

Menú adult — 30 €

15–18 calçots amb la seva salsa
Xurrasco, xoriço, botifarra i panxeta
Mongetes seques, patates al caliu i allioli

Postres a escollir
Crema catalana, fruita o iogurt

Inclou pa, vi negre de la casa i aigua

Menú infantil — 15 €

Macarrons amb tomàquet
Botifarra amb patates fregides

Postres a escollir
Gelat, fruita o iogurt

Inclou aigua i pa

TAPES I ENTREPANS BRASA
ESMORZARS CAFÈS COPES
MENÚS DE MIGDIA I CAP DE SETMANA

SEGUEIX-NOS!
@festumgastrobar

RESERVES: 628 46 85 39
festum@grupeduca.cat

A la plaça Major 3 VIC

1r ANIVERSARI
RESTAURANT JAPONÈS AMB UN TOC MEDITERRANI A VIC

RŪKU
Horari: sopars de dilluns a dissabte i dinars divendres i dissabtes.
Tel. 722 88 99 96
C. Sant Sadurní, 12 - VIC
www.rukurest.com
Rukurest

TEST: QUIN PERFIL ETS ALS SOPARS D'EMPRESA?

Redacció.- Arriba el sopar d'empresa i no tothom ho viu de la mateixa manera. Hi ha qui ja busca una excusa per no anar-hi, qui s'hi apunta perquè toca i qui té més ganes de sopar que de treballar!

Respon les 12 preguntes i descobreix-ho!

1. Quan anuncien que hi haurà sopar d'empresa, què penses?

A. Uf, ja hi tornem a ser...

B. Bé, m'hi apuntaré, què hi farem!

C. Que bé! Ja tinc ganes que arribi!

2. Qui s'encarrega de triar el restaurant?

A. Jo no m'hi fico, que decideixin els altres.

B. El que triï la majoria ja em va bé.

C. Miro opcions, comparo menús i proposo idees!

3. Arriba el dia del sopar. Com et prepares?

A. Si puc, encara busco una excusa per no anar-hi.

B. Hi vaig com qualsevol altre dia, sense complicar-me.

C. Em vesteixo per a l'ocasió i vinc amb tota la il·lusió!

4. Un cop assegut a taula...

A. Espero que el sopar passi ràpid.

B. Parlo amb els de sempre i vaig fent.

C. Intento parlar amb tothom i conèixer millor els companys!

5. El cap proposa fer un brindis i dir unes paraules. Tu...

A. Espero que no em toqui parlar!

B. Escolto, faig un somriure i aixeco la copa.

C. M'aixeco, faig un brindis i dic quatre paraules ben animades!

6. Arriba el moment de fer la fotografia de grup...

A. Jo m'amago al darrere o directament no hi surto.

B. M'hi poso perquè toca i llestos.

C. Soc dels primers a col·locar-me i proposo fer-ne unes quantes!

7. Durant el sopar, algú explica una anècdota divertida de la feina...

A. Somric per educació i continuo menjant.

B. L'escolto i ric si fa gràcia.

C. M'hi afegeixo amb les meves pròpies històries!

8. El menú no acaba de convèncer tothom. Tu què fas?

A. Ja sabia que alguna cosa no m'agradaria...

B. Menjo el que hi ha, no passa res.

C. Proposo alternatives i intento trobar alguna cosa que agradi a tothom!


CUINA TRADICIONAL - PRODUCTES DE PROXIMITAT I QUALITAT
EL TRIANGLE
BRASERIA RESTAURANT
TERRASSA MOLT ÀMPLIA
CARTA dels millors esmorzars de forquilla a Torelló
PLATS PER EMPORTAR per aquestes festa entreu a la web www.eltriangle.net
Menú diari CASOLÀ de dilluns a divendres
Menú del xef de temporada els dissabtes al migdia
Carta d'amanides, tapes, coca torrada, carn a la brasa i peix planxa
Sou un grup i voleu venir a sopar? Contacteu-nos i en parlem!
C/ del Ter, 200. Pol. Ind. Matabosch. Torelló. Tel. 93 859 37 31. @ eltriangletorello

9. Després de sopar algú proposa anar a prendre una copa...

A. Jo ja he fet prou per avui. Cap a casa!

B. Potser una estona, però sense allargar gaire.

C. I tant! La nit encara és jove!

10. Qui és més probable que animi la taula?

A. No seré pas jo!

B. Jo segueixo la conversa, però sense fer gaire soroll.

C. Segurament jo! M'agrada que hi hagi bon ambient.

11. S'acaba el sopar i toca pagar. Quina és la teva reacció?

A. Espero que algú altre s'encarregui de tot i, si pot ser, marxo discretament.

B. Pago la meva part i cap problema. Que cadascú faci la seva!

C. Ja estic proposant fer un pot comú i continuar la festa!

12. L'endemà, quan parleu del sopar a l'oficina...

A. Dic que l'any que ve no m'hi apuntin.

B. Comento que va estar bé i continuo amb la feina.

C. Explico les millors anècdotes i ja penso en el següent!

13. Si poguessis decidir com serà el pròxim sopar d'empresa...

A. No fer-lo i estalviar-nos la trobada!

B. Un sopar tranquil, sense massa complicacions.

C. Un gran sopar amb activitats, música i festa fins tard!



Foto: GettyImages

Majoritàriament A: El que no hi va ni de broma

«Un sopar d'empresa? Jo ja tinc plans!»

Per tu, els sopars d'empresa són totalment prescindibles. Quan arriba la invitació, ja estàs buscant l'excusa perfecta per no anar-hi. Prefereixes gaudir del teu temps lliure sense companys de feina pel mig. I si finalment t'hi deixes veure, segur que ets dels primers a marxar!

Majoritàriament B: El que passa de tot

«A mi ja m'està bé qualsevol cosa!»

Tu ets dels que s'adapta a tot. No et fa ni fred ni calor que hi hagi sopar d'empresa. Si toca anar-hi, hi vas; si s'ha de triar restaurant, qualsevol et va bé. No ets qui anima la festa, però tampoc qui la vol espatllar. Tu vas fent, sense complicacions!

Majoritàriament C: L'ànima de la festa

«Que comenci el compte enrere!»

Ets qui posa l'alegria i les ganes a la trobada! T'apuntes a organitzar, proposes restaurants, animes les converses i ets dels últims a marxar. Per tu, el sopar és una oportunitat fantàstica per fer equip, riure i crear records. Si fos per tu, en faríeu un cada mes!





Foto: GettyImages



COM ORGANITZAR EL SOPAR D'EMPRESA PERFECTE?

Redacció.- Arriba aquell moment de l'any en què toca deixar de banda, per unes hores, les reunions, els correus electrònics, les trucades i les presses del dia a dia per reunir tot l'equip al voltant d'una taula. Amb l'arribada de les festes de Nadal, moltes empreses aprofiten aquestes dates per organitzar el tradicional sopar d'empresa, una trobada que permet compartir una estona diferent amb els companys de feina i gaudir d'un ambient més distès i allunyat de les obligacions laborals.

Aquest tipus de celebracions són una bona oportunitat per desconnectar de la rutina, conversar amb persones amb qui potser no es coincideix habitualment i reforçar les relacions entre els membres de l'equip. A més, també poden servir per fer balanç de l'any, recordar els moments compartits i celebrar la feina feta durant els darrers mesos. Perquè, més enllà del menjar i del lloc escollit, el més important és crear un espai agradable en què tothom se senti còmode i pugui gaudir de la vetllada.

Ara bé, perquè el sopar sigui tot un èxit, no n'hi ha prou amb escollir una data i reservar una taula. Una bona organització prèvia pot marcar la diferència i evitar imprevistos d'última hora. Des de l'elecció del restaurant fins a la definició del pressupost o del menú, hi ha diversos aspectes que convé tenir en compte. Aquí tens sis consells per preparar un sopar d'empresa perfecte i aconseguir que tothom en guardi un bon record.

1. Reserveu amb temps

Un dels primers passos és decidir la data i fer la reserva amb prou antelació. Especialment durant les setmanes prèvies a Nadal, els restaurants acostumen a tenir molta demanda, ja que són moltes les empreses, grups d'amics i famílies que aprofiten aquestes dates per organitzar trobades i celebracions. Per això, esperar fins a l'últim moment pot limitar les opcions disponibles i dificultar la possibilitat de trobar un espai adequat.

2. Trieu el restaurant adequat

L'elecció del restaurant és una de les decisions més importants a l'hora de preparar el sopar. No tots els establiments ofereixen el mateix tipus d'experiència i, per tant, cal buscar un lloc que encaixi amb les característiques del grup i amb l'ambient que es vol aconseguir.

Abans de decidir-vos, tingueu en compte el nombre de persones, el pressupost disponible i el tipus de celebració que teniu al cap. Potser busqueu un espai tranquil on poder conversar còmodament, un restaurant amb un ambient més festiu o un establiment que ofereixi menús pensats especialment per a grups. També és important valorar que el local disposi de prou espai perquè tothom pugui seure amb comoditat i compartir la vetllada. Un altre aspecte que convé considerar és la ubicació.

3. Penseu bé en el menú

El menjar és una part central de qualsevol sopar, però és important que la proposta gastronòmica s'adapti a les necessitats de totes les persones que hi participen. Abans de confirmar el menú, convé consultar si entre els assistents hi ha al·lèrgies, intoleràncies o preferències alimentàries que calgui tenir en compte. Si el restaurant ofereix diferents menús per a grups, podeu revisar les propostes amb antelació i escollir la que millor s'adapti als gustos generals de l'equip.

4. Definiu el pressupost abans de reservar

Per evitar malentesos i despeses inesperades, és important establir un pressupost des del principi. Saber quina quantitat es pot destinar al sopar ajudarà a seleccionar el restaurant, valorar els menús disponibles i prendre decisions d'acord amb les possibilitats de l'empresa o del grup. Abans de confirmar la reserva, demaneu informació detallada sobre què inclou el preu del menú. Cal comprovar si la tarifa contempla només els plats principals o si també hi entren els entrants, les begudes, les postres i els cafès. Igualment, és convenient aclarir si hi ha algun cost addicional que no estigui inclòs en el preu inicial.

5. Afegiu-hi un toc especial

Un sopar d'empresa no ha de ser necessàriament una trobada formal al voltant d'una taula. Incorporar-hi algun detall diferent pot ajudar a crear un ambient més distès i fer que la celebració sigui més entretinguda. No cal preparar una activitat complicada ni dedicar-hi grans recursos: de vegades, els petits gestos són suficients per donar un caràcter especial a la vetllada.

Un brindis per celebrar els moments viscuts durant l'any, unes paraules d'agraïment a l'equip, un joc senzill o una petita sorpresa poden convertir el sopar en una experiència més participativa. També es pot aprofitar l'ocasió per compartir alguna anècdota, recordar fites aconseguides o simplement passar una bona estona en companyia. L'important és que qualsevol activitat s'adapti al caràcter del grup i que tothom s'hi pugui sentir còmode. L'objectiu no és carregar la nit d'activitats, sinó afegir-hi algun element que contribueixi a fer-la més especial.

6. Prioritzeu passar-vos-ho bé

Finalment, cal recordar quin és el veritable motiu de la celebració: desconnectar de la rutina i compartir una estona agradable amb la resta de companys. Per això, una vegada tot estigui organitzat, és important deixar de banda les preocupacions i gaudir del moment. El sopar és una oportunitat per relacionar-se amb persones amb qui potser durant la jornada laboral només es comparteixen tasques o qüestions professionals. Seure a la mateixa taula, conversar sense presses i conèixer millor els companys en un context diferent pot contribuir a reforçar els vincles entre els membres de l'equip.

També és una bona ocasió per agrair la feina feta, celebrar els objectius assolits i posar en valor l'esforç compartit al llarg de l'any. Al cap i a la fi, l'èxit de la trobada no es mesura només per la qualitat del menú o per l'elegància del restaurant, sinó també per l'ambient que s'hi crea i pels bons moments que s'hi viuen.





SUBARU UNCHARTED: ESPERIT AVENTURER, ARA TAMBÉ EN VERSIÓ 100% ELÈCTRIC

Redacció.- El nou Subaru Uncharted arriba per demostrar que conduir un vehicle elèctric no significa renunciar a l'aventura. Aquest SUV combina la mobilitat sense emissions amb el caràcter robust i aventurer que sempre ha identificat la marca japonesa.



Disponible amb tracció davantera o integral AWD, incorpora, en aquesta última versió, el sistema X-MODE, que adapta el vehicle a superfícies complicades com la neu, el fang o els camins de terra. Així, es presenta com una opció tant per als desplaçaments diaris com per a les escapades fora de l'asfalt.

Un altre dels seus atractius és l'autonomia, que pot arribar fins als 592 quilòmetres segons el cicle WLTP, en funció de la versió i les condicions de conducció. A l'interior, ofereix connectivitat amb Apple CarPlay i Android Auto sense cables, carregadors per al mòbil i diversos sistemes d'assistència a la conducció, com el control de creuer adaptatiu i la frenada precol·lisió.

El model es comercialitza en tres acabats —Active, Field i Touring—, amb diferents nivells d'equipament.

Amb una imatge moderna, tecnologia i capacitats per anar més enllà de la ciutat, l'Uncharted vol apropar la mobilitat elèctrica als conductors que no volen deixar de descobrir nous camins.

CONERENT
FURGONETES SENSE CONDUCTOR
LLOGUER FURGONETES SENSE CONDUCTOR
FINS A 9 places
Horaris d'entrega i rebuda de vehicles amb flexibilitat
des de 85€
Truca'ns! 93 886 80 80
Preus competitius
www.conerent.com
C/ Mas de la Mora, 12 - Vic

Referents a Catalunya en la gestió i transport de tot tipus de residus de manera legal i mediambientalment correcta.



CONTENIDORS BOU, S.L.
Gestió i transport de residus
Carrer Pirineu, 6
Pol. Ind. Adoberies Oest
CALLDETENES
T. 93 886 88 10

www.contenidorsbou.com

BOU
CONTENIDORS

MG HS HYBRID+: L'HÍBRID QUE VOL FER FÀCIL LA VIDA A LES FAMÍLIES



Redacció.- El nou MG HS Hybrid+ arriba com una alternativa interessant per a les famílies que busquen un SUV espaiós, potent i eficient, sense haver de dependre d'un endoll. La seva tecnologia híbrida combina un motor de gasolina d'1,5 litres amb un motor elèctric, que ofereixen una potència conjunta de 225 CV. El sistema gestiona automàticament el funcionament dels dos motors i recupera energia durant les frenades, de manera que no cal connectar el vehicle a cap punt de recàrrega.

Un dels seus principals atractius és l'autonomia, que supera els 1.000 quilòmetres, amb un consum mitjà homologat de 5,5 litres cada 100 quilòmetres. Unes xifres que el converteixen en una opció pràctica tant per als trajectes quotidians com per als viatges llargs.

Pel que fa a l'espai, ofereix un habitacle ampli i un maleter de 530 litres, ideal per a les necessitats del dia a dia familiar. A l'interior destaquen les dues pantalles de 12,3 polzades, la connectivitat MG iSMART i el paquet de seguretat MG Pilot, que incorpora assistents com la frenada automàtica d'emergència i el control de creuer adaptatiu.

Disponible en els acabats Comfort i Luxury, el MG HS Hybrid+ aposta per una combinació d'espai, tecnologia, confort i eficiència. Una proposta pensada per a qui vol gaudir dels avantatges de l'hibridació sense haver de modificar els seus hàbits ni preocupar-se per buscar punts de recàrrega.

FORD PUMA GEN-E: EL SUV URBÀ QUE S'APUNTA A LA REVOLUCIÓ ELÈCTRICA



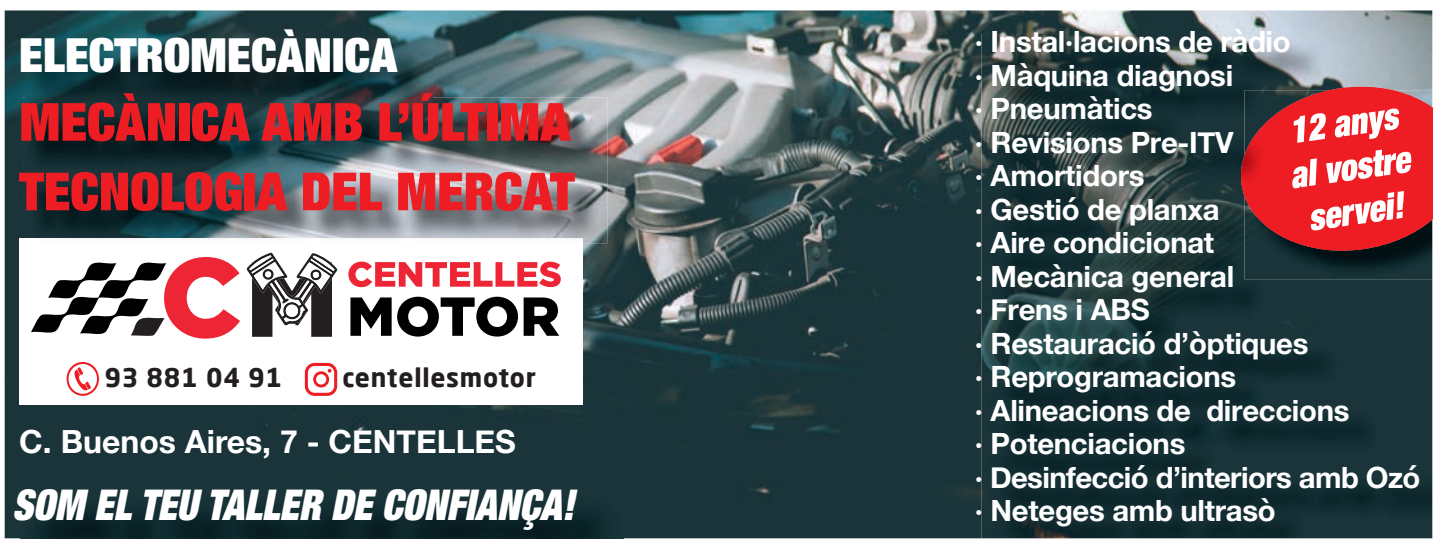
Redacció.- El Ford Puma Gen-E representa el pas d'un dels SUV compactes més populars de la marca cap a la mobilitat 100% elèctrica. Amb un disseny esportiu, unes dimensions compactes i una bona capacitat de càrrega, es presenta com una opció ideal per als conductors que busquen un vehicle pràctic per al dia a dia, però també preparat per a les escapades de cap de setmana.

Equipat amb un motor elèctric de 168 CV, accelera de 0 a 100 km/h en només vuit segons. La bateria de 46,8 kWh ofereix fins a 417 quilòmetres d'autonomia segons el cicle WLTP, i permet recuperar del 10% al 80% de la càrrega en aproximadament 26 minuts en un carregador ràpid de corrent continu.

Un dels seus punts forts és l'aprofitament de l'espai. Tot i les dimensions reduïdes, disposa de fins a 566 litres de capacitat de càrrega, gràcies al maleter, el compartiment inferior GigaBox i un espai davanter per guardar-hi, per exemple, els cables de recàrrega.

A l'interior destaquen les dues pantalles digitals de 12,8 i 12 polzades, la connectivitat amb el mòbil i els diferents assistents de conducció que milloren la seguretat i el confort.

En definitiva, el Ford Puma Gen-E és una proposta atractiva per a qui vol fer el salt a l'electricitat sense renunciar a l'agilitat, l'espai i la personalitat d'un SUV urbà.



SUBARU

CROSSTREK

LA CARRETERA TRIA

Tria diversió | Tria seguretat | Tria Resistència | Tria Subaru.



Des de

220€/mes* 48 mesos | T.A.E. 9,68% | Entrada 10.633,93 € | Última quota 16.140,30 €.

E-BOXER HÍBRID | **TRACCIÓ INTEGRAL PERMANENT** | **MÀXIMA FIABILITAT**

EURO NCAP ★★★★★ Test 2024

ECO

ÀNGEL DANÉS Ctra. Sant Hipòlit, 57-59 - VIC - Tel: 938 893 669 - subaruvic@angeldanes.com

*Finançament de Crosstrek 2.0i Hybrid Active CVT. Preu al comptat 33.250,00 €. Preu finançant 30.750,00 €. Entrada 10.633,93 €. Termini de 48 mesos, 1 quota de 207,97 €, 46 quotes de 220,00 € i 1 quota de 16.140,30 € (màxim 40.000 km). Tipus Deutor 8,75% T.A.E. 9,68% (La T.A.E., així com la primera quota, podrà variar lleugerament en funció del dia de la signatura del contracte i de la data de pagament de les quotes). Comissió d'Obertura 1,50 % 301,74 € Comptat. Interessos 6.352,20 €, Import Total del Crèdit 20.116,07 €, Cost Total del Crèdit 6.653,94 €, Import Total Degut 26.770,01 €, Preu Total a Terminis 37.403,94 €. Sent el dia de contractació el 09/11/2026 i el primer pagament el 02/12/2026. Oferta vàlida fins al 31/12/2026. Sistema d'amortització Francès. Finançament ofert, subjecte a estudi i aprovació per part de Open Bank, S.A.

KIA EV3: EL SUV COMPACTE QUE VOL ARRIBAR MÉS LLUNY



Redacció.- El Kia EV3 és l'aposta de la marca coreana per apropar la mobilitat 100% elèctrica a un públic que busca un vehicle pràctic, modern i preparat tant per als desplaçaments diaris com per als viatges llargs. Amb un disseny futurista, dimensions compactes i un interior espaiós, aquest SUV combina tecnologia, comoditat i autonomia.

Un dels seus principals atractius és l'autonomia. Segons la versió escollida, pot arribar fins als 773 quilòmetres en cicle WLTP. Ofereix dues opcions de bateria, de 58,3 i 81,4 kWh, i un sistema de càrrega ràpida que permet recuperar del 10% al 80% de la bateria en aproximadament 31 minuts.

A l'interior destaca una gran pantalla panoràmica de gairebé 30 polzades, que integra la instrumentació, la climatització i el sistema multimèdia. També incorpora seients confortables i solucions pràctiques d'emmagatzematge. El maleter ofereix 460 litres de capacitat, als quals cal afegir un petit compartiment davanter de 25 litres.

En matèria de seguretat, disposa d'assistents com la frenada automàtica d'emergència, el control de creuer intel·ligent i el manteniment del carril.

Disponible en diversos acabats, el Kia EV3 és una alternativa interessant per a qui vol fer el salt a l'electricitat sense renunciar a l'espai, la tecnologia ni la versatilitat. Un SUV compacte pensat per adaptar-se a les necessitats de cada dia.

OMODA 5: DISSENY, TECNOLOGIA I DIFERENTS MANERES DE CONDUIR



Redacció.- L'OMODA 5 arriba amb una proposta atractiva dins del segment dels SUV compactes, combinant un disseny modern, un bon nivell d'equipament i diferents opcions de motorització. La marca ofereix versions híbrides i 100% elèctriques per adaptar-se a les necessitats de cada conductor.

La versió híbrida SHS combina un motor de gasolina 1.5 turbo amb dos motors elèctrics, assolint una potència conjunta de 224 CV. El sistema gestiona automàticament l'energia per optimitzar el consum, que se situa en 5,3 litres cada 100 quilòmetres segons les dades homologades WLTP. També destaca per la seva resposta àgil, amb una acceleració de 0 a 100 km/h en 7,5 segons. Per als qui prefereixen prescindir completament dels combustibles fòssils, l'OMODA 5 també disposa d'una versió elèctrica de 211 CV, amb fins a 604 quilòmetres d'autonomia WLTP en cicle urbà.

A l'interior destaquen dues pantalles de 12,3 polzades, la connectivitat sense cables amb Apple CarPlay i Android Auto, el carregador de mòbil i la càmera de visió 360 graus. També incorpora 16 sistemes d'assistència a la conducció i cinc estrelles Euro NCAP.

Amb una garantia de set anys o 150.000 quilòmetres, l'OMODA 5 aposta per oferir disseny, tecnologia i versatilitat en un mateix SUV.




Ford
Garatge
Central
FIGUERES · VIC
Puma® Gen-E
KM0, elèctric
HOI 108
a partir de
26.000€*
*subjecte a finançament
Garatge Central Vic - Tel: 938 83 21 14 - C/ Eix Onze de Setembre, 26, Vic 08500 (Barcelona)
www.garatgecentral.com

CHANGAN DEEPAL S07 PHEV: MÉS DE 1.000 QUILÒMETRES PER VIURE CADA VIATGE SENSE PREOCUPACIONS



Redacció.- El Changan Deepal S07 PHEV és un SUV híbrid endollable que combina la conducció elèctrica per als trajectes quotidians amb el suport del motor de gasolina en els viatges més llargs. L'autonomia és un dels principals arguments del model, que també destaca per les línies esportives, l'equipament tecnològic i el confort a bord.

Segons el fabricant, el model pot recórrer fins a 100 quilòmetres en mode elèctric segons el cicle WLTP i arribar als 1.060 quilòmetres d'autonomia combinada amb la bateria i el dipòsit de gasolina. Amb un punt de recàrrega a casa o a la feina, es poden fer molts dels desplaçaments habituals sense consumir combustible. En els viatges llargs, el motor de gasolina aporta autonomia addicional i redueix la dependència dels carregadors públics.

El Deepal S07 també incorpora un sistema de càrrega ràpida en corrent continu de fins a 55 kW per recuperar energia durant les parades. Amb aquesta combinació, Changan s'adreça als conductors que volen incorporar la conducció elèctrica als seus desplaçaments mantenint els hàbits de viatge.

Desenvolupat al centre de disseny de Changan a Torí (Itàlia), el Deepal S07 presenta una silueta esportiva de SUV cupè. Les línies fluides de la carrosseria, el frontal de disseny contemporani i el perfil aerodinàmic en defineixen la imatge.

Les dimensions generoses de la carrosseria es traueixen en un habitacle espaiós i de disseny minimalista. El sostre panoràmic d'1,9 metres quadrats aporta llum natural i accentua la sensació d'amplitud.

Tecnologia que facilita la conducció

El quadre de comandament redueix el nombre de botons físics i concentra bona part de les funcions del vehicle en una pantalla central giratòria de 15,6 polzades. El Head-Up Display amb realitat augmentada projecta la informació de conducció al parabrisa perquè el conductor la tingui a l'altura de la mirada.

L'equipament multimèdia inclou un sistema de so Dynaudio de gamma alta amb 20 altaveus i connectivitat sense fils amb Apple CarPlay i Android Auto. Les càmeres amb visió de 360 graus permeten controlar millor l'entorn del vehicle i faciliten les maniobres d'estacionament.

Confort i seguretat per a tota la família

Els seients davanters disposen de regulació elèctrica per ajustar la posició i incorporen calefacció i ventilació per millorar el confort tèrmic, tant en trajectes curts com en viatges de llarga distància.

El Deepal S07 incorpora assistents a la conducció com el control de creuer adaptatiu, la frenada automàtica d'emergència i l'avís de canvi involuntari de carril. També disposa de detector d'angle mort i d'alerta de trànsit creuat posterior, que adverteixen de la presència d'altres vehicles durant les maniobres.

Changan ofereix una garantia de set anys o 160.000 quilòmetres per al vehicle i de vuit anys o 200.000 quilòmetres per a la bateria d'alta tensió.

LLEGEIX LA REVISTA EN PDF

Entra a www.mesosona.cat i hi trobaràs cada setmanala revista en versió PDF.
Hi ha totes les edicions des del 2011!



Cada dimarts més!

MésOsona



Gamma MG ZS. Consums i emissions segons el cicle WLTP: MG ZS gasolina, 6,5 l/100 km i 145 g CO_2/km; MG ZS Hybrid+, 5-5,1 l/100 km i 113-115 g CO_2/km.

*Gamma MG ZS des de 14.990€. Preu corresponent a l'MG ZS 1.5 Standard amb pintura Como Blue. Model mostrat: MG ZS Hybrid+ Luxury amb pintura Diamond Red, per 23.590€. Preus amb descomptes vinculats al finançament amb Open Bank, S.A., subjectes a l'aprovació de l'entitat financera. Oferta vàlida per a particulars a la Península i les Balears fins al 30/11/2026. El preu de l'MG ZS gasolina no inclou les despeses de matriculació ni per lliurament previ. Primera quota el gener de 2027 per a l'MG ZS gasolina amb finançament lineal.

MésOsona

Revista setmanal gratuïta / www.mesosona.cat

25 anys fent comarca

STA. MARIA DE BESORA
MONTESQUIU
VIDRÀ
SORA
ST. QUIRZE DE BESORA
ST. PERE DE TORELLÓ
ORÍS
COLÒNIA BORGONYÀ
ST. VICENÇ DE TORELLÓ
TORELLÓ
VINYOLES
RUPIT
ST. HIPÒLIT DE VOLTREGÀ
MANLLEU
L'ESQUIROL
TAVERTET
LES MASIES DE RODA
LES MASIES DE VOLTREGÀ
RODA DE TER
GURB
FOLGUEROLES
VILANOVA DE SAU
CALLDETENES
VIC
ST. JULIÀ DE VILATORTA
SENTFORES
STA. EULÀLIA DE RIUPRIMER
STA. EUGÈNIA DE BERGA
ST. SADURNÍ D´OSORMORT
MALLA
ESPINELVES
MONT-RODON
TARADELL
TONA
ST. MIQUEL DE BALENYÀ - SEVA
VILADRAU
EL BRULL
HOSTALETS DE BALENYÀ
CENTELLES
ST. MARTÍ DE CENTELLES
AIGUAFREDA

Cada dimarts més!





Seat Arona 1.0 TSI Xperience (115cv) // 12.725km – 2025
20.050,00€



Fiat 500X 1.5 T4 MHEV Sport DCT (130cv) // 14.574km - 2024
20.190,00€



Volkswagen Golf 1.0 ETSI Life DSG (110cv) // 62.907km – 2022
20.490,00€



MG ZS Hybrid+ Comfort (197cv) // 10km - 2026
20.950,00€



BMW Serie 1 118i Corporate Auto (136cv) // 51.436km - 2022
21.590,00€



Mini Cooper Cooper 5p Autom. (136cv) // 63.317 km - 2024
22.040,00€



Hyundai Tucson 1.6 CRDI Tecno 5p (136cv) // 71.047 km - 2021
22.540,00€



Jeep Compass eHybrid 1.5 MHEV 96kW Limited Dct (130cv) // 9.881km - 2023 23.050,00€



Alfa Romeo Stelvio 2.2 SUPER RWD (160cv) // 68.027km - 2022
23.440,00€



Nissan Primastar Furgon 2.0 DCI L1H1 (110cv) // 38.303km - 2022
23.540,00€



Ebro S700 1.6 TGDI Comfort DCT (147cv) // 12.533km - 2025
24.450,00€



Hyundai Kona HEV 1.6GDI Max (129cv) // 2.574km - 2025
25.530,00€



Lexus UX 2.0 250h Business (184cv) // 44.390km - 2021
25.540,00€



Skoda Kamiq 1.0 TSI DSG Monte Carlo (115cv) // 29.407km - 2025 25.590,00€



Kia Sportage 1.6 T-GDI Mhev Tech (150cv) // 54.493km - 2024
25.590,00€



Cupra Leon ST 1.5 TSI (150cv) // 25.575km - 2025m
26.190,00€



Audi A3 Sportback 2.0 35 TDI S Tonic (150cv) // 67.250 - 2023
26.440,00€



Honda HR-V 1.5 I-MMD HEV Elegance (131cv) // 42..567km - 2025
27.450,00€



Volvo V60 2.0 B4 D MHEV Core Auto (197cv) // 69.059km - 2023
29.040,00€



Omoda 5 HEV Premium 1.5 TGDI (224cv) // 3.064km - 2026
29.450,00€



Nissan Navara 2.3 DCI VISIA 4WD (163cv) // 34.845km - 2022
29.540,00€



Mercedes Clase A200d 2.0 DCT (150cv) // 50.099km - 2023
29.540,00€



Renault Rafale 1.2 HEV E-Tech Esprit Alpine (200cv) // 38.931km - 2024 35.540,00€



Kia PV5 Passenger Passenger L2H1 Long Range Plus (163CV) // 3.658km - 2025 37.450,00€



Audi TT 45 TFSI quatt. S tron Black Line Coupé (245cv) // 56.230km - 2020 44.040,00€

www.rierauto.com



RIERAUTO

Ctra. de Manlleu, 49

VIC

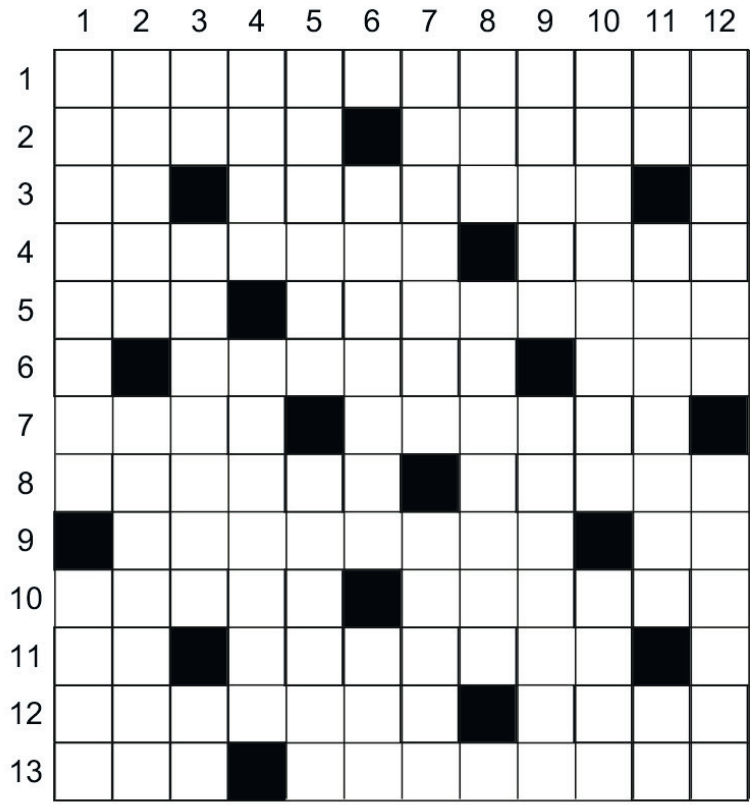
Tel. 93 889 03 56

Una vida sobre rodes · 70 anys · al teu costat

Confiança, proximitat i qualitat garantida!

PASSATEMPS | FOTOS

LES SOLUCIONS LES TROBARÀS A LES ÚLTIMES PÀGINES



MOTS ENCREUATS

Per Pau Vidal



HORITZONTALS: 1. Hipòcrita pietat del poderós cap al miserable, quan se'n recorda / 2. Encoratjo. Abrandà els ànims d'en Bacardí / 3. Al final de cada solc. Per un concert n'hi ha prou però per un pis no. P amb crossa / 4. Dita ofensiva, com dir que no té criteri. De l'os que ve de l'esquena / 5. Entrant a Islamabad. Quins papers, en Benito Pérez! / 6. Ve sense ni cinc. Recalo estranyament transformat en paraula de déu. Aquí a Vacarisses / 7. So que, com que ve de darrere, sona afònic. Hi entra l'astronauta a comunicar-se / 8. Punt de contacte entre autobús i tramvia. Àrids remenats per fer un animal / 9. Una altra bèstia, però de mar i del Vallès. Ruc escuat / 10. Posi sabates, que és bo pels ossos! Tan jovenet que ha nascut cap a les nou / 11. Generen addicció. Apareixes sobtadament per la dreta. Empat / 12. Evacuar educadament. D'alguna manera deia que no era bona idea / 13. De la missa el mig. Verges sense adoració.

VERTICALS: 1. Malparlant amb tota la maledicència. Li van obrir la panxa per estalviar-nos la collada / 2. Parèntesi no tipogràfic. Retratades per promocions / 3. sempre posant condicions. Closca emprada per combustible. Extrems del Ferenkvaros / 4. Radia les vibracions de l'ànim d'en Demetri. Grimpar pels quadrets com se sol fer als crucigrames / 5. Ruïnosa, vella, abandonada. El seu model nacional peca de faraònic / 6. Per pioc li falta poc. Potència del 4X4 quan entra en acció. Un home de revista (o de Londres) / 7. Pel més milhomes amb mitja en té prou. Senyals que s'acosta tempesta del sud / 8. Corba de la ràdio catalana. Deutor de l'any de la picor. A la punta de la llengua / 9. Fa de bon escoltar, però segons com es podria odiar. Era afer de l'antiga Isàuria / 10. A tocar de Colom n'hi ha més com ella. Covat entre els replecs de la Nati / 11. Una vida sense limitacions. Abrusa per macarra, més que macarra. Preposició en possessió / 12. Ai, Novell, tu sempre victoriosa! No són aconsellables en cas de concentració.

SUDOKU

Dificultat: extrema

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



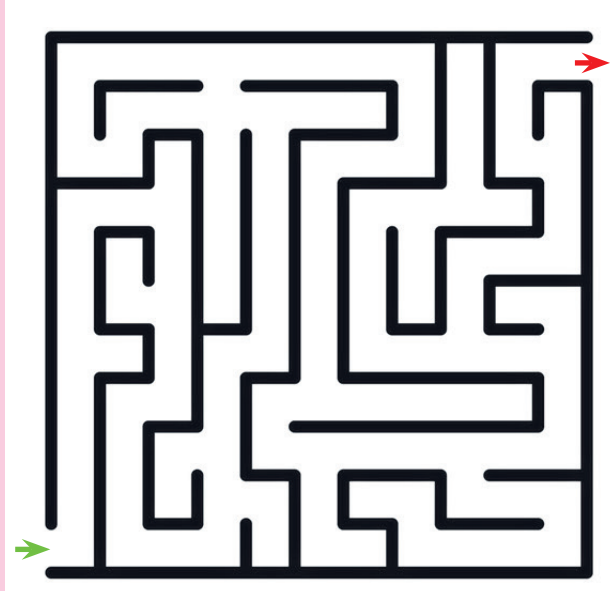
VOLS POSAR UN ANUNCI?

WHATSAPP 619 578 822
TEL. 93 885 69 29 (8.30 - 13.30h)

MésOsona

LABERINT

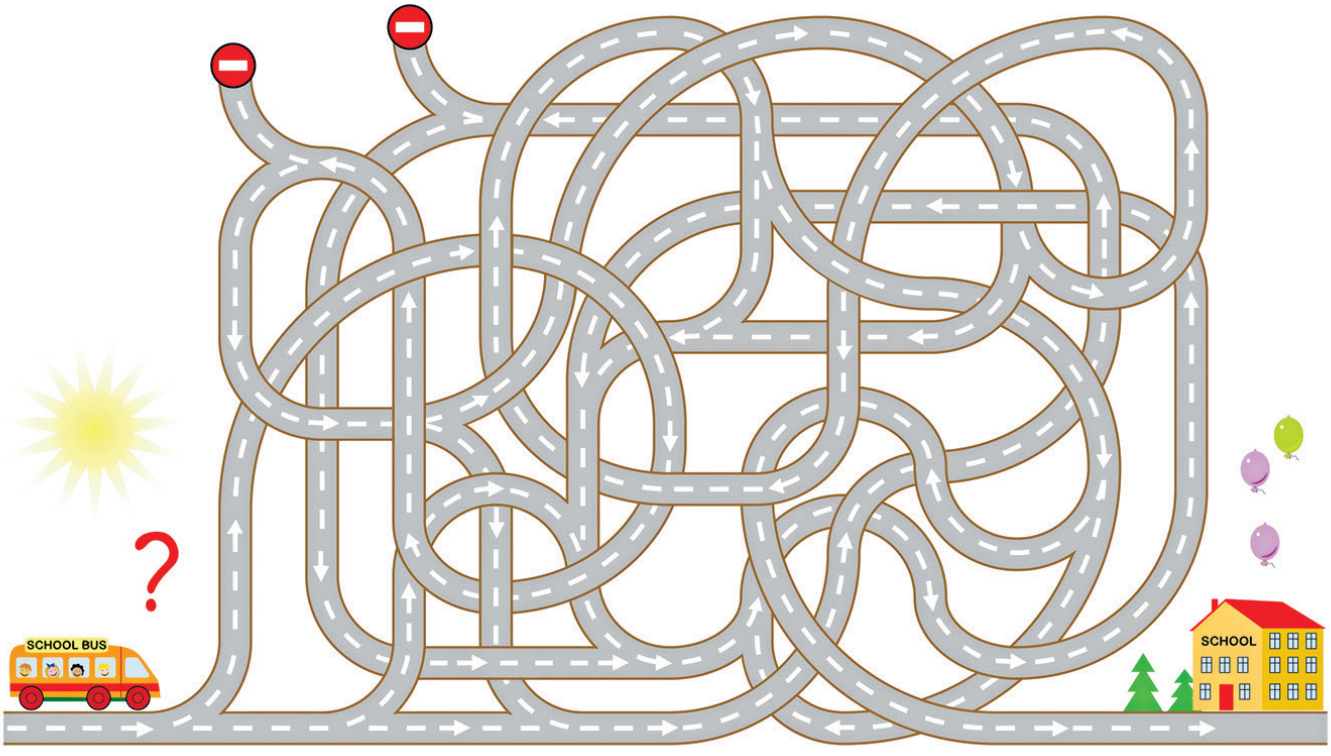
A veure si trobes la sortida!



SOPA DE LLETRES MOTOR

PNEUMÀTICS
MOTOR
XASSÍS
SUSPENSIÓ
CINTURÓ
FRENS
VELOCITAT
MOTORISTA
VOLANT

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



TROBA LES 7 DIFERÈNCIES





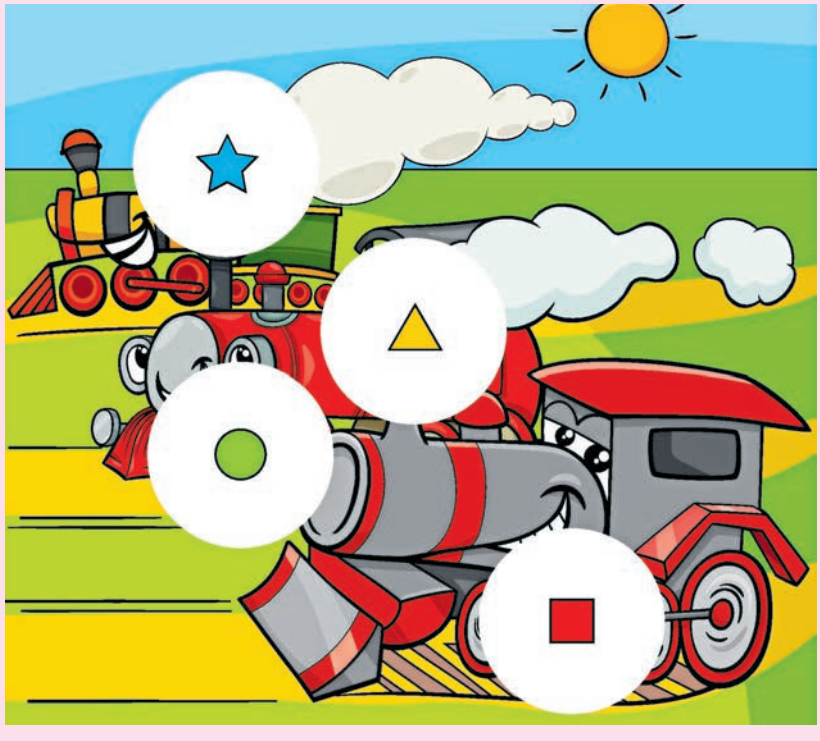
SUDOKU INFANTIL





QUINA PART DEL TRANSPORT ÉS CADA SIGNE?





MÚLTIPLE OPCIÓ NIVELL FÀCIL: QUANT SAPS DELS TRANSPORTS I EL MOTOR?

Encercla la resposta correcta.

1. Quina marca de cotxes té un cavall com a símbol?

A. Ferrari

B. Renault

C. Volkswagen

2. Quin d'aquests vehicles pot circular per l'aigua?

A. Camió.

B. Vaixell.

C. Tramvia.

3. Quin és el transport que circula per sota terra a moltes grans ciutats?

A. Metro.

B. Tramvia.

C. Autobús.

4. Quantes rodes té un triciclе?

A. Dues.

B. Tres.

C. Quatre.

5. Quin vehicle té una cabina i una caixa de càrrega per transportar mercaderies?

A. Una furgoneta.

B. Un camió.

C. Un turisme.

6. Quin és el transport terrestre que pot portar més passatgers?

A. Una motocicleta.

B. Un autobús.

C. Un cotxe.

7. Què vol dir que un cotxe sigui elèctric?

A. Que funciona amb una bateria i un motor elèctric.

B. Que funciona amb gasolina.

C. Que no necessita energia.

8. Quin nom rep el vehicle de dues rodes amb motor de poca cilindrada que pot circular per ciutat?

A. Ciclomotor.

B. Quad.

C. Sidecar.

9. Quin d'aquests vehicles pot enlairar-se verticalment?

A. Avió.

B. Helicòpter.

C. Planador.

10. Quin color del semàfor indica que cal aturar-se?

A. Verd.

B. Taronja.

C. Vermell.

11. Com s'anomena el lloc on s'aturen els trens perquè pugin i baixin passatgers?

A. Aeroport.

B. Estació.

C. Port.

12. Quin nom rep el vehicle de transport públic que circula per rails al carrer i comparteix espai amb els cotxes?

A. Metro.

B. Tramvia.

C. Tren de rodalies.

13. Quina marca té com a logotip tres estrelles dins d'un cercle?

A. Audi.

B. Mercedes-Benz.

C. Opel.

14. Quina funció té el tub d'escapament d'un cotxe?

A. Expulsar els gasos que produeix el motor.

B. Refredar els pneumàtics.

C. Emmagatzemar combustible.

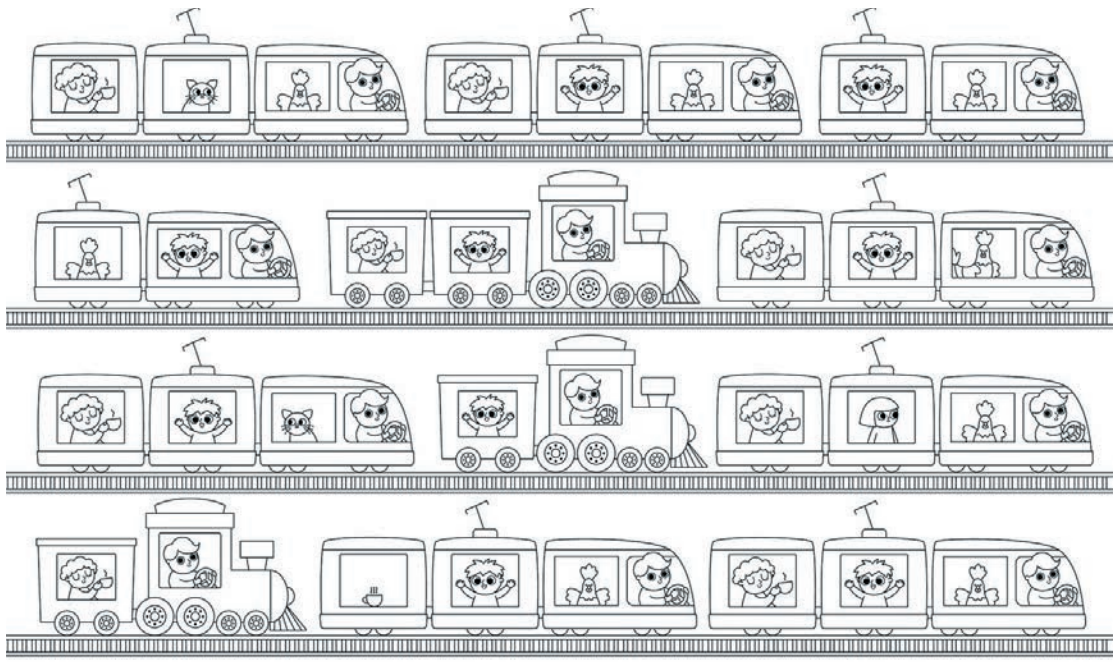
15. Què és un velocímetre?

A. L'aparell que indica la velocitat del vehicle.

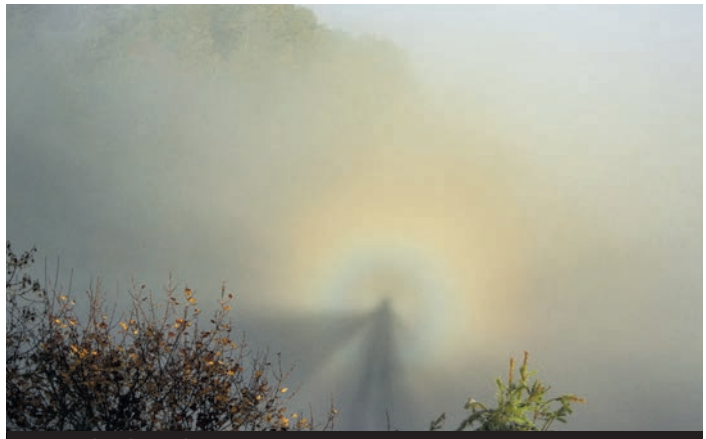
B. L'aparell que mesura la temperatura del motor.

C. El sistema que controla els frens.

TROBA LA PARELLA IGUAL I PINTA

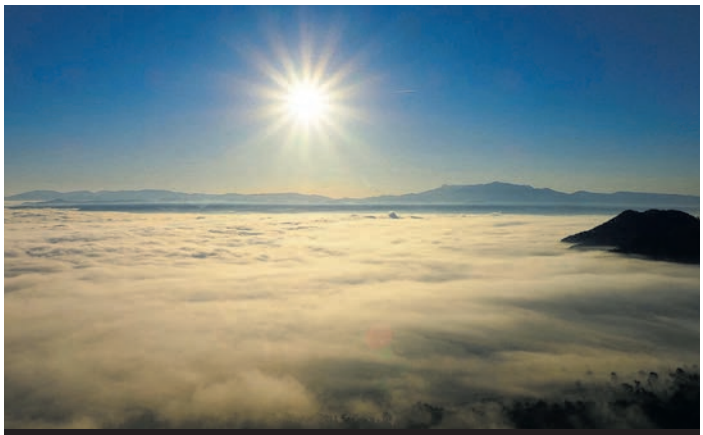



Santuari de Cabrera. Laura Esturi


Boira a la plana de Vic. Josep M. Costa


Castell de Taradell. Josep Maria Franquesa


La tardor també sap florir. Dani Vidal


Mar de boira des de Sant Bartomeu del Grau. Ramón Vilà


La tardor a Vilalleons. Carles Güell


Carabasses als camps de Sant Julià de Vilatorta. Sílvia Vallès


Surt el sol pel Puig del Far. Carme Molist

DEFUNCIONS (2 - 8 NOVEMBRE)

Roser Serra i Font (100 anys).
Josep Gómez Hervás. Taradell.
Joan Basagaña Puigneró (74 anys). Sant Quirze de Besora.
Mariona Albó i Vidal de Llobatera (91 anys).
Ventura Vila Riera (83 anys).
Francisco Franco Hernández (68 anys).
Antoni Andreu Guillem (90 anys).
Isabel Izquierdo Martínez. Sant Miquel de Balenyà (Seva)
Anita Relats i Rosanas (99 anys).
Angelina Gabernet Rovira (80 anys).
Rosa Plans Pladevall (88 anys).
Pablo Gala Márquez (81 anys).
Pere Vilalta Verdaguer (72 anys).
Luís Mercado Funes (74 anys). Santa Eulàlia de Riuprimer.
Magdalena Claret Saqués (89 anys).
Josep Oriol Molet Bigas. Tona.
Ramona Torrent Vila (96 anys).
Paquita Hermoso Peragón (86 anys).
Mn. Salvador Mundó Roviró (91 anys).
Ginés García Martínez (90 anys).
Julián Mayordomo Martínez (69 anys).
M. Dolors Abancó Riera (75 anys).
Maria Vilarrasa Tió (103 anys).
Joaquim Espuña Feixas (85 anys).
Pilar Roca Formentín. Taradell.
Ascensión Domínguez Álvarez (96 anys). Torelló.
Anna Castellví Prokop. Torelló.
Rosa Bonada Camps (87 anys). Montesquiu.
Rosa Soler Mossull (93 anys).
Angustias Ferrer Sánchez (76 anys).
Daniel Angles Caparrós (69 anys).
Margarita Basagaña Espuña (91 anys).

MENJAR RÀPID QUAN NO TENIM TEMPS: COM AFECTA ELS NOSTRES HÀBITS?


Foto: GettyImages

AMIC / Redacció.- Per a moltes persones, l'hora de dinar s'ha convertit en un tràmit més de la jornada. Menjar davant de l'ordinador, mirar el mòbil mentre mengem o acabar un entrepà en pocs minuts són hàbits habituals que poden afectar la nostra alimentació i la relació amb els aliments.

Menjar massa de pressa o amb distraccions dificulta que identifiquem els senyals de sacietat. Això pot fer que mengem més del que necessitem o que tornem a tenir gana al cap de poca estona. A més, mastegar poc pot afavorir les digestions pesades, la inflor i altres molèsties abdominals. El cervell necessita temps per registrar que ja hem menjat prou, de manera que dedicar uns minuts més als àpats ens pot ajudar a reconèixer millor les necessitats del cos.

La manca de planificació també ens pot portar a triar opcions ràpides, com pizzes, hamburgueses, brioixeria o plats preparats. Tot i que poden ser pràctics ocasionalment, una alimentació basada habitualment en productes ultraprocessats pot aportar massa sal, sucres afegits i greixos poc saludables, i deixar de banda aliments essencials com les fruites, les verdures, els llegums i els cereals integrals.

La bona notícia és que menjar bé no requereix passar hores a la cuina. Amb una mica d'organització és possible preparar àpats senzills, econòmics i equilibrats. Tenir a mà aliments bàsics com ous, llegums cuits, verdures congelades, arròs, pasta, conserves de peix, fruita i iogurts naturals facilita preparar plats complets en pocs minuts.

Una altra estratègia útil és aprofitar una estona del cap de setmana per avançar preparacions. Cuinar arròs, preparar verdures o tenir llegums cuits a la nevera permet estalviar temps durant la setmana i mantenir una alimentació variada i saludable.

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

FARMÀCIES DE GUÀRDIA



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

TARADELL
(guàrdies diürnes*)
Dissabte 14 de 17h a 20h
Farmàcia Barfull – Passeig de Domènec Sert, 14

VIC
Dimarts 10, Atlàntida – Montserrat, 11
Dimecres 11, Ausa – Pare Huix, 15
Dijous 12, Pou – Av. Olímpia, 5
Divendres 13, P. de Queralt – Molí d'en Saborit, 2
Dissabte 14, Ylla-Català – Plaça Paradís, 2
Diumenge 15, Constansó – Pg. Generalitat, 14
Dilluns 16, Euras – Tagamanent, 1

MANLLEU (guàrdies diürnes*)
Dimarts 10, Fcia de Gràcia – Av. Roma, 200
Dimecres 11, Pius Cornellas – Ctra. Olot, 61
Dijous 12, Esther Pou – Vilamirosa, 109
Divendres 13, Lluïsa Rosell – Montseny, 71
Dissabte 14, Ferrer Chambó – Pl. Fra Bernadí, 19
Diumenge 15, Ferrer Chambó – Pl. Fra Bernadí, 19
Dilluns 16, Farm. del Mercat – Av. Roma, 100-102

TONA (guàrdies diürnes*)
De dimarts 10 a diumenge 15,
Fabré – Barcelona, 2
Dilluns 16, Vilella – Seva, 1

TORELLÓ (guàrdies diürnes*)
Dimarts 10, Bardolet – Canigó, 72
Dimecres 11, Estudis – A. Calvé, 2
Dijous 12, Aceves – Prat de la Riba, 1
Divendres 13, Bardolet – Canigó, 72 / Estudis – A. Calvé, 2
Dissabte 14, Prat – Del Pont, 17
Diumenge 15 Prat – Del Pont, 17
Dilluns 16, Bardolet – Canigó, 72

CENTELLES (guàrdies diürnes*)
De dimarts 10 a diumenge 15,
Farm. Mataro Reixach – C. Sant Josep, 40
Dilluns 16, Farmàcia Barnolas – C. Nou, 7

RODA DE TER (guàrdies diürnes*)
De dimarts 10 a diumenge 15,
Cases Noves – C. Sant Josep, 4
Dissabte 14 de 17h a 20h,
Farmàcia Torrent – Plaça Major, 7
Dilluns 16,
Farmàcia Torrent – Plaça Major, 7

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
679 71 04 46
Sr. COS 933 633 500
París,130 entl. BARCELONA
www.fincascos.com - info@fincascos.com

LLOGO DESPATX A VIC
Edifici de despatxos d'alt nivell al centre (80m²): moblat, recepció, 3 despatxos, aire condicionat, plat de dutxa, sala de reunions amb taula i cadires per a 20 persones o per fer 3 despatxos més.
550 € + 140€ de despeses
Tel. 608 596 713
11626

OBRES I REFORMES
en general
per empreses i particulars
Lampisteria, electricitat i fusteria
PRESSUPOST SENSE COMPROMÍS
Tel. 691 108 438
obrestresd@hotmail.com
01565

PERSIANES
DAVID PARAREDA
REPARACIONS I MUNTATGES
Tancaments, sistemes nous i motorització
Tel. 682 60 62 82

REFORMES INTEGRALS
Reformes Rayan
930 245 916
672 850 590
www.reformasrayan.es

Llauneria Marc Cabanas
MC
aigua - calefacció - gas climatització i energies renovables
675 91 36 23

TALLER
ORIGINAL
—1932—
MASIES - TEULADES - FINESTRES - TAULES - PÈRGOLES
ENRIC FUSTER
Tel. 699 064 925
el_taller_original

COMPRO
restes de botigues, hostaleria, ferralla, maquinària espatllada, cotxes de 2a mà, tractors vells, antiguitats, mobles vells, roba, sabates.
BUIDEM I NETEGEM PISOS.
Tel. 682 509 579
01666

PINTOR PROFESSIONAL
20 anys d'experiència
FEM TOT TIPUS DE TREBALLS DE PINTURA.
També ignifugats
Qualitat, neteja i estalvi.
Pressupost fet a mida
693 450 728
5083

24H
JORDI
639 58 97 48
Tot tipus de reparacions i muntatges a domicili
Servei urgent obrir portes, panys de seguretat, persianes, llums,aixetes, desaigües, cisternes WC, etc.
ref. 0744

MANTENIMENT, REFORMES I PINTURES
LLUÍS
Pintor - Fuster - Paleta
Llauner - Electricista
636 35 44 36 - 93 885 14 55
Pressupost sense compromís

CUNYAT PER HORES
Electricitat, persianes, cortines, aixetes, quadres...
"MANETES"
Tel. 629 55 01 05
01333

Renovació d'Habitatges
Fusteria en general - Pintura
Tancaments - Gestió integral d'obres - Reparacions...
T. 633 350 119
Renovaciodhabitatges

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

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

LAMPISTERIA MANU
20 anys al teu servei
NOVETAT! Reserva des del web!
REPARACIONS I INSTAL·LACIONS DOMÈSTIQUES
ELECTRICITAT - LLAUNERIA
CALEFACCIÓ - AIRES CONDICIONATS
BULLETINS D'AIGUA I ELÈCTRICS
manu@lampisteriamanu.cat
www.lampisteriamanu.cat

FEM TOT TIPUS DE TREBALLS DE PINTURA
Pressupostos sense compromís
relats pintures
www.pinturesrelats.com
695 537 031
pinturesrelats

Servei Tècnic El Remei
93 885 13 04
652 58 81 07
C. Virrei Avilés, 35 · Vic
www.satelremei.com
ANTENES TDT I PARABÒLIQUES
TV/ DVD / VÍDEO / PROJECTORS
INFORMÀTICA / PC I PORTÀTILS
INTERNET / WIFI / FIBRA ÒPTICA
VIDEOVIGILÀNCIA
VIDEOPORTERS
PLAQUES SOLARS
Més de 20 anys d'experiència al vostre costat

REBRE VISITES A CASA SENSE ESTRESSAR-SE


Foto: Getty Images

AMIC.- Tots Sants, un aniversari o simplement un cap de setmana en família. Durant tot l'any tenim visites a casa, i amb la tardor n'arriben unes quantes més. Rebre amb calma és possible si ho organitzem una mica abans, sense voler que tot estigui perfecte.

Comença per les zones que els convidats veuran de debò. L'entrada, el menjador i el bany són el que més compta, així que concentra-hi l'energia. Recull el que sobra, treu de les superfícies tot allò que no hi ha de ser i deixa la resta de la casa tal com està, amb les portes tancades si cal. Planifica el menjar amb temps. Si pots deixar-ne una part preparada el dia abans, podràs estar amb els teus convidats en lloc de quedar-te tancat a la cuina. Un menú senzill, ben fet i que no depengui de l'última hora sol agradar més que un de molt elaborat que et deixi esgotat. No t'oblidis dels petits detalls que fan sentir bé algú que arriba de fora. Una temperatura agradable, un lloc per deixar els abrics, una taula amb prou seients i una música suau creen un ambient acollidor sense gaire esforç. Una espelma o unes flors, si t'agraden, hi afegeixen un toc càlid, però no són imprescindibles. I accepta ajuda quan te l'ofereixin. Que algú porti les postres o t'ajudi a parar la taula no és cap molèstia, sinó part de la gràcia de compartir. Al final, el que els convidats recorden no és si els coixins estaven perfectament col·locats, sinó el bon moment que han passat.

LA MUDA DE TARDOR: COM CUIDAR EL PELATGE DEL TEU GOS O GAT



Foto: GettyImages



AMIC / Redacció.- Quan arriba la tardor, molts propietaris de gossos i gats comencen a trobar pèl pel sofà, per la roba, les catifes i pràcticament tots els racons de casa. Es tracta de la muda, un procés natural amb què els animals renoven el pelatge per adaptar-lo als canvis de temperatura i preparar-se per als mesos més freds. Tot i que pot convertir-se en una petita molèstia domèstica, saber per què passa i com acompanyar aquest procés ajuda a mantenir la mascota sana i còmoda.

La muda no és una malaltia, sinó una renovació natural del pelatge. Durant aquesta època, molts animals perden part del pèl més lleuger de l'estiu i en deixen créixer un de més espès, que els ajuda a conservar la calor corporal i a protegir-se del fred. La intensitat d'aquest procés depèn de diversos factors, com la raça, l'edat, el tipus de pelatge i l'estil de vida. Els gossos i els gats amb un pèl més dens o amb doble capa solen experimentar una caiguda més abundant que els animals de pèl curt.

També cal tenir en compte que els animals que viuen habitualment a l'interior de casa, amb calefacció i temperatures més estables, poden presentar mudes menys marcades o repartir la caiguda del pèl al llarg de l'any. Per això, no tots els gossos i gats segueixen exactament el mateix calendari.

El raspallat és una de les millors eines per acompanyar aquest procés. Raspallar la mascota amb regularitat permet retirar el pèl mort abans que acabi escampat per tota la casa, evita que s'acumuli i ajuda a prevenir els nusos i els embolics. A més, en el cas dels gats, aquesta pràctica pot reduir la quantitat de pèl que ingereixen quan es llepen per mantenir-se nets i, per tant, disminuir la formació de boles de pèl a l'estómac.

És important escollir un raspall adequat al tipus de pelatge de cada animal. No és el mateix cuidar un gat de pèl llarg que un gos amb doble capa o un animal de pèl curt. El raspallat ha de ser suau i agradable, sense estirar ni irritar la pell. Si la mascota no hi està acostumada, és millor començar amb sessions curtes i augmentar-ne progressivament la durada.

L'alimentació també té un paper fonamental en la salut del pelatge. Un pèl fort, brillant i saludable necessita una dieta completa i equilibrada, amb proteïnes de qualitat, vitamines i greixos beneficiosos, com els àcids grassos omega-3 i omega-6. Una alimentació adequada contribueix a mantenir la pell en bon estat i afavoreix el creixement del nou pelatge. Abans de canviar el menjar habitual o incorporar-hi suplements nutricionals, però, és recomanable consultar-ho amb el veterinari per assegurar-se que realment són necessaris.

Cal estar atent als senyals que indiquen que la caiguda del pèl podria no ser una muda normal. Si apareixen zones sense pèl, clapes, ferides, crostes o enrogiment de la pell, o si l'animal es grata, es llepa o es mossega de manera insistent, podria patir una al·lèrgia, una infecció, la presència de paràsits o algun altre problema dermatològic. En aquests casos, és important demanar assessorament veterinari i evitar aplicar productes o tractaments sense conèixer-ne la causa.

Pel que fa als banys, no sempre són necessaris durant la muda. Rentar l'animal massa sovint pot eliminar els greixos naturals que protegeixen la pell i provocar sequedat o irritacions. El més convenient és banyar-lo només quan estigui brut i utilitzar sempre productes específics per a gossos o gats, ja que la seva pell té unes característiques diferents de la humana.

Amb una mica de constància, la muda es pot viure amb tranquil·litat. Dedicar uns minuts al dia a raspallar la mascota, oferir-li una bona alimentació i observar l'estat de la seva pell són gestos senzills que contribueixen al seu benestar.

A més, aquestes estones de cura reforcen el vincle amb l'animal i permeten detectar qualsevol canvi a temps. Així, quan la tardor avanci i arribi el fred, la mascota estarà preparada per lluir un pelatge nou, sa i adaptat a la nova estació.



Foto: GettyImages

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



VENC UNA ACCIÓ DEL GOLF MONTANYÀ.
Tel. 677 405 284
01754







DEMANDES

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

Perruqueria a Vic busca perruquer/a de dilluns a divendres. Interessats enviar CV a info@carolbruguera.com
Codi: 0534

ES NECESSITA PERRUQUER/A DE MASCOTES AMB EXPERIÈNCIA PER TREBALLAR A OSONA. Enviar C. V. a guauwash2@gmail.com
Codi: 1108

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

Senyora catalana ofereix serveis de: Acompanyament tant en domicili com en hospital. Passejades a peu. Desplaçaments. Visites mèdiques, encàrrecs, gestions (presencials i per internet) i altres serveis a convenir. Horari flexible i vehicle propi. Vic i comarca. Tel. 629 207 025
Codi: 0016

Senyora catalana busca feina per cuidar persones grans per hores entre setmana o interna els caps de setmana (amb molta experiència), també faig feines de casa (netejar, planxar, cuinar) i de cangur. Tinc experiència com ajudant de cuina a restaurants. Tel. 621 210 971.
Codi: 0023

Senyora que parla català busca feina durant el dia per cuidar persones grans, nens, per planxar i netejar cases, pisos, oficines. Amb experiència. Tel. 642 737 547
Codi: 0637

Dona amb experiència de cambrera, d'ajudant de cuina i ajudant de cambrera, de cangur i de neteja per hores, busca feina a temps complet o parcial, també disponible els caps de setmana. Tel. 632 677 653
Codi: 0912

Persona responsable, treballadora i amb moltes ganes de treballar busca feina d'ajudant de cuina, mosso de magatzem, cuidador, pintor, ajudant de botiga o fer tasques d'empaquetar. Disponibilitat immediata. Tel. 603 682 173.
Codi: 0981

Dona busca feina per hores del que surti, també per cuidar gent gran... Disponibilitat horària de dilluns a divendres a Vic i voltants. Tel. 664 526 168.
Codi: 1046

Dona responsable i amb ganes d'aprendre coses noves, busca feina per treballar a càrnies d'ajudant, empaquetant o neteja en general, també com ajudant de cuina i neteja a restaurants. Amb experiència. Disponibilitat horària i immediata. Tel. 631 746 656.
Codi: 1065

Dona busca feina de neteja o per cuidar gent gran i nens d'interna, externa o per hores. Tel. 631 542 280.
Codi: 1071

Dona busca feina per netejar, cuidar nens o gent gran per hores o d'externa, també per treballar a residències. Amb documentació en regla. Preferiblement a Roda, Vic i voltants. Tel. 631 584 982.
Codi: 1077

Dona busca feina per cuidar gent gran d'interna o externa i d'atenció al client. Disponibilitat horària de dilluns a divendres i caps de setmana. Tel. 632 531 292.
Codi: 1078

Dona busca feina de neteja, cuidar nens i persones grans, d'ajudant de cuina o per rentar plats. Disponibilitat horària. Tel. 632 044 059.
Codi: 1082

Dona busca feina de neteja d'escales, cases, pisos, cuidar nens i persones grans o per rentar plats. Disponibilitat horària de dilluns a divendres. Tel. 623 279 609.
Codi: 1083

Dona responsable, honesta, puntual i treballadora busca feina de costurera, neteja de llars, cuidar gent gran d'interna, externa i per hores, també per cuidar nens i mascotes. Disponibilitat horària i immediata. Tel. 632 680 162.
Codi: 1084

Noia de 48 anys; busca feina de matins a Vic, per fer de cangur o cuidar una persona gran. M'agrada molt tenir cura de nens, bebès i la gent gran. Tel. 618 952 621 Roser.
Codi: 1092

Dona busca feina per cuidar gent gran de tardes i nits o de neteja. Disponibilitat immediata. Amb vehicle. Tel. 602 308 013.
Codi: 1094

Home responsable i treballador busca feina de qualsevol classe. Amb ganes d'aprendre. Experiència en diferents tasques. Dis-



C. Vilabella, 9 Baixos
(Entrada per C. Mn. Gudiol)
Hàbitat Catalunya | Edifici Lleida | VIC

Tel. 93 885 69 29 (8.30h - 12.30h)

MésOsona

PLADUR PINTURA, GUIX
Pressupost sense compromís
93 812 54 77
629 876 768
ref.0455


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

VENC LLENYA D'ALZINA
SERVEI RÀPID I A DOMICILI
0,21 Cèntims/kg
TEL. 677 00 86 45
01503

STOP goteres
Impermeabilització de terrasses i teulades. Pintura de terres i paviments 100% segur. 100% transitables. GARANTIA 10 ANYS
Tel. 696 65 09 68 (Josep)
01752

LLOGUER FURGONETES SENSE CONDUCTOR
FINS A 9 places

CONERENT FURGONETES SENSE CONDUCTOR
93 886 80 80
C/ Mas de la Mora, 12 - Vic

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 Osona

ponibilitat immediata. Tel. 633 193 188. Codi: 1095

Necessites una persona de confiança perquè et faci la neteja de la casa? Noia del país, jove, seriosa i responsable. Cotxe propi i disponibilitat horària. La teva llar en bones mans!! Tel. 636 833 541 Codi: 1096

Noia jove busca feina, amb experiència cuidant gent gran, nens, neteja de cases, cambrera de pis hotels i cambrera de restaurants. Disponibilitat matins, tardes i nits. Comarca d'Osona. Tel. 637 678 266. Codi: 1102

Home busca feina per treballar a cària, amb experiència en ganivet, desossant, empaquetant, congelats, mosso de magatzem, càrrega i descàrrega i neteja. Responsable i amb ganes de treballar.Tel.632336353. Codi: 1105

Dona amb referències busca feina de neteja de cases, restaurants, oficines, cuidar persones grans a Vic i voltants. Disponibilitat horària. Tel. 624 517 809. Codi: 1106

Home busca feina d'ajudant de construcció, pintor, jardiner, seguretat, cuidar gent gran. Amb experiència. Disponibilitat horària. Tel. 631 440 567. Codi: 1109

Dona responsable busca feina per cuidar gent gran i nens, passejar i cuidar gossos i neteja de cases i escales. Amb experiència, certificats, cotxe propi i documentació en regla. Vic i Osona. Tel. 641 812 055. Codi: 1113

Persona molt responsable, respectuosa i amb ganes de treballar busca feina de neteja, empaquetar, cuidar gent gran, estètica integral i de serveis, supermercat i de cuidadora infantil. Tel. 641 952 743. Codi: 1114

Dona busca feina per hores de neteja i cuidar persones grans. Disponibilitat horària de matins, tardes i nits de dilluns a diumenge. Tel. 632 400 084. Codi: 1115

Home busca feina per muntar mobles, fer mu-

HORÒSCOP PER ROSER BONA - ASTRÒLOGA

ÀRIES (FOC) (21/3 AL 20/4)
Reps un extra de fe i esperança en el futur. Si cerques feina, es pot presentar alguna oportunitat. Tendència a l'exageració o actuar sense pensar en les conseqüències.

TAURE (TERRA) (21/4 AL 20/5)
Organitzes la vida diària de manera que puguis tenir temps per a l'oci. Podries tenir algun xoc amb una persona de la família política i la calma serà una gran aliada.

BESSONS (AIRE) (21/5 AL 21/6)
L'aspecte tens de Mercuri amb Plutó pot fer que t'obsessionis, però també pot inclinar-te a arribar al final d'una qüestió. T'interesses per l'estudi d'una nova llengua.

CRANC (AIGUA) (22/6 AL 21/7)
La Lluna Nova té lloc a la Casa V activant el sector amorós i augmentant la fertilitat. Trobes més moments per a l'esbarjo o per gaudir de la companyia dels que estimes.

LLEÓ (FOC) (22/7 AL 23/8)
Potser hauràs de fer algunes adaptacions a la teva vida per motius familiars. Mart al costat de Júpiter i al teu signe t'impulsa a haver de gestionar assumptes legals.

VERGE (TERRA) (24/8 AL 23/9)
Si tens dubtes davant d'una decisió important, l'espera va arribant al final i comences a moure fitxa. Pots tenir una cita amb algú que t'atrau, però et mostres prudent.

BALANÇA (AIRE) (24/9 AL 23/10)
Has decidit prendre't les coses amb més calma i podries començar a practicar meditació, ioga o algun tipus de teràpia que t'ajudi a trobar l'equilibri que tant desitges.

ESCORPÍ (AIGUA) (24/10 AL 22/11)
La Lluna Nova al teu propi signe obre una etapa de més autenticitat i ja no vols continuar perdent el temps amb assumptes que no t'interessen. Nova etapa al sector laboral.

SAGITARI (FOC) (23/11 AL 21/12)
Tot i que habitualment ets una persona comunicativa, ara prefereixes mantenir-te al marge i observar abans de parlar. S'activa un assumpte legal que estava paralitzat.

CAPRICORN (TERRA) (22/12 AL 20/1)
El futur et genera estrès i cerques maneres d'apaivagar l'angoixa com ara fer llargues passejades i gaudir del silenci. Algú et dona un cop de mà en un assumpte laboral.

AQUARI (AIRE) (21/1 AL 19/2)
Continuen algunes tensions a la feina i optes per informar-te sobre els teus drets laborals abans de passar a l'acció. Recuperes el contacte amb una persona del passat.

PEIXOS (AIGUA) (20/2 AL 20/3)
Pot ser que hagis de posposar un viatge per motius de feina o altres obligacions. Notes que tens més seguretat en tu mateix i que part de l'economia està controlada.







dances, d'ajudant de cuina (experiència de 3 anys), també per netejar. Amb ganes d'aprendre qualsevol ofici. Disponibilitat matins fins a les 17h. Tel. 631 686 607 Codi: 1116

Dona busca feina per netejar cases, cuidar gent gran i nens d'interna, externa, per hores o caps de setmana. Amb molta experiència. Tel. 603 080 937. Codi: 1117

Dona busca feina de neteja i per cuidar gent gran a Vic de dilluns a divendres als matins i tardes. Tel. 632 001 662. Codi: 1118

COMPRES

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

COMPREM VEHICLES en bon estat i també avariats, ens desplacem 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

COMPREM llibres, joguines, cromos, antiguitats, plomes, puros, licors, conyac, objectes religiosos. Restes de pisos, cases. Pagament al moment. José Miguel. 679 736 491. Codi: 0837

Compro o recullo ferralla i metalls, coure, alumini, inox, plom, llautó, etc, ferralla en general i servei de recollida personalitzat per petites empreses com electricistes, llauners, ferrers, etc. Tel. 639 349 267 MARC Codi: 0918

ENSENYAMENT

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

Vols aprendre a parlar anglès d'una vegada? Sessions personalitzades, divertides i amb molta motivació personal. Ara és el teu moment! Per a totes les edats. Mai és tard! Tel. 661 616 730 Susan. Codi: 1097

IMMOBILIÀRIA

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

VENC CASA ADOSSADA a Roda de Ter. 2 terrasses, pati, 3 habitacions, bany complet, lavabo i wc. Preu: 260.000€. Abstenir-se immobiliàries. Tel. 631 115 543. Codi: 1099

DIVERSOS

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

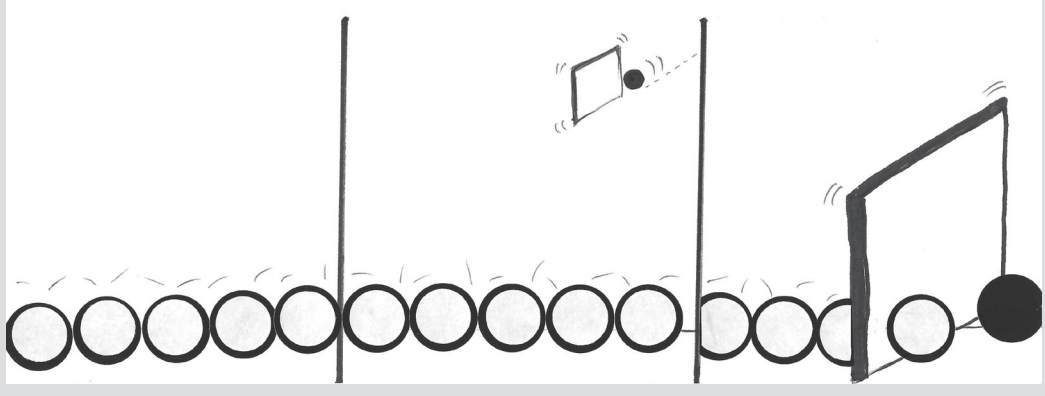
Ref. 5336- COMPREM I BUIDEM. Compro llibres, discos de vinil, antiguitats, coberts de plata i motos antigues. Buidem cases, pisos, botigues i magatzems. Recollim ferralla i metalls. Passem a domicili i paguem al comptat. Tel. 631 237 884 / 609 184 792 Codi: 0033

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

ELS... "DOS PUNTS" NOMÉS UN

Miquel Ordeig Cussó

Aquest és un projecte de gimnàstica mental en format de 3 vinyetes, els protagonistes de les quals són 2 punts, de diferent color. Els dos punts viuran diferents situacions quotidianes i els lectors i lectores podran fer-ne la seva interpretació.



HORARI D'OFICINA

MATINS 8.30 -12.30H

DILLUNS - DIVENDRES

Moltes Gràcies!

L'EQUIP D'ATENCIÓ AL CLIENT DEL MÉS!







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



Grup MésOsona S.L.
C. Vilabella, 9
Hàbitat Catalunya,
Edifici Lleida - Vic
Tels. 93 885 69 29
619 578 822
www.mesosona.cat
Membre de l'AMIC
Control OJD 2024
19.062 exemplars
setmanals.
D.L. Gi-1258-1989

Director: Xevi Sardà
director@mesosona.cat

Cap Comercial: Montse Tarrés
comercial@mesosona.cat

Comercial: Sandra Tarrés

Administració: Noèlia Alcázar
comptabilitat@mesosona.cat

Maquetació: Laura Tatjé

Redacció: Cristina Arumí, Oriol Sardà

DISTRIBUÏDA A OSONA I LLUÇANÈS.

Amb el suport de:

Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència

SOLUCIONS PASSATEMPS

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



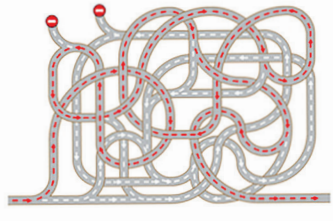
S	M	S	E	W	Q	R	M	T	J	N	S	S	I	F
W	**V**	T	A	E	R	T	L	V	O	R	A	P	**A**	**R**
F	**E**	V	W	T	S	I	**M**	**O**	**T**	**O**	**R**	**T**	N	**E**
O	**L**	I	J	T	B	U	S	U	X	V	**S**	N	I	**N**
I	**O**	M	N	S	**P**	L	S	V	N	I	A	O	S	**S**
R	**C**	U	T	S	I	**N**	T	S	**R**	T	A	K	P	**X**
N	**I**	S	I	C	R	**T**	**E**	**O**	A	S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





1A · 2B · 3A · 4B · 5B · 6B · 7A · 8A · 9B · 10C · 11B · 12B · 13B · 14A · 15A





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



*Promoció amb beneficis econòmics de fins a 15.800€, incloent impostos, descomptes de marca i concessionari, descompte per desballestament, descompte Black November, descompte ofert per concessionari per finançar amb Open Bank S.A., bonificació CAE (Certificat d'Estalvi Energètic) i avançament de fins a 3.375 € corresponent a la subvenció estatal del Programa Auto+, segons model i versió, disponibles únicament per a determinades versions de la gamma OMODA I JAECOO. L'import anunciat correspon a OMODA 7 SHS PREMIUM 1.5TGDi 205 kW (279cv) amb pint a l'entitat en un màxim de 12 mesos. Promoció subjecta a finançament amb Open Bank, S.A. segons condicions actuals amb un capital mínim de 18.000 €, i amb una durada i permanència mínima del finançament de 36 mesos. Sistema d'amortització francès. Campanya incompatible amb altres ofertes financeres. Promoció [vàlida per a] particulars a la Península i Balears fins al 30/11/2026, subjecta a disponibilitat d'estoc. No acumulable a altres ofertes o promocions especials vigents del mes. Gamma ICE: emissions de CO_2 ponderades WLTP 159-182 g/km; consum ponderat de combustible en cicle combinat WLTP 7,0-8,0 L/100 km. Gamma SHS: emissions de CO_2 ponderades WLTP 23–125 g/km; consum ponderat de combustible en cicle combinat WLTP 0,7–5,5 l/100 km. Gamma EV: emissions de CO_2 WLTP 0 g/km; consum d'energia elèctrica en cicle combinat WLTP 15,9–16,5 kWh/100 km. Consulta més informació al teu Concessionari Oficial o a www.omodajaecoo.es