

# Més!

OSONA RIPOLLÈS GARROTXA LLUÇANÈS

## OPORTUNITAT

FARMÀCIA  
EN VENDA  
A OSONA



699 079 391



### Dentistes

Pàgines especials



# EL LILA ES FA SENTIR!

L'acte més multitudinari de la jornada reivindicativa del 8M va tornar a ser la manifestació a Vic. Foto: Josep M. Costa

## CUINA CATALANA I DE PROXIMITAT

SERVEI DE  
ROSTISSERIA  
CADA  
DIA

MENÚ  
DIARI  
16,50€

PEIX  
FRESC  
CADA  
DIA

CARTA  
CAP DE  
SETMANA

ESPECIALISTES  
EN PAELLES I CARGOLS

Restaurant  
*el Racó de l'Àngel*

TRUCA'NS!



# VIC ES TENYEIX DE LILA PER COMMEMORAR EL 8M



Foto: Josep M. Costa

**Lourdes Casademont (ACN) / Redacció.-** La ciutat de Vic s'ha tenyit de lila aquest 8 de març per commemorar el Dia de les Dones, amb actes organitzats per diferents entitats. Per una banda, globus liles amb missatges reivindicatius és l'acció que es va fer divendres al matí a la plaça Gaudí de Vic amb motiu del 8-M. Es va començar amb un esmorzar obert a tothom i tot seguit es va llegir un manifest en quatre llengües -català, castellà, àrab i anglès-, on se subratllava la importància de treure de la "invisibilitat" aquelles dones que "pateixen més desigualtats", especialment "les dones migrades, en situació administrativa irregular i d'exclusió residencial". Així ho expressava Susanna Fernández, tècnica del Casal Claret, una de les entitats organitzadores juntament amb el Comitè Transfeminista d'Osona, entre d'altres.

"Més dones liderant" o "Per la igualtat total de les persones" són alguns dels missatges reivindicatius que es podien llegir. "Cada participant ha inflat

un globus i ha escrit un desig o una reivindicació que li afecta com a dona, perquè quedi visible a la ciutat", detallava Fernández. Tot seguit, es va llegir el manifest tot fent una rotllana gran, on també hi havia pancartes que deien 'Prou dones assassinades' i 'Fartes del terrorisme masclista'.

"Sortim al carrer per donar a conèixer i reivindicar els nostres drets, per fer-nos visibles", va explicar Fernández. Com a tècnica del projecte Dona al Casal Claret, va explicar que durant tot l'any treballen el paper de la dona i la necessitat d'avançar en igualtats. Ho fan amb infants de més de 6 anys, joves i també dones. Aquesta és una feina, diu, que s'ha de treballar de forma "transversal" i fora de l'entitat. L'objectiu final: "que hi hagi mirades transformadores entre la ciutadania de Vic".

**El discurs institucional, una acció contra la guerra a Palestina i la manifestació**

La capital d'Osona va acollir altres actes reivindicatius,

com la lectura institucional del manifest del 8-M. Les encarregades de llegir el manifest van ser algunes de les regidores del consistori amb l'excepció de la CUP, que va anunciar que no hi participaria perquè s'havia convidat a l'acte els regidors d'extrema dreta Plataforma per Catalunya.

En la lectura, es van denunciar les desigualtats i les violències que pateixen les dones alhora que es va expressar el desig de viure en una societat on tothom tingui reconeguts "tots els drets". Membres del consistori infantil també van llegir un text alhora que es va fer referència a la Capitalitat de Vic del bàsquet femení du-

rant aquest any.

Des del comitè del 8-M Osona es va aprofitar l'acte per demanar la fi del conflicte a Palestina, tot dipositant farcells amb forma de cossos infantils al terra. Així mateix, es va estendre una pancarta al terra on es denunciava que el consistori no va aprovar per ple una moció sobre aquest tema. Un cop finalitzats els discursos institucionals, des del comitè van llegir un manifest on es demanava la fi del conflicte i el boicot a Israel, entre d'altres.

La jornada reivindicativa també va incloure una manifestació, organitzada pel Comitè Transfeminista d'Osona 8M.



Foto: Lourdes Casademont (ACN)



Foto: Josep M. Costa



Foto: Josep M. Costa





## Dentistes

Pàgines especials

## ENS OMLIM DE COLOR LILA

En portada, i a les pàg. 2, 4 i 6 hi publiquem reportatges d'alguns dels actes en clau reivindicativa que s'han celebrat aquests darrers dies coincidint amb el 8M, Dia de la Dona. Per aquest motiu aquestes pàgines incorporen el lila en alguns dels titulars i grafismes de fons.

També destaquem amb dues pàgines la Fira de l'Arbre i la Natura de Muntanyola i com sempre les secció d'esports amb cròniques de les competicions del cap de setmana.

Finalment, destaquem les pàgines de l'Especial Dentistes i de l'Especial Fusters, coincidint amb la celebració de Sant Josep, que a més del dia del Pare és també el patró d'aquest gremi.

Gaudiu de la lectura i dimarts vinent...  
**Més!**



## Fusters

Pàgines especials



*Restaurant  
el Racó de l'Àngel*

**MENÚ  
DIARI  
16,50€**

Avinguda Joan Maragall  
Sant Pere de Torelló  
Tel. 93 858 45 71



## 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

## CLARA CORTÉS REFLEXIONA SOBRE EL MÓN ACTUAL

**Toni Carrasco.-** Dins els actes del 8M a Tona, divendres es va poder gaudir d'una petita joia teatral, reflexiva i molt actual. La Canal va acollir "És el moment (Tothom caga i s'enamora)" de la jove actriu Clara Cortés.

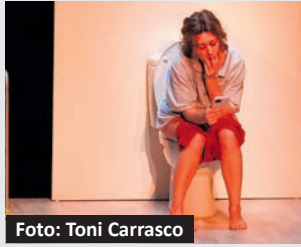


Foto: Toni Carrasco

"És el moment (Tothom caga i tothom s'enamora)" és una peça de petit format que combina teatre de text i moviment. Un monòleg amb sinceritat, ironia i sarcasme que es desenvolupa en un lavabo.

És dissabte al matí. Ella pensa que és un bon moment per posar en ordre la

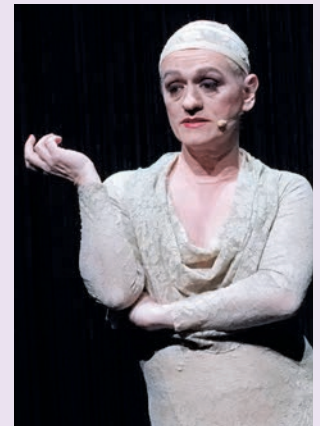
casa i desprendre's del que ja no necessita. Per fer-ho, utilitza la metodologia de la Marie Kondo, que tot i estar molt de moda, en alguns moments no està gaire convençuda. El que no sap, és que això de pensar en quines coses ja no necessita o no la fan feliç, farà que es plantegi la seva relació amorosa.



Dins dels actes programats pel 8M a Tona, també es va organitzar la caminada 'Visibilitzant tonenques esportistes'. Foto: Judit Sardà

## ROBERTO G. ALONSO REIVINDICA LA FIGURA DEL TRAVESTI

**Toni Carrasco (Foto: T.C.)-** Que lluny queden aquells reportatges en blanc i negre de la revista Interviu i del Nazario, i el pintor travesti José Pérez Ocaña passejant per les Rambles de Barcelona en plena transició. Uns personatges transgressors, els travestis, que mai han estat reconeguts enlloc per les seves arriscades actuacions en un entorn més feixista que lliberal.



Ara es pot gaudir, si més no, del seu record, amb obres com "Jo, travesti", que es va poder gaudir divendres al Casal F. Macià de Centelles, en una producció protagonitzada per Roberto G. Alonso i el músic Jordi Cornudella.

Un espectacle on es combina magistralment teatre, música i dansa i que vol ser un humil homenatge a l'art del transformisme i a algunes de les travestis més celebres de la nostra cultura i

dels nostres escenaris.

Jo, travesti és una alter ficció sobre travestis que reivindica l'art i la cultura travesti i dels transformistes i imitadors d'estrelles de tota una època daurada. L'autor del text és el pratenc de moda, Josep Maria Miró.

L'actor protagonista, Roberto G. Alonso, és hereu dels lluentons, dels talons d'agulla i de les plomes de més de cent anys d'història dels nostres escenaris.

## ALBA GUIBERT, PRIMERA DONA EN ESCRIURE EN CATALÀ



Foto: Toni Carrasco

**La Casa de Cultura de Santa Eulàlia portarà el seu nom.**

**Toni Carrasco.-** Mai com aquest divendres Santa Eulàlia de Riuprimer s'havia sentit tan feminista, tan culta i tan reconeguda culturalment i històricament

en l'àmbit nacional, amb un acte de presentació sobre la figura d'Alba Guibert de Riuprimer, la primera dona que va escriure en català ja al segle XI. L'acte va ser presentat per l'alcalde, Txevi Guilla, i es va poder gaudir de la intervenció dels

descobridors d'aquesta efemèride, els doctors Tània Alaix i Jesús Alturo.

Alba Guibert, coneguda també com a Alba de Vic, va ser la primera dona que va ser escriptora professional del que avui anomenem Catalunya. Va viure al segle XI i va pertànyer a una família instruïda. Es va casar amb Jobert, va tenir sis descendents i vivia a la parròquia de Santa Eulàlia de Riuprimer.

Els dos professors i paleògrafs de la UAB expliquen en el seu estudi de gran abast un munt de detalls de l'escriptura tardolatina, protocatalana i catalana

a la fi, com el primer document escrit tot en català, datat entre 1060 i 1080, que és una còpia del Llibre dels jutges, fet per un escriptor d'Organyà. Aquí es comença a trencar la diglòssia entre parlar català i escriure en llatí. El 1044, Alba Guibert, escriu i signa una escriptura de compra, "en una perfecta lletra carolina". Uns anys abans, Alba Guibert encara no escrivia en català, perquè aleshores els documents es feien en llatí.

L'alcalde de Santa Eulàlia de Riuprimer, Txevi Guilla, va informar en primícia que la Casa de Cultura portarà el seu nom a partir d'ara.



# CUINA CATALANA I DE PROXIMITAT

Vine a celebrar  
Sant Josep!



**MENÚ  
DIARI  
16,50€**

**Esmorzars de forquilla**

**CARTA  
CAP DE  
SETMANA**

**SERVEI DE  
ROSTISSERIA  
CADA  
DIA**

**PEIX  
FRESC  
CADA  
DIA**

*Restaurant  
el Racó de l'Àngel*

**ESPECIALISTES  
EN PAELLES  
I CARGOLS**

Avinguda Joan Maragall - Sant Pere de Torelló

Tel. 93 858 45 71

Horari: de dimarts a diumenge de 8 a 17 h. Dilluns tancat.

**TRUCA'NS!**



## NUS, CIRC SOBRE EL DOL DE CÈLIA MARCÉ

**Toni Carrasco.-** Dins la programació de l'Atlàntida #Ambveuedona, l'escenari del teatre va acollir, dis-sabte, una proposta diferent i suggerent: "Nus", de Cèlia Marcé.



Foto: Toni Carrasco

Un espectacle de circ contemporani sobre l'experiència personal d'una pèrdua i que narra, mitjançant la poesia, la imaginació i alguns tocs d'humor, aquest dol vist sense complexos. Un treball acurat de circ amb trapezi fix, polis-

past i la figura del cap d'un cavall. En un imaginari curiós i curós per a un espectador que ha de captar la quotidianitat crua d'un món fantàstic i oníric.

## THE FELIULETTES PASSEN PEL CIRVIANUM



Foto: Toni Carrasco

**Toni Carrasco.-** El cabaret va arribar aquest divendres 8 de març al Cirviànum de Torelló de la mà de la prestigiosa i coneguda companyia The Feliulettes. Van presentar el seu darrer treball, "Amor a mort", en un espectacle en format cabaret que va fer gaudir amb una bona col·lecció de les seves cançons entorn de l'amor.

Les tres actrius protagonistes, Laia Alsina, Maria Cirici i Anna Herbia, van estar acompanyades en totes les peces musicals pel pianista Modesto Lai.

Una història sobre les muses de l'amor que estan tristes, desesperades, cansades. Perquè segons elles l'amor ha mort i no és per culpa seva. Com ser muses de l'amor avui en dia, si no hi ha Déu que sigui capaç de definir què carai és això de l'amor? Les muses ho diuen obertament: estan fins al cony. I arribats a aquest punt potser és millor riure, cantar i fer gresca abans d'abandonar aquesta missió impossible.



**Redacció (Foto: Josep M. Costa).-** El Centre Cultural Can Costa de Taradell l'exposició "Fils d'història. Les dones del tèxtil a Taradell", que serveix com a cloenda d'un projecte per donar a conèixer i reconèixer l'experiència viscuda de moltes dones que van treballar a les fàbriques tèxtils que hi havia hagut a Taradell.



Foto: Toni Carrasco

## LALI SYMON FA RIURE I PLORAR A L'ATLÀNTIDA DE VIC

**Toni Carrasco.-** L'Atlàntida de Vic es va tornar a omplir, fins a l'última butaca de l'amfiteatre, per gaudir d'una obra que toca de forma melodramàtica el paper de les dones que cuiden a altres dones i a homes al llarg de la seva vida, Lali Symon. Sergi Belbel, autor i director de l'obra, ha volgut escriure aquesta obra a partir de les vivències també de la mateixa actriu protagonista, Emma Vilarasau.

Una suggerent proposta, que és tot un èxit de públic, i que gira entorn de la monològuista Lali Symon, una gran estrella reconeguda i estimada pel seu públic. No és exactament una actriu, sinó més aviat una comedianta. I encara més concretament, una monològuista. Els seus xous, divertits, irònics, i també punyents, delecten les espectadores als teatres i també a la televisió.

El que ningú no coneix és la seva autèntica personalitat ni la seva vida privada. Molta gent es pregunta si ella, que sempre es mostra alegre, enginyosa, directa i desinhibida, és igual fora de l'escenari.

Així veurem que, quan s'apaguen els focus i ella abandona l'espai públic dels seus monòlegs, es transforma en una altra persona i manté una relació molt intensa amb dues dones decisives: la seva mare, interpretada magistralment per Mont Plans, i la seva filla, Júlia Bonjoch, a les quals sempre ha mantingut al marge de la seva professió.

A partir d'aquí, la comèdia i la tragèdia s'alternen en tots dos espais, el públic i el privat, amb vasos cada vegada més comunicants, i la ficció i la realitat acaben encreuant-se de manera gairebé indesligable.



Foto: Sílvia Vallès.- Entre els actes del 8M, a Sant Julià de Vilatorta va tenir lloc la presentació del treball "Dones pioneres, creadores de grans indústries" amb Sílvia Aranda Anyé i Marta Palencia Lefler.



**Redacció (Foto: Lídia Miranda).-** Dins del cicle #AAmbveuedona, el teatre Atlàntida de Vic va ser l'escenari divendres de l'espectacle "A flor de pells", amb el cor Nàïades.



# REGALS PERSONALITZATS

**NOU SERVEI**



**BV** | Bureau Vallée

C/ Santa Coloma de Farners, 6 Pol. Ind. Mas Beuló - 08500 VIC



## RAMON VILA I XAVIER BOADA FAN TERTÚLIA SOBRE LA SEVA DARRERA OBRA, CORALINA



Foto: Toni Carrasco

**En una activitat del Seminari per a futurs actors i actrius.**

**Toni Carrasco.-** El passat dijous, la sala d'actes Torras i Bages del Seminari de Vic va acollir la tercera edició del TARTúlia amb el protagonisme de dos dels més veterans i millors actors de la nostra comarca, Ramon Vila i Xavier Boada.

Els dos, conjuntament amb vuit actors més, són els protagonistes de la darrera producció de La Perla 29 Coralina, la serventa amorosa de Carlo Goldoni i que es podrà veure aquest dissabte a l'Atlàntida. Una obra que forma part del programa #Ambveuedona i de la campanya del dia 16 de març Cap Butaca Buida.

TARTúlia és des dels seus orígens un treball en xarxa que suma sinergies amb l'escola de teatre Escènic Vic, l'Atlàntida Vic i el mateix Seminari. Proposen al públic descobrir més a fons la tasca que es fa des de diferents mirades professionals dins el món del teatre.

Amb Boada i Vila, dos talents del territori, es va poder copsar el nivell actoral, intel·lectual i cultural d'aquests dos veterans de l'escena osonenca amb més de quaranta anys dalt dels escenaris, en diferents companyies des de Els Joglars fins a La Gàbia.

La tertúlia estava conduïda pels alumnes de teatre de l'escola Escènic Vic.



## NOEMÍ MORRAL PRESENTA EL SEU PRIMER LLIBRE EN PROSA

**L'obra va guanyar la darrera edició del Premi de Narrativa de l'Ametlla de Mar.**

**Toni Carrasco.-** Amb la sala modernista del Casino de Vic plena i l'acompanyament en la presentació del filòleg Eusebi Corominas, Noemí Morral va presentar el passat dimarts el seu primer llibre en prosa "Una mort i trenta-tres vides". Aquesta obra va guanyar la darrera edició del Premi de Narrativa de l'Ametlla de Mar.

Un home de bé, empresari d'èxit i alcalde d'un poble petit mor de sobte. Un fet que esquitxa de forma diferent a un ampli ventall de personat-

ges que es veuen més o menys afectats per la pèrdua o per les oportunitats d'aquest canvi inesperat. La trama de la novel·la essencialment volta per aquest fet i les seves repercussions.

Una prosa directa i eficaç que Noemí Morral capta amb una visió calidoscòpica de la varietat de sentiments que genera aquesta mort i de les circumstàncies de tots els afectats aflorant sentiments i manifestacions diverses com dolor, enyorança, agraïment, desig, anhel i a la vegada, com no podia ser d'una altra manera l'enveja, l'ambició, la por i el ressentiment.

## LA CAMBRA DE COMERÇ DE VIC HOMENATJA JOSEP JUTGLAR

**Toni Carrasco.-** El passat dijous, la Cambra de Comerç d'Osona va acollir un emotiu acte d'homenatge a Josep Jutglar Iglesias, expresident de la Cambra, que va morir el passat mes de gener. L'acte fou presentat per Jaume Parareda, que va fer una glosa del fundador de Divisa-Farmavic i va reconèixer el seu prestigi i qualitats com a persona, com a empresari i com a president de la Cambra.



L'acte es va complementar, a la Sala Sert de l'edifici del Sucre, amb la intervenció del nou president de la Cambra d'Osona, Josep Pujadas, tot presentant al conferenciant Guillem López Casasnovas.

López Casasnovas, acadèmic i exconseller del Banc d'Espanya, va parlar del moment actual del Valor Afegit Brut (VAB) i de com aquest creix per sota de l'ocupació. Paral·lelament, la productivitat va a la baixa en comparació amb l'ocupació.



**Foto: Josep M. Costa.-** Joan Conill i Mateu va presentar a Vic el passat dimecres el seu llibre "Osona. 51 paratges per descobrir", acompanyat de l'editor Jordi Suades. El llibre és la continuació de la publicació "Osona. 50 indrets amb encant", i compta amb cinquanta indrets més per repartits pels espais naturals de la comarca.



# LA MEVA REGLA, LES MEVES REGLES.



 **ESTALVIO**  **CUIDO EL PLANETA**  **EM CUIDO**



ACONSEGUEIX UN PRODUCTE MENSTRUAL REUTILITZABLE. DESCARREGA EL TEU CODI PERSONAL A L'APP DE "LA MEVA SALUT" I BESCANVIA'L A LA FARMÀCIA. ÉS GRATIS. #LESMEVESREGLES

Amb la col·laboració de:



 **Generalitat  
de Catalunya**

**Per la igualtat,  
sempre endavant** 





## MUNTANYOLA CELEBRA UNA PARTICIPATIVA FIRA DE L'ARBRE I DE LA NATURA



**Redacció (Fotos: Josep M. Costa).**- La Fira de l'arbre i de la natura de Muntanyola ha celebrat aquest passat diumenge la seva 27a edició amb una alta participació.

mercat artesanal amb parades de productes diversos, de passejades amb poni, de tir a l'arc i tirolina, entre d'altres. Jaume Barri també va estar voltant per la fira explicant contes i captivant als més menuts.

Enguany la fira s'ha traslladat a la zona esportiva, on al llarg de tota la jornada de diumenge es van organitzar activitats tant per grans com per petits. El públic va poder gaudir del

Una altra de les propostes més destacades del programa va ser el concert del tonenc Arnau Tordera al pati de l'escola.







# BUIDEM EMPRESES I CASES PAGUEM AL COMPTAT!

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

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

**ESPECIALISTES EN DESBALLASTAMENTS INDUSTRIALS**

Per a desballastaments industrials de tot tipus d'empresa, disposem de camions especialitzats



**DEIXALLES J.S.**

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

# TOT APUNT PER LA FIRA DE LES 40 HORES DE RIPOLL

**Redacció.-** La Fira de les 40 Hores de Ripoll se celebra els dies 15, 16 i 17 de març. S'hi podran trobar parades i estands d'empreses, gastronomia, producte local, comerç de proximitat, automoció, antiguitats... A més d'activitats infantils, espectacles, concerts, tallers, demostracions i esdeveniments culturals. Pel que fa a la seva ubicació, es retorna al format d'abans de la pandèmia de la Covid-19. La Fira es farà principalment al centre de la vila i al passeig de Sant Joan. També hi haurà un espai d'atraccions a la Devesa del Pla.

## DIJOUS 14 DE MARÇ

**19h.- Ruta de la Tapa: 'Especial 40 Tapes'** als establiments del centre de la vila.

## DIVENDRES 15 DE MARÇ

**18h.- Inauguració de la Fira** a l'escenari de la plaça de la Lira. A continuació, cercavila amb els Diablers de Ripoll.

**18 a 20h.- Circuit de tren tripulat**, a la plaça de l'Ajuntament.

**Tarda.- Atracció del castell** a la plaça Abat Oliba.

**Tarda.- Circuit de Mini-Moto GP** al Territori Roosters del passeig de Sant Joan.

## DISSABTE 16 DE MARÇ

**Matí.- Mercat Setmanal.**

**Tot el dia.- Ripoll Antic**, fira d'antiguitats situada a la plaça del Monestir.

**10 a 13h.- Assessorament sobre els programes Next Generation de rehabilitació energètica d'habitatges.** Carpa de l'Ajuntament del passeig de Sant Joan.

**11 a 13 h.- Ripoll TalentsArts:** Diferents demostracions i espectacles de talent local a l'escenari de la plaça de la Lira.

**11 a 13 h: Taller de xapes i imants** a la plaça de la Lira.

**11 a 14 h i 16 a 20 h: Cir-**

**cuit de tren tripulat**, a la plaça de l'Ajuntament.

**11 a 13.30h.- Demostració de forja** a la carpa de l'Ajuntament del passeig de Sant Joan.

**12h.- Tast guiat gratuït de productes del Ripollès.** A l'estand de l'Agència de Desenvolupament del Ripollès, del passeig de Sant Joan.

**13h.- Degustació gratuïta de productes del Ripollès cuinats amb una cuina solar.** A l'estand de l'Agència de Desenvolupament del Ripollès, del passeig de Sant Joan.

**16 a 19h.- Assessorament sobre el programa "Estalvia Energia".** A

l'estand de l'Agència de Desenvolupament del Ripollès, del passeig de Sant Joan.

**16.30 a 18.30h.- Jocs tradicionals i de cucanya**, al carrer Escorxador.

**16.30h.- Visita al refugi antiaeri de la plaça de l'Ajuntament.**

**17h.- Tast de cerveses artesanes i maridatge amb formatges i xocolata al celler Cataluna**, passeig de Sant Joan.

**17h.- Exhibició de classes dirigides de Health Gym** a l'escenari de la plaça de la Lira.

**17 a 19.30h.- Demostració de forja** al passeig de Sant Joan.

## BATXILLERAT ARTÍSTIC

- escènic  
- plàstic



www.cirvianum.cat

Ausiàs March, s/n

93 859 48 41



"SOM ARTÍSTICS, SOM CIRVIÀNUM"



**18.30h.- Concert acústic amb Jordi Soler** a l'escenari de la plaça de la Lira.

**19.30h.- Ripoll Talen-tArts 2:** Diferents demostracions i espectacles de talent local a l'escenari de la plaça de la Lira.

**20.30h.- Concert de Cristina Espinosa i Joan Vergés** a l'escenari de la plaça de la Lira.

**Tot el dia.- Atracció del castell** a la plaça Abat Oliba.

**Tot el dia.- Circuit de Mini-Moto GP** al Territori Roosters del passeig de Sant Joan.

**Tot el dia.- El planetari del medi ambient.** Dues projeccions diferents: una sobre el canvi climàtic i una altra sobre

reciclatge. Passeig de Sant Joan.

#### DIUMENGE 17 DE MARÇ

**11 a 14h.- Circuit de tren tripulat,** a la plaça de l'Ajuntament.

**Matí.- El planetari del medi ambient.** Dues projeccions diferents: una sobre el canvi climàtic i una altra sobre reciclatge. Passeig de Sant Joan.

**11 a 13.30h.- Demostració de forja** a la carpa de l'Ajuntament del passeig de Sant Joan.

**11.30 a 13.30h.- Jocs tradicionals i de cucanya,** al carrer Escorxador.

**12 a 17h.- Exhibició de motos 'Trikes',** a la plaça Abat Oliba.

**12h.- Tast de cerveses**

**especials al celler Cataluna,** passeig de Sant Joan.

**12h.- Concert amb Marina Prat** a l'escenari de la plaça de la Lira.

**16.30 a 18.30h.- Jocs tradicionals i de cucanya,** al carrer Escorxador.

**17.30h.- Sardanes amb la cobla Vents de Riella** a la plaça de la Llibertat.

**Tot el dia.- Atracció del castell** a la plaça Abat Oliba.

**Tot el dia.- Circuit de Mini-Moto GP** al Territori Roosters del passeig de Sant Joan.

#### ZONA D'ATRACCIONS

Tots els dies de la Fira a la Devesa del Pla.

## PRATS DE LLUÇANÈS ACULL EL CAMPIONAT DE CATALUNYA D'ORIENTACIÓ EL 23 DE MARÇ

**Redacció.-** El Club Orientació Berguedà organitza el 23 de març dos Campionats de Catalunya d'orientació a Prats de Lluçanès.


Durant el matí, al centre del poble, se celebrarà el Campionat de Catalunya de Relleus Mixtes, on podrà participar-hi tothom qui vulgui. Tot i això, només puntuaran per a la Copa Catalana els Clubs que tinguin tots els participants federats a la FCOC.


Paral·lelament als relleus mixtes, i una estona abans, hi haurà una cursa popular per



qui no vulgui competir (o no tingui equip) als relleus.

Al vespre/nit, al trencant de la roca de la bassa de Galobardes, es farà el Campionat de Catalunya Nocturn, on podrà participar tothom qui ho desitgi però dins les categories oficials del campionat.








### Cicles Formatius de Grau Superior de l'entorn de la **tecnologia** i la **indústria 4.0**


**ESTUDIA I TREBALLA: FP DUAL, 100% INSERCIÓ LABORAL!**


- ▶ **CFGS DUAL** EN ROBÒTICA, AUTOMATITZACIÓ I MECATRÒNICA
- ▶ **CFGS DUAL** EN DISSENY I PROGRAMACIÓ EN FABRICACIÓ AVANÇADA
- ▶ **MÀSTER D'FP** EN FABRICACIÓ INTEL·LIGENT


  
**FORMACIÓ DUAL**  
CONTRACTE REMUNERAT ESTUDIA I TREBALLA


  
**100% INSERCIÓ**  
LABORAL


  
GRUPS REDUÏTS  
**ASSESSORAMENT**  
PERSONALITZAT


  
CENTRE PREPARADOR  
**CAMBRIDGE SCHOOL**

  
ACCÉS DIRECTE  
**UNIVERSITAT**


  
AULES I TALLERS  
**ALTAMENT EQUIPATS**

  
ALLOTJAMENT PER  
**ESTUDIANTS**

  
ESTUDIS BECATS  
**PER LA FUNDACIÓ**

  
CONSULTA JORNADES  
**12 i 19 de març**  
**9 i 17 d'abril**

Matrícula Oberta! | [www.fes.cat](http://www.fes.cat) | T. 972 70 11 31



# EL NOU LLIBRE SOBRE EL PARLAR DE LA GARROTXA JA HA SORTIT AL CARRER

Una actualització, vint anys després, de Joaquim Monturiol i Eloi Domínguez

**Toni Carrasco. Fotos: Edicions El Bassegoda.**- L'editorial olotina Edicions El Bassegoda ha presentat aquests dies a la capital de la Garrotxa el llibre *El parlar de la Garrotxa*, vint anys després d'haver exhaurit les dues primeres edicions. L'actual edició, una nova versió, revisada i ampliada és obra també dels dos mateixos autors que les anteriors, els filòlegs olotins, Joaquim Monturiol i Eloi Domínguez.

Aquesta darrera publicació recull més de sis-cents mots nous i més de 200 expressions populars que a la primera versió no hi eren. Ja que s'ha anat, durant aquests anys, observació directa i recollint aportacions de parlants que han fet arribar els seus suggeriments. Pel dialectòleg, lingüista i autor del pròleg del llibre, Joan Veny "un binomi apassionat per les meravelles de la dialectologia, en aquest cas dels parlars garrotxins, dels quals ens han traçat els elements que li confereixen caràcter dins la indiscutible unitat de la llengua. En la preparació de l'obra han

percebut la fidelitat a formes del passat, la riquesa del sistema propi, la potència creativa dels seus parlants o la frondositat de l'espai paremiològic. Una obra exemplar feta amb rigor i devoció que els amants de la diversitat lingüística llegiran amb plaer i profit".

Es tracta d'un ingent i valuós estudi sobre els trets lingüístics que caracteritzen la parla dels habitants de la comarca de la Garrotxa i una actualització de la versió que es va publicar l'any 2001. Aquesta obra vol contribuir al coneixement i al reconeixement de les persones que han viscut a la Garrotxa i han mantingut i transmès, de generació en generació, el vocabulari i els trets característics del parlar garrotxí. A la vegada, vol animar els més joves a fer-se seva aquesta herència lingüística i engrescar-los a fer-la servir i preservar-la.

**Quets, becus, torraina, empardalar-se, gardela, talaiar, asmari, amoto, miuar, tita carmellosa, ...**

El parlar de la Garrotxa, i sobretot el més pur, que es parla, majoritàriament, a l'alta



Garrotxa inclou paraules com quets, sabatilles esportives; becus (ecs); torraina (moc sec); empardalar-se (enamorar-se); gardela (bofetada); entrabanqueta (traveta); talaiar (vigilar); tita carmellosa (gall dindi); asmari (armari); arcalde (alcalde); amoto (a moto); aràdio (a ràdio); i l'abús com a Osona dels mots fotre o cardar per dir fer qualsevol cosa. Però a la Garrotxa són més de cardar i a Osona, de fotre. A la Garrotxa és ben habitual cardar el camp, cardar mitja basarda, cardar un batzac, cardar una nata, cardar-li canya al berro o cardar-li en vallana.

De fet, dins de la Garrotxa també hi ha subtils diferències segons els territoris com entre l'alta i la baixa Garrotxa, o la Vall d'Hostoles i la resta. Tor-

tellà i Besalú mengen a part, són més empordanesos i la Vall d'en Bas parlen més semblant a Osona. Tot i que a Sant Privat d'en Bas també són peculiars en la parla col·loquial i habitual.

I altres mots propis serien encosonir-se, és un estat d'ànim, quedar-se a casa. O miua, que exemplifica quan els nens estan cansats o covant una malaltia. O faixí, una persona llaminera que li agrada molt menjar. O munyir la gata, perdre el temps. I fins i tot dona pa a la xixa, desviar atenció d'algu per entretenir-lo i guanyar temps. O composicions contradictòries com poc que vindré pas. O encara més recaragolades com aigua amb sense gas, cervesa amb sense alcohol o olives amb sense pinyol.



## CRISTÓBAL COLÓN, CEDEIX EL RELLEU DE LA INSTITUCIÓ

Olot - El fundador de la Fageda, el psicòleg Cristóbal Colón, ha cedit el relleu dels dos càrrecs que ocupava i passarà a ser president d'honor de la cooperativa que va engregar el 1982. Des d'aleshores, Colón ha ocupat la direcció general que ara recaurà en l'olotina Sílvia Domènech. En la presidència del patronat, màxim òrgan de govern de la Fageda, el rellevarà l'actual vicepresident, Josep Maria Bonmatí. Amb aquesta decisió es culmina un procés que es va iniciar el 2013 i que buscava garantir la perdurabilitat del projecte, a través d'un pla d'inversions per renovar i millorar les infraestructures industrials i preparar un relleu generacional que s'ha confirmat aquest mes de març. En breu, està previst que Colón rebi la medalla d'honor d'Olot.



## EL TALLER DE VIC OBRE LES PORTES

**Redacció.-** Diagnòs, reparacions i revisions és el que t'ofereix El Taller de Vic. Està al carrer Montserrat 36 de Vic, en una zona amb molt bona accessibilitat i a tocar del centre de la ciutat. A més, disposa d'un còmode pati exterior que facilita l'estacionament dels vehicles dels clients.



Al capdavant d'El Taller de Vic hi ha l'Isaac Parramon, que compta amb una àmplia experiència en el sector de l'automoció. El Taller de Vic disposa de 700m<sup>2</sup> d'instal·lació i està equipat amb avançats aparells de diagnòs i reparació, per donar resposta a qualsevol de les necessitats que pugui tenir un vehicle, com ara direcció, distribució,

climatització, electricitat, embragatge, frens, pneumàtics o suspensions; ja sigui amb turismes, SUVs, tot terrenys, autocaravanes, furgonetes o industrials de fins a 3.500 kg.

Per a més informació s'hi pot contactar per telèfon o Instagram a [@el\\_taller\\_de\\_vic](#).



**Redacció.-** Vins Riera obre les portes de nou a Sant Hipòlit de Voltregà, gràcies a tres joves del municipi amb una àmplia experiència en el món del vi i la cuina. Després de veure com Vins Riera havia de tancar definitivament a finals d'any, els vermuters van decidir agafar el projecte amb la mateixa essència però amb un nou format.

Vins Riera ofereix tasts de vins, maridatges amb cerveses d'importació, servei de bar i també han conservat la botiga amb productes de proximitat i d'alta qualitat. A més, serveixen aliments a domicili. Tenen una carta amb diferents

opcions per sopar divendres i dissabte, i per dinar dissabte i diumenge, i fan plats per acompanyar la copa de vi o qualsevol altre tipus de beguda.

El nou espai consta d'una gran sala per a grups, una nova terrassa i diferents taules interiors. És la primera vermuteria del municipi que ofereix tast de vins i maridatges per a grups en un celler envoltat de centenars d'ampolles de vins.

Vins Riera està al c/ Bisbe Morgadas 33 de Sant Hipòlit de Voltregà, amb aparcament gratuït al costat. Per a més informació, estan a Instagram a [@vins.riera](#).



### CARAVANES

Interiors a mida



### OUTLET

Temporada



### TENDALS

Canviem la tela

Foulards + coixí **23€** - Barnús + joc de tavalloles **34€**  
 Funda nòrdica + farcit, **des de 60€**  
 Cortines **des de 12€/m** - Bouti **des de 34€**  
 Tot tipus de teles **des de 4€/m**

Si tens un tendal en mal estat, potser no cal que canviïs tota l'estructura! Nosaltres t'hi podem posar una tela nova!

MATÈRIES TÈXTILS  
**Colomer, SL**

C/Sta. Magdalena, 1 - 5 · Barri Fontanelles  
 08510 Les Masies de Roda · 93 854 00 83  
 materiestextilscolomer

· BARNUSSOS · COBRELLITS  
 · CORTINES · PROMOCIONS

# ESPORTS

Envieu les notícies i fotos del vostre club o entitat a: [esports@mesosona.cat](mailto:esports@mesosona.cat)

Sara Oliver  
Responsable de la  
secció d'esports



## EL FANG NO DESLLUEIX UNA TERCERA PROVA DE LA COPA OSONA MOLT PARTICIPATIVA



**Més de 80 esportistes han pres part a la cita de Sant Julià.**

**Redacció.-** La Copa Osona 2024 ha disputat aquest diumenge 10 de març la tercera prova del calendari a Sant Julià de Vilatorrada, en una competició que ha estat marcada pel fang en els compassos inicials. La pluja abundant caiguda durant la jornada de dissabte ha provocat que els primers passos per les zones fossin més relliscosos de l'habitual però sense suposar més problemes per als participants. A mesura que avançava el matí, el terreny s'ha anat eixugant i la competició ha acabat celebrant-se en unes condicions òptimes.

Més de 80 riders s'han donat cita en una prova oberta només als i les esportistes més joves, que han donat dues voltes a un circuit format per cinc zones sobre una superfície d'herba i amb obstacles naturals de pedra del Parc de l'Albareda, un idíl·lic paratge situat entre l'ermita de Sant Roc i el pavelló esportiu municipal de Sant Julià.

En Alevins, el guanyador ha sigut Enric Nin (360 punts), amb només 10 punts d'avantatge sobre el segon classificat, Roc Arroyo (350 punts), i 30 sobre el tercer i actual líder provisional de la categoria, David López (330 punts). La igualtat també

ha presidit la competició de Principiants, on Nil Busquets (380 punts) ha pogut imposar-se per primera vegada aquesta temporada superant al dominador de les dues proves anteriors, Marc Muñoz (360 punts), i amb Neyzan Sánchez (350 punts) ocupant la tercera posició del podi.

A Open Blanc, ha continuat el duel entre els dos primers classificats de la general, que aquesta vegada s'ha decantat a favor de Pau Roma (360 punts), que ha superat a Adrià González (330 punts) i Ignasi Codina (320 punts). També hi ha hagut un nou guanyador a la categoria Open Blau, on s'ha im-

posat un regular Manuel Comin (240 punts), per davant de Roc Casals (230 punts) i Ger Hosta (210 punts). En Open Negre, el millor ha sigut Marc Tarrés (350 punts), que s'ha imposat amb un còmode avantatge sobre Arnau Picanyol (260 punts) i Sira Parramon (240 punts).

Com és habitual, les categories Pre-benjamí i Benjamí s'han disputat com a proves participatives, La Copa Osona 2024 tornarà a l'acció el dia 24 de març al municipi de Folgueroles amb la disputa de la quarta prova de la temporada, on es recuperarà la participació de les categories Elit masculí, Elit femení, Màster, R1, R2 i R3.

## EL PATINATGE ARTÍSTIC VIC S'EMPORTA 15 PODIS DE L'OPEN DE PROMOCIÓ DE MARÇ

**Redacció.-** El Patinatge Artístic Vic ha participat en l'open de promoció celebrat a Aiguafreda i organitzat per la Federació Catalana de Patinatge. Les viganes es van emportar fins a 15 podis des dels nivells 1 - 4.

A nivell 4, Alexandra Dumitru va aconseguir la segona posició del grup A i, en el grup C, Mar Carol va aconseguir l'or i Míriam Serrallonga el bronze. A nivell 3 grup A, Isona Fernández va pujar al graó més alt del podi, i Saja Chamharouch va aconseguir la tercera posició. Al grup B, Nora Gibert es va emportar la

plata, i al grup C, Gal·la Franquesa va fer tercera.

A nivell 2, Clàudia Mena (grup A) i Iria poquet (grup B) van aconseguir la primera posició. Al grup C, Itziar Campos va ser plata i Íria Mapunda, bronze. Al grup C de nivell 1, Arola Rafael es va penjar l'or, Martina Pérez la plata i Carlota Roca el Bronze.

El CPA Sant Julià de Vilatorrada, per la seva banda, va marxar d'Aiguafreda amb un or de la mà de Jana Ramoneda, del nivell 4 grup D.

## EL CPE TARADELL S'EMPORTA DUES PLATES DE VILAJUÏGA

**Redacció.-** El CPE Taradell s'ha desplaçat aquest dissabte fins a Vilajuïga per competir en un open formació de la Federació Catalana de Patinatge. Carla Pujadas i Hether Correa, en nivell 5C i 6A respectivament, es van penjar la medalla de plata.

Per altra banda, en nivell 5, Laia Garcia va ser cinquena i Grace Fernández, sisena. En nivell 6, cinquè lloc per a Jana Fernández i sisè lloc per a Iveta Solà.



## 7 COPEES I 23 MEDALLES VIGATANES AL XIII TROFEU GIMVILA-REAL



**Redacció.-** Les 18 gimnastes del Club Gimnàstic Vic que han competit al XIII Trofeu Gimvila-Real aquest cap de setmana han aconseguit un total de 7

copies i 23 medalles.

A Base 8, Mariona Manubens va ser tercera a la general, primera a potro i segona a paral-

leles; mentre que Mar Naranjo va ser segona a potro. A Base 10, Duna Roig s'emportava l'or a la general, a potro i a barra, i la plata a terra. Carla Porta va ser tercera a la general i segona a paral-leles; Sira Moraleda va ser segona a potro; i Clara Niell, tercera a terra.

A Via Olímpica 2, Carla Rossell es penjava el bronze a la general i l'or a paral-leles i a terra. A Via Olímpica 3, Arlet Castellar va ser campiona a la general i a

terra, segona a barra i tercera a paral-leles; i Carlota Canudas va ser bronze a general i a potro i primera a paral-leles.

A Via Olímpica 5, Andrea Balta era or a potro, igual que Ona Ochoa a barra, qui també feia el bronze a terra. A Via Olímpica 7, Elsa Farrés s'emportava l'or a la general, a paral-leles, a barra i a terra, així com la plata a potro. Finalment, Laia Sala pujava al tercer graó del podi a barra a Via Olímpica 8.

## EL CLUB GIMNÀSTIC OSONA-GARROTXA TRIOMFA A LA SEGONA FASE DE LA COPA CATALANA DE GIMNÀSTICA ARTÍSTICA FEMENINA

**Redacció.-** Aquest cap de setmana ha començat la segona fase de la Copa Catalana de Gimnàstica Artística Femenina amb les categories d'Edat Escolar. La competició s'ha celebrat a Salt i hi han participat 64 gimnastes del Club Gimnàstic Osona-Garrotxa.

En A4P, l'equip d'Elna Cornella, Clara Antonés, Bruna Cugura i Estel Amador s'ha proclamat campió. Individualment, Clara Antonés ha estat campiona general i



Elna Cornella, segona a barra.

Ènnia Vegas, Martina Casedella, Naia Font i Abril Núñez formen l'equip de la categoria de B4P i han aconseguit la quarta posició per equips. També en aquesta categoria, Abril Núñez

aconseguia una segona posició a salt. Ainet Costa ha estat campiona a la classificació general a B4G i subcampiona en els aparells de paral-leles i terra.

La categoria amb més bons resultats del Club Gimnàstic

Osona-Garrotxa ha estat la de D4G. Per equips, hi ha hagut un doble podi, el format per les gimnastes Emma Noguer, Laia Altimiras, Laia Vilaró i Nuri Noguer es proclamava campió; i l'equip format per Joana Trullas, Laia Calvo, Maiwenn Palau i Selva Schenkel, subcampió. En la mateixa categoria, Laia Vilaró ha estat campiona general i a barra i tercera a salt i terra. Laia Altimiras ha fet primera a salt i segona a paral-leles. Maiwenn Palau s'ha penjat l'or a terra.

## VICTÒRIA DEL SÈNIOR FEMENÍ DEL CB TONA I DERROTA DEL MASCULÍ

**CB Tona.-** Victòria importantíssima del sèniore femení del CB Tona a domicili del Vitaldent Manresa (48-52). Començament de partit dubitatiu de les tonenques, que amb algunes baixes semblava que els costava prendre el ritme del partit que proposava Manresa. Un primer parcial de 18-8 favorable a les locals posava el CB Tona en una posició incòmoda per afrontar la resta de partit.

Reacció immediata al segon quart, igualant el parcial però sense poder reduir el desavantatge i marxant al descans a deu punts de les de Manresa.

La represa va ser una de les millors reaccions de l'equip durant aquesta tempora-

da, amb avantatge de les tonenques, que arribaven als últims minuts de partit sempre per davant i controlant el marcador per aconseguir la victòria final.

Un pas més, un pas important i, sobretot, una mostra més de la capacitat d'aquest grup de noies de superar-se i jugar en equip.

**CB Tona 68 - Ceset 72**

Partit molt igualat del sèniore masculí, que finalment va caure del costat del Ceset. Va ser un partit amb alternatives constants al marcador, amb 15 canvis de guanyador parcial, on cap dels dos equips va poder agafar un avantatge significatiu.



En l'últim quart, l'equip visitant va estar més encertat en els moments clau i va poder imposar el seu ritme de partit per endur-se la victòria final (68-72).

## DERROTA DEL FEMENÍ OSONA - OVA PROJECTS (63-59) A LA PISTA DEL CN TERRASSA

**Antoni Muñoz.-** El Femení Osona-Ova Projects va perdre un partit molt igualat en què les osonenques van tenir l'oportunitat d'emportar-se la victòria davant d'un dels primers classificats de la lliga, malgrat les baixes d'algunes jugadores.

Després d'una primera part força igualada i d'un bon percentatge d'encert, els dos equips van anar al descans amb avantatge local (34-26). Al segon temps, una sortida fulgurant de les osonenques va permetre reduir la diferència i tornar-se a posar per davant. La intensitat defensiva era clau per tenir opcions a victòria, però en el tram final, la manca d'encert i la precipitació en la finalització de les jugades va fer perdre l'oportunitat de guanyar el partit pel mal parcial del darrer quart. D'altra banda, el Sènior B no va



poder superar al CB Sant Gregori-Vall de Llèmena de Girona. Tot i que van competir molt bé a la primera part, amb alternances en el marcador, van anar al descans amb desavantatge (36-29). Al segon temps, el Femení Osona-Ova Projects va anar de més a menys i el rival va demostrar la superioritat sobre la pista.

El Sènior C va aconseguir la victòria (53-47) davant Bàsquet Berga, mentre que l'equip de Categoria Sots-21 va perdre (58-31) en la seva visita a la pis-

ta de Vilabàsquet Viladecans.

Pel que fa als equips de categories inferiors, destaca la victòria del Júnior 2006 (47-58) a la pista del CB Granollers. El Júnior Blanc, en un partit més ajustat, es va acabar imposant a Escolapis Sarrià (32-35); i el Júnior 2007 també va aconseguir la victòria a domicili (45-60) de l'FC Martinenc Bàsquet. El Cadet Taronja va superar amb claredat (80-55) al Força Lleida A, mentre que el Cadet Negre va tenir més dificultats per superar (43-38) al CB Mollet.

Dels equips més petits, els Infantils 2011 i Blanc i els Mini's 2012 i 2013 no van superar als seus rivals aquesta jornada, mentre que l'Infantil Negre i l'Infantil 2010, el Mini Negre i els Pre-Mini's Liberty, Mercury i Sparks van guanyar.



### ARNAU MONTIEL, 13È ESTATAL

**Redacció.-** Arnau Montiel, del CAVic, ha assolit amb la selecció catalana el subcampionat al Campionat d'Espanya per Federacions de Trail, disputat a Ojós (Murcia). A nivell individual, assoleix una meritòria 13a posició (3r català), que va estar clau en el resultat de l'equip català.

Aquest cap de setmana també s'ha disputat a Salamanca el Campionat d'Espanya Sub20 de Short Track, on l'atleta del club vigatà Irene Montoliu va finalitzar en cinquena posició estatal.

## TRES ORIENTADORES DE LA UEVIC PUGEN AL PODI DEL TROFEO COSTA CÁLIDA

**Redacció.-** El passat cap de setmana del 2 i 3 de març es va celebrar la 36a edició del Trofeo Internacional Costa Cálida de curses d'orientació a Caravaca de la Cruz (Múrcia), amb tres destacades posicions al podi de corredores osonenques de la UE Vic. Guinedell Faja (F18E) i Adela Illamola (F45) van obtenir la segona posició global i Rosa M. Sanjaume (F55) la tercera.



En la cursa llarga de dissabte al matí, segona posició per a les tres corredores a les seves respectives categories. Dissabte a la tarda, en la cursa esprint, tercera posició per Guinedell Faja.

I, finalment, diumenge al matí es va celebrar la tercera cursa, la de mitja distància, en la modalitat de 'a la caça'. Victòria de Guinedell Faja a F18E, tercera posició per a Adela Illamola i quarta per a Rosa M. Sanjaume.

## VALUÓS EMPAT DEL GIRBAU VIC TT A IRÚN

**Redacció.-** El Girbau Vic TT, que molt probablement tindrà la baixa de la seva jugadora número 1, la japonesa Airi Abe, pel que resta de la lliga, va aconseguir un meritori empat a 3 contra un dels seus rivals a la classificació, l'Irún Leka Enea. La clau d'aquest punt a camp contrari va ser l'excel·lent actuació de la jove calldetenenca Sílvia Coll, que va guanyar els dos punts que va disputar.

El Girbau Vic TT manté el tercer lloc de la classificació i, amb la baixa d'Airi Abe, l'objectiu de les vigatanes és el d'aconseguir la classificació per la competició europea de clubs.

### Victòria masculina a la Divisió d'Honor

El primer equip masculí del Girbau Vic TT va vèncer per 3 a 4 contra el Tramuntana Figueres i



Gil Dachs. Foto: Santi Terricabras

se situa quart de la classificació, amb l'objectiu de la permanència matemàtica, cada vegada més a prop.

### Subcampionat de Gil Dachs en el Circuit Promeses

Gil Dachs va aconseguir el subcampionat del nivell B del Circuit Promeses, celebrat a Ripollet, en superar la fase de grups i totes les eliminatòries i perdre només a la final contra Pol Batet, del Lluïsos de Gràcia, per 2 a 1. Amb aquest triomf aconseguix l'ascens al màxim nivell A.



# AGENDA

Envieu-nos els actes que organitzeu a [agenda@mesosona.cat](mailto:agenda@mesosona.cat)

OSONA  
EL RIPOLLÈS  
LA GARROTXA  
EL LLUÇANÈS



## GRANS NOMS DEL TRAIL RUNNING A L'ULTRA CLEAN MARATHON 2024

**Redacció.-** L'Ultra Clean Marathon (UCM) comptarà aquest dissabte, en la seva sisena edició, amb la participació d'atletes de renom. La competició per equips, organitzada per la Xarxa per a la Conservació de la Natura i l'Agència de Residus de Catalunya es disputarà, com l'any passat, a Osona, amb un recorregut de 60 km que abraça els paisatges únics de la regió, des de la plana fins als paratges que envolten el riu Ter, amb sortida i arribada a Vic.

Un any més, l'UCM continua la seva missió de combinar esport, natura, sostenibilitat i solidaritat vers la natura, havent-se convertit en la cursa de referència de plogging a Catalunya. I és que, durant la prova, els participants corren mentre recullen els residus abandonats als espais naturals que van trobant al seu pas. Cada equip ha d'estar format per un mínim de 2 persones i un màxim de 12. Es

pot córrer non stop tota la ultra marató, o en la categoria de relleus, en trams de 10 km, però sempre hi ha d'haver un mínim de dues persones de l'equip corrents.

### Campions de trail participen en l'equip ambaixador de l'Ultra Clean Marathon

Un equip de campions i corredors professionals de trail s'han unit per convertir-se en els ambaixadors de l'Ultra Clean Marathon 2024. Els i les atletes Anna Comet, Gerard Morales (Blacky), Marta Molist, Xavi Marina, Jesús Gellida, Erika Núñez i Arcadi Alibés integraran l'equip d'ambaixadors UCM - Urbaser, liderat per l'ecoaventurer Albert Bosch.

En la passada edició, 27 equips i 210 corredors van retirar de la natura 636 kg de residus i es van recaptar 12.650€ per a 18 entitats ambientals.



## Restaurant Recomanat

**untok**  
BAR RESTAURANT

**AL MIGDIA 15€**

de dilluns a divendres:  
**Bufet lliure amb postres**

**Dissabtes 21€**

**CADA DIJOURS  
PAELLA**

**A LA NIT**

Sopars per a colles  
per encàrrec.

Al Pol. Mas Galí, a 100  
de les discoteques  
Tel. 93 883 17 71  
[www.untok.com](http://www.untok.com)

## PRIMER MERCAT DE SEGONA MÀ DE TARADELL

**Redacció.-** La Cooperativa Taradell Sostenible ha organitzat per aquest diumenge el primer mercat de segona mà de Taradell. De 9h a 14h, la pista de Mont-Rodon s'omplirà de productes diversos a qui encara se'ls pot donar una segona vida. Al llarg de la matinal es comptarà amb fil musical i un bar que portarà l'Associació de



veïns de Mont-rodon. Per participar-hi portant una parada, només cal Envia un Whatsapp al 695 596 820.

## L'especialista en còpies de claus

- Claus de seguretat
- Comandaments: còpies i canvi de piles
- Canvi de piles claus de cotxe
- Claus d'habitatge particular i empresa
- Bombins de seguretat

**Preus especials per volum: immobiliàries, comunitats, empreses...**

**DESCOMPTES  
PER  
QUANTITAT!**

**CLAUS  
DE COTXE  
AMB COMANDAMENT**



**COMANDAMENTS  
DE GARATGE  
MULTIMARCA**



# AQUEST DISSABTE 16 DE MARÇ, CAP BUTACA BUIDA!

DISSABTE  
16 DE MARÇ

**CAP BUTACA BUIDA!**

OMPLIM ELS TEATRES!

PLA D'IMPULSAR EL TEATRE

A Osona es pot escollir entre quatre propostes.

**Redacció.-** Aquest dissabte dia 16 de març tenim una cita al calendari i un gran repte col·lectiu: aconseguir que s'omplin les platees dels teatres d'arreu de Catalunya per homenatjar com mai les arts escèniques. Un sold out massiu, inèdit al món, i amb un protagonista principal destacadíssim: tu. Només has de triar la teva butaca, seure i gaudir de l'espectacle. La resta serà història.

## Què és Cap Butaca Buida?

Cap Butaca Buida neix amb un objectiu tan ambiciós com possible: convertir Catalunya en la capital mundial de les arts escèniques. I vol fer-ho comptant amb el bo i millor que té aquest país: la seva gent, la societat civil que es mou cada vegada que té al davant una fita històrica. El repte que proposa és el següent: omplir totes les butaques dels teatres de Catalunya aquest dissabte. Que no quedi cap butaca buida. Un esdeveniment sense precedents per fer d'aquesta data la primera gran Diada del Teatre a Catalunya, un Sant Jordi de les arts escèniques que es vol que es converteixi en una celebració anual.

Cap Butaca Buida és una iniciativa impulsada per Adetca, Time Out, la Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals amb el suport de la Generalitat de Catalunya, la Diputació de Barcelona i l'Ajuntament de Barcelona.

Cap Butaca Buida és una iniciativa a nivell de país, però per si no voleu marxar gaire lluny de casa, a continuació hem agrupat les propostes teatrals d'aquest dissabte a la comarca.

## "Coralina, la serventa amorosa de Carlo Goldoni" a Vic

El teatre Atlàntida de Vic acollirà a les 20h l'obra "Coralina, la serventa amorosa de Carlo Goldoni", sota la direcció d'Oriol Broggi.

Coralina és la serventa de la mansió d'Ottavio, on va néixer i va ser criada 'com una filla' al costat de l'hereu, el jove Florindo. Però ara el senyor Otta- vio ha enviudat en una edat avançada

i s'ha tornat a casar amb Beatrice, que mou tots els fils amb astúcia per tal que el seu propi fill, Lelio, sigui el destinatari de l'herència del vell. Així comença un teixit enredat d'estratègies i complicacions que desencadenarà fervors amorosos, pactes amb notaris, complots entre el servei i molts objectius entrecruats en una història apassionada que es convertirà en un gran embolic.

## "Besos" a Taradell

El Centre Cultural Can Costa de Taradell serà l'escenari dissabte a les 18h per on passaran els protagonistes de "Besos", sota la direcció de Xevi Font.

"Besos" és una comèdia que parla d'amor i desamor a través de l'humor. No és una comèdia musical tot i que les cançons romàntiques dels anys 70 i 80 hi són ben presents i serveixen d'excusa per cada una de les escenes. Amb un humor intel·ligent, a "Besos" les escenes de parella i de relacions van sempre una mica més enllà i et conviden a reflexionar sobre el seu re- fons, sovint surrealista

## "Anna" a Manlleu

La veu literària d'Anna Dodas és colpidora, d'una bellesa impregnada de desolació i desafiament a la vegada. Malauradament, la seva producció va ser tant intensa com breu, ja que es veié truncada l'any 1986, quan la poeta tenia 23 anys. "Anna" s'endinsa en els universos de l'obra de l'autora nascuda a la mateixa casa que Jacint Verdaguer i en reivindica el seu llegat a través de la figura d'una escriptura de la nostra època a qui l'hi han encarregat una selecció de textos de l'Anna Dodas, per l'obra de teatre que se n'està preparant.

Es podrà veure a les 20.30h al Teatre Municipal de Manlleu.

## "L'Il·lusionista" a Calldetenes

Amb entrades exhaurides, dissabte en Peyu farà la penúltima sessió de "L'Il·lusionista" de la seva estada de dos mesos a Calldetenes, en el marc de la iniciativa "Fora de Barcelona". Serà dissabte a les 19h a l'Auditori de Calldetenes.

**QUIRO XIANG** ESTÈTICA  
ORIENTAL MASSAGE  
Massatge amb ventoses

UNA HORA 35 €  
30 MINUTS 25 €

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

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

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

690 62 46 16  
**HERBA ARTIFICIAL**  
info@sempreverda.cat  
WWW.SEMPREVERDA.CAT  
JARDINS MOLIST

SEMPRE VERDA

**OBRES UN NEGOCI?**  
**PERMÍS NOVES ACTIVITATS**

Projecte Tècnic per la Comunicació Prèvia d'activitats.  
Certificat Tècnic per la Declaració Responsable d'activitats.  
Projectes d'instal·lacions.

**OSONAENGINYERS**  
SERVEIS GLOBAIS D'ENGINYERIA  
Tel. 93 889 21 35  
www.osonaenginyers.cat

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

Més!



## 17A FIRA VIC SLOT CLÀSSIC



**Redacció (Foto arxiu: Josep M. Costa).**- La plaça Major de Vic s'omplirà d'amants del motor aquest diumenge al matí amb la 17a edició de la Fira Vic Slot Clàssic. La trobada anual és un esdeveniment ja consolidat com a punt de trobada per a tots els aficionats a l'slot clàssic i una referència obligada per a tots els col·leccionistes d'slot.

Es tracta d'una petita fira que

organitza l'Ajuntament de Vic amb la col·laboració dels Amics de l'Escalextric d'Osona (AEO Sport) i la col·laboració dels Amics dels Clàssics d'Osona (ACO).

Tot i tractar-se d'una fira de dimensions reduïdes, està a un pas de consolidar-se com a una de les fires més importants a l'Estat per l'excel·lent valoració i qualitat del material exposat.

## LA REVOLTA DEL VESCOMTAT DE CABRERA

Aquestes jornades de recreació històrica giren al voltant dels fets que van tenir lloc fa prop de 650 anys, en el context històric de la revolta del vescomtat de Cabrera.

**Redacció.-** Arbúcies acull aquest cap de setmana "La Revolta del Vescomtat de Cabrera". L'argument d'aquestes jornades de recreació històrica giren al voltant dels fets que van tenir lloc fa prop de 650 anys a la vall d'Arbúcies en el context històric de la revolta del vescomtat de Cabrera a partir de l'execució del vescomte Bernat II a mans de les autoritats reials.

Aquests fets van tenir una gran transcendència a tota la vall d'Arbúcies i van acabar amb el famós setge del castell de Montsoriu per part de les tro-

pes reials, 1200 homes, entre els anys 1367 i 1368.

### Campament reial i activitats

Aquestes jornades medievals s'articularen al voltant de dos eixos. El primer, el campament reial, on els visitants podran veure i participar en un conjunt d'activitats al llarg del recorregut (les tendes de la tropa, la instrucció, la construcció de màquines de setge, la feina de l'armorer, la cuina, el combat...). El segon, l'Espai Cabrera del Museu Etnològic del Montseny, on hi haurà un seguit d'activitats, com el taller de cal·ligrafia medieval, així com xerrades diverses.

Per a més informació, es pot consultar el web de l'Ajuntament d'Arbúcies [www.arbucies.cat](http://www.arbucies.cat).

**LA REVOLTA  
DEL VESCOMTAT  
DE CABRERA**

**JORNADA DE RECREACIÓ HISTÒRICA**

**Arbúcies,  
16 i 17 de març  
de 2024**

## SALA DE BALL DOLCE VITA FOLGUEROLES

**Dimecres 13 de març**  
A les 17.30h berenar i ball amenitzat per DAVID SWING.

**Divendres 15 de març**  
A les 21h sopar i a les 22h ball amenitzat per OSTRES OSTRES. Buffet lliure de pa amb tomàquet, embotit i truites variades. Preu 8€ Ball, 13€ sopar i ball.

**Dissabte 16 de març**  
Celebrem Sant Josep, el dia del Pare. A les 18.30h concert de tarda amb L'ORQUESTRA MARAVELLA. A les 20.30h sopar Buffet lliure de pa amb tomàquet, embotit, truites, botifarra a la brasa i pastís. A les 22h ball de nit amb L'ORQUESTRA MARAVELLA. Preu concert 10€, Sopar+ ball 25€, Ball 17,50€, concert + sopar + ball 35€.

**Diumenge 17 de març**  
A les 17.30h berenar i ball amenitzat per L'ORQUESTRA MARAVELLA. Preu 15€.

Reserves: 634 338 946

## LES DAMES MANLLEU

**Dissabte 16 de març**

A les 20h SOPAR i a les 22h BALL amb DUET FRANCESC DE COTTON CLUB.

**Diumenge 17 de març**  
A partir de les 17h berenar i ball amb DUET ALMA.

Per reserves:

610 042 503



## BALL A SANT HIPÒLIT

Us esperem aquest diumenge 17 de març a les 17h berenar i ball.

Comptarem amb l'actuació de DAVID DE VIC per passar una gran tarda.

Preu 8€

Reserves:

626 163 314

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

Aquest proper dissabte 16 de març a les 17.30h ballarem amb el bon music i cantant GABY DE COTTON CLUB, el berenar i bon humor no hi faltará.

Informació:  
650 250 500

Salut i ball!

## PORXADA DE CAN PLANOLES DE RODA DE TER

Ens complau convidar-vos el diumenge 17 de març a fer el ball amb FRANCESC DE COTTON CLUB a les 17h.

Amb molta marxa!!



## JORNADA "A VIC, FEM ACCESSIBLE LA CULTURA"

**Redacció.-** Aquest dimecres, la sala Joaquim Maideu de L'Atlàntida acollirà la jornada "Vic, fem accessible la cultura", una activitat adreçada a entitats, professionals i persones interessades en conèixer les propostes culturals accessibles a la ciutat. L'objectiu de la jornada és fer ressò de les diferents opcions ja existents que ofereix la ciutat per facilitar l'accés a la cultura a totes les persones, independentment de les seves condicions socioeconòmiques o personals. A més, es pretén obrir un debat per recollir propostes de millora i idees innovadores en aquest àmbit.

Així, l'acte constarà de dues parts. En la primera, la regidora de Cultura i la regidora de Benestar i Família donaran la benvinguda i donaran pas a la presentació del Programa Social de L'Atlàntida, a càrrec de la directora de la Fundació Atlàntida, Montse Catllà. El director adjunt de la Càtedra de Salut Mental UVIC-UCC, Salvador Simó, presentarà el Programa "Cultura i Benestar".

En la segona part, es passarà a fer un treball en grup, reflexions i propostes per fomentar el coneixement de les diferents opcions disponibles perquè tothom pugui gaudir de la cultura.

**A Vic !!**

Plataformes elevadores, cadires pujadescales, cadires aquàtiques...

**Chair Mòbil**  
15 anys al teu costat

Deman'ns informació sense compromís  
Emi - Tel. 606 451 634  
Pol - Tel. 671 132 230  
[www.chairmobi.es](http://www.chairmobi.es)  
C. Gurb, 54 - VIC

## SALA DE BALL DIAGONAL CAMPDEVÀNOL

**Diumenge 17 de març**

A les 17.30h berenar i ball amenitzat pel JOSEP SÁEZ. A la mitja part, entrepà.

C. Diagonal, 6.  
Campdevànol.

Aparcament públic a les antigues escoles (al carrer del darrera).



## "QUÈ EN SABEM DE LA GUERRA CIVIL ESPANYOLA?"

**Redacció.-** La Sala de Cultura de l'Ajuntament de Gurb acull aquest dijous a les 18 h la xerrada "Què en sabem de la Guerra Civil Espanyola?".

Es tracta d'una xerrada

a partir de la presentació del llibre "Onze germans i una guerra". Hi intervindran l'autora, Fina Vila; Josep Casassas, alcalde de Gurb i l'escriptora Teresa Martí.



zada pel Casal de la Gent Gran de Gurb.

## #AMBVEUEDONA

Dijous a les 20 h. Concert de Las Migas, presentant el seu darrer treball. Atlàntida.

Dissabte a les 20 h. Dins la campanya Cap butaca buida, representació de Coralina, la serventa amorosa, de Carlo Goldoni. Atlàntida.



# Fusters

Pàgines especials



## 19 DE MARÇ, DIA DEL PARE: L'ORIGEN DE LA CELEBRACIÓ

El va impulsar Sonora Smart, filla d'un veterà de guerra que va enviar amb 6 fills.

**AMIC / Redacció (Foto: Getty Images).**- El dia de la celebració del Dia del Pare varia d'un país a un altre. Als països de tradició catòlica europea com passa amb Espanya, Itàlia i Portugal, se celebra el 19 de març, per a coincidir amb la festivitat de San Josep, pare de Jesucrist, mentre que la majoria de països iberoamericans prefereixen adoptar la data dels Estats Units, celebrant-ho el tercer diumenge del mes de juny.

**Sonora Smart, impulsora de la festa**

L'origen del dia del pare en el cas dels Estats Units el va impulsar, l'any 1909,

Sonora Smart, filla d'un veterà de guerra que va enviar amb 6 fills i als quals va tirar endavant ell sol. La seva filla, en senyal de gratitud, va voler dedicar-li un dia, de la mateixa manera que ja s'estava fent amb les mares. Encara que en principi va proposar el dia 5 de juny, per coincidir amb l'aniversari del seu pare, finalment la iniciativa fou aprovada per Calvin Coolidge, el president dels Estats Units, però en la data que actualment se celebra.

Independentment del dia que es faci o no, tots els països tenen en comú la forma en com el celebren. La família es reuneix per dinar o sopar i s'obsequia el pare, i moltes vegades també a l'avi, amb algun present, com a símbol de l'amor cap a ells.



### FUSTERIA FERRER

• Reparacions a domicili  
• Persianes



• Armaris  
• Vidres, etc...

**Pressupost sense compromís**  
**689 073 481 • 93 888 91 49**

Vine a gaudir de la nostra cuina casolana *tot boníssim!*

Si vens per Sant Josep, t'obsequiarem amb una copa de cava!



- Esmorzars de forquilla
- Menú diari
- Carta

Menús especials per a les teves celebracions



*segueix-nos!*

[barrestaurantelroser](#)

Av. Pau Casals, 22 - Calldetenes

Tel. 93 886 09 01

Dijous tancat



## DESCOBREIX ELS DIFERENTS TIPUS DE FUSTA PER A LA TEVA LLAR

**AMIC (Foto: Getty Images).**- Quan es tracta d'embellir la teva llar, l'elecció de la fusta per als teus mobles és un pas crucial que combina estètica, durabilitat i el teu propi estil personal. En aquest article, et submergim en una detallada exploració de diversos tipus de fusta.

**Fusta de roure.** Es tracta d'un material resistent i durador amb una versatilitat que s'adapta a múltiples estils decoratius. Ideal per a mobles i terres d'alta qualitat.

**Fusta de pi.** La fusta de pi és assequible i fàcil de trobar, així com molt lleugera, fet que la fa perfecta per projectes de fusteria i mobles quotidians. Així mateix, aquest tipus de fusta admet fàcilment tints i pintures.

**Fusta de caoba.** Amb un to vermellós i

reixat atractiu, es tracta d'una fusta dura i duradora que aporta calidesa i elegància als interiors. Ua elecció freqüent per a mobles de luxe.

**Fusta de bedoll.** Un tipus de fusta que presenta una aparença clara i uniforme, la fusta de bedoll resulta especialment fàcil de tenyir i de pintar, a banda de ser un material resistent i molt durador.

**Fusta de cirerer.** Amb un bell to vermellenc que s'enfosqueix amb els anys, es tracta d'una fusta dura i resistent, comunament emprada en mobles fins i gabinets de cuina.

**Fusta de noguera.** Un material que presenta una tonalitat marró fosc, dura i amb bell atractiu reixat. Molt utilitzada en mobles d'alta gamma i accessoris decoratius.

## FUSTA, EL MATERIAL ESTRELLA PER A DECORAR LA TEVA LLAR

**AMIC.**- Els experts en decoració aposten per evocar a la naturalesa en la nostra llar amb mobles i decoració sostenible. Els elements de fusta seran clau per aconseguir reflectir aquest toc càlid i acollidor.

Si bé els estils nòrdics i minimalistes continuen sent tendència, s'hi afegeix un toc vintage i retro amb fines tres i mobles de fusta més fosca com el roure, sobretot al saló i la cuina.

Així, es busca una manera de tornar als orígens i crear ambients naturals i agradables. De fet, l'ús de la fusta no queda només en el mobiliari, també en els revestiments de terres i parets, així com portes i finestres.

La fusta és un material atemporal i elegant que pot combinar-se amb altres materials com el marbre o el granit per a crear contrast.

PROJECTES A MIDA  
PRESSUPOSTOS EN 24h

DES DE  
250€

PÈRGOLES  
A MIDA

TAULES D'INTERIOR I EXTERIOR

Roure rústic massís



FUSTERIA  J.CUBI

Tel. 616 94 61 09 - 619 55 93 40  fusteriacubi fusteria.cubi@hotmail.com

C. Paciència, 13  
SANT VICENÇ DE TORELLÓ



# SIS GRANS AVANTATGES DE LES CASES DE FUSTA

**La fusta atenua i regula els pics d'humitat relativa de l'aire.**

**Redacció / FSC (Foto: Getty).**- Els habitatges fets amb fusta tenen múltiples avantatges. L'ús de la fusta en la construcció converteix les cases en llars molt més sostenibles i saludables. En aquest article, hem agrupat els beneficis d'aquest tipus de construcció en sis.

**Bon aïllament.** La fusta és una opció excel·lent per a protegir-se del fred o la calor. Si el que es vol és que la temperatura ideal romangui a casa i, en conseqüència, gastar menys en climatització, la fusta és una excel·lent alternativa al maó, el formigó o la pedra. En comparació amb altres materials de construcció, la fusta és l'opció estrella en l'aïllament per estalviar factures.

**Saludables.** Els materials d'una



casa han de transpirar. La fusta és un material higroscòpic que atenua i regula els pics d'humitat relativa de l'aire en espais tancats. Té un efecte favorable tant pel que fa al confort tèrmic com a la percepció de la qualitat de l'aire en espais tancats. Gràcies a la seva capacitat de regular la humitat, és més saludable una casa de fusta que d'un altre material.

**Silencioses.** Quan es compara amb els seus competidors constructius, la fusta demostra ser molt més eficaç en matèria d'aïllament acústic, especialment quan es tracta d'aïllar entre diferents habitacions. La fusta també s'utilitza en moltes sales de concerts, ja que esmorteeix naturalment el so.

**Robustes.** La fusta té la mateixa

resistència que l'acer en relació amb el pes. Per això les propietats de la fusta són òptimes per construir estructures estables.

**Versatilitat.** Amb milers de fustes diferents entre les quals escollir, segur que n'hi ha alguna que s'adapta als gustos de cadascú. La veta d'una peça de fusta probablement és una de coses més hipnotitzants del món natural, on els diferents matisos de color i les textures creen peces sempre úniques.

**Sostenibilitat.** No podíem parlar de la fusta sense fer menció a la sostenibilitat. Les cases de fusta són sostenibles, renovables i respectuoses amb el medi ambient. Les estructures de fusta absorbeixen i emmagatzemen el CO2 atmosfèric. L'ús de la fusta a la construcció té realment un impacte positiu en el canvi climàtic respecte a fer-ho amb un altre material.



**VAVA**  
WOOD



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

VAVAWOOD  
.COM

T 93 886 16 29  
INFO@VAVAWOOD.COM



## EVITA AQUESTS MALS HÀBITS I PRESUMEIX D'UNA DENTADURA IMPECABLE

**Mossegar el llapis o les ungles quan estem nerviosos provoca microtraumatismes a les dents.**

**AMIC.-** El 92% de la població de l'Estat pateix càries, un problema que pot evitar-se en gran mesura seguint uns bons hàbits d'higiene i alimentació. T'expliquem 13 males costums que hem d'evitar si volem mantenir la salut bucodental i prevenir possibles malalties.

**1. Compte amb el que bevem.** Hem d'evitar ingerir amb freqüència begudes carbonatades o sucès àcids, ja que poden descalcificar l'esmalt de les dents i



provocar el seu desgast prematur. També cal anar amb compte amb el cafè i el vi, ja que afigureixen l'aparició de taques.

**2. Alerta al tabac.** Fumar, a més de ser perjudicial per a la salut general, és molt negatiu per a la dentadura. La nicotina fa fosc

l'esmalt i taca les dents, provocant malalties a les genives i podent ocasionar la pèrdua de dents a llarg termini. A més, el tabac estimula la pèrdua en la permeabilitat de les mucoses, disminuint l'oxigenació i donant lloc a l'envelliment prematur de la peça i els teixits que

envolten la dent.

**3. No oblidis menjar proteïnes.** Carn, peix, ous i llegums són necessaris perquè els teixits i les dents estiguin sans i es reparin. A més, és recomanable augmentar el consum de calci, fluor i vitamines A, C, D i K. Tot i això, tingues en compte que una dieta basada en la ingesta de proteïna com a base de l'alimentació pot ser perjudicial per a la salut, provocant que l'organisme reaccioni destruint la proteïna que genera el cos i no el greix. Aquest dèficit a més, porta conseqüències negatives sobre la salut oral, ja que condiona la respos-

### BON SERVEI



estètica dental  
odontopediatria  
ortodòncia  
cirurgia  
implantologia  
periodòncia

### QUALITAT



- Professionals altament qualificats per a cada especialitat.
- Revisió i pressupost gratuït, sense compromís.
- Servei de radiologia avançada.
- Finançament fins a 60 mesos.
- Descomptes permanents per a jubilats.
- Demana hora online, per telèfon, o whatsapp.

### PROFESSIONALITAT





ta inflamatòria i afavoreix la malaltia de les genives i pot portar a la pèrdua de dents. Les dietes hiperproteïques, a més, afecten a l'estat immunològic, redueixen el volum, les propietats antibacterianes i fisicoquímiques de la saliva i provoquen un dèficit de vitamines dels grups A, B i C.

#### 4. Alerta amb els plats calents.

Quan baixen les temperatures, ens ve de gust degustar plats calents, però cal ser cautelosos, ja que els canvis de temperatura bruscos dels aliments poden provocar sensibilitat dental per afectació dels vasos sanguinis i els nervis de les dents.

#### 5. Endolceix amb moderació.

Els bacteris productors de càries es nodreixen especialment dels aliments rics en sucres. És important reduir el seu consum i raspallar les dents immediatament. No només els caramels i els dolços estan compostos per sucre, també els refrescos.

#### 6. Aliments light, amb cura.

Quan s'apropa l'estiu, la intenció de vigilar la dieta i baixar de pes augmenta. Cal parar atenció als aliments «light», ja que són nocius per a les nostres dents en excés. La gent associa «aliment light» amb «aliment sense sucre», però no és així, sinó que són aliments baixos en calories, però poden provocar càries igual que un altre tipus d'aliments, ja que contenen sucres.

#### 7. Atenció als carbohidrats.

Per a una bona salut, cal moderar la ingesta d'aliments amb carbohidrats.

#### 8. Hidrats no recomanables,

com les patates fregides de paquet, posseeixen midó, que es converteix en àcid, i aquest pot atacar les dents amb una 'vida activa' de fins a 20 minuts.

#### 9. Sí recomanables, com els llegums

(llenties o la fabada), posseeixen una alta dosi de vitamina B, que ajuda a evitar les



fissures als llavis, tan molesta en els dies de fred.

#### 10. Digues NO a la mala higiene.

L'hàbit de cura bucal s'ha de fer tres vegades al dia, de forma vertical i circular, amb un raspall suau. Una neteja de deu està composta per pasta amb fluor, fil dental i esbandida bucal; i ha d'incloure la llengua i el paladar i fer massatges a les genives amb moviments circulars en cada raspallat.

#### 11. Mossegar el llapis o les ungles

quan estem nerviosos

és un hàbit negatiu, sobretot perquè provoca microtraumatismes a les dents i afecta molt a l'articulació temporomandibular.

12. Segueix les tendències amb cautela. Les perforacions i pírcings provoquen danys irreparables en la dentadura i llengua. Pensa-t'ho.

13. No visitar el dentista. Encara que no tinguem cap molèstia, no realitzar un control anual amb el dentista pot ser un problema.

## AMB IMPLANTS, RECUPERARÀS EL TEU SOMRIURE I EL PLAER DE MENJAR BÉ.

Estudiem quina és la millor solució perquè recuperis les peces dentals que et falten. Una dentadura sana no és només un tema estètic, sinó que té moltes implicacions per a la teva salut. Ara fem un 10% de dte. en implants. Visita'ns i et farem una proposta a la teva mida.



✓ PLANIFICACIÓ 3D ✓ SEDACIÓ CONSCIENT ✓ CIRURGIA GUIADA

LA TEVA CLÍNICA DE CONFIANÇA, PORTEM 7 ANYS FENT-TE SOMRIURE!



**10% DTE. EN IMPLANTS**

DR. HECTOR VÁZQUEZ COL·LEGIAT 5178

Plaça Divina Pastora, 8 - VIC

Tel. 930 240 109 - [www.oralvic.com](http://www.oralvic.com)





## ORTODÒNCIA: MÉS QUE UN SOMRIURE BONIC

**AMIC.-** La imatge d'un adolescent amb unes dents enfundades en brackets és molt habitual. Però cada vegada és més comú descobrir a persones adultes que també han decidit posar en ordre les seves dents. Les consultes dels dentistes cada vegada reben a més adults que volen una ortodòncia. Però... per què ho fan?

### Els beneficis de l'ortodòncia

A més d'aconseguir un somriure perfecte, l'ortodòncia amaga importants beneficis per a la nostra salut.

**1. L'ortodòncia millora la pronunciació:** les dents mal col·locades poden crear dificultats per pronunciar alguns sons i per tant problemes en el llençatge, sobretot en els nens.

**2. Redueix els mals de cap:** un mal alineament de les dents produeix tensió muscular, que es tradueix en mals de cap i migranyes. L'ortodòncia permet reduir aquesta tensió i acabar amb les migranyes.

**3. Redueix el risc de trencaments dentals:** les dents protuberants són més propenses

a patir fractures. A més, els protectors dentals usats en la pràctica de certs esports no s'adapten correctament a les dentadures desiguals.

**4. Millora la higiene bucal:** les dents muntades poden atrapar partícules de menjar i placa bacteriana. Com a conseqüència, és més difícil l'ús del fil dental. Alinear a través de l'ortodòncia permet un raspallat més senzill, fet que ajuda a prevenir problemes de salut bucal com càries o gingivitis.

**5. Estalvi a llarg termini:** una

dentadura ben alineada suposa menys problemes dentals greus i menys tractaments costosos. És a dir, el seu cost s'amortitza a llarg termini.

**6. Redueix el risc de problemes digestius:** les dents ben alineades redueixen els problemes digestius derivats d'una mala mossegada.

**7. Augmenta l'autoestima:** com a resultat de tot l'esmentat, el pacient literalment torna a somriure, fet que millora la seva qualitat de vida, tant a nivell social, com psíquic.

## Tens el nostre compromís

Torna a menjar de gust i guanya qualitat de vida

**- 100€ PER CADA IMPLANT**

ESTUDI IMPLANTOLÒGIC  
+ RX Panoràmica  
+ TAC Sense cost!

 **Clínica Dental**  
Sant Fortià  
*Professionals amb empatia*

**OFERTA**  
**FINS 1 d'abril**  
**PRIMERA VISITA**  
**SENSE COST**

amb:  
**ESTUDI IMPLANTOLÒGIC**  
**+ RX Panoràmica**  
**+ TAC**



[www.clinicadentalsantfortia.com](http://www.clinicadentalsantfortia.com)

Implants - Ortodòncia - Estètica dental Periodòncia - Endodòncia

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



## COM ENSENYAR-LI A UN INFANT A RENTAR-SE LES DENTS?

**AMIC.-** A mesura que els infants creixen, han d'anar adquirint diferents coneixements a través dels pares. Un d'ells és saber com rentar-se les dents i utilitzar bé el raspall, cosa que comença a partir dels 2 anys, que és quan ja tenen gairebé totes les dents. Si tens un infant i ha arribat el moment que aprengua aquesta rutina, hi ha algunes coses que pots fer perquè ho vegin més atractiu:

**Compra un raspall de dents suau amb dibuixos infantils.** Un de la seva sèrie favorita li cridarà més l'atenció i això farà que vulgui utilitzar-lo.

**Raspalla't les dents amb ell.** Els infants són com esponges, i normalment el que tu fas, ells ho repetiran. Així que, si et raspalles les dents amb ells, t'imitaran.



**Busca una cançó que els ajudi.** A vegades els infants, com els adults, volen anar molt de pressa, i es raspallen les dents en molt poc temps, de manera que els resultats no són bons. Per evitar això, troba una cançó per rentar-se les dents que els mantingui entretinguts aquest temps mínim de raspallat.

**Recorda.** Una vegada s'han rentat les dents, no s'ha de menjar durant unes hores. Si no, tot el que has fet no servirà de res.



## LES DENTS DE TAURÓ

**AMIC.-** Les dents de tauró es donen quan apareixen les dents definitives sense que les de llet hagin caigut, el que origina una alineació doble com ocorre en el cas dels esquals, d'aquí el seu nom. Les causes poden ser vàries: no hi ha suficient espai en la mandíbula, les arrels de les dents de llet són molt fortes, pel mateix creixement de la dent, per causes genètiques o per altres anomalies.

Aquest fenomen afecta aproximadament a un 10% dels nens, i encara que no sol ser greu, sí que requereix la revisió per part d'un odontòleg que decidirà el millor tracta-

ment per al nen. La majoria de vegades, les dents de llet acaben caient i les dents permanents es van desplaçant fins a ocupar el seu lloc definitiu, per la qual cosa no solen requerir cap intervenció. Només en alguns casos, el dentista haurà d'extreure algunes peces temporals, reduir la grandària de les dents de llet o iniciar un tractament amb aparell odontològic.

Quan apareguin aquestes dents, és recomanable fer una neteja bucal exhaustiva. A més, és important no forçar la caiguda de la dent ni intentar treure-la sense la supervisió d'un facultatiu.

## Odontologia, serietat per somriure

### ELS NOSTRES SERVEIS ODONTOLÒGICS



Implantologia



Estètica Dental



Pròtesi Dental



Ortodòncia




Periodòncia

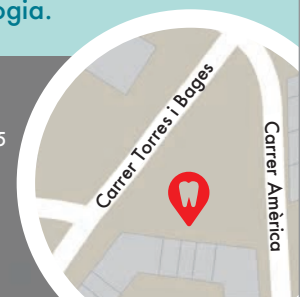


Odontopediatria

### ELS NOSTRES PROFESSIONALS

T'espera un equip professional i humà de dilatada experiència en permanent formació en les diferents àrees de l'odontologia.

Dr. Ricardo Alaniz Arriagada. Núm. Autorització Dep. Salut Gencat E08990855  
Amb l'experiència de 30 anys de professió  
C/ Torras i Bages, 15. Tona - Tel. 93 812 47 03  
[www.idodental.com](http://www.idodental.com)  [ido.dental.tona](https://www.instagram.com/ido.dental.tona)



**IDO DENTAL**  
TONA

*Restaurant Caps de Setmana*

*Celebracions Especials*

*Cuina Tradicional*

*Calcotades*



*Masia*

**MASIA  
PIGUILLEM**  
[WWW.MASIAPIGUILLEM.COM](http://WWW.MASIAPIGUILLEM.COM)







*Espai per a Grans Esdeveniments*

*Trobades per grups amb Mainada*

*Trobades de Família*

*Sales Privades*

*Piquillem*



Tel: **93 858 43 80 - 659 80 15 33**

[comercial@masiapiquillem.com](mailto:comercial@masiapiquillem.com)

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



# RESTAURANT

Restaurant Piguillem és un restaurant en un entorn idíl·lic entre la comarca d'Osona i la Garrotxa.

La cuina està basada en productes casolans i de temporada.

Es caracteritza per l'amabilitat del nostre personal i tracte familiar.

Disposa de pàrquing privat per tots els clients.

El restaurant disposa de sales privades amb diferents capacitats.



Lloc: Sant Andreu de la Vola

Horari: dissabte, diumenge i festius a dinar

Tipus de cuina: Casolana

## *Especialitats de la carta:*

- Patates d'Olot
- Steak tàrtar madurat
- L'arròs Piguillem
- Carns a la cassola
- Txuletón de 500g madurat 60 dies



**MASIA  
PIGUILLEM**  
[WWW.MASIAPIGUILLEM.COM](http://WWW.MASIAPIGUILLEM.COM)







## **CARTA I MENÚ DE CAP DE SETMANA**

A la nostra carta hi podreu trobar tant plats 100% tradicionals com altres plats tradicionals amb un toc creatiu. Així podem ser un restaurant de referencia per a més públic.

La nostra carta i el nostre espai estan pensats tant per poder venir amb parella, amb família, amb amics o un petit grup.

Al nostre menú de cap de setmana hi podreu trobar menys varietat que a la carta, i té un preu de 32 euros amb begudes incloses.

Si reserveu per dinar el cap de setmana o dies festius podreu gaudir d'un tracte molt d'aquí; proper i familiar per part de tot el nostre equip.

## **MENÚS DE GRUPS AL RESTAURANT**

Per grups a partir de 15 adults, us oferim la possibilitat de gaudir d'un menú tancat amb un aperitiu.

---

Tel: **93 858 43 80 - 659 80 15 33**  
[comercial@masiapiguillem.com](mailto:comercial@masiapiguillem.com)

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

# CALÇOTADES

Una calçotada a Piguillem se celebra amb calçots DO Valls, triats perquè tinguin una bona mida acompanyats d'escarxofes i la nostra salsa casolana. De segon tindreu una graellada de carn cuita a la brasa de carbó al moment i de postres crema catalana casolana.

La calçotada es de temporada (gener, febrer i març amb reserva prèvia) i està previst que finalitzarà després de setmana santa, tot dependrà segons qualitat del producte.

## MENÚ CALÇOTADES

### ENTRANT

15 CALÇOTS I CARXOFES A LA BRASA AMB ROMESCO CASOLÀ

### SEGON

GRAELLADA DE CARNS A LA BRASA  
(XAI, BOTIFARRA, XURRASCO I BOTIFARRA NEGRA)

### POSTRES

CREMA CATALANA DE LA CASA

### INCLOU

AIGUA, VI, PA, ROMESCO CASOLÀ I ALLIOLI

EN CAS D'AL·LÈRGIES O INTOLERÀNCIES AVISAR I CONCRETAR PRÈVIAMENT

32 €

AMB RESERVA PRÈVIA

**MASIA  
PIGUILLEM**

[WWW.MASIAPIGUILLEM.COM](http://WWW.MASIAPIGUILLEM.COM)





# TROBADES AMB NENS

Al restaurant Masia Piguillem oferim menús pensats per grups amb nens.

Podreu disposar d'un espai reservat on dinar tranquil·lament totes les famílies i seguidament els nens aniran a un espai amb un inflable gegant i vigilats per monitors. Així els nens podran passar-ho d'allò més bé i els pares podran gaudir tranquil·lament d'un sobretaula amb amics o familiars.

**Gaudeix d'un dia entre família i amics amb tota tranquil·litat!**

**DEMANA INFORMACIÓ!**

Tel: **93 858 43 80 - 659 80 15 33**  
[comercial@masiapiguillem.com](mailto:comercial@masiapiguillem.com)

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

# CELEBRACIONS

El restaurant som especialistes en esdeveniments, per aquest motiu si teniu pensat organitzar qualsevol celebració som l'opció que esteu buscant!

Oferim la possibilitat de disposar d'una sala en exclusiva amb un parament i servei superior per tal de fer una festa d'allò més especial.

*Menús a mida*  
per aquelles celebracions mes especials:

- Aniversari
- Comunió
- Bateig
- Noces d'or
- Noces de Plata
- Jubilació

*I tot el que necessiteu...*

**MASIA  
PIGUILLEM**  
[WWW.MASIAPIGUILLEM.COM](http://WWW.MASIAPIGUILLEM.COM)





# GRANS CELEBRACIONS

A Masia Piguillem disposem d'un espai totalment exterior i climatitzat amb una capacitat superior a 300 persones per celebrar qualsevol tipus d'esdeveniment:

- Casaments
- Presentacions de productes
- Spots i gravacions
- Shootigs
- Fires
- Esdeveniments privats

Escollir Masia Piguillem és contractar tranquil·litat. En Joan i la Laura juntament amb tot el seu equip, us acompanyaran des del primer dia fins el dia inclòs de la vostra celebració. Us ajudaran a organitzar i us aconsellaran amb tot el que necessiteu.

Us assessoraran i us oferiran un ampli ventall de proveïdors perquè no us hagueu de preocupar de res.

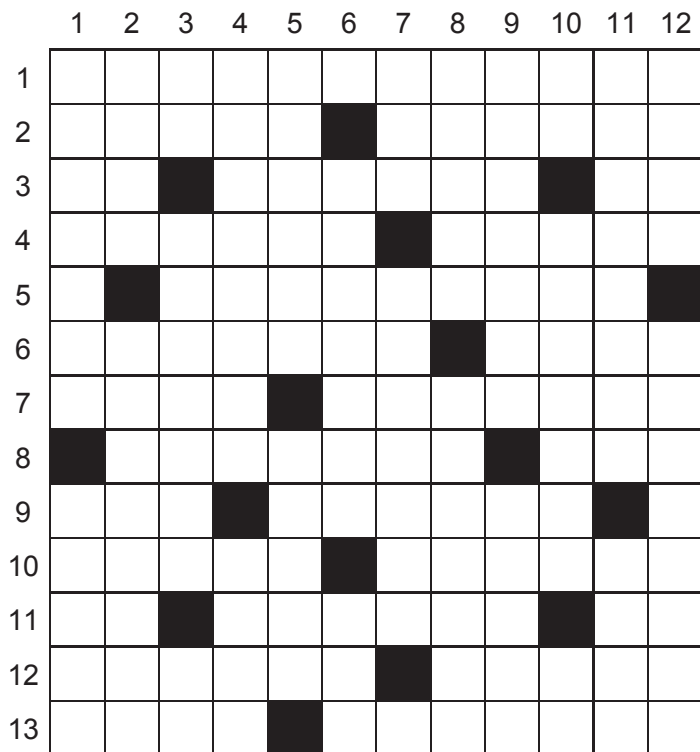
Experiència, il·lusió i disciplina són els trets que ens caracteritzen, ingredients claus perquè en el vostre gran dia tot vagi sobre rodes i que de l'únic que us n'hagueu d'encarregar sigui de gaudir de la celebració!

Tel: **93 858 43 80 - 659 80 15 33**  
[comercial@masiapiguillem.com](mailto:comercial@masiapiguillem.com)

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

# PASSATEMPS | FOTOS

LES SOLUCIONS LES TROBARÀS A LES ÚLTIMES PÀGINES



## MOTS ENCREUATS

Per Pau Vidal



**HORIZONTALS:** 1. Excursions a balquena, saltirons a cantidubi, sortides a tutti pleni (tres mots) / 2. Discerniment per veure-hi horitzó enllà. De la manera que revifo és que porto ous / 3. Heus-lo aquí. Mutu, com l'acord entre clínica i malalts. La ben salada / 4. Obrir expedient per la malformació de la còrnia. Embarcació per llegir Camí de sirga / 5. De vegades ho és tot i és només un. Peça musical entre preludi i preludi / 6. De Montgat a Malgrat, si fa no fa. Del pentagrama al peu de pàgina / 7. Polze, índex, mig, anular i xic, però al revés. Flor d'allò més olorosa procedent d'orient / 8. Mai vist, dins d'un Audi. De l'ésser a cada assiri / 9. Tres quarts de dues. Incursió punitiva en nom d'una raça pseudo-itàlica. Cul de cafè / 10. L'equipatge li va llarg, però el necessita per uniforme. Cobreixen les despeses dels pecadors / 11. Les bessones patinadores. Com a mico és maco. La fi del cagaelàstics / 12. Territoris prohibits. Prolongació de la xuleria del conductor / 13. Adorem. Pirata amb gust de xocolata.

**VERTICALS:** 1. Acompanyen els insomnes fins a la porta del son. Comença a desvariejar a les golfes del veí / 2. Tarifa per embarcar vers el nord. Com a església és musulmana de peus a cap / 3. Aborigen sense origen. El qui ajuda, per exemple, en Ciriac a travessar el Pirineu. La noble preposició / 4. Camp de farigola prop de can Ramoneda. El manaire de l'esmentada església / 5. Suats, treballats, guanyats. Esgarrapat per una fera / 6. Encara aquell cul de cafè. Gairebé estremida, de tan tremolada. Basc sense dir ni a per la pujada / 7. L'ou mallorquí, que val una mesada. Intervé en l'afer del rem i la mitja. Una d'un / 8. Diu així perquè fa baixada. Carreró sense sortida per als no catalanoparlants / 9. Abans d'ahir, sense anar més lluny. Aïlla l'illa italiana / 10. Accés a l'oficina. Enganxat al xalet del costat. Tripliquen l'entrenament / 11. Per ells l'educació és un dir Jesús. Color de tardor / 12. Trastocat com un infant. El dolent de la pel·lícula a la secció del diari 'Violència domèstica'.

## SUDOKU *Dificultat: extrema*

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

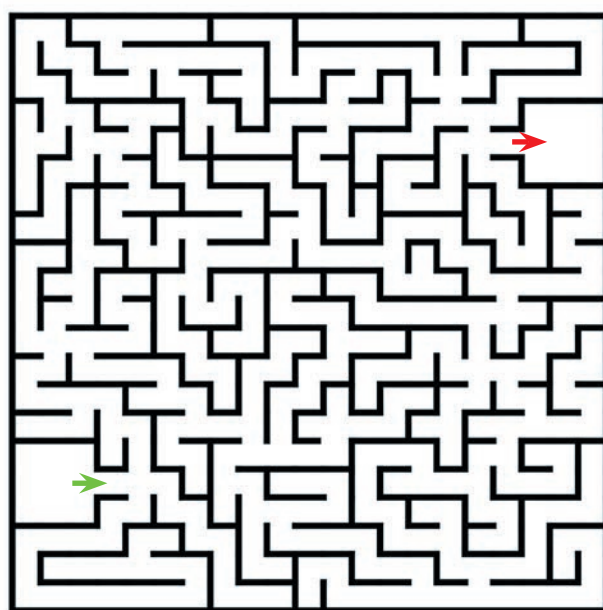
## RESIDÈNCIA DELS MUNTS



El sudoku és un exercici que revitalitza la ment i prevé del deteriorament cognitiu.

Sant Boi de Lluçanès. Tel. 93 857 80 56

## LABERINT *A veure si trobes la sortida!*

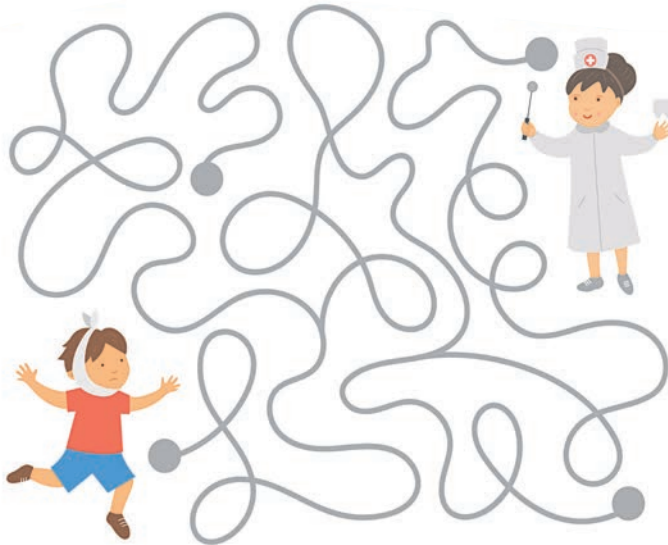




### QUANTS N'HI HA DE CADA?



### LABERINT INFANTIL



**NUDAR RENTALIA**  
TREBALLEM PER A TU

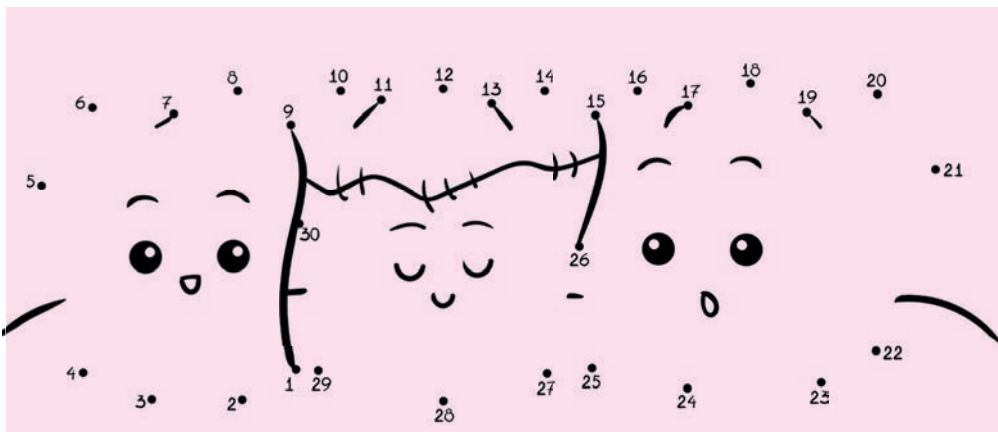
Saps que pots vendre casa teva i continuar gaudint d'ella per sempre? Truca'ns!

☎ 937 152 150 / 682 565 687

🏠 Portal de la Rambla, 3 L4 - VIC ✉ info@nudar.cat

**ORALVIC**  
ODONTOLOGIA AVANÇADA

Plaça Divina Pastora, 8  
VIC - Tel. 930 240 109  
www.oralvic.com



### UNEIX ELS PUNTS I PINTA-HO

### TROBA LES 5 DIFERÈNCIES



### PINTA-HO SEGUINT EL CODI DE COLORS







El Gurri, al seu pas per l'Albanell de Malla. Joan Crespiera.



Crescuda del riu Ter al seu pas per Manlleu. Josep M. Costa.



Riera Major de Sant Sadurní d'Osormort. Emili Vilamala.



Salt del Cabrit. Josep Soldevila.



Riu Congost a Centelles. Montse Vallbona.



Riera Major al seu per Sant Sadurní d'Osormort. Josep Ayats.



Riera Major saltant per la resclosa de Masvidal (Viladrau). Ramon Vilà.

A l'últim moment ja tancant edició, ens arriba aquesta foto de l'espectacular calamarçada que ha caigut a Manlleu aquest dilluns al migdia. Foto: Carme Molist.





# PROP DEL 90% DELS ADOLESCENTS DE LA CATALUNYA CENTRAL HAN DE MILLORAR LA QUALITAT DE LA DIETA

Les dades formen part d'un estudi que analitza els hàbits de salut de joves de la Catalunya Central.



**Redacció (Font: UOC News).**- El 94 % dels nois i el 89 % de les noies de la Catalunya Central consumeixen fruita, verdura, cereals, llet i derivats làctics amb menys freqüència de la que recomanen les guies alimentàries de la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària. Per contra, mengen carns processades, dolços, refrescos i aperitius més sovint del que estableixen les mateixes recomanacions, motiu pel qual consumeixen aliments amb alt contingut en grasses saturades, sal i sucres afegits. El resultat d'aquests hàbits de consum és que la dieta d'aquests i aquestes joves té un alt contingut energètic i un baix valor nutricional.

que recull dades sobre hàbits en relació amb la salut entre joves de la Catalunya Central. Les dades amb les quals s'ha elaborat l'estudi formen part de les 7.319 enquestes que es van fer a joves d'entre 12 i 18 anys escolaritzats en 65 centres de la Catalunya Central durant el curs 2019-2010.

### Diferències de gènere

Tot i que tants nois com noies tenen una dieta de baixa qualitat, les dades són pitjors en el cas dels nois. Segons les investigadores de l'estudi, això es podria relacionar amb una major preocupació per

part de les noies pel que fa a la relació entre dieta, salut i impacte en el cos i també per un major interès i coneixement d'aspectes nutricionals.

Pel que fa a les noies, la relació entre el baix estat d'ànim i la qualitat de la dieta és coherent amb altres estudis que mostren una relació entre el gènere i les motivacions emocionals en l'elecció d'aliments per fer front a l'estrès, o com a consol.

### La influència del nivell d'estudis dels progenitors

Pel que fa a la relació entre l'educació dels progenitors i la qualitat de la dieta, les conclusions de l'estudi coincideixen amb altres treballs que evidencien que un major nivell d'estudis dels progenitors es relaciona amb l'adopció de conductes alimentàries més saludables, concretament pel que fa al consum de fruites i verdures. El baix consum de fruites i verdures també es relaciona amb un baix rendiment acadèmic.

GZ  
Therapy  
Vic  
Massatges relaxants i antiestrès  
Teràpies naturals  
Cames cansades  
Reserva el teu massatge!  
631 41 90 71

**DISSABTES**  
ESTIMULACIÓ DEL  
LLENGUATGE  
TEA  
LOGOPEDIA  
AJUDA ESCOLAR  
TELF.643428815

**Reflexologia**  
Podal i Manual  
**Maderoteràpia**  
Corporal i Facial  
Ukiyo Espai  
Hores convingudes  
611 05 15 26  
C/ Canigó 9, Entl. Vic @Ukiyo\_Espai

**CENTRE DE PSICOLOGIA DE VIC**  
Montserrat Clàpera  
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

**DR. J. FOLCH**  
METGE, EDUCADOR I PSIQUIATRE  
**OSONAMENT**  
J. M. SELVA, 2. VIC  
TEL. 93.889.50.59

**PsicoSalutIntegral**  
més que psicologia  
Marta Coma - Psicòloga  
Rda. Camprodon, 5B - VIC.  
Tel. 654 498 017  
www.psicosalutintegral.com

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

**Dr. Miquel Molinero i Polo**  
Otorinolaringòleg  
Cirurgia de la gola  
Nas i oïda  
C. Bellmunt, 1 Bxs. Calldetenes  
T. 93 886 17 00 / 1090

**FARMÀCIES DE GUÀRDIA**

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

**VIC**  
Dimarts 12, Euras - Tagamanent, 1  
Dimecres 13, Aliberch - Ronda Camprodon, 36  
Dijous 14, Barnolas - Rambla del Carme, 37  
Divendres 15, Terricabras - Dr. Candi Bayés, 10  
Dissabte 16, Fargas - Bisbe Morgades, 25  
Diumenge 17, Arumí - Pl. de la Divina Pastora, 5  
Dilluns 18, Ylla-Català - Plaça Paradís, 2

**MANLLEU** (guàrdies diürnes\*)  
Dimarts 12, Ferrer Chambó - Pl. Fra Bernadí, 19  
Dimecres 13, Assumpta Autet - Font, 15  
Dijous 14, Farmàcia Marta - Av. Roma, 100  
Divendres 15, Anna Mozo - Pg. St. Joan, 11  
Dissabte 16, Fcia Gràcia - Av. Roma, 200  
Diumenge 17, Fcia Gràcia - Av. Roma, 200  
Dilluns 18, Esther Pou - Vilamirosa, 109

**TONA** (guàrdies diürnes\*)  
De dimarts 12 a diumenge 17,  
Íngrid Jaime - Antoni Figueras, 11  
Dilluns 18,  
Fabrè - Barcelona, 2

**TORELLÓ** (guàrdies diürnes\*)  
Dimarts 12, Estudis - A. Clavé, 2  
Dimecres 13, Aceves - Prat de la Riba, 1  
Dijous 14, Nofre - Manlleu, 31  
Divendres 15, Prat - Del Pont, 17  
Dissabte 16, Bardolet - Canigó, 72  
Diumenge 17, Bardolet - Canigó, 72  
Dilluns 18, Estudis - A. Clavé, 2



**FINCAS COS**  
HOMES & ESTATES

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

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

Assessoria JURÍDICA INTEGRAL  
Sr. COS ☎ 933 633 500

679 71 04 46  
París, 130 entll. BARCELONA

www.fincascos.com - info@fincascos.com

**COMPRO**  
**APARTAMENT**

A LA COSTA BRAVA

PAGO AL COMPTAT

Tel. 699 475 902

**VOLS POSAR UN ANUNCI?**

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

Més!

**EN TRASPÀS O LLOGUER**  
**CENTRE D'ESTÈTICA**  
a 5 min de Vic.

35 anys d'antiguitat, en ple rendiment, amb àmplia cartera de clients. Per problemes de salut.

Tel. 627 846 587

**OSONA**  
**COMPRO PIS PER REFORMAR**  
BÉ DE PREU

PAGO AL COMPTAT

Tel. 699 475 902

Construccions i reformes  
Obra nova

**Reformes integrals d'habitages i locals comercials**

Reformes Rayan

930 245 916  
672 850 590

www.reformasrayan.es

**TREBALLS AGRÍCOLES**

Per horts / parcel·les amb tractor petit, (estripar, llaurar, fresar) o netejar parcel·les. Plantar i arrencar patates. Amb molta experiència

**Alfons 618 910 180**

**REFORMES en general**

Pladur - Façanes - Pintura

Inici obra en 24 hores

PRESSUPOST SENSE COMPROMÍS

**Tel. 691 108 438**  
obrestred@hotmail.com

**d.net**

preus molt competitius

**NETEJA I SERVEIS**

PARTICULARS · OFICINES, COMUNITATS · FINALS OBRA

638 044 459 DAVID  
606 505 337 PILAR

C/ Serreta, 10 · Seva  
d.neteges.net@gmail.com

**NETEJA I DESEMBUSSOS**

- Desembussos a particulars i comunitats
- Inspecció i localització precisa de canonades
- Neteja de piscines i dipòsits d'aigua

654 64 63 85 SERVEI 24h

www.desembussosruiz.com

**Z RUIZ**  
NETEJA I DESEMBUSSOS

**EDUARD** 40 anys d'experiència

**REPARACIÓ D'ELECTRODOMÈSTICS**

Rentadores, assecadores, rentaplats, forns, campanes, neveres, cuines de gas i elèctriques...

C. Sant Jordi, 7B - Porta 1 - Calldetenes  
93 888 75 06 / 683 10 33 38 / 691 480 310

**MARIT PER HORES**

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

**615 77 62 16**

**TREUS TOT EL RENDIMENT DE LES XARXES SOCIALS?**

**NOU SERVEI**

Analitzem els teus perfils a les xarxes i et fem una proposta per gestionar-les perquè arribis al màxim de clients potencials. I si no tens xarxes, amb el packObertura te les obrim i les posem en marxa!

**Grup Més Osona**

93 885 69 29  
619 578 822

**MANTENIMENT, REFORMES I PINTURES**

**LLUÍS**

Pintor - Fuster - Paleta  
Llauner - Electricista

636 35 44 36 - 93 885 14 55

Pressupost sense compromís

**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

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

639 58 97 48  
**JORDI**

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

**SERVEI URGENT OBRIR PORTES 24H, MÀXIMA RAPIDESA!**

**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**

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

PRESSUPOST SENSE COMPROMÍS

**TEL. 611 202 819**

**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

LAMPISTERIA

**MANU**

20 anys al teu servei

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

manu@lampisteriamanu.cat  
Tel. 677 09 50 28 www.lampisteriamanu.cat

**AV ALUMINIS VIC**

REPARACIONS I MUNTATGE de tot tipus de persianes, finestres, portes, vidres, PVC, mosquiteres.

Servei econòmic i ràpid  
compromís 100%

**664 14 27 40**



info@centrepuppycat.com  
Tel. 669 800 134  
Nucli zoològic: B-2500712



Maltès



Caniche

f  
i  
d



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

VOLS POSAR UN ANUNCI?

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




**BUSCO FEINA**

PER POSAR ANUNCIS EN AQUESTA SECCIÓ. Veniu a les nostres oficines de 9 a 13h. Si veniu el dilluns abans de les 12h sortirà l'endemà dimarts. Moltes gràcies.

Noia amb moltes ganes de treballar, busca feina per treballar a restaurant, ajudant de cuina, neteja de llars, cuidant gent gran o nens, per dependenta. Tel. 664 142 740

Home responsable, formal i puntual, busca feina d'electromecànica, d'ajudant d'electricista, ajudant de construcció, neteja, ajudant de cuina, cambrer, manteniment en general i jardineria. Amb experiència en diversos oficis. Disponibilitat immediata, vehicle propi i documentació en regla. Tel. 698 697 949

Noi busca feina de lampista, manteniment i reparació d'aire condicionat, ajudant de construcció, jardiner, cuidar gent gran, renta plats a restaurants, passejant mascotes, ajudant a mudances, neteja de cases. Tel. 640 976 184

Dona catalana busca feina per cuidar gent gran, cuinar, passejar i fer companyia. Tinc cotxe propi. Hores a convenir. Tel. 636 713 344

Senyora de Manlleu amb experiència busca feina per cuidar gent gran, cuidar, fer companyia, cuinar. Hores convingudes. Cotxe propi. Tel. 657 832 439

Noia busca feina de neteja, cuidar gent gran o nens, per hores. Tel. 624 264 879

Dona busca feina d'ajudant de cuina, neteja, cuidar gent gran i nens. Amb moltes ganes de treballar. Tel. 613 874 550

Senyora busca feina per cuidar nens i gent gran a l'hospital per hores o com interna o externa i caps de setmana. També per neteja a cases parti-

**ES NECESSITA AGENT COMERCIAL**

Per empresa de serveis d'informació municipal i comercial.

Mitja jornada o jornada completa. Incorporació immediata.

Interessats enviar CV a [info@noetperdis.com](mailto:info@noetperdis.com)

culars o planxar. Disponibilitat immediata. Tel. 614 193 200

Dona busca feina d'infermera, cuidar gent gran com interna o per hores, neteja de cases, escales, oficines i pisos. Tel. 650 111 646.

Home busca feina d'ajudant de cuina, cambrer, jardiner, pintor, ajudant construcció, netejar, conductor cotxe o motocicleta, passejar mascotes i cuidar gent gran. Tel. 631 145 180

Busco feina de neteja, cuidar nens o gent gran, passejar o cuidar mascotes, per hores o mitja jornada. Disponibilitat immediata als matins, les tardes i els caps de setmana. Tel. 605 449 419

Busco feina de dependenta, neteja, cuidar nens i gent gran per hores. Disponibilitat horària i immediata. Tel. 695 766 286

Noia busca feina de neteja d'escales, pisos, cases i oficines. Disponibilitat a les tardes. Tel. 641 416 227.

Noia busca feina de neteja d'escales, pisos, cases i oficines. Disponibilitat a les tardes. Tel. 644 986 328.

Home amb disponibilitat horària i immediata, busca feina de conductor, repartidor, carretoner o ajudant de cuina. Sóc oficial de 1a en carnet. Tinc cotxe propi i carnet de conduir. Tel. 747 425 241

Home busca feina de qualsevol classe, disponibilitat horària matins i tardes. Tel. 631 911 858

Dona busca feina per cuidar gent gran, fer de cangur i neteja de cases,

Es busca soldador de TIG/MIG amb coneixement de maneig de cisalla i plegadora.  
Tel. 93 886 08 31

pisos, escales. Tel. 613 847 854

Dona busca feina per cuidar canalla o gent gran, netejar cases, pisos, escales, oficines, fer d'ajudant de cuina o treballar a empreses. Tinc documentació en regla. Disponibilitat horària total. Zona Vic i voltants. Tel. 632 696 831 (Només WhatsApp)

Dona busca feina per netejar o com a cuidadora de gent gran. Gent seria i respectuosa. Vic i voltants. Interna o externa. Tel. 613 322 253

Noia busca feina de cuidadora de gent gran o de neteja general. Disponibilitat horària de dilluns a divendres a Vic o Manlleu. Tel. 679 774 790

Home busca feina d'ajudant de paleta, pintor, jardiner, electricista, peó de granja, cambrer, cuiner o instal·lador de calderes. Persona honrada, responsable i amb ganes de treballar. Vehicle propi i documentació en regla. Tel. 698 697 949

Dona catalana cerca feina per cuidar gent gran o bé nens. Experiència, cotxe propi, horari adaptable a cada persona. Tel. 659 791 103

Dona busca feina de neteja general, de cuidadora de nens o de persones grans, d'ajudant de cuina o per rentar plats. Disponibilitat horària i

**FACTORS ESTRESANTS PELS ANIMALS**

**AMIC.-** Els animals poden experimentar estrès a causa de diverses circumstàncies, i és crucial entendre aquests factors per a garantir un entorn que promogui la seva salut i felicitat. Alguns dels factors estressants comuns que afecten els animals són:

**Condicions d'habitatge inadequades:** Les condicions de vida inadequades, com espais petits, gàbies insuficients o entorns desproveïts d'estimulació, poden ser una font significativa d'estrès per als animals.

**Canvis en l'entorn:** Els animals són sensibles a canvis en el seu entorn. Introduir els canvis gradualment pot ajudar a reduir l'estrès associat.

**Soroll excessiu:** El soroll excessiu, sigui provinent de l'activitat humana, maquinària o fins i tot d'altres animals, pot ser estressant per a molts animals. Proporcionar zones de refugi pot ajudar a mitigar aquest factor estressant.

**Falta de socialització:** Els animals que són naturalment socials poden experimentar estrès quan se'ls manté en aïllament. Proporcionar oportunitats per a la interacció social amb companys de la seva espècie pot ser beneficiós.

**Canvis en la rutina diària:** Els canvis en la rutina, com alteracions en les hores d'alimentació o cura, poden causar estrès en els animals.

**Transport i viatges:** El trasllat d'un lloc a l'altre i els viatges poden ser especialment estressants. Cal minimitzar el temps de viatge, proporcionar condicions còmodes i familiaritzar gradualment als animals amb aquestes experiències.



**CANALS OSONA**



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

**699 47 85 21 · 687 91 82 43**

immediata. Tel. 622 374 184

Home busca feina de paleta, pintor, soldador, ajudant de cuina o jardiner. Disponibilitat horària i immediata. Tel. 621 379 492

Noia amb experiència busca feina per cuidar gent gran com interna, externa o per hores, també per netejar pisos, escales o cases. Disponibilitat horària i immediata. Tel. 612 527 458

Noia busca feina per cuidar gent gran com interna, externa o per hores, també per netejar pisos, escales o cases. Amb experiència. Disponibilitat horària i immediata. Tel. 631 339 690

Dona busca feina per cuidar avis, fer-los companyia, portar-los a comprar, al metge o a qualsevol altre lloc, també per donar menjar als hospitals. Amb experiència i cotxe propi. Tel. 691 017 525

Home de 40 anys busca feina de transportista o de xofer de camió, regador automàtic i manual. Amb experiència de rutines per Osona i Catalunya. Tinc tots els carnets B. C. C1 CAP i targeta de tacògraf. Sóc seriós, responsable i puntual. Disponibilitat immediata. Tel. 630 333 698

Home responsable i puntual busca feina de mosso de magatzem, tinc carnet de manipulador d'aliments, de carretoner i d'elevador elèctric. Tel. 630 333 698

Senyora catalana de Montesquiú busca feina per cuidar persones grans, amb experiència i referències. Tinc cotxe propi i disponibilitat ho-

**LLENYES - CARBONS - GASOIL**

**VENDA AL DETALL I A L'ENGRÓS**

**LLENYA SECA TOT L'ANY!**

**LLENYES: ALZINA, ROURE, FAIG**  
**CARBONS: GALLETA I GALLETILLA**  
**GASOIL: A, B i C**

**JOSEP DOMÈNECH · 609 97 46 30**

**25 ANYS**

rària. Tel. 653 545 608

Noi busca feina d'ajudant de cuina, ajudant forn de pa, rentar plats a restaurant, peó de construcció, jardiner, repartidor i per treballar a granges. Disponibilitat horària i immediata. Tel. 624 934 041

Dona busca feina de cuidadora de gent gran, per cuidar canalla, netejar cases, pisos, d'ajudant de cuina, per rentar plats a restaurants i de cambra a la comarca d'Osona. Disponibilitat horària i immediata. Gent seriosa. Tel. 657 928 104

Noi busca feina d'ajudant de cuina, ajudant forn de pa, rentar plats a restaurant, peó de construcció, jardiner, repartidor i per treballar a granges. Disponibilitat horària i immediata. Tel. 624 934 050

Noia busca feina per treballar a càrnies, d'ajudant a restaurants, de neteja general o a hotels i hospitals. Disponibilitat immediata. Persona responsable. Tel. 666 827 374 - 632 795 383

Home busca feina d'ajudant a la construcció, jardiner, pintor, repartidor delivery, neteja de pisos, cases i solars, cuidar gent gran i gossos. Disponibilitat horària i immediata. Tel. 621 199 607

Dona busca feina de neteja d'escales, escoles, despatxos, cases, pisos, per cuidar gent gran i canalla, de frega plats a restaurant o bar. Puc desplaçar-me on sigui. Disponibilitat immediata. Tel. 671 435 863

Dona busca feina per cuidar gent gran o per

**LLOGUER DE TRASTERS A CENTELLES**

699 966 661  
626 992 642  
www.policubic.cat

**POLICÚBIC**  
Lloguer d'espais i trasters

**SERVEIS DE NETEJA**

- Comunitats de veïns, oficines, habitatges, restaurants...
- Netejes puntuals
- Netejes final d'obra
- Pintura d'interiors



**EL LLASTRE DEL MONTSENY**

**Venda de pollastre de pagès**



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

**HORÒSCOP PER ROSER BONA - ASTRÒLOGA**

**ÀRIES (FOC)**  
(21/3 AL 20/4)

Emocions exaltades. Pots reaccionar massa ràpid. Connectes amb les necessitats dels altres. Creativitat que podràs expressar mitjançant l'art, l'escriptura o la música.

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

Estàs acostumat a tenir-ho tot ben lligat, però ara mateix tens la sensació que hi ha alguna cosa que se t'escapa. Podries fer una nova amistat en un mitjà de transport.

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

Pot incrementar la teva intuïció i podries prendre alguna decisió sense saber molt bé per què. Si has de signar algun acord o document legal, llegeix bé la lletra petita.

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

La Lluna Nova a Casa IX porta més optimisme. Tens més fe en les teves capacitats. T'interesses per la pràctica d'un nou esport. Possible atracció amb una persona més jove.

**LLEÓ (FOC)**  
(22/7 AL 23/8)

Si poses atenció als teus somnis, podries entendre millor que és el que et preocupa. El passat dona voltes pel teu cap i t'agradaria tornar a connectar amb una vella amistat.

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

T'agrada tenir les coses ben lligades, però pots caure en un excés de control. Gaudeix més del present, res torna. Una persona més gran que tu et fa la vida més fàcil.

**BALANÇA (AIRE)**  
(24/9 AL 23/10)

Plantes una llavor al sector laboral. Si tens una vocació frustrada cerques la manera de treballar del que t'agradaria. Una antiga parella pot posar-se en contacte amb tu.

**ESCORPÍ (AIGUA)**  
(24/10 AL 22/11)

La Lluna Nova al teu sector afectiu pot portar sorpreses romàntiques. És un moment fèrtil i no solament pel que fa a engendrar fills, també des del punt de vista creatiu.

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

Poses energia en millorar la teva qualitat de vida en general. Si pateixes algun problema de salut i la via convencional de la medicina no et convenç, cerques alternatives.

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

En l'amor pots estar una mica decebut i aprofites per dedicar-te més temps a tu mateix. Repts el suport inesperat d'algú i et sorprendrà gratament. S'amplien els contactes.

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

Si amb la família les coses estan molt tenses, potser és hora de posar distància. En l'àmbit laboral ja has superat una fase i ara entres en un temps de més tranquil·litat.

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

La Lluna Nova al teu signe indica que millores la teva gestió emocional i que deixes de perdre temps en objectius obsolets. Pots donar-te un caprici que fa temps desitges.

**XATARRA AC**

Desballestaments de tot tipus

Buidem locals, botigues, granges, cases particulars

Paguem bé i al comptat

618 27 00 63 OSONA  
654 44 02 17 VALLÈS**LLENYES DEL GES**VENDA DE LLENYA:  
alzina, roure, faig i piVENDA DE SACS:  
llenya, estella i pèllet

☎ 621 14 66 44

www.llenyedelges.com

**LLOGUER D'INFLABLES**

GRAN (4 x 4,20) 100€ - MITJÀ (3,30 x 4,00) 80€ - PETIT (2,20 x 2,20) 40€



80€

INFLABLES  
MANLEU 696 501 127**VENC LLENYA D'ALZINA**SERVEI RÀPID  
I A DOMICILI0,20 Cèntims/kg  
TEL. 677 00 86 45689 42 64 69  
689 42 61 77

Renovació d'habitatges s.l.

Fusteria en general - Pintura  
Tancaments - Gestió integral  
d'obres - Reparacions...T. 633 350 119  
orra renovacio.catLLENYA SECA  
ROURE I ALZINA  
LLENYA SECA  
GARANTIDA!  
T. 654 506 628100%  
GARANTIA  
100%  
figueras  
llenya  
llenyafigueras  
figuerasllenya.com**PLADUR  
PINTURA, GUIX**Pressupost  
sense compromís93 812 54 77  
629 876 768

ref.0485

COMPREM llibres, joguines, cromos, anti-guitats, plomes, pursos, licors, conyac, objectes religiosos. Restes de pisos, cases. Pagament el moment. José Miguel. Tel. 679 736 491

Compro tot tipus de vehicles, mobles, maquinària, tractors... En funcionament o espatllat. Recollida a domicili. Tel. 662591155

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

COMPRO LLIBRES, motos, novel·les Estefanía, antiguitats, eines, discos de vinil de pop-rock i heavy, discos compactes de música, Scalextric, trens elèctrics, joguets, revistes i postals antigues. Tota classe d'elements de col·leccionisme. Licors i restes de botiga. Ampolles de conyac, brandi, champagne, whisky, vi. Rellotges de polsera, de corda i automàtics. Col·lecció de navalles, espases, pistoles ripolleses, monedes antigues d'or i plata, àlbums de segells, coberteries i objectes de plata. Àlbums de bitllets, còmics, tebeos i medalles. Buidem trasters, cases, garatges, ferralla,

netejar cases, pisos, escales i oficines. Amb referències. Disponibilitat matins i tardes. Documentació en regla i cotxe propi. Tel. 631 865 773

Home busca feina de diversos oficis, pintor, jardiner, ajudant construcció, cambrer, cuidador de gent gran o nens i neteja. Disponibilitat horària i immediata. Tel. 642 212 852

Noi busca feina de cambrer, pintor, jardiner, peó de construcció, per netejar, cuidar gent gran o nens. Amb ganes de treballar de qualsevol ofici. Disponibilitat horària i immediata. Tel. 642 212 964

Dona busca feina per treballar a càrnia, tinc experiència amb ganivet, escorxadors, empaquetar o per netejar. Persona responsable i amb ganes de treballar i aprendre coses noves. Zona Vic. Tel. 631 347 545

Noia busca feina a empresa que doni servei d'instal·lació, configuració i reparació de Software i Hardware. Disponibilitat horària i immediata. Tel. 643 614 611

**COMPRES**

PER POSAR ANUNCIS EN AQUESTA SECCIÓ. Veniu a les nostres oficines de 9 a 13h. Si veniu el dilluns abans de les 12h sortirà l'endemà dimarts. Moltes gràcies.

Compré vehicles; turismes, 4x4, furgonetes... tracte ràpid i seriós, paguem al comptat. Ens desplaçem a domicili. Tel. 635 475 893

**COMPREM TOT TIPUS DE VEHICLES**Cobxes, furgonetes, tot terrenys, camions, tractors...  
Tot tipus de maquinària. En funcionament o espatllat.  
Taxació immediata i recollida a domicili.

Tracte ràpid i seriós.

Ens encarrugem  
de tot!

☎ 691 53 52 05

metalls, etc. Estic al mercat del diumenge de Calldetenes, abans estava a la Plaça del Carbó de Vic. Tel. 688 206 953 (Miquel) Vic. No atenc missatges ni WhatsApp.

**VENDES**

PER POSAR ANUNCIS EN AQUESTA SECCIÓ. Veniu a les nostres oficines de 9 a 13h. Si veniu el dilluns abans de les 12h sortirà l'endemà dimarts. Moltes gràcies.

Venc roba de dona talla 38-40. També sabates, sandàlies i esportives núm. 37. Tot molt nou. Preu de 3 a 20 euros. Tel. 679 854 456 (Maria)

Venc mobles d'habitació individual. Consta de llit, tauleta de nit i moble complementari (tocador). Mobles de fa anys, però en bon estat. Regalo el matalàs. Preu 190 €. Interessats puc enviar fotografies. Tel. 639 48 72 69

Venc 3 pneumàtics Kleber (transpro), 2 semiminous amb molt bon estat. Ref. 215 65R 15C 104/102T. Tel. 699 060 436

Venc conyac Torres 5 una mica vell a 8,50 € l'ampolla, Veterano amb segell de 4 ptes. per 7 €, Magno per 11,50 €, Carlos III per 11 €. Tel. 688 206 953

Venc moble d'escriptori d'uns 40-50 anys de color marró avellana. Mides: 1,64 m alçada, 80 cm amplada, 40 cm profunditat. Preu 50 €. Tel. 689 289 402

**ENSENYAMENT**

PER POSAR ANUNCIS EN AQUESTA SECCIÓ. Veniu a les nostres oficines de 9 a 13h.

CLASSES D'INICIACIÓ DE GUITARRA. Acords, ritmes, i cantar. Per a totes les edats. PREUS POPULARS. Interessats/des trucar al 606 605 478 Josep.

Faig classes de pintura a l'oli, tapissats amb llanes i moltes coses més a Vic. Dimarts tarda de 16 a 18 hores, dimecres tarda de 18h a 20h, dimecres i dijous matí de 10 a 12 truca'm al 605 886 371.

**DIVERSOS**

Ref. 5336 - BUIDEM TALLERS locals, cases, pisos, botigues. Compré restes de botiga, papereries, ferreteries, llibres, discos. Cada dissabte estem al mercat a la Rbla. del Carme, número 15. Tel. 631 237 884 (whats)

Noia amb gosseta busca habitació per llogar a la comarca d'Osona. Pagaria 250 € al mes. Tel. 688 206 953

PER UNA GRÀCIA DE L'ESPERIT SANT. Esperit Sant, tu que m'ho dones tot, que il·lumines tots els camins perquè jo aconseguir el meu ideal. Tu que em dones el diví de perdonar i oblidar el que em fan i en tots els instants de la meua vida estàs amb mi. Jo vull amb aquest diàleg agrair-t'ho tot i confirmar una vegada més que mai més vull separar-me de tu per gran que sigui la il·lusió material. Desitjo estar amb tu i amb tots els teus éssers volguts en la gràcia perpètua. Gràcies per la teua misericòrdia amb mi i els meus. Agraeixo la gràcia obtinguda. G. R. C.



# HORARI D'OFICINA

## MATINS 9 -13.00H

### DILLUNS - DIVENDRES

*Moltes Gràcies!*



**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 2022  
**19.272** exemplars  
 setmanals.  
 D.L. Gi-1258-1989

**Director:** Xevi Sardà  
 director@mesosona.cat  
**Cap Comercial:** Montse Tarrés  
 comercial@mesosona.cat  
**Comercial:** Sandra Tarrés  
**Administració:** Noèlia Alcázar  
 comptabilitat@mesosona.cat  
**Maquetació:** Eva Font  
**Redacció:** Sara Oliver,  
 Biel Sardà  
**DISTRIBUÏDA A OSONA,**  
**EL RIPOLLÈS, LA GARROTXA**  
**I EL MOIANÈS**

### L'EQUIP D'ATENCIÓ AL CLIENT DEL MÉS!



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

Amb el suport de:



## SOLUCIONS PASSATEMPS

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

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

