

Més!

OSONA RIPOLLÈS GARROTXA LLUÇANÈS



**Ortopèdia
Espona**

C/ Pare Coll, 10 · VIC · 93 886 40 19



Gent gran

Pàgines especials



VAN PASSANT ELS ÚLTIMS TONIS

Els de Tona són els darrers a celebrar-se a la comarca d'Osona. Aquest diumenge, ha tingut lloc l'edició d'enguany dels Tonis de Tona, en homenatge a Daniel Vila. A la imatge els tres abanderats, nets de l'homenatjat. Foto: Josep M. Costa



CELEBREM AMB TU EL 5è ANIVERSARI

**amb un 5%
de descompte***

*En serveis a partir de 80€

**Canvi de
pneumàtics**

**Revisió
general per
ITV**

**Canvi
corretja
distribució**



OSONA MOTOR

www.osonamotor.cat

Tel inf. o urgència: Adrià 646 31 36 37 - C. Sant Jordi, 29 - Vic

L'ARTDETENES OMPLE EL CARRER GRAN DE CALLDETENES D'ARTISTES I ARTESANS



Redacció (Fotos: Josep M. Costa). Com cada primer diumenge de mes, aquest passat 7 d'abril el nou carrer Gran de Calldetenes s'ha omplert de color i alegria gràcies a l'Artdetenes, que ha comptat amb més de 25 parades d'artistes i artesans d'arreu de Catalunya.

Es tracta d'una proposta organitzada per Estrelles de l'Art, en col·laboració amb l'Ajuntament de Calldetenes.

La propera edició de l'Artdetenes serà el diumenge dia 5 de maig, coincidint amb el dia de la Mare.

SANT JORDI PLE DE LLIBRES I PREMIS A PUNT FONT



T'ESPEREM A LES NOSTRES PARADES EL DIA 23 D'ABRIL

**SORTEIG
1 VAL 50€**

Acumula diners amb la **Targeta (llibres)**.
Sortegem **1 val de 50€** entre totes les reserves i compres de llibres on line i a la botiga, fins al 20 d'abril.

DIA 23: ON ENS TROBARÀS?

Durant tot el dia a la botiga i a la parada del carrer dels estudis 5. I de 17:00 a 20:00 també als jardins de Can Parella de Torelló.

**SEGUEIX-NOS
A INSTAGRAM**

Segueix- nos a **Instagram** fes "like" a la foto del post. Etiqueta a 3 persones diferents i **guanya un val de 50 €**.



**MÉS DE
2.000
TÍTOLS**

I EL DIUMENGE 21 D'ABRIL
ENS TROBARÀS A LA FIRA DE
LA PRIMAVERA DE 9 A 13:30

LLIBRERIA - PAPERERIA

PUNT FONT

C/ ESTUDIS, 5 DE TORELLÓ

Tel: 93 858 40 11

Whatsapp: 682 84 80 80



punt_font

info@puntfont.com

www.puntfont.com



Gent gran

Pàgines especials



Renda'24

Pàgines especials

ELS DARRERS TONIS VAN PASSANT

El passat diumenge es va celebrar el passant dels Tonis de Tona, un dels darrers del calendari anual de la festa. Tal com anunciàvem la setmana passada, enguany l'organització ha volgut homenatjar a Daniel Vila, vinculat als Tonis durant més de 50 anys, i que ens ha deixat recentment.

També us convidem a repassar altres festes que s'han celebrat: l'Aplec de Sant Sebastià, l'Aplec Caramellaire de Sant Julià de Vilatorrada i la *Feria de Abril* de Manlleu. I en el capítol de propostes lúdiques i culturals, destaquen l'Artdetenes de Calldetenes i l'ArtFest de Torelló.

Finalment, no us perdeu les pàgines especials Gent Gran i Renda'24.

Gaudiu de la lectura i dimarts vinent...

Més!

CELEBREM AMB TU EL 5è ANIVERSARI

amb un 5% de descompte*

Canvi de pneumàtics

Revisió general per ITV

Canvi corretja distribució



*En serveis a partir de 80€

OSONA MOTOR

Tel inf. o urgència:

Adrià 646 31 36 37

C. Sant Jordi, 29 - Vic

www.osonamotor.cat



COMPREM
OR

Màxima taxació

PER LES SEVES JOIES

93 883 34 84

Rambla Davallades, 7
VIC

www.compremor.com

OR · PLATA · RELLOTGES · DIAMANTS



Foto: Josep M. Costa



TONA VIU UN EMOTIU PASSANT DELS TONIS EN HOMENATGE A DANIEL VILA



Foto: Josep M. Costa

Redacció.- Tona ha viscut aquest diumenge una de les festes dels Tonis més emotives, arran de la recent pèrdua de Daniel Vila, vinculat amb l'entitat dels Tonis durant més de 50 anys.

enguany els abanderats que obrien el pas han estat els seus nets, Carlota Pujol, Pep Pujol i Clara Vila.

Des de l'associació s'ha volgut aprofitar la festa per a rendir-li homenatge. A més d'unes sentides paraules de reconeixement i d'una placa commemorativa entregada als familiars,

Com cada any, carruatges i bestiar van recórrer, al llarg del matí, els carrers més cèntrics de Tona, amb sortida i arribada a l'esplanada de La Canal. Com és habitual, la benedició del passant va tenir lloc a l'entrada de la plaça Major.



Foto: Josep M. Costa



Foto: Josep M. Costa



Foto: Joan Crespiera



Foto: Josep M. Costa

CELEBREM AMB TU EL 5è ANIVERSARI

amb un 5% de descompte*



Canvi de
pneumàtics

Revisió
general per
ITV

Canvi
corretja
distribució



*En serveis a partir de 80€

OSONA MOTOR

www.osonamotor.cat

Tel inf. o urgència: Adrià 646 31 36 37
C. Sant Jordi, 29 - Vic

COTXES D'OCASIÓ

NOVA EXPOSICIÓ



TOYOTA CHR 1.8 125H
PREU A CONSULTAR



BMW X3 2019 DIESEL
80.000 KM
PREU CONSULTAR



TRIUMPH SPITFIRE MK3
17.000 €

REVISATS I AMB GARANTIA D'OSONA MOTOR

MANLLEU OMPLE EL PAVELLÓ DE LA SALLE AMB LA 9A FIRA D'ABRIL



Foto: Josep M. Costa



Foto: Toni Carrasco

Toni Carrasco.- La 9a Fira d'Abril de Manlleu, celebrada dissabte al pavelló de la Salle de la ciutat, va ser tot un èxit de participació en una activitat organitzada per l'ACA Peña Flamenca de Manlleu. Des del punt del migdia i pràcticament fins a la mitjanit, al pavelló es va poder gaudir del *xupinasso* d'inauguració de la festa, on no van faltar el *tapeo*, la música,

els tallers de rumba, les actuacions de ball d'altres penyes, el concurs de sevillanes, les exhibicions dels grups de ball de l'entitat organitzadora, la desfilada i el concurs de vestits per escollir-ne el millor.

L'actuació principal i estel·lar va ser la de Javier Ginés. Nascut a Barcelona i de pares andalusos, va viure fins als divuit anys

en un petit poble de Cadis, San Martin del Tesorillo. A Manlleu, va demostrar que és un cantant totterreny, que tant interpreta uns fandangos com una bachata. Té tres treballs amb els títols 'Cantando para ti,' 'Vida mia' i 'A mi aire'. Dissabte va presentar el quart disc anomenat 'De todo un poco', on inclou cúmbies, bachates, cançó espanyola i popular i fins i tot un rap.



Foto: Josep M. Costa



Foto: Sílvia Vallès

45È APLEC CARAMELLAIRE A SANT JULIÀ DE VILATORTA

Redacció.- Sant Julià de Vilatorça ha acollit aquest diumenge el 45è Aplec Caramellaire, en el qual hi han participat fins a set colles d'arreu del país i de la Catalunya Nord. La plaça Major va acollir l'acte central de la jornada, durant la qual es

va poder gaudir d'un repertori molt ampli i variat de caramelles. S'interpretaran peces com ara "Au fadrins que és jorn de festa", "Benvinguda primavera" i "Ja ha arribat Pasqua Florida", entre d'altres.

ES TRASPASSA CENTRE D'ESTÈTICA PER PROBLEMES DE SALUT, EN PLE RENDIMENT

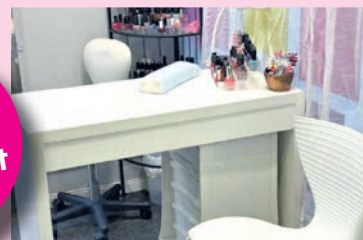
Amb lavabo, dutxa i pati

- Depilació, fotodepilació, manicura i pedicura
- Tractaments corporals (hidratans, exfoliació, reductors...)
- Tractaments facials (neteges, arrugues, flacciditat, ulls...)
- Solàrium

REF.

Al centre de Vic - Carrer Manlleu

Per més informació: 629 231 913 (Mònica).



Més de 10 anys d'activitat



Macadàmia ✂️
PERRUQUERIA NATURAL

**PERRUQUERIA
 ECO-CONSCIENT**

7 anys compromesos amb la teva salut i la del medi ambient

Gràcies a tots els clients i amics per aquests 7 anys i per la bona acollida del nostre estil de perruqueria amb productes naturals no tòxics. Productes amb certificat ecològic i que no han estat testats amb animals.

Gràcies per fer costat a un esperit de perruqueria més eco-conscient i saludable!



COSMÈTICA SÒLIDA pel cabell i pel cos que genera zero residus.



XAMPÚS AMB OLIS ESSENCIALS, sense parabens ni aromes artificials.



COLORACIÓ VEGETAL 100% natural, i tints amb base d'olis, sense amoníac, níquel, ni sulfats.



TRACTAMENT ORGÀNIC innovador per la caiguda del cabell.



VENDA DE COSMÈTICA ARTESANAL feta amb ingredients naturals de cultius ecològics.



ALLISAT sense productes tòxics, reestructura el cabell sense plastificar-lo.

C. de Gurb, 75 · VIC · Tel. 931 46 36 03

naturalmente
 ORGANIC COSMETIC

📞 644 48 27 67 📍 Macadàmia Perruqueria Vic 📷 macadàmia.pelu

ÈXIT TOTAL DEL SEGON ART FEST DE TORELLÓ



Foto: Toni Carrasco



Foto: Dani Vidal



Foto: Toni Carrasco



Foto: Toni Carrasco

Es va pintar la paret de l'institut Cirvianum.

Toni Carrasco.- La segona edició de l'Art Fest de Torelló ha estat un èxit des de tots els punts de vista, tant en la realització d'espectaculars murals pictòrics com en la presència durant tot el dia de públic entorn de l'institut Cirvianum.

L'origen d'aquesta proposta reivindicativa bé d'antic, dels anys noranta quan Torelló ja va ser un dels pobles amb més murals artístics de la nostra comarca. Gràcies a la capacitat de mobilització de persones joves interessades en l'art urbà i en la predisposició de propietaris a cedir façanes, es va aconseguir que alguns artistes més reconeguts en l'art del grafiti fessin parada a Torelló. El municipi va ser pioner a Osona en aquesta disciplina artística i ara torna a reivindicar el protagonisme.

Aquelles persones joves, gràcies a moure's per pintar els murs de Torelló, han desenvolupat interès per les arts gràfiques, manuals i digitals i alguns d'ells treballen del que va començar essent una afició. L'any 2023, dues d'aquestes persones, Òscar Rodríguez i Toni Mateo, amb l'Ajuntament de Torelló i el Consorci de la Vall del Ges, Orís i Bisaura, van organitzar la primera edició de l'Art Fest, un festival on l'art mural va transformar les escales del costat de l'hotel de les Serrasses.

Aquest any s'ha repetit l'experiència, amb la celebració de la segona edició de l'Art Fest. En aquesta ocasió, els 25 grafiters participants han plasmat el seu art en una paret de l'Institut Cirvianum. Es va comptar també amb la participació de quatre alumnes de Batxillerat Artístic del centre educatiu.

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



TARADELL JA ESTÀ IMMERS EN LA NOVEL·LA NEGRA MÉS PURA



Toni Carrasco (Foto: T.C.)- Tot i que el gruix dels actes del 3r Taradell Negre tindran lloc aquest cap de setmana, el passat divendres i dissabte ja es va poder gaudir de dos tastets, com a prèvia, per anar fent boca d'un festival de novel·la negra que ja llueix amb nom propi.

Divendres, Assumpta Montellà va presentar el seu darrer llibre *Via Morta*, una novel·la negra que té com a epicentre geogràfic la localitat empordanesa fronterera de Portbou. I

dissabte, la sala aconfessional del Tanatori del poble es va omplir per gaudir de la intervenció de Tura Soler i Jordi Grau, tot presentant el llibre *Rigor Mortis*. Narcís Bardolet no hi va poder assistir, ja que el mateix dia presentava un llibre sobre els enigmes de la vida i la mort de Salvador Dalí, a Figueres.

Els actes continuaran aquesta setmana. Més informació a la secció d'Agenda (pàgines 22-25).



PLAYBACK TORELLÓ MOSTRA EL SEU ART DALT DE L'ESCENARI

Aquest diumenge a l'auditori de Calldetenes.

Toni Carrasco (Foto: T.C.)- Dins la programació de l'Auditori de Calldetenes, aquest diumenge va tenir lloc l'exitosa actuació de l'Associació de la Gent Gran de Torelló, amb l'espectacle Playback Torelló.

Un show on no van faltar balls i cançons d'abans i de sempre, molta música, mol-

ta animació, un acurat vestuari i més de vint persones a dalt de l'escenari mostrant les seves habilitats interpretatives. Un espectacle que ja fou guanyador del primer Festival de Play Back del país.

Les interpretacions es combinaven amb cantautors solistes, balls, duos i grups de tots els participants amb un vestuari i coreografia, talment com veritables professionals de l'espectacle.



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.



ES PRESENTA “LA CATALUNYA EMERGIDA” A VIC



Un viatge pels pobles que van quedar sota els pantans com Sant Romà de Sau.

Toni Carrasco (Foto: Josep M. Costa).- Dimarts passat dia 2 d'abril, la llibreria Muntanya de Llibres va acollir la presentació del llibre “La Catalunya emergida”, dels periodistes Jesús Pinatella i Òscar Palau, i amb fotografies del fotoperiodista Josep Maria Montaner.

La publicació està farcida d'històries de pantans a partir de les vivències i els records emocionats dels testimonis

dels pobles que van quedar sota les aigües, com Sant Romà de Sau, ara més que mai d'actualitat.

La sequera ha tret de sota l'aigua les pedres, les cases, els carrers, les esglésies, els pals de la llum i molts altres elements del patrimoni d'uns pobles que eren plens de vida en altres temps no gaire llunyans.

A l'acte també hi va intervenir la presidenta del Parlament en funcions i exalcaldessa de Vic, Anna Erra. El moderador fou el periodista Carles Fiter.

“SANT JORDI, HEROI I PATRÓ DE CATALUNYA”



Redacció (Foto: Josep M. Costa).- El president Quim Torra i el fotògraf Òscar Rodbag van presentar aquest passat divendres a Vic el

seu llibre “Sant Jordi, heroi i patró de Catalunya”. En la presentació van estar acompanyats per Xavier Roviró i Toni “Xato” Anguera.



EL PRESTIGIÓS QUARTET DE CORDA “COSMOS” ACTUA A MANLLEU

Toni Carrasco (Foto: T.C).- El segon concert del 34è Cicle 2024 dels Amics de la Música de Manlleu va tenir com a protagonista, diumenge passat, al prestigiós quartet de corda Cosmos Quartet. El Teatre Municipal de la ciutat es va omplir de l'atmosfera dels grans esdeveniments musicals amb peces de Mozart, Webern, Brahms i Rumbau.

Nascut a Barcelona el 2014, el Cosmos Quartet està consolidat com un dels quartets de corda més atractius del panorama cambrístic actual. Les seves interpretacions, que comprenen música des del segle XVIII fins a la més actual, són sempre rebudes amb elogis per la crítica i definides com a honestes, elegants, expressives i captivadores.

Des dels seus inicis la formació ha obtingut un ampli reconeixement amb diversos premis internacionals.

Des de la temporada 2021-22 fins a la 2023-24, són grup resident al Palau de la Música Catalana, amb un cicle de 8 concerts dedicat a Robert Schumann, Johannes Brahms i Anton Webern.

El 2023, amb Seed Music, van publicar el seu segon àlbum que inclou obres de Beethoven, Brahms i Octavi Rumbau, i el 2024 faran un tercer enregistrament, completant la gravació de l'integral per a quartets de corda de Brahms.

El quartet toca amb instruments construïts exproffesso pel prestigiós lutier barceloní David Bagué.



Foto: Josep Soldevila.- L'Ermita de Sant Sebastià va ser l'escenari aquest passat diumenge d'una nova edició del tradicional Aplec de Sant Sebastià, que va comptar amb cantades de caramelles, sardanes i una arrossada.



**PROVEM-HO
EN CATALÀ**

**MOLT
PER PARLAR.
MOLT
PER VIURE.**

moltperparlar.cat

 Generalitat
de Catalunya



QUATRE ESCOLES DE DANSA MOSTREN EL SEU TREBALL AMB LA PROPOSTA PARAULES

Hi van participar més de cent ballarins i ballarines.

Toni Carrasco (Foto: T.C).- La platea del teatre Atlàntida de Vic es va omplir aquest diumenge amb l'actuació de quatre escoles de dansa de la comarca en un espectacle conjunt que portava per nom genèric "Paraules".

Osona en Dansa agrupa escoles de ball de la comarca, en aquest cas l'Estudi de dansa Thaïs, Escola de dansa TLS, Escola de dansa Maria Cinta i Estudi 67. En total van dansar a dalt de l'escenari més de cent ballarins i ballarines.

Cadascun dels quatre centres que

hi va participar va prendre una paraula de referència. Thaïs va triar "Ananda", que és la paraula que defineix l'estat de felicitat plena quan s'aconsegueix superar l'ego. TLS va escollir "Ohana", el lloc on trobar-se i ser lliure. Maria Cinta es va decantar per "Cynefin", el lloc on sents que has de viure i pertànyer o se sent bé; i Estudi 67 va optar per "Ayurnamat", el mot que defineix el fet de deixar de preocupar-se per allò que no podem canviar.

Musicalment, es va gaudir de peces d'autors i estils tan diversos com Philip Glass, Mozart, The Beatles, Lluís Llach, Ede, Thylacine i Dawn Richards, entre d'altres.

PROMOCIÓ des de
AIRE
CONDICIONAT

1.200€

Instal·lació
inclosa



BAXI **Vaillant**

PRESSUPOST SENSE COMPROMÍS!

JOAN ESTRADER I LA SEVA SAL



Toni Carrasco (Foto: T.C).- Dins el 6è Cicle de teatre per a públic adult dels Hostalets de Balenyà, aquest diumenge li va tocar el torn al polifacètic i surrealista actor Joan Estrader, amb "Sal".

L'interpret, mitjançant el seu particular univers creatiu, inspirat en algunes cançons i textos del cantautor italià Giorgio Gaber i l'escriptor portuguès Gonçalo M. Tavares, es fa un passeig absurd i poètic per l'extraradi de les paraules.

A Sal juga amb la paraula, el quotidià i l'absurd. Convida a reflexio-

nar que tot el que veiem, escrivim i olorem és una altra cosa. La paraula no és plana, és dinàmica i sempre té una segona i una tercera lectura. Sal refinada, sal grossa, sal marina, sal de l'Himàlaia i sal d'Eivissa. Amb en Joan no saps mai a què atenir-te.

Gaudir d'un espectacle de Joan Estrader t'aproxima i et fa pensar en personatges com Gómez de la Serna o Joan Brossa.

El cicle va començar el 17 de febrer amb el monòleg El Porc i clourà aquest diumenge 14 d'abril amb El Candidat, de la productora osonenca El Corral.

INSTAL·LACIONS SOUSAN

Aigua, Gas i Calefacció



Tel. 679 49 62 59



instal.lacions_sousan



MARIA SANTALLUISA PRESENTA M.A.R.E

Toni Carrasco (Foto: T.C.)- Dins la programació de #AmbVeudeDona de l'Atlàntida, diumenge li va tocar el torn a un espectacle infantil de titelles amb l'obra M.A.R.E., de La Romancera Teatre, amb Maria SantaLluisa com a intèrpret principal.

En una proposta que és l'estrena de SantaLluisa d'un espectacle en solitari, música i teatre volen connectar amb la primera infància, d'un a sis anys, des de la visió d'una mare gestant.

Una mare prepara amb molta il·lusió habitació del nadó que espera. Dins d'aquest entorn apareix un ocelllet cantaire que farà que tot s'encomani de la seva melodia, i la música, com un fil infinit, no deixarà de sonar. Així comença un viatge d'il·lusions, d'aprenentatges, d'emocions, de descobertes i de cançons. Imaginant com serà la seva criatura, ella mateixa també es redescobrirà. La música de La flauta màgica de Mozart acompanya aquest trajecte tan íntim.

CARLA SERRAT PRESENTA EL SEU NOU ÀLBUM A L'ATLÀNTIDA

Toni Carrasco (Foto: T.C.)- L'Atlàntida es va convertir en un espai més semblant a un pub musical de disseny que no pas a una sala de concerts convencional, en la presentació del darrer treball de Carla Serrat, Eclipse. Un concert a peu dret que va eclipsar a bona part dels assistents, que van seguir les cançons de Serrat amb admiració, respecte i molta emoció.

L'artista de Vic i guanyadora del Premi Enderrock de la Crítica al millor disc de l'any 2019 en altres llengües, ja va deixar intuir al seu mini LP Reflection que es troba a la recerca i l'experimentació de nous paisatges estilístics. Eclipse, el nou àlbum, és la conseqüència evolutiva d'aquella aposta. Un disc ambiciós en la seva manera de tibar els límits dels preceptes del pop electrònic.



Aquest treball és també un disc conceptual. L'eclipsi és el fenomen astronòmic entre dos astres que provoca l'ocultació d'un d'ells. Per a Carla, aquest fet serveix com a perfecta metàfora per explicar la relació entre dos cossos que orbiten entre la llum i la foscor, entre la confusió i la lucidesa.

L'artista va estar acompanyada, per Joan Solana als teclats i sintetitzadors; Neus Ballbé als teclats i sintetitzadors; i a la bateria, el seu germà, Toni Serrat.

**PORTES OBERTES
CICLES FORMATIUS
SEMINARI VIC**

20.04.2024 / 10-13h.

**Vine a conèixer
la formació professional
que t'ofereix el Seminari Vic
Tu decideixes!**



Sanitat / Vic

Ronda Francesc Camprodon, 2
08500 Vic (Barcelona)
formacio@seminarivc.cat

Grau superior en dietètica
Grau superior en documentació i administració sanitària*
Grau superior en cures auxiliars d'infermeria*

*Pendent d'autorització



OLOST FARÀ UNA CONSULTA PER DECIDIR SI SURT DEL LLUÇANÈS

Laura Busquets (ACN).- En la consulta del 2015 sobre una futura comarca del Lluçanès, Olost va registrar un 38,09% de participació. Un 63,29 va apostar pel 'sí', mentre que un 32,40% ho va fer pel 'no'. Descontents per com s'ha materialitzat el naixement de la comarca, de moment amb un òrgan jurídic en forma de mancomunitat, el batlle, Gil Salvans, ha explicat que el municipi farà una consulta per decidir si continuen lligats al Lluçanès o en surten, segons ha avançat 'El 9 Nou' i ha confirmat l'ACN. Encara no hi ha data ni pregunta, però si s'arriba a una xifra similar a la de la primera consulta, la decisió serà vinculant.

Salvans ha criticat a que la comarca sortís endavant "a corre cuita i corrents", després de vuit anys sense gairebé ni parlar-ne. "Això va generar moltes tensions. A Olost molta gent ens preguntava i ara què, i alguns ni recordaven què havien votat", ha explicat Salvans. És per això que en l'última campanya, abans d'entrar com a alcalde arran de les eleccions municipals del 2023, Salvans ja va proposar fer una consulta.

"Estem en una comarca administrativa. No és la comarca del Lluçanès dels tretze municipis, només en som vuit. Tampoc es-



tem del tot satisfets sobre com han evolucionat els primers mesos", ha explicat. Una de les crítiques és amb el naixement de la mancomunitat, en què l'aprovació no va tenir en compte les esmenes d'Olost. "El nom no fa la cosa" i per Salvans és igual si s'anomena mancomunitat o comarca, "però l'òrgan que ho gestioni ha de ser un òrgan adaptat al territori". "Un territori petit i rural", ha afegit fent referència al sentit en què anaven les esmenes que van proposar.

Des de l'Ajuntament no es posicionaran. "La idea és fomentar la participació i el debat. Falta informació sobre què significa ser una comarca", ha explicat Gil Salvans. "Si surt que 'sí', l'Ajuntament treballarà perquè sigui un òrgan adaptat al territori, i si surt que 'no', haurem de veure quins passos cal fer per sortir", ha sentenciat.



MÉS DE 1.200 PERSONES SURTEN D'OLOT AMB L'OXFAM INTERMÓN TRAILWALKER

Uns 200 equips prenen part a les modalitats de 100 km i 55 km, que han sortit d'Olot.

Redacció (Font / Foto: Aj. d'Olot).- L'Oxfam Intermón Trailwalker, el repte esportiu i solidari més gran per equips, ha celebrat aquest cap de setmana la seva tretzena edició a Girona amb 2.300 participants, agrupats en més de 300 equips, que han aconseguit recaptar més de 338.000 euros. Una recaptació que servirà per garantir l'accés a aigua potable a 100.000 persones de comunitats vulnerables d'Àfrica, Amèrica Llatina i Àsia que se n'han vist privades per les conseqüències de la crisi climàtica.

Un total de 200 equips han

sortit aquest dissabte des d'Olot en les dues modalitats més exigents a nivell físic: les de 100 km i 55 km. Durant tot aquest cap de setmana han recorregut, caminant o corrent, la Via Verda que uneix aquesta localitat amb Sant Feliu de Guíxols i Girona, respectivament. D'altra banda, uns altres 100 van participar diumenge a la marxa de 10 km, amb sortida de Santa Cristina d'Aro i arribada a Sant Feliu de Guíxols.

Del total d'equips, el 75% s'han format en entorns corporatius, fet que consolida el Trailwalker com a esdeveniment idoni per fomentar el treball en equip. La participació femenina segueix la tendència a l'alça de les darreres edicions i s'ha situat aquest any al 55%.

COSMÈTICA NATURAL, HIGIENE I NETEJA DE LA LLAR A GRANEL

Fomentem el consum responsable i ecològic

Des de 2,35€ / litre

També sabó en barra a granel, paper de cuina, wc... i molt més!

NOVA OBERTURA

ECOBUBBLES
SABÓ A GRANEL

C. Gurb, 27 - VIC - Tel. 930 27 96 55

 [ecobubbles_vic](https://www.instagram.com/ecobubbles_vic)



ALIANÇA CATALANA SUPERA ELS 10.000 AVALS

ACN.- Aliança Catalana ha aconseguit els avals necessaris per a presentar-se a les eleccions del 12-M. Fonts del partit han assegurat a l'Agència Catalana de Notícies (ACN) que ja s'ha superat el topall de les 10.000 signatures entre les quatre circumscripcions, cosa que els permet entrar a la cursa per intentar tenir lloc al Parlament. Segons la formació, han obtingut un total de 10.195 avals. 7.345 a la demarcació de Barcelona; a Lleida, 926; 1.104 a Girona, i 820 a Tarragona.



La llei electoral estableix com a necessaris els avals del 0,1% del cens de cada circumscripció. La recollida s'ha dut a terme des de fa un parell de setmanes per diferents poblacions d'arreu del país. L'alcaldesa de Ripoll, Sílvia

Orriols, serà la candidata d'Aliança Catalana, formació que ella presideix i amb la qual governa en solitari el consistori.

PROCLAMACIÓ DEL PUBILLATGE DE RIPOLL



Aj. de Ripoll.- Durant el matí, votació popular a la plaça de la Lira per tal d'escollir les pròximes Pubilla, Hereu, Pubilleta i Hereuet de Ripoll.

17 h: Cercavila amb el pubillatge d'arreu de Catalunya des de la Sala Eudald Graells amb Diablers i Capgrossos.

17.30 h: Proclamació dels nous representants de la vila a la plaça de Sant Eudald (si plou, a l'església de Sant Pere).



PLAYBACK 2024

Aj. de Ripoll.- El Playback Ripoll 2024 se celebra els dies 13 d'abril a les 22 h i 14 d'abril a les 16.30 h. Entrades anticipades disponibles al Museu Etnogràfic de Ripoll, al preu de 12 €.

APROFITAR L'AIGUA és més important que mai



SISTEMES DE REG



AUTOMATITZACIÓ I TELECONTROL



FERTIIRRIGACIÓ, CE I PH



BOMBEIGS I FILTRATGES



DIPÒSITS D'AIGUA



TRACTAMENTS D'AIGUA

R. MIRALPEIX
ENGINEERING FOR WATER



C. Pla del Ramassar, 24 - GRANOLLERS
info@miralpeix.es - Tel. 933 515 712



JOAN TORRENTS (GIRBAU VIC TT), CAMPIÓ DEL PROMESSES

Redacció.- El jove jugador del Girbau Vic TT, Joan Torrents, ha estat el campió del nivell B del Circuit Promeses i puja al màxim nivell. Torrents va ser primer de la fase de grups. A semifinals va vèncer a Kevin Valls, del TT Igualada; i, a la final, a Eudald Pijoan, del CN Mataró.



Foto: Antonio Álvarez

Destacades victòries a la Divisió d'Honor Estatal

Aquest cap de setmana, gran actuació dels dos equips del Girbau Vic TT de la Divisió d'Honor Estatal. El masculí va vèncer per 5 a 1 al CETT Esparreguera i ja és quart. El femení ha vençut els dos partits jugats a Madrid, contra CDTM Rivas per 3 a 4 i Clubes Norte per 0 a

6, i és tercer amb els mateixos punts que el segon, el Rivas. A la primera divisió estatal masculina, derrota del conjunt vigatà contra SCDR Anaitasuna de Pamplona, per 1 a 5.

El primer equip femení del Girbau Vic, malgrat les dues baixes

de jugadores titulars, va plantar cara al Tecnigen Linares, a la lliga Iberdrola, però va perdre per 4 a 2. La més destacada va ser Noa Muñoz, que debutava aquesta temporada a la màxima divisió, i a punt va estar de guanyar els dos partits. Va superar Andrea Benítez per 3 a 1 i va tenir contra les cordes a la número 1 del Linares, la romanesa Roxana Istrate, amb qui va perdre per un ajustat 3 a 2 i 17-15, en el cinquè i definitiu joc.

El Girbau Vic TT, primer de Preferent Territorial

El Girbau Vic TT de Preferent Territorial, quan falten tres jornades pel termini de la lliga, s'ha col·locat primer en vèncer,

en un partit molt igualat, al fins ara líder, el CTT Valls de Torroella, per 4 a 3. Ambdós tenen els mateixos punts, però els vigatans són primers gràcies a l'average favorable. Victòria també del Girbau Vic TT de segona divisió territorial contra el CTT Castellgalí, per 6 a 0.

Gran actuació de Sílvia Coll al WTT Feeder absolut

Sílvia Coll va superar totes les previsions en el seu debut en un Open Internacional absolut, el WTT Feeder de Croàcia, on van participar algunes de les millors jugadores del món. Coll va vèncer les quatre primeres rondes a rivals d'alt nivell, i només va perdre a la cinquena.

JA SAPS PER A QUÈ SERVEIX UN RETIR?

Un **retir** serveix per retirar-te de la rutina, per agafar distància de les situacions que estàs vivint, per tenir més claredat, per conèixer-te una mica més a través de noves experiències i nous coneixements. També per nodrir-te de natura, per escoltar els ocells i per veure el cel estrellat de la nit a la muntanya.

Hem organitzat un retir a **Gisclareny** (Berguedà), amb vistes al Pedraforca, una de les muntanyes màgiques de Catalunya, el cap de setmana del 10-11-12 de maig.

Aquest retir és per a tu si:

-Vols entendre el **concepte d'energia** i com ens influeix.

-Vols practicar **ioga de Polarity** amb vistes al Pedraforca.

-Vols conèixer el llenguatge de les **Constel·lacions Familiars**.

-Vols millorar les teves **relacions**.

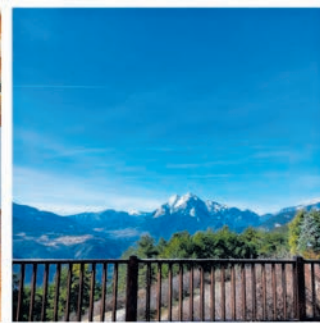
-Vols aprendre a **llegir l'aura**.

-Vols activar la teva glàndula pineal per tenir més **connexió amb la creativitat i la intuïció**.

-Vols descobrir el **tesor de la teva saviesa interna**.

La intenció és que acabis el cap de setmana amb més **afinació**.

Envia un correu electrònic a info@laurapedroxaus.com o un WhatsApp al **649 92 34 03**, i rebràs tots els detalls i aclariments que necessitis.



10%
DE DESCOMpte
PELS LECTORS
DEL MÉS!

laura pedró i xaus

info@laurapedroxaus.com
www.laurapedroxaus.com
@laurapedroxaus



ELSA FARRÉS, DEL CGV, AMB LA SELECCIÓ CATALANA A BUDAPEST

Redacció.- La gimnasta del Club Gimnàstic Vic, Elsa Farrés, que des d'aquest any està entrenant becada al Centre d'Alt Rendiment, ha estat seleccionada per representar a la Selecció Catalana de gimnàstica a una competició Internacional a Budapest. L'Elsa, de categoria júnior, es desplaçarà del 12 al 14 d'abril a Hongria per participar en el "XXIII - Elek Matolay Memorial Competition (International Women's Artistic Gymnastics Competition)."



ASCENS DEL CG OSONA-GARROTXA A SEGONA DIVISIÓ

Redacció.- Cap de setmana memorable pel Club Gimnàstic Osona-Garrotxa. L'equip de gimnàstica artística s'ha proclamat campió de la 3a Fase de la Lliga Iberdrola i ha aconseguit l'ascens directe a la 2a divisió.

Per altra banda, 63 gimnastes d'edat escolar van representar el club a Bellví. A B4P van obtenir quatre ors, un d'ells per equips, i una plata; a B4G les gimnastes es van penjar un or i una plata; a A3, van emportar-se un bronze per equips, així com una plata individual; i a D4G, cinc ors, un d'ells per equips, una plata i tres bronzes.



SET MEDALLES DEL CPE TARADELL

Redacció.- Diumenge 7 d'abril el CPE Taradell va desplaçar-se fins a Premià de Mar per participar en un open promoció de la Federació Catalana de patinatge. Les taradellenques van tornar amb set medalles: or per a Martina Atència, Sara Basto i Joana Pujadas en nivell 4D, 1D i 1C, respectivament; plata per a Macarena Cabezas, Nerea Garriga i Bruna Villar en 1D,1C i 1B, respectivament; i bronze per a Dúnia Garcés.



DOBLET DEL SANT JULIÀ AL IX TROFEU MERCAT DEL RAM

Redacció.- El CPA Sant Julià de Vilatorrada ha aconseguit per segon any consecutiu fer-se amb l'or al IX Trofeu Mercat del Ram de xous organitzat pel CEO. Aquest cop, en la categoria de secundària, on amb "Una jornada darrere del taulell", el club vilatorrà pujava a l'esglaó més al del podi. D'altra banda, les integrants del xou primària quedaven terceres amb la coreografia "Talons o patins?".

El club també participava el mateix cap de setmana a l'open de Nivell 11 de Gironella, on les germanes Clara i Laura Freixes es feien amb la plata i el bronze respectivament als discs curts juvenil i cadet.

Activa Control Sun

NOU SHOWROOM A VIC

Rambla de Sant Domènec, 8 - VIC (VISITES CONCERTADES)

**SOM PROFESSIONALS
EN SOLUCIONS INTEL·LIGENTS DE CONTROL SOLAR**



Cortines Vila

cortinesvila

C. SANT JAUME, 14. MANLLEU. TEL. 93 851 07 93 - www.cortinesvila.com



DANSA'T TRIOMFA AL CAMPIONAT STAGE

Redacció.- Dansa't Torelló s'ha desplaçat aquest cap de setmana a Vilassar de Dalt per participar en el campionat Stage. Dissabte, Zeta-Waves, en categoria Júnior, assolia la primera posició de dansa urbana, i guanyava el premi a la millor coreografia, de la professora Mariana Mahecha. Shaky Knees, a Infantil, va obtenir una cinquena posició.

Diumenge, l'escola va presentar Sharing the Light, una fusió de dansa urbana i dansa contemporània, que també va guanyar el primer premi de la categoria Júnior al concurs coreogràfic.

TRIPLE VICTÒRIA DEL CB TONA EN UNA INTENSA TORNADA DE VACANCES



CB Tona.- Bona posada en escena del femení del CB Tona davant el Jet Terrassa. Des de l'inici, les d'Osona han jugat amb molta serietat tant en defensa com en atac, guanyant els dos primers quarts i arribant al descans amb 11 punts d'avantatge. A la represa, les locals han intentat reaccionar, però les tonenques han aguantat tots els intents guanyant també el tercer parcial. A l'últim, les del Jet han estat més encertades cara cistella i s'han arribat a apropar a 6 punts, però una altra reacció visitant ha deixat el 49-61 final que permet a les tonenques continuar en la lluita per evitar el descens.

Molt bona feina de les jugadores, que han aconseguit la quarta victòria fora de casa d'aquesta temporada.

La cara i la creu del masculí

Aquest cap de setmana, el masculí del CB Tona ha tingut doble jornada de competició. En la jornada de dissabte, es va disputar el derbi intercomarcal entre la UE Ripoll i el CB Tona que en el seu dia es va ajornar.

La inactivitat de les últimes setmanes per les vacances de setmana santa es van notar en tots dos equips, fonamentalment en el tonenc. Fins al minut sis el Tona no va anotar la primera cistella en joc, i el primer quart finalitzava amb un pírric (16-15). Per contra, l'inici del segon quart va venir marcat per una ratxa fulgurant de bon joc, que es va plasmar en una ratxa de 3-19 (19-33). Els ripollesos van retallar distàncies i a la mitja part la diferència era només de +7 pels visitants.

El tercer quart va ser clarament pels locals, que van capgirar el marcador amb un (55-53). Començava l'últim quart amb una UE Ripoll llançada cap a la victòria, temps dels tonencs i en dos minuts torna a canviar el partit. Finalment, uns cinc últims minuts d'infart, on una mica de sort, el desencert en el tir lliure dels locals i l'encert en les decisions finals del CB Tona van provocar que la victòria anés cap a Tona (68-73).

Cal destacar la lesió que va patir el jugador tonenc Rubén Fuentes, en una acció fortuïta del joc i que el mantindrà inactiu durant un temps.

Diumenge i com a segon partit del cap de setmana, el CB Tona afrontava un "partit trampa" amb l'últim classificat del grup, el CB Sant Narcís, que no tenia res a perdre.

La trampa va ser real, el CB Tona no va trobar-se en cap moment a gust davant els voluntariosos jugadors giro-nins i la igualtat va presidir bona part de la primera meitat, amb petits avantatges que oscil·laven entre els 5 i 10 punts. Amb un (44-37) a la mitja part, en la segona els tonencs, tocats per la falta de ritme i el cansament, van estar erronis jugant al joc d'imprecisions que proposava el rival. En aquesta fase, el Tona va ampliar la seva diferència màxima a +16 (68-52).

A partir d'aquí només va ser qüestió de mantenir l'avantatge fins al final (76-62) i passar pàgina d'aquest partit. Un partit que li ha portat la permanència matemàtica a segona catalana, sis setmanes abans d'acabar la lliga.

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

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

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.
OSONA ENGINYERS
SERVEIS GLOBALS D'ENGINYERIA
Tel. 93 889 21 35
www.osonaenginyers.cat

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

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

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

VICTÒRIA TREBALLADA DEL FEMENÍ OSONA - OVA PROJECTS (63-74) A LA PISTA DE L'AE MINGUELLA

Antoni Muñoz.- El Femení Osona-Ova Projects va acabar guanyant un partit força igualat a la pista d'un rival amb qui comparteix la zona mitjana de la classificació. Les osonenques van fonamentar la seva victòria al segon quart quan, un bon encert en atac combinat amb intensitat, les va permetre anar al descans amb deu punts d'avanatge (28-38). A la segona part, va continuar la igualtat, però el Femení Osona va treballar intensament per mantenir la diferència durant tot el partit i arribar al final amb aquesta victòria per onze punts (63-74). Aquest dissabte, l'equip d'Osona rebrà la visita del CB La Vall d'en Bas, un altre rival directe.



cal prou disputat i emocionant, va acabar perdent (69-60) a la pista del CB Manlleu. L'equip de Categoria Sots-21 es va veure superat (53-36) per un AE Minguella superior.

Pel que fa als equips inferiors, el Júnior 2006 continua ferm als primers llocs de la classificació de la categoria interterritorial, i va superar amb claredat

(24-79) al Canovelles BC. El Júnior Femení de 1r any, en partit molt igualat, va perdre (45-44) a la pista de l'AB Vendrell.

Per la seva part, el Cadet Negre també va superar a domicili (27-49) a la UE Bàsquet Martorelles, i el Cadet Taronja també va ser molt superior al Sol Gironès Bisbal Bàsquet (72-37).

Dels equips més petits, aquest cap de setmana van predominar les derrotes, tot i que alguns resultats van acabar prou ajustats. Per una banda, els Infantils 2010 i 2011 i els Infantils Blanc i Negre; el Mini 2013 i el Mini Negre, juntament amb els Pre-Minis Mercury i Mystics van sortir derrotats dels seus enfrontaments. El Mini 2012 i els Pre-Mini's Liberty i Sparks, en canvi, van aconseguir superar als seus rivals.

TEMPOBALLET LLUEIX A L'ORBE

Redacció.- TEMPOBALLET ha estat l'escola de dansa de Catalunya que més premis s'ha endut del concurs Orbe Catalunya, amb 14 medalles d'or Orbe primer premi absolut, 9 medalles de plata ORBE segon premi absolut i 12 medalles de bronze ORBE tercer premi absolut. La resta de coreografies també van obtenir 21 medalles d'or, 11 de plata i 5 de bronze. Diverses alumnes van aconseguir el premi ballarina revelació, així com dues beques pel Conservatori de dansa de Castilla y León.

Recentment, l'escola també ha classificat 31 coreografies pel Dance World Cup, que se celebrarà a Praga al juny.

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

NOVES DEDUCCIONS I REDUCCIONS, NOVETATS DE LA CAMPANYA DE LA RENDA DEL 2024

Per primer cop tots els autònoms hauran de presentar la declaració.

Elisabet Lòpez (UOC News).- La campanya de la declaració de la renda d'aquest any té diverses novetats. Va començar el passat dimecres i s'allargarà fins a l'1 de juliol. Concretament, dimecres es va iniciar la campanya per internet. Fins al 29 d'abril, però, no es podrà sol·licitar hora per confeccionar la declaració via telèfon, servei que s'activarà el 7 de maig. També es podrà demanar hora per fer la declaració presencialment a partir del 29 de maig, però no serà fins al 3 de juny quan es començarà a oferir aquesta opció.

Per a Benja Anglès Juanpere, professor agregat dels Estudis de Dret i Ciència Política de la UOC i investigador del grup TAXBUSINESS, les novetats d'aquesta campanya es centren en quatre grans àrees:

1. Rendiments del treball

-Augmenta la quantitat mínima d'ingressos del treball en què no hi ha l'obligació de fer la declaració. Concretament, el mínim exempt en el cas de tenir dos o més pagadors se situa en



els 15.000 euros bruts anuals. "Això sempre que les percepcions del segon i següents pagadors superin els 1.500 euros", concreta Anglès.

-Es redueixen fins al 7% les retencions dels rendiments del treball derivats d'elaborar obres literàries, artístiques i científiques, així com dels procedents de la propietat intel·lectual.

-Augmenta a 0,26 euros per quilòmetre recorregut la quantitat exceptuada de gravamen destinada per l'empresa a compensar les despeses de locomoció de l'empleat. I no tributaran els imports de les despeses de peatge i aparcament que es justifiquin.

-No s'han de declarar els rendiments del treball per feines a l'estranger en empreses no espanyoles fins a 60.100 euros; això sí, sempre que hi hagi un impost similar al territori on es treballa o un conveni amb Espanya per evitar la doble imposició.

2. Deduccions, reduccions i exempcions.

-Les mares es poden beneficiar d'una deducció per maternitat de 1.200 euros per cada fill menor de tres anys (100€ al mes), independentment de si treballen o cobren d'atur. També es poden aplicar aquesta deducció les parelles de progenitors homes amb fills adoptats o els pares i tutors en cas de mort de

la mare o en cas que tinguin la custòdia exclusiva del fill. Qui no se'n podrà beneficiar són les famílies que cobrin el complement d'ajuda a la infància de l'ingrés mínim vital.

-El límit de reducció de les aportacions a plans de pensions empresarials s'eleva fins als 8.500 euros.

-Hi haurà una deducció del 20% sobre un màxim de 5.000 euros per obres que redueixen la demanda de calefacció i refrigeració un mínim del 7%. La deducció s'ampliarà al 40% sobre un màxim de 7.500 euros per obres que redueixen el consum d'energia un mínim del 30% o millorin la qualificació energètica a A o B. I, finalment, hi haurà una deducció del 60% per obres de rehabilitació energètica d'edificis, amb un màxim de 5.000 euros per habitatge i 15.000 euros en total.

-Hi haurà una deducció del 15% del preu dels cotxes elèctrics comprats l'any passat sobre una base màxima de 20.000 euros i una altra també del 15% del cost d'instal·lació de punt de càrrega, sobre una base màxima de 4.000 euros.

-Augmenta la deducció per do-

TREBALLEM PELS DRETS DE TREBALLADORS I EMPRESSES

FRANCESCA GODOY
Llicenciada en Dret

**Manlleu
Gestió**

C. Puig Guardial, 94. MANLLEU
Tel. 938 51 58 35 - manlleugestio@gestors.net

5 any GRÀCIES
AL TEU COSTAT



Fotos: Getty Images

natus i es desgrava el 80 % dels primers 250 euros, i el 45 % de la resta.

-Augmenta la deducció per inversió en empreses de nova o recent creació fins al 50 %.

-També hi ha una exempció dels rendiments del treball derivats del lliurament d'accions o participacions d'empreses emergents als seus treballadors, amb un topall màxim de 50.000 euros.

3. Nous tipus de gravamen.

-S'incrementen els tipus de gravamen de la base impositiva

de l'estalvi, concretament, entre els 200.000 i els 300.000 euros puja al 27 %, i a partir de 300.000 euros, fins al 28 %.

4. Autònoms.

-Una de les novetats importants és que, a diferència dels treballadors per compte d'altri, tots els autònoms que hagin estat donats d'alta durant el 2023 o abans han de presentar la declaració de la renda, encara que no arribin als ingressos mínims.

-S'implementa el nou sistema que tindrà en compte els ingressos reals.

-S'eleva la reducció de les despeses de difícil justificació fins al 7 % i amb un màxim de 2.000 euros.

-Els autònoms que determinin el seu rendiment net mitjançant el mètode d'estimació objectiva podran aplicar una reducció general del 10 %, en lloc del 5 % anterior.

-Els autònoms que treballen des de casa tindran una deducció del 30 % de les despeses de subministraments relacionades amb l'activitat laboral.

Declarar els guanys de Wallapop

A banda de tenir en compte aquestes novetats, el professor també aconsella que el contribuent que demani l'esborrany comprovi que totes les dades són correctes. "Encara que acceptem les dades que ens faciliti Hisenda, si aquestes són incorrectes la responsabilitat és nostra i podem ser sancionats pels errors o omissions", alerta

el professor. Davant d'aquesta situació, és partidari de recórrer a un professional.

Anglès també recomana comprovar les dades bancàries de la domiciliació, no deixar la declaració per als últims dies i, en el cas d'un matrimoni, comparar si surt millor fer la declaració per separat o de forma conjunta. A més, també és important comprovar les deduccions autonòmiques.

També cal saber que s'han de declarar els guanys obtinguts de vendes a plataformes com Wallapop o Vinted, és a dir, quan el preu de venda sigui superior al de compra. En canvi, com a norma general, "no s'han de declarar els ingressos rebuts per Bizum, només quan superin els 10.000 euros anuals, siguin rendiments com lloguers, o siguin ingressos d'autònoms pel pagament d'un servei", puntualitza. El que també cal declarar són les compravendes de criptomonedes.

ASSESSORIA

MERCANTIL - COMPTABLE - FISCAL - LABORAL - JURÍDICA

DECLARACIÓ DE RENDA

fins a l'1 de juliol

DEMANA
CITA

EL LACTIUM COMPTARÀ AMB UNA QUARANTENA D'ARTESANS I EL PREMI AL MILLOR FORMATGE CATALÀ



Foto: Aj. de Vic

Laura Busquets (ACN).- La 16a edició de la mostra de formatges catalans Lactium se celebrarà el 20 i 21 d'abril a Vic. Hi participaran una quarantena d'artesans, deu més que l'any passat, que s'ubicaran al parc Jaume Balmes i oferiran més de 200 formatges per provar i comprar al tall. Una de les novetats d'enguany és que el certamen recupera el Premi al Millor Formatge Català, que no es va poder celebrar l'any passat. Ho farà amb una nova directora, l'especialista en formatges Isabel Tutusaus. "Sense pagesia no hi hauria formatges", ha dit Isaac Gelabert, director del Lactium. Per això, representants de Revolta Pagesa també seran presents a la fira i aprofitaran l'aparador per parlar amb els consumidors sobre les seves reivindicacions.

Gelabert ha explicat que precisament un dels trets singulars del certamen és que els formatgers són darrere el taulell i aprofiten per explicar el producte que elaboren i transmetre la cultura pel formatge. "Hem hagut de dir que no a algunes formatgeries, i aquesta gran oferta també ens permet renovar els formatges que s'hi poden trobar", ha afegit. Enguany la formatgeria convidada serà gallega, de Lugo.

En aquesta edició el mató també agafarà protagonisme. Es tracta d'una de les quinze categories que es premiaran i s'ha dividit en tres subcategories: mató de cabra, de vaca i d'ovella. En l'àmbit més lúdic, com cada any hi haurà l'escenari Txis Arts, i els formatges l'espai Txis Bar. Gelabert ha explicat que l'any passat es van vendre més de 2.000 fustes de formatges.

La Casa Ricart acollirà una jornada per a professionals i, aprofitant l'estela de Sant Jordi, el Lactium serà l'escenari per a la presentació de tres autors gastronòmics: Maria Nicolau, Imma Puigcorbé i Pep Salsetes.



Restaurants Recomanats

CALS AVIS

Tancat les tardes de diumenge i dilluns. Dimarts tancat tot el dia.

Especialitats: cap i pota i galtes de vedella

Plaça Dr. Montmany, s/n - Tel. 93 858 44 60

SANT PERE DE TORELLÓ

- Esmorzars de forquilla - 7€
- Menú diari - 12€
- Menú cap de setmana - 18€
- Menús especials per a grups
- Terrasseta coberta per a fumadors

untok
BAR RESTAURANT

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

Dissabtes 21€
**CADA DIJOUS
PAELLA**

A LA NIT
Sopars per a colles
per encàrrec.

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

ARRIBA EL MERCAT DELS TASTETS DE LA TERRA I LES TROMPETES AMB MÉS PARADES QUE MAI

Redacció.- L'Esquirol acollirà una nova edició del Mercat dels Tastets de la Terra i les Trompetes aquest diumenge. Organitzat per la CAC, l'Ajuntament de L'Esquirol i amb la col·laboració de l'Escola Municipal de Música "El Faristol", promet una experiència multisensorial única per a tota la família.

El mercat s'iniciarà a les 10 del matí i serà el lloc perfecte per explorar i degustar una àmplia varietat de productes agroalimentaris i artesanals de la zona del Collsacabra. Aquest any, el mercat destaca pel rècord de parades. Una quarantena d'espais donaran més oportunitats que mai als visitants d'immergir-se en la riquesa cultural i culinària del Collsacabra.



A més, durant el matí, El Faristol organitza el Festival de Combos, amb actuacions en dos escenaris diferents. Entre concert i concert hi haurà la primera ballada d'enguany dels geganters de l'Esquirol. A la tarda, el grup Svalbar oferirà un concert de versions, que posarà la cireta final a aquesta jornada plena d'entreteniment i cultura.

EL CASAL BOIRA BAIXA ORGANITZA UN RECITAL DE POESIA PER PALESTINA

Redacció.- Mig any després de l'inici de la invasió de Gaza per part d'Israel, el Casal Popular Boira Baixa de Manlleu organitza un recital poètic en solidaritat amb el poble palestí. Serà aquest dissabte 13 d'abril a partir de 2/4 de 12 del migdia, al davant de la parròquia de Sant

Pau, al barri de l'Erm de Manlleu. Durant l'acte, persones de diferents col·lectius recitaran poesia d'autores palestines traduïda al català. També hi haurà actuacions musicals i artístiques. A més, el restaurant Toubkal, la carnisseria Al Wafa i la pastisseria Rawan oferiran begudes i pastes.

MATINAL D'ANTIGUITATS AL SUCRE DE VIC



Redacció.- Tornen les antiguitats a Vic: el proper diumenge 14 d'abril la ciutat acollirà una nova descarregada d'antiguitats de primavera, al recinte firal El Sucre. La descarregada obrirà les portes al públic de 8 del matí a 2 de la tarda. L'entrada valdrà 2 euros.

Aquests certàmens vigatans compten amb una quarantena d'expositors que vénen d'arreu de Catalunya. Per a la majoria d'aquests comerciants, les descarregades de primavera i de tardor de Vic són una

cita ineludible del seu calendari firal. Es tracta d'antiquaris, brocanters, llibreters de vell, numismàtics i altres professionals dedicats al col·leccionisme.

Les descarregades d'antiguitats de primavera i de tardor de Vic estan organitzades per Agorart, una empresa vigatana al capdavant de la qual hi ha l'antiquari Esteve Galobardes, un professional que compta amb més de 60 anys d'experiència en el món de les antiguitats.



Descarregada d'antiguitats Vic

Diumenge, 14 d'abril de 8 a 14 h.
Recinte firal El Sucre.

www.galobardes.net
93 886 26 52 / 659 98 13 98

ARRENCA EL TARADELL NEGRE!

Redacció.- La tercera edició del Taradell Negre ja és aquí. El festival taradellenc arriba aquest divendres 12 i dissabte 13 carregat de propostes. Es comptarà amb una vintena d'autors i autores i un total de set taules que enguany tindran un fil conductor en comú: la Cua de Palla. I és que cada taula porta per nom un títol de la coneguda col·lecció del gènere policíac. El motiu és l'homenatge que es farà a la trajectòria d'Andreu Martín.

El Taradell Negre és un festival de novel·la negra catalana (el primer i únic a la comarca d'Osona) organitzat per la Biblioteca Antoni Pladevall i Font de Taradell amb el suport de l'Ajuntament i que té a l'escriptora taradellenca Núria Martínez com a comissària.

Tots els actes se celebraran a Can Costa Centre Cultural.

Programació

DIVENDRES 12

18.45h.- Inauguració.

19h.- Final de l'Slam de RELATS NEGRES dels alumnes de 2n d'ESO de l'Institut de Taradell.

19.30h.- NIT DIABÒLICA. Empar Fernández (L'accident); Sònia Guillén (No sé qui soc) i Maite Carranza / Júlia Prats (Més enllà de la broma). Modera: Núria Martínez.

DISSABTE 13

11h.- LA MORT T'ASSENIALA. Gemma Romeu (Benvingut al

caos) i Marta Tena (Murs d'aigua). Modera: Antoni Pladevall.

12h.- OI QUE MATEN ELS CAVALLS? Anna Maria Villalonga (Encara maten els cavalls); Jordi de Manuel (Caront) i Inés MacPherson (Els fills del mar). Modera: Irene Solanich.

13h.- EL LLARG ADEU. Maria Rosa Nogué (Codi 60 a la Pasifae) i Silvestre Vilaplana (Àngels de la mort). Modera: Núria Martínez.

14h.- Dinar (25 €). Cal apuntar-se a: taradellnegre@biblioteca.taradell.cat.

16.30h.- L'HORA MES FOSCA. Marc Font (La modista de Gràcia); Anna Moner (La por de la

bèstia) i Jordi Dausà (La nit del gall). Modera: Aniol Florensa.

17.30h.- COP MESTRE. Biel Cussó (L'herència del dimoni); Xavier Aliaga (Això no és un western) i Jordi Corbera (Butsènit d'Urgell). Modera: Sebastià Bennasar.

18.30h.- L'HOMME QUE TENIA RAOR. Homenatge a la trajectòria, esperant que sigui molt més llarga. Sebastià Bennasar conversa amb Andreu Martín.

19.30h.- SENSE FRE. Fàtima Llambrich (Brots de narco-societat); Xavier Álvarez Llaberia (El confident) i Damià del Clot (Necròpolis). Modera: Jordi Vilarrodà.

20.30h.- Cloenda.

SALA DE BALL DOLCE VITA FOLGUEROLES

Dimecres 10 d'abril
A les 17.30h berenar i ball amenitzat per JOSEP (OSTRES).

Divendres 12 d'abril
A les 21h sopar i a les 22h ball amenitzat per ÀLEX. Buffet lliure de pa amb tomàquet, embotit i truites variades. Preu 8€ Ball, 13€ sopar i ball.

Dissabte 13 d'abril
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.

Diumenge 14 d'abril
A les 17.30h berenar i ball amenitzat per DUET ECLIPSE. Preu 9€.

Reserves: 634 338 946

LES DAMES MANLLEU

Dissabte 13 d'abril
A les 20h SOPAR i a les 22h BALL amb BANDA SONORA.

Diumenge 14 d'abril
A partir de les 17h berenar de botifarra a la brasa amb pa amb tomàquet i ball amb el DUET SOLISTES.

Per reserves:

610 042 503



BALL A SANT HIPÒLIT

Us esperem aquest diumenge 14 d'abril a les 17.30h berenar i ball.

Comptarem amb l'actuació de DOBLE PERFIL per passar una gran tarda.

Preu 8€

Reserves:

626 163 314

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

Amics aquest proper dissabte dia 13 d'abril a les 17.30h tindrem un gran ball amb els bons músics i cantants del DUET XAROP DE NIT i, juntament amb un bon berenar, tornarem a passar una molt divertida tarda.

Informació:

650 250 500

Salut i ball!

PORXADA DE CAN PLANOLES DE RODA DE TER

Ens complau convidar-vos el diumenge 14 d'abril a fer el ball amb FERNANDO DE MÀXIM a les 17h.

Amb molta marxa!!




ORALVIC
ODONTOLOGIA AVANÇADA

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

EL ROTARY CLUB VIC OSONA ANUNCIA LA 8A EDICIÓ DEL SOPAR "IL-LUSIONS A TAULA" EN SUPORT A LA GENT GRAN

Redacció.- El Rotary Club Vic Osona ha donat per oficialment anunciada la vuitena edició de "Il-lusions a Taula", la nit solidària anual dedicada enguany a recaptar fons i conscienciar sobre les necessitats de la gent gran a la comarca d'Osona. L'esdeveniment, que ja és un referent de solidaritat i compromís comunitari, se celebrarà el divendres 24 de maig al recinte firal El Sucre, a Vic.

La presentació d'aquest passat dimarts ha comptat amb la participació del President pel curs 2023-20 del Rotary Club de Vic Osona David Fabré, l'ex alcalde de Gurb i expresident del Consell Comarcal en la legislatura 2015-19 Joan Roca, el xef Jordi Arumí i el membre del Rotary Club i responsable de la vuitena edició de l'acte solidari Oriol Brutau, a més d'altres membres de l'entitat, d'altres representants d'organitzacions beneficiàries, i patrocinadors del projecte.

Durant la roda de premsa, s'ha destacat l'important paper que la vuitena edició de "Il-lusions a Taula" juga en la promoció del benestar de la gent gran, reflectint l'esperit de solidaritat i responsabilitat social de la comarca d'Osona.

L'esdeveniment no només busca recaptar fons, sinó també fomentar una major conscienciació sobre els desafiaments i necessitats que afronta aquest col·lectiu, en un moment en què la població d'edat avançada està en augment.

Els fons recaptats amb la venda de tiquets, taules corporatives i patrocinis seran destinats a diverses iniciatives que milloren la qualitat de vida de la gent gran a Osona, incloent el desenvolupament de campanyes de sensibilització i el finançament de serveis que promoguin una vellesa digna i activa promoguts per les entitats del territori.



Per a més informació sobre com participar, realitzar donacions, o reserves per al sopar, contacteu amb il-lusionsataula@rotaryvicosona.org. Foto: Rotary Club Vic Osona

SALA DE BALL DIAGONAL CAMPDEVÀNOL

Diumenge 7 d'abril

A les 17.30h **berenar i ball** amenitzat per **ORQUESTRA LIBERTY**.

A la mitja part, entrepà.

C. Diagonal, 6. Campdevànol.

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

RE UTILITZA

Veïnat les Guillerries- Viladrau

Us esperem **diumenge 14 d'abril de 9 a 14h a Ca l'Ona**, la botiga de la Guineu.

Farem el **mercat de segona mà** (coses en bon estat) hi haurà molt bon ambient, música i per qui vulgui, entrepà de botifarra.

Si voleu posar parada truqueu al 634 48 04 48

Carrer Puig de l'Agulla s/n. **Veïnat les Guillerries- Viladrau**

DESFILADA BENÈFICA DE MODA FEMENINA + 50 A TONA



Redacció.- L'Espai Muriel Casals de Tona acollirà aquest diumenge una desfilada de moda de dones majors de 50 anys. La proposta és iniciativa del tonenc Josep Güell Bayés, fruit

del seu treball de final del grau d'Administració i Direcció d'Empreses (UdG). El treball porta per títol "Organització d'actes per obtenir ingressos per millorar el benestar social", de manera que Güell ha organitzat aquesta desfilada on tots els diners recaptats aniran destinats a Osona Contra el Càncer.

L'impulsor explica que va decidir fer una desfilada de dones majors de 50 anys perquè "és una edat poc comuna per passar en una passarel·la, és bastant atípic". Va plantejar la idea a Maria Solà, parella del seu avi i modista jubilada. Solà va cosir diversos vestits durant la pandèmia, peces que seran utilitzades per la desfilada.

L'acte clourà amb un petit piscolabis, música i tertúlia amb tots els assistents. Compta amb la col·laboració de l'Ajuntament de Tona i persones voluntàries.

10 a 15h

MERCAT DE PRODUCTES AGROALIMENTARIS, GASTRONÒMICS I ARTESANS DEL TERRITORI (c/ Sant Bartomeu)

10 a 14h Festival de Combos de l'EMM "El Faristol" (Plaça Nova i Plaça dels Esquirols)

10h Ballada de gegants

11h Bitlles catalanes (Parc de la petanca)

11 a 13h Tallers per a la mainada i "Pintacares" (C/ Sant Bartomeu)

11 a 13h Jornada tècnica de la taula de la pagesia (Sala de Plens)

12h a 14h Tastet de productes locals i de proximitat

15,30h Concert de versions amb "SVALBAR" (Plaça Nova)

Durant el matí: Venda de flors, ruleta amb regals i servei de bar.





9 REPTES DE L'ENVELLIMENT ACTIU I SALUDABLE

Redacció (Font: UOC News).- La població mundial envellaix de manera accelerada: el 2050, una de cada sis persones tindrà més de 65 anys. Aquest fenomen planteja desafiaments importants per garantir el benestar de les persones grans. Experts de la UOC han identificat 9 reptes entorn de l'envelliment actiu i saludable.



1. Frenar el ritme de l'envelliment. A Espanya, entre el 1999 i el 2019, l'esperança de vida dels homes ha passat de 75,4 a 80,9 anys, i la de les dones de 82,3 a 86,2 anys, segons l'INE. En el futur, serà normal viure més de 110 anys? Això significarà una millora de la salut en la vellesa o simplement comportarà viure més en

un estat deteriorat? "Sabem que envellir és inevitable, però encara no sabem per què unes persones envelleixen més malament que d'altres i què fa que els òrgans es vagin degenerant. Cada cop anem descobrint més detalls de les bases biològiques de l'envelliment i dels canvis moleculars i cel·lulars que defineixen els processos relacionats amb l'edat", explica el pro-

fessor Salvador Macip, expert en càncer i envelliment.

2. Revertir la fragilitat i retardar la discapacitat. "El 10 % de les persones de més de 65 anys són fràgils", assenyala Marco Inzitari, expert en geriatría. "Les persones grans es poden alentir, perdre pes de manera involuntària o perdre memòria, entre d'altres. La fragilitat aug-

menta el risc de patir caigudes, demència o discapacitat". El repte és revertir la fragilitat i retardar la discapacitat. La manera de fer-ho és seguir aquesta fórmula: fer exercici, dieta saludable, tenir cura del son, revisar la medicació i fomentar les relacions socials.

3. Aconseguir un envelliment saludable del cervell. Per a Diego Redolar, neurocientífic, la salut cerebral és clau per mantenir les capacitats cognitives, prevenir malalties neurològiques i minimitzar-ne l'impacte en cas que ocorrin. Identificar les variables que vetllen per un bon envelliment del cervell és molt important. Entre aquestes variables, Redolar destaca **(Segueix a la pàg. 28)**



VIATGES EN GRUP, TOT INCLÒS I AMB GUIA ACOMPANYANT



Suïssa

Sortides el 14 de juliol i
el 4 d'agost (7 dies)

*Trasllat a l'aeroport inclòs des de Vic

Des de 2.620€ en hab. doble



Albània i Macedònia del nord

Sortides el 29 de juny, 27 de juliol
i 10 d'agost (10 dies)

*Trasllat a l'aeroport inclòs des de Vic

Des de 1.975€ en hab. doble

**Si dius que has vist aquest anunci quan facis
la teva reserva, gaudiràs d'un descompte extra de 25€!**

PODOLOGIA

Ampliem els nostres horaris.



Fem tractaments de:

- Ungles, fongs i durícies.
- Berrugues.
- Alteracions de la pell.
- Plantilles a mida.
- Calçat a mida.



DILLUNS

Tarda de 16:30 a 20:00



DIMARTS

Matí de 09:30 a 13:00
Tarda de 16:30 a 20:00



DISSABTE

Matí de 09:30 a 13:30

AUDIOLOGIA

Revisió auditiva gratuïta.



Notes alguna pèrdua auditiva?
A Comas t'ofereim la

REVISIÓ AUDITIUA GRATUÏTA

A més de:



30 DIES

Prova els audíofons
30 dies



FINANÇAMENT

Còmode en 24 mesos

comas

Òptica · Ortopèdia · Audiologia
Plaça Santa Clara, 6
Vic



DEMANA HORA

93 886 10 55

(Ve de la pàg. 26)

minimitzar l'estrès, una bona qualitat del son, practicar exercici, fer entrenament cognitiu i activitats mentals i disposar de suport social.

4. Combatre la soledat i la gerontofòbia. Entre el 20% i el 34% de les persones grans a Europa, EUA, Amèrica Llatina i Xina se senten soles. La soledat no desitjada és un dels riscos més grans per al deteriorament de la salut de les persones. "És una nova forma de maltractament i d'abandonament en la societat actual, a la qual cal unir la manca de cures en l'entorn familiar i institucional", alerta l'expert en envelliment, política i benestar social de la UOC, Daniel Rueda.

5. Poder viure en una "llar". El 82% de la gent gran d'Espanya manifesta que vol envellir a casa, segons l'OCU. "Hi ha el risc que això no sempre sigui possible", apunta l'investigador Lluis Farré. En molts casos, els

habitatges no s'adapten a les necessitats de la gent gran i poden acabar transformant-se en "gàbies d'or" de les quals no poden sortir, i per tant desvincular-se de la comunitat. "Cal desenvolupar propostes que evitin el desarrelament de les persones grans. Cal oferir alternatives que permetin a la gent gran continuar anomenant 'llar' el lloc on viuen", explica Farré. Han aparegut respostes com el senior cohousing, una alternativa per viure la vellesa de manera autogestionada, amb serveis compartits i suport mutu entre iguals.

6. Les cures dignes. La tecnologia juga un paper cada vegada més important en la cura de les persones: teleassistència, dispositius de rastreig, robots cuidadors... Segons Daniel López, professor de la UOC, aquestes tecnologies normalment busquen reduir o externalitzar els costos de les cures. "No està clar de quina manera ajuden a dignificar i donar valor al tre-

ball de cures tant per les persones que els reben com per les que els donen. Continua sent una feina feminitzada, que no genera drets, que empobreix i disminueix la salut de les persones que la fan, i que té condicions precàries", explica López.

7. Abordar l'edatisme i les desigualtats digitals. La discriminació per edat es manifesta mitjançant diversos estereotips i prejudicis sobre la gent gran. "Hi ha una idea generalitzada sobre l'envelliment i la digitalització que no fa cap justícia al col·lectiu. Aquests mites ens perjudiquen com a societat i creen estereotips que dificulten la comprensió de les necessitats específiques de la gent gran", afirma l'experta Mireia Fernández-Ardèvol.

8. Combatre el "tecnoptimisme". Per a un 35 % de la població d'Espanya, internet és principalment un entorn negatiu, perquè no facilita la socialització, no permet escapar de

la rutina o no fa la vida més fàcil. "Les persones grans sovint alcen la veu contra el 'tecnoptimisme' imperant", comenta Andrea Rosales, investigadora i professora de la UOC. Són un col·lectiu que ajuda a reflexionar sobre les utopies de les noves tecnologies. La solució no sempre és que les persones es digitalitzin. "La societat hauria de parar més atenció a l'opinió de la gent gran sobre com evoluciona societat, tornar-los el lloc del savi que té moltes coses per compartir", diu.

9. Garantir l'aprenentatge. "La formació al llarg de la vida està directament relacionada amb la salut i la qualitat de vida", assenyala Eulàlia Hernández, professora de la UOC. "Hi ha una àmplia oferta formativa adreçada únicament a les persones grans. És això el que es necessita? Com donem resposta a les persones actives que busquen un desenvolupament personal i participar en la comunitat?", conclou.

Ascensors adaptats per a cases particulars

Novetat

HOMELIFT

Baix Consum







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

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



- ASCENSORS

Per a més informació consulteu la nostra pàgina www.m-ascensors.com

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

DELEGACIÓ: Sabadell-Barcelona
Mòbil 647 33 12 40
 cial-m-ascensors@hotmail.com

LA IMPORTÀNCIA DE MANTENIR-SE ACTIUS A CASA PER A LES PERSONES GRANS

AMIC (Foto: Getty Images).

L'activitat reporta molts beneficis per a la salut física de les persones, especialment de les persones grans. Malgrat que acostumen a passar més temps a casa, una senzilla rutina d'exercicis ajudarà a mantenir-se saludables tant físicament com mentalment. Mantenir-se actius a casa comporta múltiples beneficis:

-Millora les funcions cardio-respiratòries de les persones grans, veient reduïdes, per exemple, la hipertensió o el risc d'infarts

-S'incrementa la capacitat pulmonar.

-Enforteix l'aparell locomotor, afavorint la mobilitat articular,



reduint els dolors d'esquena o prevenint l'osteoporosi.

-Contribueix al manteniment de les funcions cognitives.

Realitzar una rutina d'exercicis és important també per a la ment. L'ansietat, l'estrès i la por poden combatre's millor amb una mica d'esport. Una activitat física bàsica ajuda a millorar el sentit de l'humor i augmenta l'agilitat mental.

A més, és favorable per a l'autoestima i l'estat d'ànim, i facilita la conciliació del somni.

La majoria dels experts en salut mental coincideixen en el fet que la pràctica de qualsevol mena d'activitat esportiva és un dels tractaments psicològics més efectius, tant en termes de salut com en costos econòmics.

Així, realitzar esport de manera habitual:

-Redueix l'ansietat i l'estrès i les seves conseqüències (irritabilitat i mal humor).

-Incrementa la capacitat de saber plantejar i afrontar metes realistes.

-Millora l'aprenentatge, la concentració, la memòria i l'estat d'alerta.

-Augmenta l'autoestima (en millorar la imatge corporal).

-Desenvolupa l'esperit de superació.

-Allibera endorfines, que proporcionen sensació de plaer i benestar.

-Brinda entreteniment i diversió.

CONNECTA'T A LA TEVA VIDA i aprofita tots els moments

**REVISIÓ
AUDITIVA
GRATUÏTA**



**PROVA
d'audiòfons**
gratis i sense compromís
durant 15 dies



Truca i demana cita

938 835 979

Jacint Verdaguer, 17. Vic

Aural
CENTRES AUDITIVS

211 PACIENTS ATEOSOS EN EL PRIMER ANY DE LA UNITAT DE SUBAGUTS DE L'HOSPITAL UNIVERSITARI DE LA SANTA CREU DE VIC

Bon balanç del primer any de funcionament de la Unitat de Subaguts de la Santa Creu, situant-se com un dels primers centres d'atenció intermèdia de Catalunya en rebre ingressos directes des de Primària.

Redacció.- El passat dimecres 3 d'abril es va complir un any de la posada en funcionament de la Unitat de Subaguts a l'Hospital Universitari de la Santa Creu de Vic. Un recurs que va néixer amb l'objectiu de millorar el procés i els resultats de l'atenció de les persones grans amb múltiples malalties i fragilitat.

Sovint, les persones grans requereixen ingrés hospitalari quan pateixen una descompensació d'una de les seves malalties cròniques o presenten una malaltia aguda que s'associa a una davallada en la seva situació prèvia tant funcional com cognitiva. Amb l'existència de la Unitat de Subaguts de l'HUSC, aquests ingressos en pacients d'edat avançada amb fragilitat i/o cronicitat es poden fer directament des del seu domicili, des d'Urgències o des de l'Atenció Primària, sense haver de passar per l'hospital



Foto: CHV

d'aguts. D'aquesta manera, s'aconsegueix una major coordinació i flux de pacients entre centres, fet que s'acaba traduïnt en una millor experiència de l'usuari que no ha de fer dos ingressos en dos centres sanitaris diferents.

L'any 2023 es van atendre en aquesta Unitat a l'HUSC 211 persones. El 72% dels ingressos provenien d'Urgències, i el 29% de l'Atenció Primària. En només un any, la Unitat de Subaguts de la Fundació Hospital de la Santa Creu de Vic se situa entre un dels primers centres d'atenció intermèdia de Catalunya en rebre ingressos directes des de Primària.

El perfil del pacient atès ha estat d'una mitjana d'edat de 82 anys, amb múltiples patologies

cròniques, i majoritàriament dones.

La geriatra Dina Barneto, cap del Servei Territorial de Geriatria i Cures Pal·liatives d'Osona i el Ripollès, posa en relleu la importància d'aquesta Unitat: "Reduir el nombre de traspassos del pacient, i els seus riscos associats, permet millorar la continuïtat en l'assistència del pacient i la seva família, en un entorn que permet una millor transició de l'atenció a la comunitat i pot combinar cures mèdiques, d'infermeria, rehabilitació i atenció pal·liativa quan estigui indicat".

Aquesta unitat, de nou llits, està ubicada a la primera planta de l'Hospital Universitari de la Santa Creu i hi treballa un equip de professionals amb una visió

centrada en les diferents necessitats de la persona i la recuperació funcional, i no només centrat en la malaltia.

Amb què destaca la Unitat?

En aquesta unitat hi treballa un equip de professionals especialitzats i interdisciplinaris. L'atenció multidisciplinària permet abordar una atenció múltiple basada en tot el seu quadre de salut i social i se centra a aconseguir el retorn a casa com més aviat millor. S'ofereix una atenció terapèutica de seguiment i de rehabilitació durant l'intercanvi fins a l'estabilització i diagnòstic de nous problemes i es treballa per fomentar la màxima autonomia de la persona. Es duu a terme també un abordatge preventiu, un diagnòstic precoç i un tractament de les síndromes geriàtriques, així com l'establiment del Pla terapèutic individualitzat, integral i multidisciplinari.

Aquest any 2024 es preveu poder atendre a unes 240 persones a la Unitat, oferint una atenció àgil i de qualitat a aquest tipus de pacients de curta estada.

N

" Sent. Diges. Creix "

NÚRIA FERRER

636 531 309

<https://www.nuriaferrer.net/>

Centre de Salut La Lira,

c. de la Lira, 6, baixos, Prats de Lluçanès

ESPAI D'ACOMPANYAMENT

Educació social, pedagogia i coaching

Acompanyo a les persones i a les famílies, per tal d'ajudar-les a millorar la qualitat i el benestar de vida; així com dono suport a entitats per enfortir la cohesió i el treball en equip.

Presencial - Virtual

LES CINC MALALTIES MÉS COMUNES DELS PEUS



Els galindons formen una protuberància a la base del dit gros. Foto: Getty

La bromhidrosi, per exemple, és una condició que provoca una olor desagradable als peus.

Redacció.- Els peus constitueixen una part fonamental del cos, permetent-nos realitzar activitats crucials com caminar, córrer o saltar. Sovint no reconeixem la importància d'aquesta part del cos, relegant les possibles complicacions, fet

que pot tenir repercussions serioses per a la nostra salut.

És essencial consultar amb un podòleg en cas de detectar anomalies als peus: lesions, dolor, canvis en el color de les ungles... Repassem les afeccions més freqüents dels peus.

Durícies. Són enduriments de la pell de la planta del peu, causant un engrossiment i una

coloració groguenca a causa de l'acumulació de cèl·lules mortes. Aquestes afeccions poden aparèixer a causa del fregament continuat amb calçat inapropiat, una mala distribució del pes, o deformitats òssies.

Hallux Valgus (Galindó). Els galindons, coneguts tècnicament com a Hallux Abductus Valgus (H.A.V), es caracteritzen per una desviació de la primera articulació metatarsiana, formant una protuberància a la base del dit gros del peu. Aquesta condició pot classificar-se com a lleu, moderada o greu segons l'angle de desviació. Les causes poden ser genètiques, biomecàniques o relacionades amb el calçat inadequat.

Bromhidrosi (mala olor dels peus). La bromhidrosi és una condició que provoca una olor desagradable als peus a causa

de l'excés de suor i la proliferació bacteriana. El podòleg pot proposar diversos tractaments per controlar aquesta afecció.

Tinea Pedis (peu d'atleta). Aquesta infecció fúngica provoca picor, descamació i esquerdes a la pell dels peus, especialment entre els dits. És molt contagiosa i requereix atenció immediata per part d'un podòleg per evitar-ne la propagació.

Onicomicosi infecció ungueal). Coneguda com a "ungla encarnada", aquesta infecció fúngica afecta les ungles dels peus, provocant canvis en la seva forma i coloració.

És crucial buscar assessorament professional davant de qualsevol anomalia als peus per garantir una atenció adequada i prevenir complicacions futures.



CADIRES PUJAESCALES, ELEVADORS I PLATAFORMES

Pressupostos sense compromís



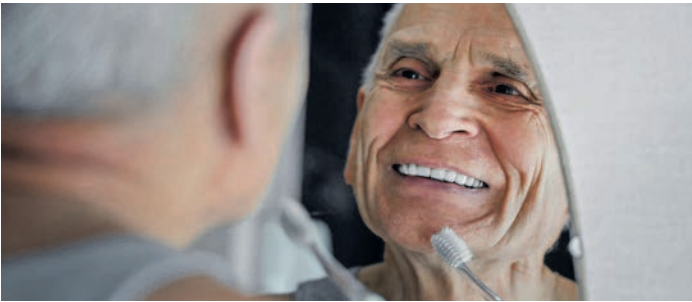
 **Ortopèdia Espona**

Ortopèdia Espona S.L.

C/ Pare Coll, 10. Vic - Tel. 93 886 40 19



SALUT BUCODENTAL SÈNIOR: DESMENTIM FALSOS MITES I REPASSEM CONSELLS PEL MANTENIMENT DE PRÒTESIS



Redacció.- La connexió entre la salut global i la salut bucodental presenta una relació important. Les complicacions en dents, genives i pròtesis dentals poden incidir considerablement en el benestar general d'una persona i la seva qualitat de vida. Amb el pas del temps, però, la demanda de cures dentals s'intensifica, ja que es pot perdre l'habilitat necessària per higienitzar la boca de forma eficaç.

En aquest article alguns mites de la salut bucodental en la gent gran, a la vegada que repassem alguns consells per a un manteniment òptim de pròtesis dentals.

Falsos mites sobre la salut bucal en persones grans

1. El fluor no té cap benefici per a la gent gran. El fluor segueix sent efectiu per prevenir càries a qualsevol edat.

2. La pèrdua dental és inevitable amb l'envelliment. La pèrdua dental és evitable. Una correcta higiene oral, una adequada prevenció i un tractament precoç ajuden a preservar les dents naturals.

3. Els portadors de pròtesis dentals no han de mantenir una rutina d'higiene oral ni han de ser avaluats pel dentista. Degut al constant canvi de la boca, és necessari ajustar i corregir les pròtesis dentals. Aquestes poden requerir substitució cada dos a cinc anys.

4. Les càries són patologia de joves; la periodontitis afecta les persones grans. Les càries i les malalties de les genives poden desenvolupar-se a qualsevol edat, especialment en persones amb una deficient

higiene bucal.

Manteniment de pròtesis

-Cal etiquetar clarament les pròtesis dentals amb el nom del propietari.

-És recomanable retirar les pròtesis a la nit per a la seva neteja. Això permet descansar la boca i prevenir infeccions fúngiques. Si la persona té la costum de portar pròtesis dentals durant la nit, no cal insistir en canviar aquesta pràctica.

-Les pròtesis han d'emmagatzemar-se en un recipient amb aigua, en un lloc accessible.

-Davant de l'aparició d'úlceres, és crucial visitar el dentista i realitzar neteges orals i revisions generals.

CONTINGUT PATROCINAT

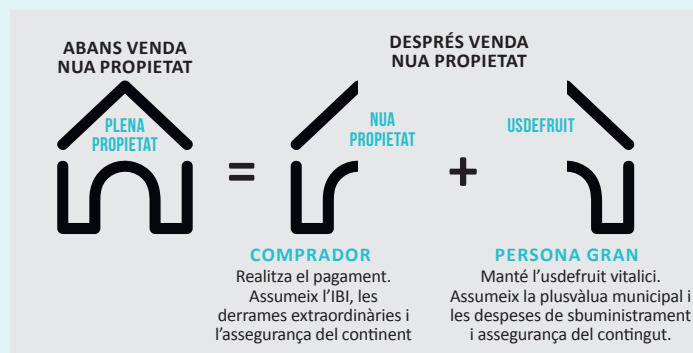
NUDAR RENTALIA: EL CAMÍ CAP A LA LLIBERTAT FINANCERA

Nudar RENTALIA neix amb l'objectiu d'ajudar a millorar la qualitat de vida de les persones grans, amb un nou model d'oportunitat immobiliària: la venda de la nua propietat. Aquesta innovadora transacció immobiliària, ja utilitzada des de fa anys a la resta d'Europa, apareix al nostre país com una bona solució econòmica.

Què és la venda de la nua propietat?

La nua propietat funciona de manera simple: els propietaris venen la titularitat de la seva propietat, però conserven el dret a viure-hi fins al final de les seves vides.

Per a molts pensionistes, es tracta d'un autèntic salvavides financer, ja que els permet viure durant molts anys



amb la tranquil·litat de tenir un nivell econòmic més alt, per fer front a possibles despeses, viatjar i gaudir del temps lliure, sense deixar la llar i el seu entorn familiar.

Quins avantatges té?

La venda de la nua propietat és interessant per a aquelles persones grans amb necessitats econòmiques, persones sense hereus o que simplement

decideixin tenir uns ingressos extres i vulguin vendre la nua propietat del seu habitatge i reservar-se l'usdefruit.

Per altra banda, la venda de la nua propietat ofereix beneficis fiscals i reduccions en les despeses anuals de l'habitatge. A més, dona als propietaris l'oportunitat de planificar el futur de la seva herència, distribuir el patrimoni entre els hereus i evitar disputes familiars,

garantint una transició sense problemes al futur.

Experts en nua propietat

Nudar RENTALIA es distingeix per la seva capacitat d'entendre de manera comprensiva les necessitats i preocupacions específiques de cada propietari. A través d'una aproximació individualitzada, oferim assessorament i suport durant tot el procés, assegurant-nos que els propietaris se sentin segurs amb les seves decisions.



NUDAR RENTALIA
TREBALLEM PER A TU

937 15 21 50 / 682 56 56 87
Portal de la Rambla, 3 (Vic)
info@nudar.cat

LA SORDESA AL MÓN: CINC CONSEQÜÈNCIES DE LA PÈRDUA D'AUDICIÓ NO TRACTADA

Redacció (Font: Organització Mundial de la Salut).- Més del 5% de la població mundial (430 milions de persones) pateix una pèrdua d'audició discapacitadora i requereix rehabilitació. S'estima que per al 2050 aquesta xifra podria superar els 700 milions (una de cada deu persones). La pèrdua d'audició discapacitadora fa referència a una pèrdua superior a 35 decibels (dB) a l'oïda que sent millor. La prevalença de la pèrdua d'audició augmenta amb l'edat: entre els més grans de 60 anys, més del 25% pateix una pèrdua d'audició discapacitadora.

Pèrdua d'audició i sordesa

Es diu que algú pateix pèrdua d'audició quan no és capaç de sentir tan bé com una persona el sentit de l'oïda del qual

és normal, és a dir, el llindar d'audició de les dues orelles és igual o millor que 20 dB. La pèrdua d'audició pot ser lleugera, moderada, greu o profunda. Pot afectar una o totes dues orelles i comportar dificultats per sentir una conversa o sons forts.

Les persones "dures d'oïda" són persones amb una pèrdua d'audició entre lleu i greu. En general, es comuniquen mitjançant la paraula i poden utilitzar audiòfons, implants coclears i altres dispositius, així com subtítols.

Les persones sordes solen patir una pèrdua d'audició profunda, és a dir, que senten molt poc o gens. Sovint es comuniquen mitjançant la llengua de signes.



Foto: Getty Images

Les conseqüències de la pèrdua d'audició no tractada

Quan no es tracta, la pèrdua d'audició afecta molts aspectes de la vida de la persona:

- Comunicació i parla.
- Cognició.
- Aïllament social, solitud i estigma.
- Conseqüències a la societat i

l'economia.

-Anys perduts per discapacitat (APD) i anys de vida ajustats en funció de la discapacitat (AVAD).

-Entre els adults amb pèrdua d'audició, la taxa d'atur és molt més alta. Dels que tenen feina, el percentatge que ocupa llocs en les categories més baixes és més gran que la mitjana general de la força de treball.

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

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 CUIDAR LA NOSTRA SALUT MENTAL?

AMIC / Redacció.- Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la salut mental és l'estat de benestar en què la persona realitza les seves capacitats i és capaç de fer front a l'estrès normal de la vida, de treballar de manera productiva i de contribuir a la seva comunitat. La salut mental afecta al que pensem, a com ens sentim i a com ens enfrontem a les diferents situacions que la vida ens va posant en el camí. És important, per tant,

tenir una bona salut mental per a poder desenvolupar al màxim tot el nostre potencial en tots els àmbits de la nostra vida. Per a cuidar-la, és necessari:

-Intentar seguir unes rutines diàries en la mesura que sigui possible. És a dir, tenir un cert ordre.

-Dedicar temps a les nostres aficions, és a dir, fer coses que ens facin sentir feliços.

-Compartir experiències i socialitzar, evitant l'aïllament. No està malament tenir moments de solitud, però que aquests no siguin els predominants.

-Fer sessions de relaxació o activitats que hi contribueixin, com pot ser practicar ioga.

-Marcar-se objectius i metes realistes.

-Estimular el cervell contínuament.

-Reconèixer les nostres pròpies emocions, tolerar els nostres defectes i acceptar-nos com som. Intentar donar sempre la millor versió de nosaltres mateixos.

-Tenir relacions sanes.

-Dormir prou.

-Portar una vida saludable.

-No descuidar la pròpia salut física.



**Solucions
d'accessibilitat per al
seu habitatge**



**Fabriquem
a mida**



**La millor relació
qualitat / preu**



**Pressupost
sense compromís**



**Servei
postvenda**

Av. França, 205
Sarrià de Ter (Girona)
Tel. 972 171 374
www.enier.com



TOT EL QUE HAS DE SABER SOBRE ELS AJUTS PER L'ARRANJAMENT D'HABITATGES DE PERSONES GRANS

Es tracta d'un servei que ofereixen tots els municipis de la comarca d'Osona i del Lluçanès.

Redacció (Foto: Getty Images).- El Programa d'Arranjament d'Habitatges de la província de Barcelona té la finalitat de promoure l'autonomia personal i millorar la qualitat de vida de les persones grans i les persones amb discapacitat, garantint les condicions de seguretat, higiene, habitabilitat i eficiència energètica mínimes als seus habitatges.

Consisteix en la realització de reformes bàsiques d'adaptació funcional als habitatges i la instal·lació d'ajudes tècniques, inclosos els elements de desplaçament, pel llit i per la comunicació.



Els arranjaments es poder fer a:

-Els lavabos, per afavorir l'accessibilitat i facilitar la higiene personal.

-A les cuines, per millorar les condicions de seguretat i d'ús.

-De caràcter general, per facilitar la mobilitat i l'accessibilitat al domicili.

-Actuacions complementàries

de millora de l'eficiència energètica dels domicilis.

Qui se'n pot beneficiar?

-Persones de 65 anys o més, amb discapacitat o en situació de dependència, o amb insuficiència de recursos econòmics.

-Persones menors de 65 anys amb necessitats especials en quant a la seva capacitat física o psíquica per desenvolupar les

activitats de la vida diària dins de la llar.

-Persones majors de 80 anys que visquin soles o amb una altra persona gran.

Com accedir-hi?

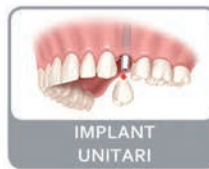
Es tracta d'un servei que ofereixen tots els municipis de la comarca d'Osona i del Lluçanès a través del Servei Bàsic d'Atenció Social (SBAS).

Les persones interessades, o bé els seus familiars, s'han d'adreçar als Serveis Socials del seu municipi, per sol·licitar més informació sobre les condicions d'accés al Programa.

Cada ajuntament fa la selecció de les persones beneficiàries de cada municipi.

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

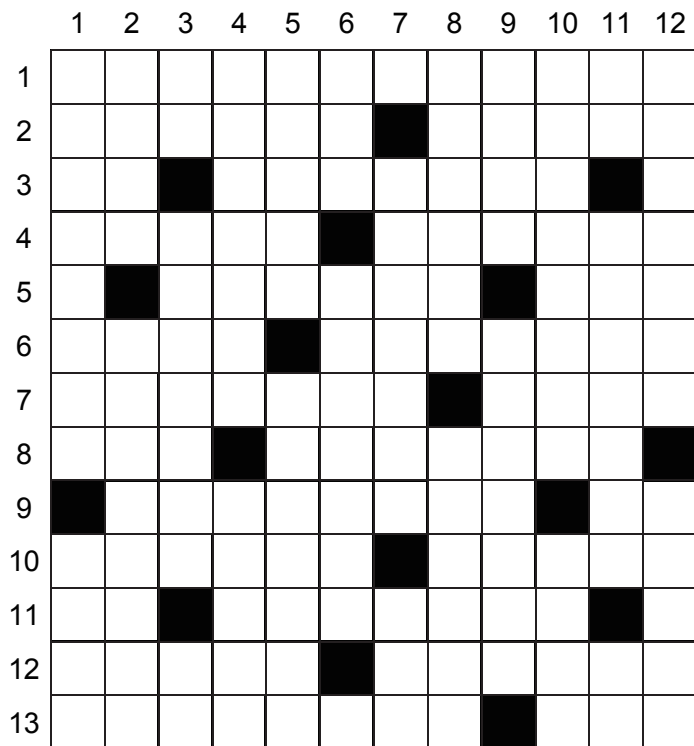
Plaça Divina Pastora, 8 - VIC

Tel. 930 240 109 - www.oralvic.com



PASSATEMPS | FOTOS

LES SOLUCIONS LES TROBARÀS A LES ÚLTIMES PÀGINES



MOTS ENCREUATS

Per Pau Vidal



amic associació de mitjans d'informació i comunicació

HORIZONTALS: 1. Exagerades en ses relacions sense precaucions ni solucions / 2. Confiscació de béns, però sense ell, tanmateix. Repeteixi que com a criteri és escapçat / 3. Entesos. Laments per omplir tot un memorial. Quart de gram / 4. Arrei d'alguna manera el pressupost. Debutant, com la Rosa ja fa anys / 5. Dòlar exarcerat. El millor amic del pagès a l'estiu. Negocis de Llosca Orientació / 6. Antic habitant de Macedònia accedint a la peonada. Deshidratat pel sol / 7. Engego el globus a voltar. Sovint no ens deixen veure el bosc del Maresme / 8. 25 cèntims per matar el general. Maquineta de tallar cabells perquè quedin arrodonits / 9. Sembressin el camp d'explosius. Una vida sense alcohol / 10. Tan baixet i rabassut que sembla embotit. De tant com li estreny tot li diuen vanitós / 11. Metall febrós. Part de l'escala que fa de bon tocar. La pífia / 12. Politoxicòman a la selva. Moviment prou lent perquè s'hi adapti l'Albinoni / 13. Apilota llibres de la Barbal. Arbust espinós que floreix pel març.

VERTICALS: 1. A uns els mena al suïcidi i a altres a escriure boleros. Mastegots remunerats / 2. Quan necessita benzina surt al jardí. En Pasqual, un festejador com cal / 3. Per antinomi. Rebut amb els braços oberts com a bon acòlit. Extremitat de pintura / 4. Mangarà dissimuladament la fruita que es bada. Afaitin de peus a cap / 5. Vagaregin per can Perrins. Insistent que no és del tot itinerant / 6. Ges mal escrites. Defectuosos, car tenen tares. Marxa de Bellcaire / 7. I entra a Ullastrell. Dels sons que tenen el mateix to. Sarmen irrational / 8. Exigències que s'accentuen a l'hivern. Rastre digital a la pantalla mateixa / 9. Fil d'or de baix a dalt de la roca. Per a una epopeia és com una denominació homònima / 10. Desengany de poeta líric. Nus a les cordes de l'Alt Berguedà / 11. A finals de febrer. De la bèstia que va més ben abrigada. Símbol irradiador / 12. Ocells afectats d'un singlot que no els deixa pronunciar la ena. Traço de qualsevol manera el més bestial, cruel i salvatge.

SUDOKU

Dificultat: baixa

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

RESIDÈNCIA DELS MUNT

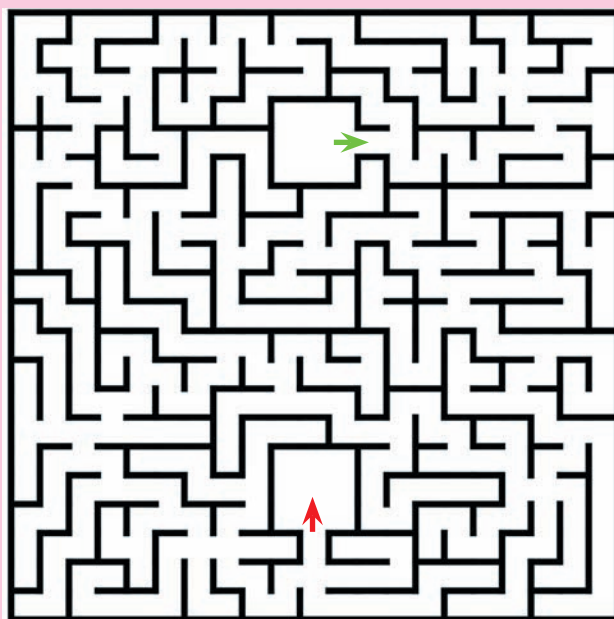


El sudoku és un exercici que revitalitza la ment i prevé del deteriorament cognitiu.

Sant Boi de Lluçanès. Tel. 93 857 80 56

LABERINT

A veure si trobes la sortida!



TROBA LES 6 DIFERÈNCIES

A Vic !!

Plataformes elevadores,
cadires pujàescales,
cadires aquàtiques...

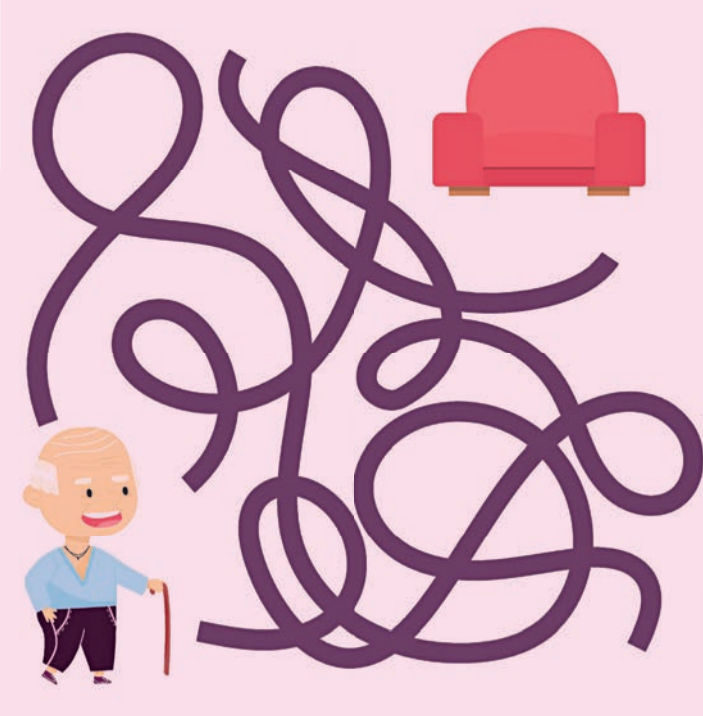
Chair
Mobi
15 anys
al teu
costat

Demani'ns informació
sense compromís

Emi - Tel. 606 451 634
Pol - Tel. 671 132 230
www.chairmobi.es
C. Gurb, 54 - VIC

TROBA AQUESTS
12 ANIMALS AMAGATS
EN LA IMATGE

AJUDA L'AVI A ARRIBAR A LA BUTACA!



QUIN CAMÍ HAURÀ DE SEGUIR EL CARTER PER PORTAR-LI LA CARTA A L'ÀVIA?



SOPA DE LLETRES ESTILS MUSICALS

- | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> JAZZ | <input type="checkbox"/> RAP | <input type="checkbox"/> CLÀSSICA |
| <input type="checkbox"/> BLUES | <input type="checkbox"/> ROCK | <input type="checkbox"/> GÒSPEL |
| <input type="checkbox"/> POP | <input type="checkbox"/> COUNTRY | <input type="checkbox"/> TECHNO |

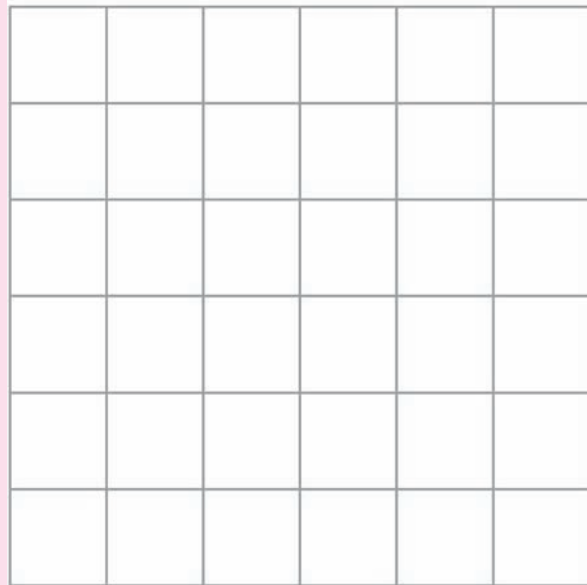
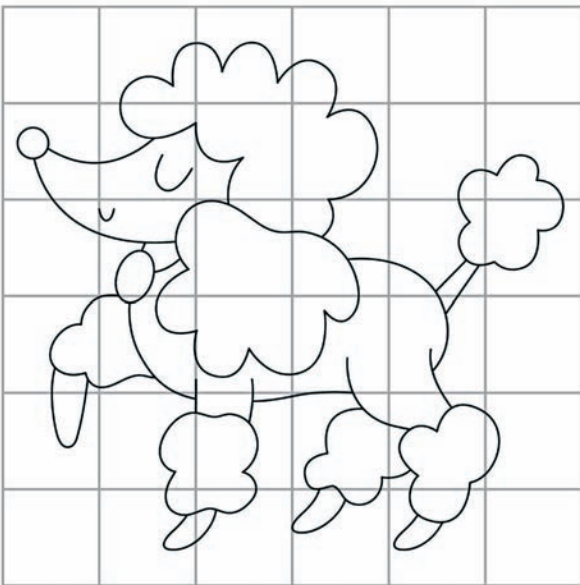
NUDAR RENTALIA
TREBALLEM PER A TU

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

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

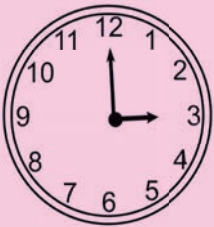


**COPIA-HO
MIRANT
ELS
QUADRATS**

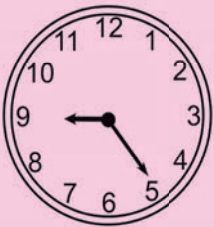
RELACIONA



03:00



05:30



17:30



15:00

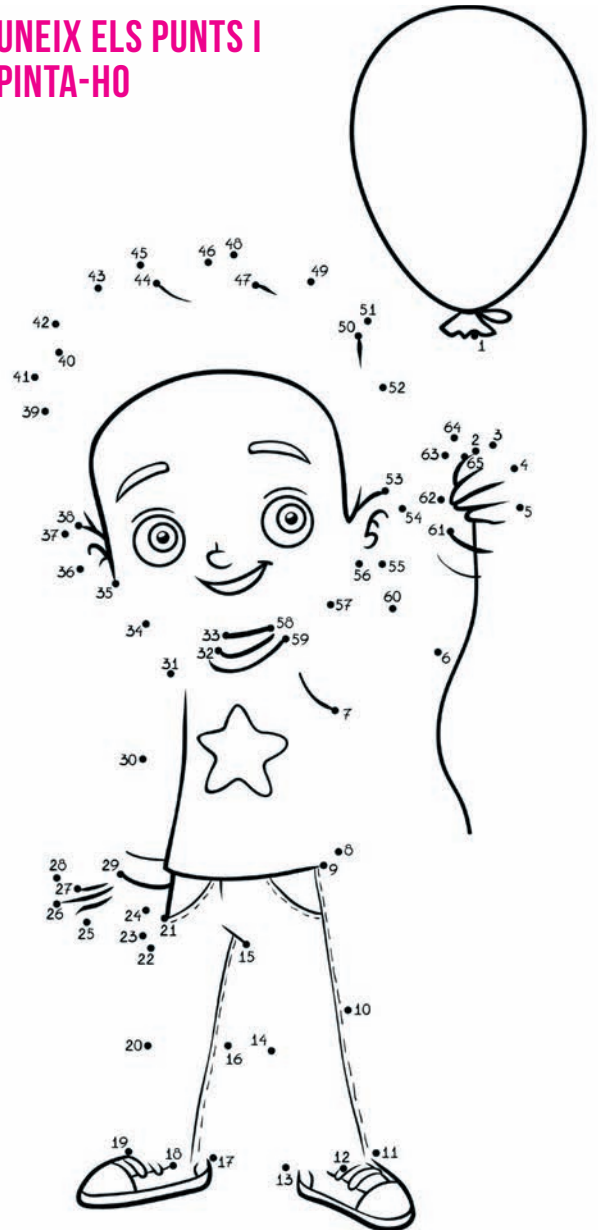


13:15



09:25

**UNEIX ELS PUNTS I
PINTA-HO**





Pantà de Sau al 6% de la seva capacitat. Josep Ayats.



Flor de Borratja florida. Rosa Desplans.



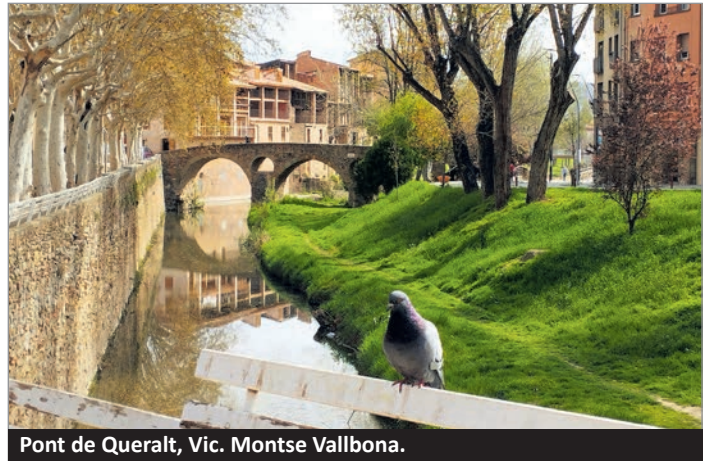
Camins de Balenyà. Pep Puigdomènech i Mas.



Cel terrós en sortir el sol a Les Masies de Voltregà. Emili Vilamala.



Ermita de Puig-Agut (Manlleu) amb el Puigmal nevad. Josep M. Costa.



Pont de Queralt, Vic. Montse Vallbona.



Els Munts. Joan Crespièra.



El Ter fumejant. Carme Molist.

FINCAS COS
HOMES & ESTATES

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

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

Assessoria JURÍDICA INTEGRAL
Sr. COS ☎ 933 633 500

679 71 04 46
Paris, 130 entll. BARCELONA

www.fincascos.com - info@fincascos.com

CENTELLES
ES LLOGA
HABITACIÓ

11599

a 4 minuts de l'estació.
Tel. 699 537 770
605 009 810

LES MASIES DE VOLTREGÀ

Masia de 384 m² per reformar amb parcel·la de 733m². Zona molt tranquil·la i unes vistes fantàstiques.

Preu: 230.000€ de particular a particular.

TEL. 630 663 672 (migdia-vespre)

11600

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

31473

PRESSUPOST SENSE COMPROMÍS

TEL. 611 202 819

ref. 0744

Tot tipus de reparacions i muntatges a domicili

639 58 97 48

JORDI

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

SERVEI URGENT OBRIR PORTES 24H, MÀXIMA RAPIDESA!

LLOGUER VACACIONAL
Casa a Sant Feliu de Guíxols

11601

LLOGUER PER SETMANES
Des de 1.150€/setmana. Capacitat per a 6 persones amb piscina comunitària i al costat del mar.

Tel. 657 652 463

REFORMES en general

01565

Pladur - Façanes - Pintura
Inici obra en 24 hores

PRESSUPOST SENSE COMPROMÍS

Tel. 691 108 438
obrestred@hotmail.com

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

Neteja i manteniment de pàrquings i naus industrials

Parking Net

Josep Maya

Tel. 676 74 48 79
www.parkingnetosona.com

MIQUEL CABANAS RUSIÑOL

INSTAL·LACIONS TÈCNiques MALLA

- Calefacció
- Aire condicionat
- Gas-Aigua
- Instal·lacions agrícoles

Financament personalitzat

Mas Prat de la Font s/n 08519 Malla
Tel. i Fax: 93 885 64 41
Tel. mòbil: 659 44 65 41

TREBALLS AGRÍCOLES

01507

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

Amb molta experiència

Alfons 618 910 180

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

TREUS TOT EL RENDIMENT DE LES XARXES SOCIALS?

Facebook, LinkedIn, Instagram

NOU SERVEI

Anàlitzem 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!

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

MANTENIMENT, REFORMES I PINTURES

LLUÍS

Pintor - Fuster - Paleta
Llauner - Electricista

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

ALUMINISVIC

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

Servei econòmic i ràpid compromís 100%

664 14 27 40

Ref. 01119

MARIT PER HORES

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

615 77 62 16

PINTOR PROFESSIONAL

20 anys d'experiència

FEM TOT TIPUS DE TREBALLS DE PINTURA. També ignifugats Qualitat, neteja i estalvi.

Pressupost fet a mida

693 450 728

5083

LAMPISTERIA

MANU

20 anys al teu servei

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

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

Grup Més Osona

93 885 69 29

619 578 822

DISSABTES
ESTIMULACIÓ DEL
LLENGUATGE
TEA
LOGOPEDIA
AJUDA ESCOLAR
TELF. 643428815

Ref. 01584

Reflexologia
Podal i Manual
Maderoteràpia
Corporal i Facial

Ukiyo Espai
Hores convingudes
611 05 15 26

C/ Canigó 9, Entl. Vic @Ukiyo_Espai

Dr. Miquel Molinero i Polo

Otorinolaringòleg
Cirurgia de la gola
Nas i oïda

C. Bellmunt, 1 Bxs. Calldetenes
T. 93 886 17 00 / 1090


PsicoSalutIntegral
més que psicologia

Marta Coma - Psicòloga

Rda. Camprodon, 5B - VIC.
Tel. 654 498 017
www.psicosalutintegral.com

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

GZ Therapy
Vic

Massatges relaxants i antiestrès
Teràpies naturals
Cames cansades
Reserva el teu massatge!

631 41 90 71

CENTRE DE PSICOLOGIA DE VIC

Montserrat Clapera
Hermínia València
Yolanda Muñoz

ORIENTACIÓ, DIAGNÒSTIC I TRACTAMENT PSICOLÒGIC

CONSULTA DE PSICOLOGIA SANITÀRIA

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

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

VOLS POSAR UN ANUNCI?

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

Més!
COMA MOLLES SARRIENA I MOYÓ

SALUT CONSTRUIRÀ EL NOU CAP DE VIC A L'ESPAI DEL MERCAT MUNICIPAL, QUE S'ENDERROCARÀ

L'última parada va tancar a l'estiu.

Laura Busquets (ACN).- El Departament de Salut construirà el nou CAP Vic Nord a l'espai del Mercat Municipal, que s'haurà d'enderrocar. Segons ha avançat el 9Nov i han confirmat l'Ajuntament i Salut a l'ACN, les administracions van descartar rehabilitar l'edifici actual situat a la plaça de la Divina Pastora. L'última parada del mercat va tancar l'estiu passat i el consistori ha proposat aquest emplaçament a la conselleria perquè reunit els requisits. L'administració local assumirà els costos de l'enderroc -previst entre el 2024 i 2025- i Salut s'encarregarà de la redacció del projecte i dels costos del nou edifici.

"Veiem bé aquest espai que ofereix l'Ajuntament", ha afirmat el conseller de Salut, Manel Balcells, durant una visita a Tona. Ha subratllat que és l'Ajuntament qui ha de fer la cessió al CatSalut i creu que, després de mesos de



Foto arxiu: Laura Busquets (ACN)

debat, s'ha "resolt bé" perquè l'espai és l'adequat". Abans de fer efectiva la cessió, caldrà resoldre les al·legacions sobre l'extinció de la concessió de l'antic Mercat Municipal.

Segons el conseller, "cal tenir els terrenys en propietat per poder fer la licitació dels projectes. I no perdrem el temps perquè (mentrestant) farem el pla funcional perquè ja sabem la dimensió de l'equipament", ha afegit. Un cop hi hagi el pla funcional acabat es podrà fer la licitació del projecte bàsic, per continuar amb l'executiu i la licitació de les obres. "Poden ser 2-3 anys", ha dit.

El conseller ha confirmat que hi ha prevista una reforma al CAP del Remei, i que hi ha sobre la taula l'estudi d'un tercer CAP, si bé cal valorar-ho tècnicament.


Preguntat per la situació del CAP de Manlleu, on s'ha hagut de tornar a licitar la instal·lació de mòduls al quedar desert, està previst que a finals d'any ja puguin estar posats. Es tracta, segons han dit, d'una solució temporal per "descongestionar" la primària a aquesta localitat.

Visita a Tona i Centelles

El conseller Balcells ha visitat les millores a Tona i Centelles. En la primera població, s'ha ampliat el CAP en prop de 700 m² per incorporar consultes, una àrea d'activitat comunitària i una nova base de suport vital del SEM.

A Centelles, el centre ha guanyat 125 m² amb una construcció modular industrialitzada on s'han incorporat quatre noves consultes i una sala d'espera.

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 9, Fargas - Bisbe Morgades, 25
Dimecres 10, Arumí - Pl. de la Divina Pastora, 5
Dijous 11, Urgell - Rambla Hospital, 18
Divendres 12, Euras - Tagamanent, 1
Dissabte 13, Aliberch - Ronda Camprodon, 36
Diumenge 14, Barnolas - Rambla del Carme, 37
Dilluns 15, Ausa - Pare Huix, 15

MANLLEU (guàrdies diürnes*)
Dimarts 9, Pius Cornellas - Ctra. Olot, 61
Dimecres 10, Esther Pou - Vilamirosa, 109
Dijous 11, Lluïsa Rosell - Montseny, 71
Divendres 12, Ferrer Chambó - Pl. Fra Bernadí, 19
Dissabte 13, Assumpta Autet - Font, 15
Diumenge 14, Assumpta Autet - Font, 15
Dilluns 15, Anna Mozo - Pg. St. Joan, 115

TONA (guàrdies diürnes*)
De dimarts 9 a diumenge 14,
Fabrè - Barcelona, 2
Dilluns 15,
Vilella - Seva, 1

TORELLÓ (guàrdies diürnes*)
Dimarts 9, Bardolet - Canigó, 72
Dimecres 10, Estudis - A. Clavé, 2
Dijous 11, Aceves - Prat de la Riba, 1
Divendres 12, Nofre - Manlleu, 31
Dissabte 13, Prat - Del Pont, 17
Diumenge 14, Prat - Del Pont, 17
Dilluns 15, Bardolet - Canigó, 72



petit pol

RESIDENCIA - ENSINISTRAMENT
CRIJA SELECTIVA - PSICOLOGIA
NUCLI ZOOLOGIC B-25000645

Disposom de cadells
de labrador retriever

Can Pol - Tel. 661 64 99 28
08507 Sta Eugènia de Berga



Puppycat
centre de cria

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

f
i
t



Maltès Caniche

**VOLS POSAR
UN ANUNCI?**

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



Més!
COMPTABILITAT I GESTIÓ DE NEGOCIS

**ES NECESSITA
DEPENDENT/A
PER PORTAR
FORN A
MANLLEU**

comptabilitat@mesosona.cat

3388



ELS INSECTES MÉS PERILLOSOS DEL MÓN

AMIC.- Els insectes han estat al nostre voltant durant milions d'anys i, encara que molts són inofensius i beneficiosos per als éssers humans, n'hi ha que són molt perillosos i fins i tot mortals. Aquest és el rànquing dels insectes més letals del món.

1. Mosquit Anopheles: és considerat un dels insectes més mortals del planeta. Són portadors del paràsit Plasmodium, que causa la malària. Segons l'OMS, es calcula que la malària causa més de 400.000 morts a l'any a tot el món, principalment a les regions tropicals i subtropicals.

2. Mosquit tigre (Aedes aegypti): Un altre mosquit temut és l'Aedes aegypti, conegut com a mosquit tigre. És el principal transmissor de malalties com el dengue, la febre groga i el Zika. Aquestes malalties poden provocar símptomes greus i la mort en alguns casos.

3. Vespa asiàtica (Vespa velutina): La vespa asiàtica, originària del sud-est asiàtic, ha anat estenent la seva presència a altres parts del món, com Europa. Les seves picades poden ser molt doloroses i perjudicials per a persones al·lèrgiques. A més, quan aquestes vespes ataquen en grup, poden causar la mort.

4. Escorpí de cua groga (Tityus serulatus): Aquest escorpí es troba principalment a Amèrica del Sud i Central. El seu verí pot ser mortal per a persones especialment sensi-

bles o dèbils. Encara que la majoria de les picades no són letals, és responsable de moltes morts cada any.

5. Taques d'Àfrica (Triatominae): també conegudes com a "xinxes assassines," són transmissores de la malaltia de Chagas, una malaltia potencialment mortal que afecta milions de persones, especialment a Amèrica Llatina. Aquesta malaltia pot causar problemes cardíacs i gastrointestinals greus.

6. Formiga bala (Paraponera clavata): Aquest formiga, originària de l'Amèrica del Sud, rep aquest nom per la seva picada extremadament dolorosa, que segons s'informa, és comparable a la sensació de ser disparat per una bala. Tot i que no és mortal per als humans, la picada pot provocar reaccions al·lèrgiques i malestar significatiu.

7. Tàvecs (Tabanidae): Els tàvecs són inclouen diverses espècies de mosques que es troben a tot el món. La seva picada pot ser extremadament dolorosa, i poden ser vectors de malalties com la febre equina veneçolana.

És essencial mantenir-se informat i prendre les precaucions adequades per a evitar possibles picades o contacte amb aquests insectes, especialment quan es viatja a països on són comuns. En cas de picades o símptomes preocupants, és important buscar atenció mèdica.

ES NECESSITA PERSONA DINÀMICA I COMERCIAL

Amb ganes de treballar, per portar cartera de clients
Formació a càrrec de l'empresa
Sou fix + comissions

Contacta amb: info@noetperdis.com - Tel. 93 883 27 96

BUSCO FEINA

**PER POSAR ANUNCIS
EN AQUESTA SECCIÓ.**
Veni a les nostres ofi-
cines de 9 a 13h. Si ve-
niu 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

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

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

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 documen-

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

**PERRUQUERIA
A TORELLÓ**
BUSCA AJUDANT
PEL CAP DE SETMANA
(divendres i dissabte).
Tel. 617 177 005

tació 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 catalana amb cotxe i molta experiència 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. Tel. 691 017 525

Home de 40 anys busca feina de transportista o de xofer de camió, regador automàtic i manual. Amb experiència de ruutes 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

31300

31603

CANALS OSONA



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

699 47 85 21 · 687 91 82 43

COMPREM TOT TIPUS DE VEHICLES

Cobres, furgonetes, tot terrenys, camions, tractors...
Tot tipus de maquinària. En funcionament o espatllat.
Taxació immediata i recollida a domicili.



Tracte ràpid i seriós.

Ens encarraguem de tot!
691 53 52 05

ORRA

Renovació d'habitatges s.l.

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

T. 633 350 119

orrarenovacio.cat

LLENYA SECA

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

figueras
llenya
llenyafigueras.com

100% GARANTIDA 100%

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

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

Home busca feina d'ajudant a la construcció, jardiner, pintor, reparti-

dor delivery, neteja de pisos, cases i solars, cuidar gent gran i gossos. Disponibilitat horària i immediata. Tel. 621 199 607

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

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

Dona busca feina de neteja o per cuidar gent gran o nens per hores. Tel. 602 019 491

Dona busca feina per treballar a un centre d'estètica, tinc els estudis i estic especialitzada en extensions de pestanyes i ungles. També puc cuidar gent gran o canalla i netejar. Tel. 631 413 699 (només trucades)

Home busca feina de paleta, pintor, muntatge de mobles, mudances, passejar gossos, cuidar gent gran i del que surti. Disponibilitat horària també els caps de setmana. Tel. 607 231 321

Noia busca feina de cui-

dadora de gent gran o nens, de neteja, d'ajudant de cuina, d'atenció al client i d'ajudant de perruqueria. Disponibilitat horària. Tel. 624 610 956

Noia busca feina de cuidadora de gent gran, de neteja de pisos, cases, escales, oficines, per treballar a bars, restaurants o aquari. Tel. 631 340 333

Dona busca feina de cuidadora de gent gran com interna o externa i de neteja els caps de setmana. Amb més de 7 anys d'experiència, amb recomanacions. Tel. 612 252 511. Només a qui li interessi.



FURGONETES DE CÀRREGA

CAMPU RENT

lloguer vehicles campers&vans

VEHICLES DE TOTES LES MIDES AL MILLOR PREU



OFERTA ABRIL MAIG I JUNY - LOW COST, VANCUBIC I KARMANN PAGA 6 DIES Y GAUDEIX 7



CAMPER LOW COST



VANCUBIC



KARMANN

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

Noia responsable i honrada busca feina per cuidar persones grans o nens i de neteja, amb experiència, interna o externa. Disponibilitat immediata. Tel. 659 338 176

Dona busca feina per cuidar gent gran o nens, de neteja o d'ajudant de cuina. Amb experiència i referències. Disponibilitat immediata i horària també els caps de setmana. Em puc desplaçar on calgui. Tel. 687 170 982

Dona busca feina de neteja de cases, pisos, escales, escoles, oficines, per fabricar, envasar i empaquetar i d'ajudant de forner. Disponibilitat immediata de matins i tardes. Tel. 604 972 877

Senyora catalana i de confiança busca feina per cuidar persones grans, netejar i també tinc experiència en restaurants. Tel. 621 210 971

Noi de 23 anys busca feina de repartidor, neteja, cuidar gent gran i fregar plats a restaurants. Visc a Vic. Disponibilitat immediata. Tel. 613 749 142

Noia busca feina de cuidadora de gent gran i canalla. Com interna o externa. Tel. 632 824 268

Noi de 24 anys busca feina d'ajudant de construcció, pintor, cuidar gent gran, neteja, ajudant de cuina, fregar plats o treballar a granja. Disponibilitat horària i immediata. Tel. 643 242 615

Home de El Salvador de 35 anys busca feina d'ajudant d'obra, ajudant de jardiner, mu-

dances i altres oficis. Sóc responsable. Tel. 685 591 006

Dona de 33 anys de El Salvador busca feina d'ajudant de cuina, neteja, cuidadora de gent gran o nens. Sóc infermera de professió. Absentir-se trucades amb altres finalitats. Tel. 685 597 224

Home de 60 anys busca feina cuidant jardins, de neteja o del que surti. Tel. 622 066 232

Noi jove busca feina unes hores a les tardes o els caps de setmana. Tinc experiència en netejar, manteniment, magatzem i repartidor. Tel. 622 066 232

Home busca feina de diversos oficis, amb experiència de conductor, repartidor, carretoner o ajudant de pintor o de pladur. Sóc oficial de 1a en carretó, tinc cotxe propi i carnet de conduir. Tel. 747 425 241

Home serio i responsable busca feina d'ajudant de cuina, ajudant construcció, tècnic d'electricitat i electrònica o cuidant gent gran. Disponibilitat per treballar en qualsevol horari. Tel. 631 453 341

Home busca feina per treballar a granja de vaques, porcs i cavalls a Manlleu. Tel. 631 024 760

Noia busca feina per cuidar persones grans, per netejar pisos, escales, fer d'ajudant de cuina o cambrera. Amb experiència. Disponibilitat immediata. Tel. 612 527 458

Noia busca feina de neteja de cases, pisos, escales, cuidar gent gran i nens, cambrera, ajudant

SERVEIS DE NETEJA

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



Tel. 640 322 965

RIPOLLES-OSONA-GARROTXA-VALLÈS



Venda de pollastre de pagès



POLLASTRE DEL MONTSENY

C/Sant Joan, 5

CENTELLES

Tel. 618 592 135

AUTÈNTIC VIDENT BALAMI

Soluciona tot tipus de problemes. Especialista amb l'amor, retorn de la parella immediat, negocis, atraure clients, sort, salut, mal d'ull, treball, impotència, problemes de família. Balami fa miracles.

Arregla casos molt desesperats. Resultats 48h i 100% garantits. Tel. 658 258 662

VOLS POSAR UN ANUNCI?

WHATSAPP 619 578 822

TEL. 93 885 69 29 (9-14h)



HORÒSCOP PER ROSER BONA - ASTRÒLOGA



ÀRIES (FOC)
(21/3 AL 20/4)

Mart a Casa IV inclina a fer obres a la llar o una remodelació decorativa. Una experiència t'ha fet aprendre a gestionar la frustració i t'ha fet una mica més madur.



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

Estàs més actiu i aprofites per fer algunes tasques que havies deixat aparcades. Et sents una mica nostàlgic. Penses en el passat, potser en algú de la família que ja no hi és.



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

Et ve de gust una trobada amb amics i t'hi apuntes. Surts de compres, però compte perquè els diners sortiran amb facilitat de la targeta i has d'acabar de passar el mes.



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

Amb Mart al teu signe prens una decisió important. El sector laboral porta canvis i hauràs de batallar més pels teus interessos. Una amistat s'apropa amb interès romàntic.



LLEÓ (FOC)
(22/7 AL 23/8)

Amb Plutó ja transitant per Casa VII si has après a relacionar-te, tot anirà bé, però si no és així, pots viure la pèrdua d'alguna amistat o un conflicte amb la parella.



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

Sents la temptació de venjar-te d'algú que creus que et va fallar, però saps que no és el camí a seguir. Et plantejes canviar totalment de professió o deixar la feina.



BALANÇA (AIRE)
(24/9 AL 23/10)

Per fi pots fer front a alguns pagaments pendents i estàs una mica més tranquil. El gran trígon entre Lluna, Mart i Saturn afavoreix els avenços al sector professional.



ESCORPÍ (AIGUA)
(24/10 AL 22/11)

Fas un viatge o escapada en bona companyia, possiblement amb algú de la família. Hi ha canvis al sector de l'amistat. Entres en un nou cercle social i fas nous contactes.



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

Reclames uns diners que et deuen i obtens bons resultats. En l'amor estàs una mica "perepunyetes" i tot i que coneixes noves persones, per ara, ningú et fa prou el pes.



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

La teva sensibilitat va per un costat i les teves necessitats materials, per un altre. Si no et satisfà la feina, cerca altres opcions. Un amor del passat, vol retrobar-te.



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

Et sents una mica impacient i podries parlar sense pensar gaire, ferint alguna sensibilitat. Pot sorgir una forta atracció amb un veí o algú que viu al teu mateix barri.



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

T'interesses per practicar esport, per tornar-te a sentir en forma i a gust amb tu mateix. Et plantejes si vols seguir al mateix lloc i amb la mateixa gent en el futur.



LLENYES SANTACREU
des de 2007
VILADRAU

Do 689 42 64 69
689 42 61 77

VENDA DE LLENYA

SERVEI A DOMICILI
OFERTES DE
PRIMAVERA/ESTIU
TEL. 659 706 908

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

LLOGUER DE TRASTERS A CENTELLES

699 966 661
626 992 642
www.policubic.cat

POLICÚBIC
Loguer d'espais i trasters

BUIDEM
PISOS - CASES
MASIES - LOCALS
PETITES EMPRESSES

DES DE 2007

620 86 37 65 - JOAN

VENC LLENYA D'ALZINA

SERVEI RÀPID I A DOMICILI

0,20 Cèntims/kg
TEL. 677 00 86 45

Noi busca feina d'instal·lador de càmeres, repartidor, cambrer, rentar plats, fer mudances, cuidar gent gran, passejar gossos i del que surti. Tel. 632 553 328

Noi busca feina de reposador, repartidor, atenció al client, ajudant de cuina, ajudant de forner, granges... Disponibilitat horària. Tel. 624 934 050

Noia busca feina de cuidadora de gent gran o nens, de neteja o per treballar a cafeteria. Disponibilitat horària. Tel. 607 020 384

Dona busca feina per cuidar canalla, de neteja o per treballar a cafeteria. Disponibilitat horària. Tel. 695 766 286

Dona amb estudis d'infermeria busca feina per cuidar gent gran. Disponibilitat horària: matins, nits i caps de setmana. Tel. 653 242 697

Noia busca feina per treballar a cafeteria, cuinar, netejar i cuidar gent gran. Disponibilitat matins i tardes de dilluns a divendres. Tel. 612 598 665

Noi jove busca feina com ajudant de cuina, fer mudances, muntar carpes, pintor, cambrer, neteja, amb experiència. Amb moltes ganes de treballar i d'aprendre oficis. Disponibilitat tota la setmana. Tel. 631 686 607

Noi amb molta experiència a la construcció busca feina com a oficial o peó, també de pintor, jardiner, neteja, cambrer i ajudant de cuina. Disponibilitat horària i immediata. Tel. 641 541 524

PLADUR PINTURA, GUIX

Pressupost sense compromís

93 812 54 77
629 876 768

LLENYES DEL GES

VENDA DE LLENYA:
alzina, roure, faig i pi

VENDA DE SACS:
llenya, estella i pèl·let

621 14 66 44
www.llenyesdelges.com

de cuina i passejar mascotes. Tel. 631 339 690

Home busca feina de pintor, fontaneria, electricitat, manteniment de pisos i cases, mecànic... Disponibilitat immediata. Vic i voltants. Tel. 698 411 660

Dona busca feina de neteja o per cuidar gent gran o nens. Vic i voltants. Tel. 614 139 108

Noi busca feina d'ajudant de cuina, ajudant de forner, ajudant a granges, atenció al client, cambrer, reposador i repartidor. Disponibilitat horària. Tel. 624 934 041

Noi busca feina d'ajudant de construcció, cambrer, ajudant de cuina, neteja i cuidar gent gran. Disponibilitat horària i immediata. Tel. 643 627 638

COMPRES

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

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

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

Compro antiguitats, consoles, video jocs, discs de vinil, cd's, cassettes, joguines antigues, telèfons mòbils, tablets, etc. Tel. 660 929 765

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

VENDES

PER POSAR ANUNCIS EN AQUESTA SECCIÓ.
Veni 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 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. 625 697 127

Venc cotxet pràcticament nou de la marca Bebéconfort amb cadireta, maxicosi, funda per la pluja i sac per l'hivern. Preu econòmic. Tel. 606 915 401. Fina

ENSENYAMENT

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

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

POPULARS. Interessats/des trucar al 606 605 478 Josep.

Heu suspès alguna avaluació de matemàtiques, física o química d'E. S. O. o cicles formatius, encara teniu temps per aprovar-les. Feu CLASSES DE REFORÇ PRESENCIALS O ONLINE. Interessats/des contacteu al 693 054 425

DIVERSOS

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

Agrairia contactar amb la noia que el dia 3 d'abril a la tarda em va acompanyar a casa després d'haver caigut al carrer indústria. Vull recompensar-li. Tel. de contacte: 661 154 483 Núria.

PARTICULAR busca paleta i peó per obra a Planoles. Tel. 636 032 069



Aquesta noia és la Montse Font i divendres dia 12 es jubila després de 48 anys treballant.

Si la trobeu ja la podeu felicitar!

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 2023
19.049 exemplars
setmanals.
D.L. Gi-1258-1989

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

Amb el suport de:



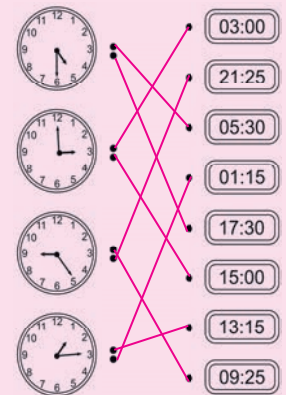
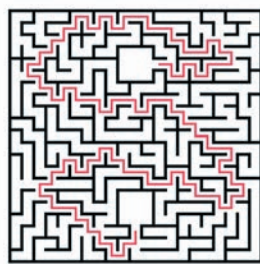
L'EQIP D'ATENCIÓ AL CLIENT DEL MÉS!



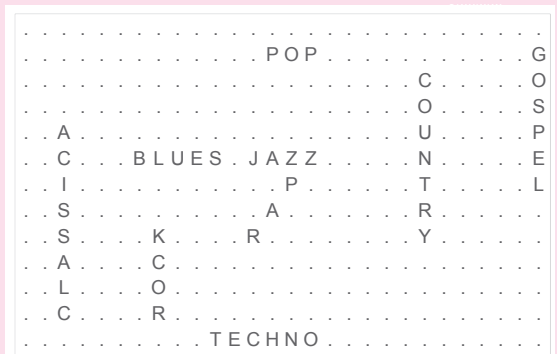
La primera per l'esquerra, la **Noèlia Alcázar** us atindrà si veniu al **Més!** o si truqueu per telèfon. És la responsable d'administració i facturació. Al mig la **Sandra Tarrés** us aconsellarà les millors opcions publicitàries. A la dreta, la **Montse Tarrés** és la cap del departament comercial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

SOLUCIONS PASSATEMPS

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



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





NO MALGASTIS AIGUA



DETECTEM FUITES D'AIGUA SENSE OBRES
Indústries, piscines, jardins, calderes, etc.


SANTVIC, S.L.
CONSTRUCCIONS

C/ Can Pau Raba, 1. 3r - VIC
Tel. 616 854 792 - 659 941 983

 [construccionssantvic](https://www.instagram.com/construccionssantvic)