

Més!

www.mesosona.cat

**CARBURANTS
NURI** SLU

**Gasoil a domicili
A, B, C i Petrolí**

C/ La Bòbila, 4
08550 Els Hostalets de
Balenyà

Tel:

93 886 13 08

93 881 07 78

93 580 00 18

comercialvic@sabaternuri.com

Financem la seva compra de gasoil
www.sabaternuri.cat



Ense- nyament

Pàgines especials



ÚLTIMES FESTES

Les de Centelles i Sant Hipòlit de Voltregà són dues de les Festes Majors que tanquen l'estiu. A la imatge representació a Centelles de la sarsuela 'Els Bandolers de Cantallops' de la Societat Coral La Violeta. Foto: Toni Carrasco



"El factor diferencial d'una empresa son les persones"

Entrevistem a Nikita Erra, nou gerent de Jorman (pàg. 5)

JORMAN

Especialitzats

En la fabricació d'equipament inoxidable
per a la indústria alimentària



EL GAIG BLAU CRIA A OSONA

Endesa i al Grup de Naturalistes d'Osona-ICHN van instal·lar caixes niu a torres elèctriques per a facilitar la reproducció d'aquesta espècie migratòria i protegida que fins ara només niava a l'Alt Empordà i a la Plana de Lleida.

Redacció.- La pregunta de si el gaig blau nidificaria a la Catalunya central i a Osona en particular ja té resposta, i és un sí rotund. Des del 2004, el Grup de Naturalistes d'Osona-ICHN veia passar exemplars d'aquesta espècie pel nucli de Sant Martí de Sescorts, al terme municipal de l'Esquirol, durant el seu llarg viatge migratori des del sud d'Àfrica cap a Europa. No era habitual, perquè aquest ocell migrador transsaharià sol escollir altres punts del territori per a criar, com l'Alt Empordà i la Plana de Lleida. És per això que l'entitat i Endesa van col·laborar conjuntament per instal·lar caixes niu a torres elèctriques de la zona amb la voluntat de facilitar-ne la seva reproducció. I han donat els seus fruits: dues parelles de Coracias garrulos han niat a la comarca i n'han nascut un total de nou polls.

Així, aquesta passada primavera, una parella de gaigs blaus va decidir no continuar la seva migració cap al nord, cap a França o l'Empordà, i es varen quedar a nidificar en una de les caixes-nius col·locades. I no només aquesta: una altra parella va decidir fer el mateix, però en una cavitat natural d'un arbre, a Gurb, en una zona propera al riu Gurri. Per tant, Osona ha tingut dues parelles nidificants a la plana de Vic, totes dues amb èxit reproductiu, ja que d'un niu n'han volat quatre polls i, de l'altre, cinc. "És la primera vegada que aquesta espècie nidifica a Osona des que es tenen coneixements de l'avifauna comarcal i per això estem molt contents", explica Carles Martorell, promotor de la iniciativa del GNO-ICHN: "I



més perquè aquesta colonització del gaig blau ens indica que encara hi ha racons de la Plana prou ben conservats amb herbassars naturals, marges agrícoles ben vegetats, diversitat de cultius, zones de pastura, etc., que els permeten trobar suficient aliment com per criar tants polls".

Segons el GNO-ICHN, només es coneixia una dada de nidificació a les comarques de la província de Barcelona, concretament l'any 2009 (i potser el 2010) a Santpedor, al Bages. Per tant, enguany, Osona és l'única comarca de la demarcació on ha criat el gaig blau, i feia 15 anys que no hi criava cap parella.

El 2022 la Companyia va cedir dos suports (un de mitjana tensió i un altre de baixa tensió) ubicats a l'entorn de l'ermita de Santa Maria de Vilanova (segle XVI) perquè allotgessin dues d'aquestes caixes. L'entitat en va col·locar tres més a d'altres instal·lacions properes. Cinc en total, doncs, perquè aquesta espècie que s'alimenta d'insectes (bàsicament de coleòpters i ortòpters) i de petits rèptils, tingués un altre punt on instal·lar el niu més enllà dels forats en arbres, murs i parets de cases velles que sol escollir. Les torres elèctriques, a més, degut a la seva alçada, suposen

un important refugi de seguretat davant de possibles depredadors. És una espècie que està patint una davallada de la seva població al conjunt d'Europa degut a la constant intensificació agrícola i a la pèrdua de cavitats per la tala d'arbres vells o per l'aterrament de construccions agrícoles velles.

Fins al moment, aquest ocell només havia nidificat a l'Alt Empordà, a les Terres de l'Ebre i a la Plana de Lleida. Tant sols es coneix una localitat de cria ocasional en tota la demarcació de Barcelona. De fet, aquesta iniciativa se suma a la que Endesa ja duu a terme des de fa anys al Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà (PNAE), dins la campanya de

conservació i reproducció de l'espècie. El projecte fomenta la instal·lació de caixes niu a torres i suports elèctrics ubicats dins i fora del PNAE i del Parc Natural del Montgrí amb l'objectiu de potenciar-ne la seva conservació i reproducció. A més, també es realitza anellament dels pollets que neixen i s'han instal·lat GPS a exemplars adults per fer seguiment de la seva activitat i estudiar els paràmetres reproductors d'aquesta espècie al Parc i a les seves immediacions. Així, el millor coneixement de l'activitat i l'augment dels espais de nidificació permeten optimitzar la col·locació de nous nius. Gràcies a projectes com aquest, que van començar a desenvolupar-se el 1984, el gaig blau ha millorat el seu nivell de conservació a nivell europeu en els últims anys.

La necessitat de tenir cura del gaig blau, espècie protegida per la Directiva d'Aus i present al Llistat Espanyol d'Espècies Silvestres en Règim de Protecció Especial, és degut la seva fragilitat en aquesta zona en concret, dins de l'àmbit peninsular es tracta de la població més reduïda. En aquest context, la presència de les infraestructures elèctriques suposen un avantatge, ja que la principal amenaça és la manca d'ubicacions naturals per niar.





Festa Major de Centelles

Reportatge



Festa Major de Sant Hipòlit de V.

Reportatge



Ensenyament

Pàgines especials

L'ESTIU S'ACABA, COMENÇA EL CURS

Amb el final d'agost, el canvi de temps que comença a treure el nas i el començament del nou curs escolar, canviem de xip i ens anem preparant per al començament de la tardor.

En aquesta edició encara cuegen les Festes Major de Sant Hipòlit i Centelles, de les que podeu veure dos extensos reportatges de Toni Carrasco.

No us perdeu, però, l'especial Ensenyament que com cada any per aquestes dates omple la nostra revista, i l'especial Serveis que és novetat d'aquest any.

Us desitgem a tots i totes una bona reentrada al curs, i a la feina als que encara estigieu tornant de les vacances.

Gaudiu de la lectura i dimarts vinent...

Més!

"El factor diferencial d'una empresa son les persones"

Entrevistem a Nikita Erra, nou gerent de Jorman (pàg. 5)



JORMAN
Especialitzats

En la fabricació d'equipament inoxidable per a la indústria alimentària




COMPREM
OR

Màxima taxació

PER LES SEVES JOIES

93 883 34 84

Rambla Davallades, 7
VIC

www.compremor.com

OR · PLATA · RELLOTGES · DIAMANTS



Sempre ens quedarà l'estiu que ve!

Toca afrontar-ho: S'acaba l'estiu, i escric aquestes línies amb una evident i sana ressaca emocional. Així i tot, mentiria si digués que no tinc ganes de tornar a engegar. I sé que no soc l'únic, ja que molts amics i coneguts amb els quals he parlat els últims dies comparteixen aquesta il·lusió pel curs que arriba. Em pregunto si això només passa a Osona... Ja ho diuen que som peculiars.

Aquesta motivació pel treball que tenim els osonencs planteja un perill: La possible mort dels tòpics de la tornada a la rutina. Què serà d'aquesta comarca sense el clàssic "a veure quant dura el moreno" o el "ja estic comptant els dies per Nadal"?

Tot i no compartir la visió dramàtica de la rutina que amaguen, els considero patrimoni de la humanitat, i a risc que es perdin, he decidit escriure el top 7 de les meves preferides:

7- "Si tot l'any passés així de ràpid!" - Força pessimista, però té part de raó.

6- "El més dur és tornar a posar el despertador!" - Curiosament, les persones que es desperten realment d'hora no se solen queixar.

5- "S'ha acumulat la feina mentre no hi érem!" - El que s'ha acumulat és la mandra per fer-la!

4- "Doncs jo tinc ganes que torni el fred" - Aquest soc jo, els que ens agrada portar la contrària (després ens queixem del fred).

3- "Ja ni me'n recordo de la contrasenya!" - Es va esborrar de la memòria després del tercer gintònic a la platja.

2- "Porto una hora i ja torno a anar estressat/da!" - Mira que vas mentalitzar-te perquè no passés...

1- "Necessito unes vacances de les vacances" - El que em fa més gràcia. És normal si t'has passat tres setmanes sense tocar el llit de casa!

Amb més o menys ganes, anem tornant a la realitat i, personalment, ho necessitava. Els osonencs no sabem estar quiets, i tants dies sense "fer res" m'acaben posant nerviós. Potser el dramàtic soc jo, al cap i a la fi. Aprofito per desitjar una bona tornada a la feina al lector, molts èxits en aquest nou curs i recorda...

"Sempre ens quedarà l'estiu que ve!"

Oriol Sardà
Expert en màrqueting digital

OBRE A VIC LA CUINA DE CASA, AMB ROSTIDOR DE CARBÓ



Redacció.- La Cuina de Casa és el nou negoci a Vic inaugurat per en Xavi, un apassionat per l'art del rostidor. Ha creat un espai on cada cap de setmana es pot gaudir de pollastres, costelles i galtes fetes al rostidor de carbó, una novetat a Vic, on la majoria de rostisseries utilitzen gas. El seu secret? Una recepta especial que

deixa el pit pollastre tendre i savorós, acompanyat sempre per patates braves casolanes.

Per altra banda, de dimarts a divendres, La Cuina de Casa ofereix un menú diari per emportar a 9 euros, que inclou primer i segon plat. El local està al carrer Canigó, 72 de Vic.

OBRES UN NEGOCI?



ET REGALEM UN PUBLIREPORTATGE

Ara més que mai, estem al costat dels emprenedors. Truca'ns o envia'ns un correu i **publicarem gratuïtament** un publireportatge de l'obertura o inauguració!

Tel. 93 885 69 29

A/e: info@mesosona.cat

“El factor diferencial d’una empresa són les persones; un equip humà motivat i compromès és un conjunt guanyador”

Sara Oliver.- Jordi Erra s’embarcava el 1990 en el seu projecte personal fabricant accessoris per la indústria alimentària, amb la motivació “d’aportar quelcom diferent a la societat”. Naixia així Jorman, empresa que ara capitaneja el seu fill, Nikita Erra, amb només 25 anys. Parlem amb ell sobre la seva trajectòria dins l’empresa familiar i els reptes de ser un empresari jove.

Nikita, com vas arribar al capdavant de l’empresa?

De ben jove vaig començar a Jorman, primer fent tasques de neteja i manteniment i, a poc a poc, aprenent l’ofici de ferrer per poder desenvolupar altres feines. Un recorregut que, avui dia, considero essencial, i que estic molt content d’haver viscut, ja que així aprens com funciona el negoci des de la base. Comparteixes temps amb els companys de taller, crees vincles i aprens les funcions que desenvolupa cadascú, el funcionament de la maquinària...

El 2018, combinant amb la formació professional que estava cursant, passo a encarregar-me del departament comercial. Gràcies al recorregut que havia fet al taller, puc conèixer bé els productes i començo a tractar amb els clients del sector i a conèixer les seves necessitats i motivacions, per poder proveir els nostres productes i serveis.

El 2021 començo amb el càrrec de subdirector. Coincidint amb l’etapa final de la meva formació, s’inicia dins de l’empresa el procés del canvi generacional entre mon pare i jo, en el qual em focalitzo molt en poder aprendre de la gestió i experiència del pare.



Com recordes els teus inicis a Jorman?

Diffícils, sobretot pel handicap de l’edat. També perquè veníem de la pandèmia i era una situació inèdita.

Pel que fa a la part de gestió, la meva visió de futur de l’empresa, acompanyada de la formació que havia rebut, em van portar a fer canvis a nivell organitzatiu. És difícil quan, amb 21 anys, tens la responsabilitat d’encarar el capdavant de l’empresa, tant per mi com pels companys de feina. És com un equip de futbol on arriba un entrenador nou. Aquest defineix la seva forma de joc i organització, i a partir d’aquí, confecciona el seu equip titular. En el meu cas va ser un procés similar.

Ara, amb 25 anys, tot i la dificultat en els inicis, estic content que fos així, ja que encarar situacions de certa dificultat em motiva molt, i al mateix temps em dona formació.

Quins productes oferiu?

Produïm tota mena d’equipaments d’inoxidable per a empreses càrniques, especialitzats principalment en la fabricació de carros i gàbies de coratge de carn, i també mobiliari inoxidable. La part positiva de ser fabricants és que podem oferir al client productes a mida.

Quines són les claus per mantenir una empresa?

En l’aspecte personal considero que la motivació, la constància i la dedicació, que t’empeny a executar el projecte que has decidit emprendre.

A nivell organitzatiu, em focalitzo molt en el factor humà. Sempre he tingut una idea molt clara; no vol dir que sigui la correcta, però és la que em motiva. Els recursos materials són coses que estan a l’abast de totes les empreses. Sí que depenen de molts condicionants, principalment econòmics, però tota em-

presa pot optar-hi. On veig el factor diferencial de les empreses és en les persones. Un equip humà motivat i compromès amb la seva feina, és un conjunt guanyador. Això et permet oferir una màxima qualitat, eficiència i eficàcia.

Què és el que més valores de dirigir el teu negoci?

Una cosa que sempre he tingut gravada a la ment és que, si gaudeixes desenvolupant les tasques del teu lloc de treball, no treballaràs mai. Per mi, la feina que desenvolupo és com un estil de vida. I m’acompanya la idea de mon pare de poder aportar quelcom més a la societat, en l’aspecte de productes i serveis als nostres clients, i en la creació de llocs de treball dins de l’empresa.

Quin consell donaries a joves emprenedors?

En primer lloc, felicitar a totes aquelles persones joves que tenen una idea emprenedora o que ja l’estan executant, perquè que avui en dia és difícil de veure. El meu consell és que persegueix el vostre somni. Visualitzeu allò que voleu aconseguir, i destineu el màxim de constància, dedicació i paciència per executar-ho.

Quins són els reptes de futur que afronta Jorman?

El repte base és poder donar a l’empresa 35 anys més d’activitat, tal com ha fet el meu pare fins a dia d’avui, i acompanyat en un futur del meu germà, que ara té 15 anys. Alhora, optimitzar al màxim els recursos de l’empresa, per tal de fer-la créixer, i consolidar-nos en el mercat internacional.

JORMAN®

Tel. 93 850 63 87
www.jejorman.com

C/Francesc Puget, 53 (Manlleu)
comercial@jejorman.com

CONTINGUT PATROCINAT

LES RESTES D'UNA MURALLA OBREN UNA "NOVA PAUTA URBANÍSTICA" AL POBLAT IBÈRIC DE L'ESQUERDA

Els treballs arqueològics s'han allargat dues setmanes i han permès recuperar fragments de ceràmica domèstica.

Lourdes Casademont (ACN).-

La campanya arqueològica al poblat ibèric de l'Esquerda a Roda de Ter ha tret a la llum fragments d'una nova muralla de 5 m, possiblement anterior al segle IV a.C. La troballa constata un planejament urbanístic diferent al que es coneixia fins ara, que era més modern. La campanya, que va començar el 19 d'agost i va acabar aquest dissabte, ha permès recuperar també diferents fragments de ceràmica d'objectes domèstics així com la dena d'un collaret. Un any més també s'ha treballat al jaciment medieval. En aquesta campanya s'han delimitat finalment les habitacions del celler descobert el 2021 i s'ha obert un nou espai cap a ponent on hi ha un "enderroc molt potent" de pedres. Aquest nou àmbit s'excavarà en les properes campanyes.

"Ha sigut una campanya molt fructífera", ha detallat a l'ACN la codirectora del jaciment ibèric de l'Esquerda, Montse Rocafiguera. Els treballs s'han centrat en dos punts. A la zona oest, on portaven més anys treballant-hi, ha aparegut l'interior sen-



cer d'un pany de muralla de 5 m i dues parets perpendiculars d'una habitació. Segons la codirectora, el més rellevant és que aquesta habitació "està anul·lada" per la construcció d'una altra fortalesa. Aquest fet els permet parlar de "dos plans urbanístics diferents" en aquesta part, una novetat molt destacada després de tots aquests anys d'investigació. "No podem saber encara la cronologia fundacional de la més antiga -la que han descobert ara- perquè no s'ha arribat al fons, caldrà esperar als propers anys", ha assenyalat. Tot fa pensar que seria anterior al segle IV a.C. A sobre de l'antiga, figura la muralla "més moderna" i d'estil mediterrani que ja es coneixia fins ara.

Pel que fa al segon sector on s'ha treballat enguany amb una vintena de persones, també s'han trobat indicis de diferents fases que caldrà excavar seguint el seu ordre. En aquest punt, han aparegut restes d'un camp de sitges medieval. A sota, pedres grans i la banqueta d'una possible casa. En un nivell més antic, han aparegut restes del paviment de còdols de la muralla ja coneguda i, més a sota, pedres més grosses del que podria ser l'ampliació d'una torre defensiva.

Entre les peces més destacades, la campanya ha tret a la llum fragments de ceràmica domèstica i, en menor mesura, d'importació -material més de luxe-, uns fragments que permetran "ampliar la varietat exposada al museu". A més a més, ha aparegut la dena d'un collaret diferent a les arrodonies descobertes fins ara i una gerra d'aigua.

El jaciment medieval creix cap a ponent

Pel que fa al poblat medieval de l'Esquerda, els treballs s'han allargat durant un mes i han permès delimitar finalment les estructures d'un celler amb quatre habitacions que des del 2021 havien estat

excavant. "Per l'oest no sabíem on acabaven les habitacions", detalla la codirectora del jaciment medieval Esther Travé. Gràcies a aquesta campanya, però, s'ha aconseguit completar. Primer van haver de retirar la vegetació que hi havia acumulada amb una màquina perquè l'espai era inaccessible a peu.

En una segona fase s'ha pogut excavar en alguns punts fins a mig metre des del terra. Això els ha permès donar continuïtat al poblat cap a l'oest i delimitar finalment les estructures del celler. El que ha aparegut, a continuació, és un enderroc de pedra "molt potent" on podria haver-hi dues habitacions més, "probablement no relacionades amb el celler". Aquest punt és el que s'haurà d'excavar en els propers anys.

Les primeres restes aparegudes, segons la codirectora, indicarien que aquest nou espai d'uns 40 m² té una gran superposició d'estructures. "És la zona més alta del poblat i segurament la més noble, pròpia de les elits", remarca. Els diferents nivells que han aparegut indicarien que durant un període molt llarg aquest espai va ser transformar i reocupat en diferents èpoques. Per contra, s'ha recuperat poc material. Destaca una petita placa de bronze i algunes peces de ceràmica. La més antiga és un bec de gerra d'època carolíngia, del segle IX o X.

La investigadora també ha destacat que, amb la descoberta d'aquest nou espai, ha canviat "completament" la imatge del jaciment ja que per primer cop ha crescut cap a ponent. En total, hi han treballat una quinzena de persones, entre estudiants i investigadors.



SAU30, ESTRENA EL SEU SINGLE "FILIGRANES EN ESTÈREO", QUE TAMBÉ DONA NOM AL SEU NOU DISC

El videoclip i el single de "Filigranes en estèreo" estaran disponibles a les plataformes digitals habituals demà dimecres 4 de setembre.

Redacció.- Els dos singles anteriors "Nous poemes i velles promeses", i "A mi no em cal" juntament amb vuit temes més, formaran el nou treball d'estudi de Sau30, el segon després que la banda decidís tirar endavant amb el projecte que en el seu dia, va servir per celebrar els 30 anys del naixement de Sau.

El disc, amb els tres singles que ja té publicats, ens deixa entreveure que es tracta d'un disc eclèctic, amb influències de diferents estils i gèneres musicals, però sempre amb el segell personal del seu compo-



sitor Pep Sala, que ha caracteritzat tant la seva carrera, com en el seu dia, la de Sau.

"Filigranes en estèreo", és una cançó amb una lletra intimista que reflecteix la soledat des-

prés de la pèrdua d'algú estimat. Musicalment, el tema està cantat de dalt a baix a dues veus (Pep Sala i Jonathan Argüelles), a les tornades s'hi afegeixen les de Ramon Altimir. Destaca també els carac-

terístics arpegis de guitarra de Josep Lluís Pérez i la sòlida base rítmica que defineixen com sempre en Pep Sánchez i en Quim "Benítez" Vilaplana.

El videoclip i el single de "Filigranes en estèreo" estaran disponibles a les plataformes digitals habituals demà dimecres 4. També és el single que precedeix i dona títol al disc, que veurà la llum en format físic i digital el 27 de setembre.

Sau30 farà només 4 concerts de presentació del disc. Els dos primers seran el 4 d'octubre al Teatre Auditori de Granollers i el 20 de desembre al Teatre Aliança del Poble Nou a Barcelona. Un cop acabades aquestes presentacions el grup es tancarà per preparar la gira 2025: "Un concert de pel·lícula".



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.



LA BARTOLINA TEATRE PRESENTA “ARSÈNIC I PUNTES DE COIXÍ” A SANT BARTOMEU AMB UNA DOBLE SESSIÓ



Una comèdia d'humor negre dirigida per Judit Saula i que es va poder veure a Sant Bartomeu del Grau el 22 i 29 d'agost.

Redacció (Fotos: Emili Vilamala).- La Bartolina Teatre, grup de Teatre de Sant Bartomeu del Grau, va estrenar el 22 d'agost “Arsènic i Punes de Coixí”, de Joseph Kesselring.

Una comèdia d'humor negre que no va deixar indiferent a ningú, dirigida per Judit Saula i interpretada per actrius i actors locals.

L'èxit de l'obra, amb entrades exhaurides des de dies abans, va fer que es programés un segon passí per aquest passat dijous 29 d'agost.



GURB I TONA COMPARTeixEN PATRÓ I PERSEVERÀNCIA

Redacció.- Potser és cosa de Sant Andreu, patró de Tona i de Gurb, que encoratja a tonencs i gurbetans a seguir amb dues convocatòries que no defalleixen. A Gurb, cada diumenge segueixen dempeus amb els Ponts per la Independència. Tots els conductors i conductores que passen pel pont de Gurb a la C-17 es troben amb les senyeres estelades i diferents pancartes reivindicatives.



A Tona, cada primer de mes a les 8 del vespre, caigui com caigui, plogui o nevi, es continuen concentrant a la plaça Major per reivindicar la República Catalana i per l'alliberament dels presos polítics. Les convocatòries sempre solen comptar amb algun artista que les acompanya ja sigui amb música, balls... El darrer diumenge dia 1 la trobada va comptar amb la participació de Xevi Jové, dels Miquelets de Catalunya i el dia 1 d'agost va ser Jaume Barri amb la seva música qui va acompanyar les persones concentrades. Totes les trobades es clouen amb el Cant dels Segadors.





DIADA NACIONAL DE CATALUNYA 2024

diada.gencat.cat

 Generalitat
de Catalunya

Foto: Toni Carrasco



SANT HIPÒLIT DE VOLTREGÀ, DE FESTA MAJOR!

Toni Carrasco.- Des del passat divendres 23 d'agost i fins ahir dilluns 2 de setembre, Sant Hipòlit de Voltregà ha celebrat la seva festa major.

Les festes es van iniciar amb la XVII edició de El drac que vol tragar i han continuat aquesta setmana amb la festa holi, el micro obert o el concert d'Èric Vila i Martí Moreu, entre d'altres. També han tingut el seu lloc les propostes autòctones com el Xef per un dia, el Grandíssim Patan, el pregó jove i la música enllaunada del PD Gatás i Gatos.

El divendres 30 es va omplir de públic i activitats amb

(Segueix a la pàg. 12)

REBAIXATS I ABRILLANTATS DE TERRES
(formigó, marbre, terrazo)
NETEJA DE VIDRES
NETEJA NAUS I PÀRQUINGS

PULI-TRAX CENTELLES
Polits i abrillantats info.pulitrax@gmail.com
Tel. 628 753 504

REF. 0-489 **TOTA CLASSE DE FEINES DE PALETA**

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

PREU ECONÒMIC
686 66 02 34 JOSEP



Foto: Ajuntament de Sant Hipòlit de Voltregà

OBRES UN NEGOCI?
PERMÍS NOVES ACTIVITATS

Projecte Tècnic per la Comunicació Prèvia d'activitats.
Certificat Tècnic per la Declaració Responsable d'activitats.

Projectes d'instal·lacions.

OSONAENGINYERS
SERVEIS GLOBAIS D'ENGINYERIA

Tel. 93 889 21 35

www.osonaenginyers.cat

TV IDRES i ANCAMENTS

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

QUIRO XIANG ESTÈTICA
ORIENTAL MASSAGE

Massatge amb ventoses
UNA HORA 35 €
30 MINUTS 25 €

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



Foto: Ajuntament de Sant Hipòlit de Voltregà



Foto: Toni Carrasco



Foto: Ajuntament de Sant Hipòlit de Voltregà



Foto: Lúdia Miranda



Foto: Ajuntament de Sant Hipòlit de Voltregà

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



Fotos: Ajuntament de Sant Hipòlit de Voltregà



els jocs de taula, el pregó del Messaia Voluntaris del Voltreganès, el correfoc amb els diables i tabalers Foc i Ganxo, el concert de l'islandès Halldór Már i la fi de festa amb DJ.

El dissabte ja al matí el camp de futbol va acollir el StreetArt Voltregà, amb exhibició de graffitis inclosa, la gimcana familiar, el concurs de pesca i el concert i ball multitudinari de l'Orquestra Maravella amb diversos músics osonencs. També dissabte es va tornar a celebrar el Fes-te el veterano amb el concurs de paelles, Els Tets, el cafè vichy i puro, la pujada de cotxets i carretons, el caliu de la feliu, el xafem-ho show, el Juantxitos i la despertada popular.


El diumenge, amb sortida a la Casa del Mallol, els gegants de

la Catalunya Nord vinguts de Perpinyà, Le Soler, Ribesaltes, Tautavel, Thuir i Sant Hipòlit de la Salanca acompanyats dels grups de músics de Clairanencs i Salancaires van fer les delícies de petits i grans. Malauradament, la colla gegantera i grallers Sac i Ganxo que han portat els gegants del poble plega enguany després de 25 anys, buscant un relleu jove i necessari per a la seva continuïtat. Els actes del diumenge es van completar amb un concert de Sixtus.

I ahir dilluns, darrer dia de festa major, els actes foren la caminada vora el Ter, els inflables i jocs d'aigua a la piscina, el taller d'inventar històries, l'espectacle de circ El professor de tennis, les havaneres i el tradicional castell de focs. I fins a l'any que ve.

RESTAURACIONS RC

- Restauració i reparació de làmpades de bronze i vidre
- Fabriquem pantalles per a tot tipus de làmpades

Pressupostos  sense compromís

 610 005 911

restauralampara@gmail.com

www.restauracionsrc.com



Servei de recollida i entrega a domicili

CENTELLES HA GAUDIT D'UNA FESTA MAJOR ON NO HA FALTAT DE RES



Foto: Toni Carrasco



Foto: Ajuntament de Centelles

Amb actes de tota mena i tenint la cultura com a eix principal.

Toni Carrasco.- Molt pocs pobles del nostre país tenen com a patró a Sant Llop, monjo i bisbe de Troyes, un absoluta-

ment desconegut arreu excepte a indrets com Miànigues o Calonge; o com a segon patró a Sant Andreu de la Barca. No obstant, a Centelles, sortosament, tenim la patrona el 31 de desembre, Santa Coloma, que és més coneguda i

venerada amb una ancestral Festa del Pi. La Festa Major en el seu honor ha tingut lloc aquest cap de setmana amb desenes d'actes diversos i per a tothom, tot destacant el caire cultural essencial de la vila comtal de Centelles.

Des dels estudis oberts de tres artistes locals com els pintors David Casals i Neus Górriz i la ceramista Marta Postico; o la tradicional estrena teatral de Festa Major, que sempre

(Segueix a la pàg. 14)

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.
- Assessoram i trobem la millor ubicació i solució tècnica

M - ASCENSORS

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

Per a més informació consulteu la nostra pàgina

www.m-ascensors.com



Foto: Toni Carrasco

ARRIBEM A TOT OSONA*

● St. Quirze de Besora

PROMO EXPANSIÓ

🔒 Els nostres packs són totalment lliures

● L'Esquirol

● Prats de Lluçanès

FIBRA ÒPTICA
DES DE **25'90 €**

● VIC

Consultar tarifes Mòbil

● Taradell

● Viladrau

● Aiguafreda

Pots **combinar les tarifes** com vulguis!

Truca'ns i configura la teva **tarifa ideal**

📞 93 198 83 00

Fibra Òptica
Centelles

DONA'T D'ALTA!

Consulta'ns la resta de tarifes al 93 198 83 00

Envia un correu al hola@focentelles.net

Vine a veure'ns al Carrer de la Mare de Déu del Socós, 13 08504 Centelles (Barcelona)

*Consulta cobertures a la teva població

(Ve de la pàg. 13)

s'encarrega a un grup local de teatre i que aquest any ha anat a càrrec exitosament a la Societat Coral la Violeta amb la sarsuela en forma de comèdia Els bandolers de Cantallops, sota el mestratge musical acurat de Pere Mas.

La novetat de la primera Pujada a les escales del Serrat va ser tot un èxit el passat divendres dia 30, i també les nits de festa major a la Riera Blanca, amb propostes temàtiques com l'Encolomada still alive, la Batunga o L'anta Gonista. La Nit més cabrona no es va fer a la Riera Blanca sinó a la plaça Major amb més públic que mai.

I les propostes pels internautes se'n van concretar en el joc de rol de La cullereta centellenca i la escape city de Missió Especial.

El concert i el ball propi de Festa Major, amb la plaça Major, plena de gom a gom va anar a càrrec de l'orquestra Metropol i els Cabrons i Bruixes, la colla de diables local, van mostrar els seus correffocs durant diversos dies i van cloure la festa major la nit de diumenge amb un espectacle pirotècnic al centre de la vila, únic i molt ben coordinat.

Un altre acte molt participatiu va ser la visita i passejada musical al Palau dels Comtes, perquè així tots els centellencs que van voler van gaudir de forma actualitzada de com van les obres de l'edifici més emblemàtic del poble i de la contrada.

El 82è Concurs de Pintura Premi Centelles, el més antic de Catalunya i un dels més ben dotats del país amb 3.500 €, el va guanyar Susana Ferreira d'Irún amb l'obra en oli sobre fusta, Antigua aduana de Irun II. I les mencions honorífiques van ser pel valencià Jesús Manuel Moreno amb Tres nens en una barana i pel pintor de Móstoles (Madrid), Richard García Rodríguez, per l'obra Aquel día no encontraba el sol. El jurat enguany estava format per Anna

(Segueix a la pàg. 16)



Foto: Ajuntament de Centelles



Foto: Ajuntament de Centelles



Foto: Ajuntament de Centelles



Foto: Toni Carrasco



**LLIBRERIA, PREMSA, REVISTES,
COLECCIONABLES, PAPERERIA,
COPISTERIA, IMPRESIÓ OFFSET,
OBJECTES DE REGAL....**

Vine a bescanviar el
VAL ESCOLAR

**IMPRESIÓ DIGITAL XEROX
EN TOT TIPUS DE FORMATS**



magazine

més que un quiosc

📍 C. Nou, 1 - CENTELLES

✉ info@magazinecentelles.cat
🌐 www.magazinecentelles.cat

📷 magazine_centelles
☎ 938810336



Foto: Toni Carrasco



Foto: Ajuntament de Centelles

VINE A DESCOBRIR EL NOSTRE OUTLET DE TEIXITS I ROBA PER LA LLAR

Teixits per interior i exterior - Confecció - Tendals
Cortinatges - Estovalles - Teixits tècnics -
Teixits per fer bosses (dia a dia, platja, compra, etc.)



...i ara
preparem
**TALLERS
COSTURA I
PATRONATGE**
de tardor.
Nivell inicial
INFORMA'T
629 733 198

TOT TIPUS DE TELES!



Ronda de la Font Grossa, 6
Pol. Ind. La Gabarra
Tel. 610 929 168 - 629 733 198
namtex.centelles@gmail.com
teixitscentelles



(Ve de la pàg. 14)

Chàvez, Valentina Asinari, Jordi Lafon, Montsita Rierola, Manel Rovira i Jordi Vilarrodà. En total hi van participar 152 obres. I les 24 obres seleccionades es poden veure fins al 13 d'octubre al Centre d'Art el Marçó Vell.

I entre els altres actes únics i propis de la Festa Major centellenca no ens podem oblidar del pregó amb Josep Sarrate, la XXI Trobada de vehicles clàssics, la trobada de colles geganteres, les sardanes amb la cobla Ciutat de Girona i amb els dansaires fent un

símil del ball de cintes que fan molts esbarts tot representant un envelat, el biciaigua, el vermut musical amb Jordi Ginesta i Laura Cruells, el torneig de billar que va guanyar meritoriament Esteve Mata, el torneig de petanca, els jocs populars, les havaneres amb Port Bo, la 33 a Tómbola solidària, les cançons de taverna, la despertada dels Baliga Balaga, el futbol de botons i la proposta en diferents espais del poble del col·lectiu hArt24, que sota el nom "Absència", van instal·lar fins a set arbres artístics embolicats amb tela de color rosa en llocs singulars del poble.



Foto: Ajuntament de Centelles



Foto: Toni Carrasco

ESPORTS

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

Sara Oliver
Responsable de la
secció d'esports



EL CB PRAT I EL CB VILASSAR DE DALT GUANYEN EL 38È TORNEIG DE BÀSQUET DE SANT JULIÀ



Foto: Sílvia Vallès

Redacció.- Més de 130 equips han participat en el 38è Torneig de Bàsquet de Sant Julià de Vilatorrada, entre els participants en el Torneig i els que han jugat diversos partits d'exhibició. El Torneig s'ha disputat aquest cap de setmana, 30 i 31 d'agost i 1 de setembre, en 19 pistes de vuit poblacions d'Osona.

En els partits d'exhibició hi han participat 5 equips ACB, estrenant la temporada 2024/25. Dimecres 28, Baxi Manresa 100 - Bàsquet Girona 68; divendres 30, Morabanc Andorra 88 - Joventut de Badalona 69; dissabte 31, València Bàsquet 105 - Baxi Manresa 93; diumenge, 1, Joventut de Badalona 83 -

València Bàsquet 82.

Charly Giralta ha estat el ponent al 38è Torneig de Bàsquet Sant Julià de Vilatorrada, amb la xerrada 'Exercicis pràctics amb jugadors i jugadores sense pilota per aconseguir avantatges ofensius', que va tenir lloc divendres al matí. A continuació, es va disputar la Supercopa de Catalunya FCEDF (cadira de rodes) entre l'UNES Barça i el Bàsquet Girona, amb victòria dels barcelonins per 59 a 31.

Dissabte al matí, uns altres dos partits d'exhibició. Trofeu Albert Tobal, cadet masculí preferent: Joventut de Badalona 97 - Bàsquet Manresa 68. I Trofeu

Dídac Herrero, júnior masculí preferent: Joventut de Badalona 76 - Bàsquet Manresa 74.

Com cada any, al vespre del dissabte es va gaudir de l'All Stars: finals dels concursos de triples i d'esmaixades. El campió dels triples va ser Abel Baeza, i Axel Yuste, subcampió. Les espectaculars esmaixades les va guanyar "Blackman" per segon any consecutiu, quedant subcampió "Willjet".

Diumenge, també dos partits d'exhibició. Trofeu Albert Tobal, cadet femení preferent: Homs UE Mataró CAF 54 - Barça CBS 81. I Trofeu Dídac Herrero, júnior femení preferent: Homs UE Mataró CAF 54 - Bàsquet Girona Uni Laia Palau 45.

Pel que fa al Torneig, el campió de la categoria Sènior Masculí Federat A ha estat el CB Prat, seguit per l'UESC Occident de Sant Cugat del Vallès. Les guanyadores de la categoria Sènior Femení Federat han estat les noies del CB Vilassar de Dalt. Subcampiones, les de la UE Mongat.



ABRIL MASDEU I JOAQUIM PORTET TRIOMFEN A LES 24 H DE CASSÀ

Redacció.- Abril Masdeu, que aquesta temporada 2024-25 s'ha incorporat al Girbau Vic TT, i Joaquim Portet han aconseguit el subcampionat absolut femení i el 3r lloc en juvenil masculí, respectivament, en la 41a edició de les 24 hores de Tennis de Taula de Cassà de la Selva.

gespa artificial



JARDINERIA - TANQUES DE FUSTA I METÀL·LIQUES - TARIMES - TALA D'ARBRES - NETEGES FORESTALS

- Especialistes en gespa artificial **adaptada al teu jardí o terrassa.**
- Gespa artificial de primera qualitat, d'un **realisme i suavitat excel·lents.**
- Un **bon recurs mediambiental** verd i còmode: la despesa d'aigua és mínima, no necessita adobs i no genera residus.



JARDINS MOLIST
www.sempreverda.cat



T. 690 62 46 16

ARRENCA UNA NOVA TEMPORADA ESPORTIVA DE BÀSQUET PEL FEMENÍ OSONA – OVA PROJECTS

Antoni Muñoz.- El Femení Osona - Ova Projects ja ha arrancat la temporada esportiva. Després d'una setmana intensa d'entrenaments dels diferents equips del club, el passat cap de setmana ja va participar en el tradicional torneig de bàsquet de Sant Julià de Vilatorrada, amb 12 equips de diferents categories i que va servir per començar a agafar de nou ritme de competició.

Durant aquesta setmana, continuarà el ritme d'entrenaments abans de marxar el proper divendres dia 6 cap a l'estada de Bellver de Cerdanya, en la qual



participen tots els equips del club d'aquesta temporada, amb un programa d'entrenaments específics, tant físics com tècnics, perquè les jugadores puguin agafar la forma per l'inici de la competició.

D'altra banda, els diferents equips del club, tot i haver disputat alguns partits de preparació en el torneig de Sant Julià d'aquest passat cap de setmana, també disputaran altres partits durant aquesta primera

quinzena de setembre. Destaca el Sènior A que, un any més, disputarà la Copa Bages a Sant Fruitós de Bages.

El dissabte dia 14 a les 17.45h, s'enfrontarà a l'equip amfitrió Asfe-A en la primera semifinal, mentre que a les 19.30h es disputarà la segona semifinal entre l'Olesa Bàsquet i el Manresa CBF. Els dos equips perdedors disputaran el partit del tercer i quart lloc el diumenge 15 a partir de les 12.30h al mateix pavelló, mentre que els dos equips guanyadors disputaran la final a les 17.45h del mateix diumenge.

VIC ACOLLIRÀ LA LLIGA NACIONAL CATALANA AON 2024 FEMENINA

Redacció.- El Pavelló Municipal Castell d'en Planes de Vic serà l'escenari, per primera vegada a la història, de la 36a edició de la Lliga Nacional Catalana AON 2024 Femenina que, aquest curs, comptarà amb la presència del Cadí La Seu, l'Spar Girona, el Joventut Badalona i el campió de la Lliga Catalana AON 2024 LF Challenge. La competició

està organitzada per la Federació Catalana de Basquetbol i compta amb la col·laboració de l'Ajuntament de Vic, juntament amb el suport del Femení Osona, i s'emmarca dins dels actes de Vic com a Capitalitat del Bàsquet Femení 2024.

Així doncs, la capital d'Osona s'estrenarà com a seu d'un esdeveniment, que arribarà els propers 20 (semifinals) i 22 de

setembre (final), i que tornarà a adoptar el tradicional format de Final a Quatre (semifinals + final), a partit únic. Les semifinals es disputaran a les 18.30h i a les 21h del divendres 20 de setembre, mentre que la final serà a les 12h del diumenge 22.

El vigent campió Cadí La Seu s'enfrontarà amb el vencedor de la Lliga Catalana AON 2024 LF Challenge, en una de les

semifinals, mentre que, per l'altre costat, l'Spar Girona es mesurarà amb el Joventut Badalona, equip nouvingut a la màxima categoria estatal fruit del seu ascens del curs passat amb la victòria a la Final Four d'Estepona.

Tots els partits s'emetran en directe per a través del canal Esport3.

CARCASSES I CLAUS DE COTXE AMB COMANDAMENT!

COMANDAMENTS DE GARATGE



Fins a 4 portes dins el mateix comandament



REPAREM TOTA CLASSE DE CLAUS DE VEHICLES

BRICO-LLAR

C/ VIRREI AVILÉS, 13-15 · VIC
(Barri del Remei) Tel. 93 885 53 51

I TOT EL QUE VULGUIS A LA NOSTRA BOTIGA ONLINE
CADENA88.COM/BRICOLLAR Comandes a domicili!

644 495 996

www.bricollar.com · bricollar@bricollar.com

Consulta per telèfon o WhatsApp el teu vehicle

ENVIAMENT GRATUÏT
a partir de 59€

EL BARRI DE LA SERRA DE SANFERM DE VIC CELEBRA LA SEVA FESTA MAJOR



El barri de la Serra de Sanferm de Vic celebrarà la Festa Major els dies 6, 7 i 8 de setembre de 2024.

Redacció.- El barri de la Serra de Sanferm de Vic celebrarà la Festa Major. Començarà el divendres 6 de setembre fins diumenge 8 de setembre amb una sèrie d'activitats.

Divendres 6 de setembre a les 20.30h, el pregó donarà el tret de sortida de la festa amb el factor sorpresa de qui serà el pregoner o pregonera. A continuació, hi haurà la representació de l'obra de teatre "Parèntesi", a càrrec de la companyia Gottic Teatre, amb l'adaptació de l'obra "El Nom" ("Le prénom"), escrita per Alexandre de La Patellière i Mathieu Delaporte i traduïda al català per Jordi Galceran. En un sopar de família, en Vicenç explica que volen posar Àdolf al fill que esperen amb l'Anna. En Pere no pot entendre que el seu cunyat sigui capaç de posar-li al seu fill el nom de Hitler... El que havia de ser una simple broma acaba convertint-se en l'origen d'un seguit de malentesos i confessions.

Dissabte 7 de setembre a les 16h, hi haurà tirada de bitlles catalanes a càrrec de l'associació Vic Bitlles. Aquesta activitat es portarà a terme al pati de l'escola Dr. Joaquim Salarich, on tothom està convidat a jugar. A les 18h, cercavila i ballada de gegants amb els geganters i grallers de Santa

Anna, a la pista del parc del barri. El mateix dissabte a les 21h hi haurà el ball de Festa Major, amb el grup Pa d'Àngel. A més a més, també s'oferirà servei de bar i entrepans de botifarra.

Pel que fa a diumenge 8 de setembre, missa a les 9h i, seguidament, la tradicional xocolatada. A les 11.30 h, la pedalada popular pels carrers de la ciutat de Vic. A les 14 h, es realitzarà l'arrossada popular a càrrec de les Arrossades de la Tieta Rosa. El menú consta d'arròs, pollastre a la brasa, gelat, pa, vi, aigua, cafè i gotes. Caldrà portar els plats, gots i coberts. La venda de tiquets serà en el mateix Centre Cívic els dies 2, 3 i 4 de setembre de 19.30h a 20.30h i a la perruqueria del nostre barri. No es podran comprar tiquets el mateix dia de l'arrossada. El preu del menú serà de 15 euros.

Després de l'arrossada hi haurà la Quina de Festa Major i, a les 18h, havaneres amb el grup Barcarola, on es donarà per tancada la Festa Major d'enguany.

Tots els actes es realitzaran a la pista/parc de la Serra de Sanferm i al Centre Cívic del barri. Pel que fa a la tirada de Bitlles Catalanes, tindrà lloc al pati de l'escola Dr. Joaquim Salarich.

Des de l'Associació de Veïns i Veïnes del barri de la Serra de Sanferm animem a tota la ciutadania a participar dels diferents actes de la Festa Major.



**Restaurant
Recomanat**

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

S'OBREN LES INSCRIPCIONS DELS TALLERS DE MEMÒRIA LÚDICA PER A LA GENT GRAN DE VIC



Redacció.- Aquest dilluns dia 2 de setembre s'han obert les inscripcions pels tallers de memòria dirigits a totes aquelles persones més grans de 60 anys que vulguin millorar les habilitats mentals i prevenir el deteriorament cognitiu.

Els tallers de memòria es realitzen en grups reduïts i amb una metodologia participativa i lúdica, basada en exercicis pràctics i adaptats al nivell de cada participant. Els tallers es fan el llarg del curs 2024/25 tenen una durada d' hora i mitja cadascuna, i es desenvolupen en diferents centres cívics i espais de la ciutat de Vic.

Els tallers de memòria són impartits per professionals especialitzats, que ofereixen un seguiment personalitzat i un assessorament individualitzat als participants. A més, els tallers inclouen material didàctic i recomanacions per

(Ve de la pàg. 19)

a continuar treballant la memòria a casa.

Inscripcions presencials amb pagament telemàtic

Les inscripcions s'han de fer de forma presencial a l'Oficina d'Atenció a la Ciutadania de la plaça Major o a la Biblioteca Pilarin Bayés de 9 del matí a 2 del migdia. El pagament de 20 euros s'haurà de fer en el mo-

ment de la inscripció i només es podrà fer amb targeta. Cal demanar hora.

Horaris

Els tallers s'impartiran als centres cívics i casals de la ciutat en horari de matí. En el moment de les inscripcions cada persona haurà d'escollir el centre i l'horari que li vagi millor.

Casal Cívic de La Rambla (dos grups): Els dilluns de 9 a 2/4

d'11 i de 2/4 d'11 a 12. Inici el 16 de setembre.

Centre Cívic Can Pau Raba (dos grups): Els dimarts de de 9 a 2/4 d'11 i de 2/4 d'11 a 12. Inici el 17 de setembre.

Biblioteca Pilarín Bayés: Taller de memòria a través de la música Duets de Musicoteràpia. Els dimecres de 2/4 de 10 a 11. Inici el 18 de setembre. Taller de memòria a través dels jocs d'ordinador. Els dijous d'11 a

12. Inici el 19 de setembre.

Casal Cívic Josep Guiteras (dos grups): Els dijous de 2/4 de 10 a 11 i d'11 a 2/4 de 12. Inici el 19 de setembre.

Centre Cívic La Guixa: Els divendres d'11 a 2/4 d'1. Inici el 20 de setembre.

Centre Cívic Serra-de-Senferm: Els divendres de 9 a 2/4 d'11. Inici el 20 de setembre.



**Dissabte 14 de setembre - A les 14h
RESTAURANT MALLOLES · VIC**

MENÚ

Aperitiu

Broquetes de meló amb pernil Duroc

Coca de vidre amb escalivada i formatge de cabra

Ous de guatlla amb torradetes de sobrassada de Mallorca

Mini croquetes de pernil

Calamars a l'andalusa

Gambes a la planxa amb sal gris de Guerande

Segon plat a triar:

Espatlla de xai rostit al forn amb suc de rostit, bolets i romaní

o

Suprema de bacallà al forn amb cremós de patata i calamars.

Postres (pastís d'aniversari)
Celler Malloles, caves i cafès.

34€

Després del dinar BALL amb SOL DE NIT

Per reserves: 650 250 500
(fins el dia 10/09)

Record per a tots els assistents

SALA DE BALL DOLCE VITA FOLGUEROLES

Dimecres 4 setembre
A les 17.30h berenar i ball amenitzat per JORDI BRUCH.

Divendres 6 setembre
A les 21h sopar i a les 22h ball amb en JOAN VILANDENY. Buffet lliure de pa amb tomàquet, embotit i truites variades. Preu 8€ Ball, 13€ sopar i ball.

Dissabte 7 setembre
A les 21h sopar i a les 22h ball amb en JORDI BRUCH. Buffet lliure de pa amb tomàquet, embotit i truites variades. Preu 8€ Ball, 13€ sopar i ball.

Diumenge 8 setembre
A les 17.30h berenar i ball amenitzat per FERNANDO. Preu 9€.

Reserves: 634 338 946

LES DAMES MANLLEU

Diumenge 8 setembre
A partir de les 17.30h berenar i ball amb el DUET DAVA.

Dimecres 11 setembre DIADA
A partir de les 17.30h berenar de botifarra a la brasa amb pa amb tomàquet i gelat i ball amb el DUET LLUM DE LLUNA.

A partir del dissabte dia 14, NOU HORARI DE TARDA: de 19h a 22h BALL + SOPAR!

Per reserves:

610 042 503

SALA DE BALL PORXADA DE CAN PLANOLES RODA DE TER

Ens complau convidar-vos el **dissabte 7 de setembre** a les 21.30h a ballar amb F. COTTON. En cas de pluja, s'anul·larà.

I el **diumenge 8 de setembre** ballarem amb la música de A. PAULO a les 17h. En cas de pluja, es farà a la sala polivalent de Les Masies de Roda.

Amb molta marxa!!



ORALVIC
ODONTOLOGIA AVANÇADA

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

VOLS POSAR UN ANUNCI?



ARA TAMBÉ ENS POTS DEMANAR INFORMACIÓ

PER WHATS 619 578 822

O TRUCAR-NOS AL

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

Més!
www.mesosona.cat

LA GLEVA ESCALFA MOTORS PER LA FESTA MAJOR



Redacció.- La Gleva ja ho té tot a punt per donar el tret de sortida a quatre dies plens de diversió i entreteniment, amb la seva Festa Major.

DIJOUS 5

20h.- Caminada popular sortida de la plaça del Santuari. Hi haurà 2 recorreguts guiats. Es recomana portar llanterna.

Tot seguit.- Refrigeri acompanyat de l'actuació musical de Bruna Anfruns a les barbacoes del Recinte Verdaguier.

DIVENDRES 6

De 09h a 13h.- Torneig de Petanca de Festa Major a les pistes de davant del Cenachero.

20h.- Pregó de Festa Major a la plaça del Santuari.

20.30h.- Botifarrada popular a la plaça del Santuari. Entrepà + refresc 6 € (anticipat 5 €). Venda de tiquets a l'Estanc Can Roc de la Gleva del 28 d'agost al 4 de setembre.

21.30h.- Pep Plaza amb l'espectacle Autoficció a la plaça del Santuari.

23h.- Manu Guix Band a la plaça del Santuari.

00.30h.- DJ KZU a la plaça del Santuari.

DISSABTE 7

Partits de futbol de Festa Major CF La Gleva: CF La Gleva juvenil – OAR Vic (11h); presentació dels equips del Club Futbol La Gleva (15.30h); CF La Gleva primer equip – UE Sant Quirze (17h); CF La Gleva aficionats – CF Santa Cecília de Voltregà (19h).

De 17h a 20h.- Inflables Xtrem Race a la plaça dels Països Catalans.

19h.- Concert de Festa Major amb l'Orquestra Rosaleda a la plaça del Santuari.

22h.- Correfoc als carrers de la Gleva amb la colla de diables del Voltreganès Foc i Ganxo.

23h.- Gran ball de Festa Major amb l'Orquestra Rosaleda a la plaça del Santuari.

DIUMENGE 8

Concurs de pesca tradicional. Vegeu programes a part.

09h.- Missa al Santuari de la Gleva.

09.30h.- Xocolatada popular a la plaça Països Catalans. Cal portar el got de casa.

10h.- Missa al Santuari de la Gleva.

De 10.30h a 13.30h.- Activitats aquàtiques i festa de l'escuma al Recinte Verdaguier. Es recomana portar roba de bany.

12h.- Missa solemne al Santuari de la Gleva.

16h.- Quinto a la Pèrgola. En cas de pluja quedarà anul·lat.

17h.- Sardanes a càrrec de la Cobla Lluïsos de Taradell a la plaça del Santuari.

19h.- Havaneres i boleros amb Son de l'Havanna a la plaça del Santuari.

22h.- Castell de focs a l'antic camp de futbol de la Gleva.

EL BRUNCH ELECTRÒNIC GROOVE-FEST S'ESTRENA A TORELLÓ

Redacció.- Aquest dissabte 7 de setembre arriba a la primera edició del Groovefest, un projecte que neix amb l'objectiu de fer tornar a viure la música electrònica a Torelló. Organitzat juntament amb Deixebles, 8 Dj's locals aproparan diferents estils electrònics als Jardins Vicenç Pujol, des de les 11h del matí fins a la mitjanit.

També hi haurà exhibició de grafitis, activitats per la canalla, dinar popular, servei de barra i foodtrucks. L'entrada és gratuïta.

Diumenge 15 setembre
DISCO LOVE
RePLAY
Inauguració
temporada 2024/25
Sebas
DJ convidat
a l'hora REMEMBER
Animació amb Mireia i Douglas
Pluja de globus
Cocteler convidat
Berenar especial

Av. de la Farga, 93 - BANYOLES

Replay Banyoles Diumenges

AQUEST DIVENDRES, 22A MARXA DELS VIGATANS

A partir de les 9 del vespre, s'iniciarà la marxa des de la plaça Major de Vic fins a la plaça de la Catedral, on tindrà lloc l'acte central.

Redacció.- Un any més, La Marxa dels Vigatans tornarà a prendre les places i els carrers per reivindicar la necessitat de recuperar les llibertats nacionals, celebrar la Diada Nacional de Catalunya a la comarca d'Osona i commemorar els fets de 1714.

El proper divendres 6 de setembre de 2024, a partir de les 9 del vespre, començarà aquesta 22a edició amb la concentració de les columnes a la plaça Major de Vic per, moments més tard, iniciar la marxa fins a la plaça de la Catedral, on tindrà lloc l'acte central d'aquest 2024.

El muntatge, a banda de recrear històricament la forquilla històrica entre els fets de 1705 i el setge de 1714, també comptarà amb diferents artistes i disciplines i diàleg de compromís entre l'homenatjat d'enguany, Xavier Roviró, i l'infant, Abril Villanueva.

Acte d'homenatge a Xavier Roviró

Com cada any, en el marc de les activitats de la Marxa dels Vigatans, Òmnium Osona – Lluçanès homenatja una persona major de 50 anys, osonenca o establerta a Osona,



Foto arxíu: Òmnium Osona-Lluçanès

que s'ha distingit per la seva tasca en pro de la cultura, la llengua, el país i la cohesió social. Enguany la persona escollida ha sigut el mestre, folklorista i excalcalde de Folgueroles Xavier Roviró.

L'acte d'homenatge i previ a la Marxa es farà el dimarts 3 de setembre al Temple Romà de Vic a partir de dos quarts de 8 del vespre.

Les Columnes

A la Plaça Major no hi faltaran els representats tots els pobles que conformen les columnes. Enguany els penons i representants cada municipi arribaran a partir de les 9 del vespre a la plaça Major de Vic

des d'on s'iniciarà la marxa pels carrer Sant Miquel i el carrer de la Riera fins a la plaça de la Catedral, on tindrà lloc l'acte central de la 22a edició de la Marxa dels Vigatans.

Les columnes representen cadascun dels pobles de la comarca d'Osona que formen part de la Marxa i cada una està representada per un penó o personatge històric dels onze prohoms que van signar el Pacte dels Vigatans.

Al web omnium.cat trobareu els punts de sortida de totes les columnes.

22 anys de marxa

La Marxa dels Vigatans neix el

2003 amb la voluntat de renovar i impulsar la celebració de la Diada Nacional de Catalunya a la comarca d'Osona, recordar els fets de 1714 i reivindicar els drets nacionals de Catalunya. Aquest projecte està organitzat per la Comissió 11 de Setembre, de la qual Òmnium Cultural en forma part activa.

Al llarg d'aquestes 22 edicions, la Marxa ha evolucionat des de la tradicional Marxa de Torxes cap a un model més participatiu, innovador i contemporani, i no obstant això, segueix estretament vinculada als fets històrics de la comarca conservant els objectius fundacionals de transversalitat generacional, cultural i ideològica.



DEL 6 A L'11 DE SETEMBRE, ARRIBA LA FESTA MAJOR DE VILADRAU

Redacció.- La Festa Major de Viladrau és una data marcada per tots els viladrauencs i viladrauencques per gaudir de les tradicions, de la història i de l'entorn de Viladrau.

Per aquesta edició, el municipi continua potenciant la cultura i les activitats que han

marcat la història de la seva Festa Major.

Des d'aquest divendres 6 i fins dimecres 11, s'han organitzat múltiples propostes pensades per a tot tipus de públic. Podeu consultar tots els actes a viladrau.cat.



AJUDAR ALS NENS A ADAPTAR-SE A UNA NOVA ESCOLA

Apuntar-lo a alguna activitat extraescolar l'ajudarà a conèixer a altres companys.

AMIC.- La tornada a escola i a les rutines, després del llarg període vacacional, ja per si mateix, no és gens fàcil. Si a tot això li sumem començar en una nova escola, amb nous companys, nous professors i un sistema amb normes i mètodes de treball diferents, pot causar en l'infant por i certa ansietat. Seguint aquests consells, no obstant això, podem ajudar-los perquè el procés d'adaptació sigui una mica més fàcil.

1. Animeu-lo a ser receptiu amb les opinions i consells dels seus companys i a participar a



classe de manera activa.

2. Apunteu-lo a alguna activitat extraescolar que s'organitzi dins l'escola i que pugui agradar-li, ja que serà una bona ocasió per a conèixer a altres companys i sentir-se més integrat i part d'un grup.

3. Convinceu-lo perquè sigui

ell mateix, sense voler fingir per a caure bé o canviar la seva conducta. Ha d'ajuntar-se amb aquells amb qui tingui complicitat i gustos i aficions afins, i no amb qui té una millor fama dins del centre educatiu.

4. Parleu de tot allò que té el nou col·legi i que és més favorable que l'anterior. Per exem-

ple, si disposa de pavelló, de millors instal·lacions...

5. Recordeu-li que els canvis impliquen noves oportunitats, tant per a establir noves amistats, com per a començar de zero certs hàbits o iniciar noves activitats.

6. Convideu als seus companys i companyes a casa per a jugar o fer deures junts, o a veure's els caps de setmana per a fer alguna activitat o practicar algun esport plegats.

7. Feu-li saber que sempre pot comptar amb vosaltres i que pot parlar de les seves por o problemes sense sentir-se jutjat.

name it

A VIC: C. Pla de Balenyà, 1-3.
A MANLLEU: Pl. Fra Bernadí, 21
A LA GARRIGA C. dels Banys, 63



ESCOLA OFICIAL D'IDIOMES D'OSONA

L'escola pública d'idiomes.

Cursos d'anglès, català i francès a partir de 14 anys.

PREINSCRIPCIÓ
OBERTA

leoiosona

www.eoiosona.cat

C.Pla de Balenyà, 30-32 - VIC
Tel. 93 889 38 30 / 667 051 902



ENGLISH
FRANÇAIS
CATALÀ

19.049

exemplars setmanals

Per 13è any consecutiu, tornem a ser la revista amb el nombre d'exemplars certificats més alt d'Osona i el Lluçanès. I actualment ja som l'única gratuïta setmanal. Gràcies als anunciants, a les persones que ens llegiu i a les que col·laboreu amb la revista. Entre tots i totes ho fem possible!

Més!

www.mesosona.cat

www.mesosona.cat Tel. 93 885 69 29



QUIN IDIOMA APRENDRE EL 2024? DESCOBREIX ELS QUE TENEN MÉS PERSPECTIVES DE FUTUR

Idiomes com el xinès mandarín i l'àrab estan en auge.

Redacció.- El Fòrum Econòmic Mundial (World Economic Forum) detalla en el seu estudi titulat Power Language Index Ranking 2050 els idiomes que més oportunitats professionals i acadèmiques brindaran en el futur. En aquest article te'ls descobrim, perquè puguis començar a preparar-te per a nous horitzons.

1. Anglès. Tal com era d'esperar, l'anglès continua ocupant el primer lloc del rànquing. És l'idioma més parlat arreu del món, amb 379 milions de nadius i, aproximadament, 1350 milions de parlants. La bona notícia és que estudiar anglès és fàcil, ja que compta amb infinitat



de recursos i acadèmies al teu abast.

2. Xinès mandarín. El segon lloc l'ocupa el xinès mandarín. La Xina és una gran potència mundial i, dels 1400 milions d'habitants, 836 milions parlen xinès mandarín. És evident que parlar-lo amb fluïdesa és la millor garantia de trobar una bona feina, sobretot en grans empreses multinacionals.

3. Francès. El francès s'endu el bronze a la classificació. Aproximadament 267 milions de persones parlen francès al món, de les quals 77 milions són nadius. Tenint en compte que és el nostre país veí, aprendre francès t'obrirà noves portes professionals.

4. Espanyol. L'espanyol se situa quart. Tingues en compte que no només es parla aquí,

sinó també a la major part d'Amèrica del Sud i Centreamèrica. Fins i tot està molt arrelat als Estats Units, on la comunitat hispana és molt gran.

5. Àrab. Igual que el xinès, l'àrab és una llengua en auge, sobretot en el món dels negocis. El nord d'Àfrica i l'Orient Mitjà compten amb potències econòmiques que tenen cada cop més impacte al món.

6. Rus. Fora de Rússia, el rus també es parla comunament als països de l'antiga Unió Soviètica i a parts d'Europa de l'Est. Això sí, el rus és un idioma difícil d'aprendre, per la seva gramàtica complicada i l'alfabet específic.

7. Alemany. Finalment, l'alemany ocupa el setè lloc.

ANGLÈS - FRANCÈS - ALEMANY

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

KET

PET

FCE

CAE

CPE

PROVA DE NIVELL GRATUÏTA

MATRÍCULA OBERTA



C/ Mossèn Josep Gudiol, 17 - Vic Tel. 619 949 289 - 938 833 803
www.rmr-idiomes.com instagram: rmr_academia_vic

CURSOS ANUALS DE SETEMBRE A JUNY

CLASSES D'EMPRESA I SPEAKING

CURSOS D'ANGLÈS
Alumnes de 12-14 anys

CURSOS BATXILLERAT
Alumnes de 16-18 anys

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

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

CURSOS CAE (C1) I TOEFL
Joves i adults

CURSOS PER A ADULTS

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

NOVETAT
BATXIBAC
B2 FRANCÈS



QUIN EXTRAESCOLAR TRIAR PEL MEU FILL?

Ocupa't en el sector del metall a la Vall del Ges, Orís i Bisaura

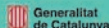


FORMACIÓ MECÀNIC / MECATRÒNIC

Introducció al perfil professional del sector industrial metal·lúrgic

Formació presencial de 200 hores
Del 4 d'octubre al 22 de novembre
De dilluns a divendres de 8.30 a 14.30 h
Fundació Eduard Soler de Ripoll

Inscripcions: www.gesbisaura.cat/formacio-mecanic-mecatronic-2/
Més informació: 670200737 / industria@gesbisaura.cat



AMIC.- En moltes ocasions, la decisió de l'elecció de les extraescolars recau sobre els pares, ja sigui perquè no volem tenir-los sense fer res a la tarda o bé perquè per temes laborals no podem ocupar-nos d'ells. És per aquesta raó, que caiem en l'error en molts casos d'obligar-los a fer coses que no els agraden, només perquè per horari o per proximitat del centre educatiu, ens va millor aquesta activitat que qualsevol altra.

No obstant, ho hem d'evitar, ja que els beneficis d'aquestes activitats per al desenvolupament del nen perden tota la seva eficàcia. Perquè les extraescolars compleixin el seu objectiu, hem de tenir en compte:

-L'activitat li ha d'agradar el nen, no a nosaltres. La finalitat és que es diverteixin alhora que aprenen alguna cosa o que desenvolupin alguna habilitat. Han d'estar motivats i gaudir amb el que fan.

-Abans de formalitzar la matrícula, és aconsellable que provin prèviament (almenys una sessió) l'activitat per a veure si realment els agrada i és el que esperaven.

-No cal sobrecarregar-los amb aquesta mena d'activitats. L'aconsellable ve a ser de 3 a 4 hores setmanals, ja que els hi hem de permetre'ls també tenir temps lliure per a jugar, veure als seus amics, llegir o fer alguna altra cosa que els agradi.

-És també importantíssim adequar l'esport o l'activitat a la personalitat i a les característiques pròpies del nen. El que és perfecte per a uns pot no ser-ho per a altres.

De manera general, aquestes són algunes de les activitats extraescolars més adequades a cada tipologia de nen:

-Les activitats artístiques: per als qui mostren una especial sensibilitat pels detalls i nens molt creatius.

-La música: apta per a metòdics, pacients i amb un

cert grau de maduresa.

-El ball: a més de requerir també molta paciència i memòria per a aprendre's les coreografies, és ideal per a persones exigents, introvertides o amb problemes de socialització.

-Escacs: els qui tinguin problemes per a concentrar-se o pateixin de dèficit d'atenció, aquí han trobat la seva activitat.

-Esports: per als més moguts o per a aquells a qui els costi seguir les normes.

-Boxa o arts marcial: per a enèrgics, inquietos o a qui li costi autocontrolar-se.

-Teatre: la millor opció de totes per a nens amb timidesa, als quals els costi parlar i expressar-se en públic.

L'oferta és molt variada i hi ha opcions per a tothom. Per tant, a fi de triar correctament, l'activitat cal tenir en compte els gustos del nen, la seva edat i les habilitats individuals, perquè s'ho pugui passar bé, aprendre, i alhora reforçar els seus punts més febles o, pel contrari, potenciar aquelles habilitats per a les quals està més capacitat.

ELS BENEFICIS DE BALLAR EN ELS INFANTS



AMIC.- Ballar és una cosa que, per norma general, agrada a tothom, fins i tot als més petits de la casa els encanta i els motiva aquesta activitat. És per això que molts pares i mares decideixen apuntar als nens i les nenes a classes de ball.

Avui coneixerem els beneficis de ballar en els nens petits.

El primer que cal tenir en compte és

que el fet d'acudir a classes de ball els ajudarà a mantenir la condició física, és a dir, que faran exercici i augmentaran la seva força, la seva flexibilitat i la seva resistència, entre moltes altres coses. També els ajudarà a millorar la seva postura i a desenvolupar la seva coordinació, alguna cosa que no tots els nens tenen al principi.

Una altra dels avantatges, o dels beneficis que té apuntar als petits a classes de ball són les relacions socials, ja que en aquesta mena de llocs els nens han de relacionar-se amb altres de la seva mateixa edat, o almenys aproximada. Ja sabem tots l'important que són aquest tipus de relacions quan són petits, així que és un gran benefici.

El ball també els ajudarà a millorar la seva creativitat, la seva autoestima, les seves habilitats acadèmiques (a causa de la disciplina que suposa en certes ocasions) i, per descomptat, a conèixer diferents cultures.

Iniciació a la dansa
Dansa clàssica
Contemporani
Jazz i Teatre Musical
Dansa Urbana
Acrobàcies

DANSA'T

C. Sant Antoni 30, Torelló
 T. 664 18 63 24
 escoladansattorello@gmail.com
 www.dansattorello.com

Escola autoritzada per:



Generalitat de Catalunya
 Departament d'Educació

Inici de curs:
9 de setembre



LA NATURALITZACIÓ DELS PATIS ESCOLARS PROMOU LA INCLUSIÓ, L'APRENENTATGE CREATIU I LA SALUT

Un estudi d'investigadores de la UOC analitza els factors clau en la governança dels patis naturalitzats.

Redacció (UOC News).- En un context de creixent interès en la naturalització dels patis escolars, és essencial assegurar-se que el disseny i la governança d'aquests espais són els adequats per aconseguir els múltiples beneficis que proporcionen. Un estudi publicat en obert elaborat per les investigadores Filka Sekulova i Isabel Ruiz-Mallén, del Laboratori de Transformació Urbana i Canvi Global (TURBA Lab), pertanyent a l'Internet Interdisciplinary Institute de la UOC, s'endinsa en el procés de disseny d'aquests espais per proposar una governança que faciliti l'èxit en tots els àmbits.



Col·laboració real i efectiva, participació inclusiva

L'estudi es basa en l'anàlisi de processos de disseny de patis escolars naturalitzats en quatre ciutats: Barcelona —amb el programa Transformem els patis—, París, Brussel·les i Rotterdam. "A les quatre ciutats que hem estudiat veiem que la majoria dels esforços es dirigeixen a fomentar la participació

en les fases de visió i preparació de l'espai, però no tant en les d'implementació i manteniment. No obstant això, els nens i nenes solen apreciar més el lloc si han estat implicats en la seva construcció; per exemple, amb petits treballs pràctics", explica Filka Sekulova, que ha liderat l'estudi. "La col·laboració efectiva entre escolars, pares, professors, dissenyadors, arquitectes, finançadors i agents

locals en les diferents fases de producció dels patis és crucial", assegura.

Un altre punt clau és fomentar una participació que sigui inclusiva. Als barris de classe treballadora amb ingressos baixos, la implicació de les famílies tendeix a ser menor que als barris acomodats, i no per falta d'interès, sinó perquè, per les seves feines i característiques socioeconòmiques, no es poden permetre ser voluntàries,.

"Aquesta escassa participació se sol traduir en una menor qualitat dels espais verds a les escoles d'aquests barris. Una manera de millorar aquesta situació seria oferir algunes compensacions per la participació (com un àpat gratuït o servei de cangur)", explica Sekulova.

L'ESCOLA DE TENNIS I PÀDEL DE SANT JULIÀ OBRE MATRÍCULA I OFEREIX TOT EL MES DE SETEMBRE DE PROVA GRATUÏTA

La matrícula pel curs 2024-25 de l'Escola de Tennis i Pàdel Club Tennis Sant Julià de Vilatorça ja està oberta. L'escola no ha parat de créixer des dels seus inicis i ha anat guanyant popularitat tant al municipi com al conjunt de la comarca.



Treballen amb infants des de 5 anys fins a adults de més de 70, fent tant classes de grup com individuals. A més, tenen grups per a tots els nivells: iniciació per a aquells que tot just comencen en el món del tennis o el pàdel; perfeccionament per als qui volen consolidar el seu joc; i, finalment, nivell de competició. "A més de formar tenistes, també treballem des d'un vessant educatiu, formant a persones i edu-

cant en valors", explica Ferran Sellés, director de l'Escola.

El tracte familiar com a base

Malgrat ser d'un poble petit, l'Escola de Tennis i Pàdel de Sant Julià és un dels referents a la comarca. Ser un club petit els permet, alhora, mantenir un contacte molt proper tant amb la família com amb els alumnes. "Els qui gestionem l'escola estem també a la pista

cada tarda, acompanyant-los el cap de setmana, tractant amb els pares... Això fa que siguem com una gran família", detalla.

Setembre de prova gratuïta

Per a tothom qui ho vulgui provar, l'escola ofereix el mes de setembre d'entrenaments gratuïts, sense cap mena de compromís. "Cada vegada hi ha més persones que s'interessen per aquest esport, i és bonic

veure com el tennis, a poc a poc, es va fent el seu lloc entre esports més populars com poden ser el futbol o el bàsquet", conclou.

Trobareu tota la informació concreta sobre el curs 2024-25 a les xarxes de l'escola.



ST. JULIÀ DE VILATORÇA

Av. St. Llorenç, 15

Tel. 617 84 92 46

www.tennissantjulia.cat

[@escolatennispadelsantjulia](https://www.instagram.com/escolatennispadelsantjulia)

Arquitectes i paisatgistes compromesos, factor primordial

El perfil dels arquitectes i paisatgistes és fonamental per crear un espai reeixit i adaptat a les necessitats dels nens, les nenes i la comunitat. Han de ser professionals compromesos amb l'educació, la pedagogia, l'ecologia del paisatge i la permacultura en general.

Les investigadores observen que, "quan aquests professionals estan oberts a un procés horitzontal de cocreació, amb elements experiencials i artístics, els resultats són clars: patis escolars molt diversos, verds i únics, un lloc on els escolars desenvolupen un sentit de pertinença. En canvi, quan l'equip d'arquitectes aborda els processos de transformació com una obra d'urbanització més, observem uns dissenys menys ambiciosos, més homogenis i estàndard que no fomenten el joc creatiu ni el sentit de pertinença".

A la pregunta de com han de ser els espais naturalitzats, Sekulova assegura que "ens hem d'atrevir amb espais més salvatges, desestructurats i basats en la naturalesa". La ciència ha demostrat que la col·locació de peces soltes, com ara materials naturals i reciclats, estimula la creativitat i la imaginació. Així, aquests patis verds poden incloure pujols, ponts, camins i túnels, a més d'arbres, zones arbustives o terres coberts amb encenalls de fusta, entre d'altres. Pel que fa a les estructures de joc, és recomanable instal·lar cabanyes i zones d'escalada fetes de fusta reciclada (amb tronc d'arbres), amfiteatres, horts, elements d'aigua i fang i infraestructures per a la recollida d'aigua.

Entorns d'aquest tipus, no excessivament ordenats i més flexibles, faciliten l'aprenentatge a l'aire lliure i promouen un joc més variat i creatiu que els patis de ciment. "Els estudis demostren que



els joves que passen temps en espais amb vegetació són capaçs de concentrar-se millor i, en general, afronten millor els esdeveniments estressants de la vida i presenten menys símptomes de dèficit d'atenció i hiperactivitat", assegura Filkova.

Integrar el currículum

Malgrat tots els avantatges que suposa per als nens i les nenes passar temps en espais naturalitzats, de moment el sistema educatiu no està preparat per integrar el sistema d'aprenentatge en l'entorn

exterior. "D'una banda, l'ensenyament a l'aire lliure no forma part del currículum obligatori. En general, falta formació sobre l'educació en entorns exteriors i això moltes vegades es percep com un treball extra que, a més, no està ben reconegut", explica Sekulova. Les investigadores proposen incloure mòduls sobre aprenentatge i ensenyament a l'aire lliure en els programes de formació dels futurs mestres, així com oferir formació als professionals del sector educatiu. La pressió de les famílies també pot ser una palanca de canvi, asseguren.

dsv
dancestudio^{vic}

JAZZ
CONTEMPORANI
CLÀSSIC
PUNTES DE BALLET
HIP-HOP
COMPETICIÓ/CONCURS
DANCEHALL
STREET JAZZ
COMMERCIAL DANCE
HEELS
BACHATA
INICIACIÓ A LA DANSA
DANSA ADULTS +45 ANYS

2007
15
2022
ANYS

CURS
2024-2025
PLACES
LIMITADES

BISBE TORRES I BAGES, 4, BAIXOS. VIC - INFO@DANCESTUDIOVIC.COM
PER A MÉS INFO: 93 883 17 10 - WWW.DANCESTUDIOVIC.COM

MÉS DE 31.000 ALUMNES QUE HAVIEN FET LA PREINSCRIPCIÓ D'FP NO TENEN PLAÇA ASSIGNADA ENTRE LES SEVES 10 PETICIONS

La consellera d'Educació demana disculpes i es compromet a fer el que pugui per revertir aquesta situació el proper curs.

ACN.- Un total de 31.404 alumnes que havien fet la preinscripció per estudiar Formació Professional aquest curs no tenen plaça assignada entre les seves 10 peticions, segons ha avançat 'El Periódico' i han confirmat a l'ACN fonts del Departament d'Educació. La nova consellera d'Educació i Formació Professional, Esther Niubó, ja ha reaccionat a la notícia a través de la xarxa social X i ha demanat disculpes a tots els afectats. Ha assegurat que és una prioritat del Govern reforçar el sistema públic de Formació Professional i s'ha compromès a fer tot el que estigui en les seves mans perquè el proper curs no es repeteixi aquesta situació.

Així, segons dades facilitades pel departament, es van pre-



sentar 46.769 sol·licituds de grau superior i s'han assignat 31.837, el que significa que hi ha 14.932 estudiants sense plaça ara mateix. En el cas del grau mitjà, el total de sol·licituds presentades és de 53.703, i s'han assignat 37.231, quedant sense plaça per ara 16.472 estudiants.

Aquests estudiants sense plaça entre les seves 10 peticions esperen ara que es tanqui la segona fase de matriculacions,

entre el 2 i el 6 de setembre, per optar a la fase extraordinària de repesca, en la qual es repartiran les places vacants. En total són 10.384: 4.838 de Grau Mitjà i 5.546 de Grau Superior.

A més, a aquestes places se sumaran les d'aquelles persones que tot i que sí que han aconseguit una assignació no s'acabaran inscrivint, ja que finalment han optat per un altre camí: batxillerat, universitat, el mercat laboral o una plaça privada.

Com a referència, el 13 de setembre del 2023 constaven unes 14.500 vacants entre grau mitjà i superior, i hi havia uns 1.800 alumnes sense assignació.

Educació té la intenció d'obrir una interlocució directa amb tots els agents implicats per valorar un avançament del procés i que els alumnes no s'hagin d'inscriure a l'FP un cop ja ha començat el curs.

L'1 d'agost, l'anterior equip del departament va informar que s'havien assignat en primera opció un total de 27.324 places en estudis de grau mitjà i 23.840 de grau superior. 15 dies abans, va explicar que s'havien assignat 34.868 sol·licituds d'FP de grau mitjà, de les quals el 70,94% en primera opció, i 28.994 de grau superior, el 70,47% en primera opció. El departament, però, no va voler fer pública llavors la xifra de sol·licituds totals rebudes.

LA TORNADA A L'ESCOLA, COM FER-LA MÉS SUPORTABLE?

AMIC.- Després de l'estiu arriba la tornada a l'escola: tornar a llevar-se d'hora, als deures, a les extraescolars... I això, a vegades els costa molt d'acceptar. Perquè la tornada a l'escola no sigui tan difícil, recomanem tenir en compte aquests punts:

Per començar, és important generar una bona rutina de son. És a dir, mantenir un horari estable a l'hora de ficar-nos al llit i llevar-nos, evitar activacions abans d'anar a dormir (jocs electrònics i pantalles) i sopar

un parell d'hores abans.

De la mateixa forma que els nostres fills coneixen la rutina en el col·legi, és fonamental que coneguin la rutina de les tardes. Han de saber quin dia tenen activitats extraescolars, quan han de dutxar-se, quan fer els deures... en definitiva, tenir ordre i estructura. Es recomana crear un horari que inclogui totes les activitats. L'horari pot ser de molts tipus, però l'important és que ho feu conjuntament.

El lloc d'estudi ha de ser un es-



pai el més controlat possible per a evitar distraccions i pèrdues de temps. Per això, seria ideal que fos sempre el mateix i que estigui ordenat.

És fonamental també que els nens tinguin temps d'oci, es

moguin i es relacionin. I una manera de fer-ho són les activitats extraescolars. Trobeu una activitat idònia per als vostres fills, aquella que els agradi.

Finalment, una bona manera de motivar-los en aquest inici de curs és anar amb ells a comprar el material escolar. Deixa'ls triar dins de les possibilitats aquell material que més els agradi. Aprofita també per renovar l'armari i comprar-los roba per estrenar aquesta nova temporada.

Serveis

Pàgines especials



CONTRACTAR ALGÚ PERQUÈ ENS AJUDI AMB LA NETEJA

Contractar ajuda a casa t'allibera temps per a gaudir de moments de descans i esbarjo.

AMIC.- Contractar a algú per a ajudar a casa pot ser una decisió important i dependrà de diversos factors, incloent-hi les necessitats específiques de la teva llar, la teva situació financera i les teves preferències personals. Aquestes són algunes de les situacions en les quals podria ser beneficiós considerar contractar ajuda domèstica.

Falta de temps. Si tens una agenda ocupada amb responsabilitats laborals, familiars

o altres activitats, contractar ajuda a casa pot ajudar-te a alliberar temps per a enfocar-te en altres tasques importants o per a gaudir de moments de descans i recreació.

Falta d'habilitats específiques. Algunes tasques domèstiques poden requerir habilitats específiques o coneixements tècnics. Contractar a algú amb experiència en neteja, manteniment de la llar o cura de nens pot garantir que aquestes tasques es realitzin de manera efectiva i professional.

Gran càrrega de treball. Si tens una gran càrrega de treball a casa a causa de la grandària de



la llar, el nombre de persones que hi viuen o la quantitat de tasques que han de realitzar-se regularment, contractar ajuda domèstica pot ajudar a alleujar aquesta càrrega i garantir que tot es mantingui en ordre.

Esdeveniments especials o

circumstàncies temporals. En moments de transició, com mudances, l'arribada d'un nou nadó o una malaltia, contractar ajuda a casa pot proporcionar el suport addicional necessari per a adaptar-se a aquestes circumstàncies de manera més suau.

SINET

El Servei de neteja que necessites!!

- Cases
- Pisos
- Escales
- Empreses
- Oficines
- Escoles
- Finals d'obra



Bustiosona

Fem repartiment de publicitat
pel teu negoci

Bustiada
Campanyes especials

Sílvia - Tel. 675 425 936 - gestio.silvia@gmail.com

La tintoreria
de confiança
que s'adaptada
al teu estil de vida



Dilluns a Divendres
09 → 19 h
Dissabte
09 → 13 h

Sot dels Pradals
C. Mataró 10 — Vic
T 937 680 796



SEC i MOLL

secimoll.com

COMENÇA EL CURS AMB UN ARMARI NET I ORDENAT



AMIC / Redacció.- Tenir els armaris ordenats és bàsic per a una llar ben organitzada i funcional i, l'arribada del setembre, sempre és una bona oportunitat per dedicar-s'hi a fons i començar el nou curs amb bon peu. Amb algunes idees senzilles, pots aprofitar l'espai d'emmagatzematge i tenir les teves pertinences en ordre.

En primer lloc, comença per buidar completament l'armari i avalua els articles que tens. Descarta els elements que ja no necessitis o utilitzis amb poca freqüència. A continuació, agrupa els articles per categoria, com roba, sabates o accessoris, per facilitar l'accés i la localització.

A continuació, valora fer una neteja professional d'aquelles peces que requereixen més cures, com ara anoracs de plomes. La seva rentada requereix detergents que guardin l'estructura fràgil de la ploma, que la centrífuga podria destrossar. El més recomanable és por-

tar-los a una tintoreria professional abans que comenci la temporada de fred.

Per altra banda, utilitza solucions d'emmagatzematge, com caixes, cistells i prestatgeries, per mantenir els elements ordenats i fàcilment accessibles. Les caixes transparents o etiquetes poden ser útils per identificar el contingut de cada contenidor.

Aprofitar l'espai vertical és clau en els armaris. Fes servir prestatgeries addicionals, ganxos o penjadors per aprofitar al màxim l'espai disponible. Així mateix, pensa en l'ús de solucions d'organització personalitzades, com armaris extraïbles o sistema de suspensió, per optimitzar l'espai disponible i facilitar l'accés als teus articles.

Finalment, estableix un sistema de manteniment regular. Dedica temps regularment per revisar i reorganitzar els teus armaris per mantenir l'ordre a llarg termini.



LA DESINFECCIÓ AMB OZÓ

AMIC.- L'ozó per a la desinfecció de llars, comerços, i fins i tot per al treball agrícola s'utilitza des de fa molts anys. No obstant això, el seu ús no era conegut per a molts de nosaltres fins que la pandèmia ho va posar en relleu.

Els avantatges de desinfectar amb ozó són moltes. Coneguem-les.

No és perjudicial

El nivell tan baix d'oxidació de l'ozó quan és utilitzat per a la desinfecció no suposa riscos per a la salut, ni a curt ni a llarg termini. És important tenir-ho en compte, perquè no tots els productes químics utilitzats per netejar poden assegurar la seva innocuïtat.

No produeix residus

No produeix cap mena de residus. Enfront d'una altra mena de desinfectants i productes de neteja i higiene personal que danyen la capa d'ozó, la desinfecció amb ozó és una activitat beneficiosa per a l'ésser humà, els animals i el medi ambient.

Purifica aigua i aire

Una màquina d'ozó pot ser instal·lada tant per a la purificació de l'aire com de l'aigua. Això resulta útil, perquè si decidim purificar l'aigua amb ozó, podem netejar la llar i fins i tot la nostra roba sense necessitat de detergents. D'aquesta manera podrem estalviar diners i espai perquè no s'han de comprar productes de neteja.

ARA ÉS L'HORA DE REVISAR ELS TANCAMENTS DE CASA TEVA I ESTALVIAR EN CLIMATITZACIÓ

Les finestres són un element clau de l'edifici.

AMIC / Redacció.- Segons l'Institut Català d'Energia de la Generalitat, entre un 20% i un 40% de la despesa en calefacció i aire condicionat s'escapa per les finestres, quan estan mal aïllades. Està demostrat que no hi ha cap acció que puguem fer en el nostre habitatge que tingui major repercussió en la climatització que canviar les finestres, ja que és per on més energia es perd. Així, ara és el millor moment per revisar els tancaments de casa, per poder aplicar les millores amb temps i evitar que el fred ens atrapi.

Les finestres són un element clau de l'edifici, perquè en elles es produeix intercanvi



Entre un 20% i un 40% de calefacció s'escapa per les finestres mal aïllades.

vi d'energia entre l'interior i l'exterior de l'habitatge.

El canvi de les finestres per altres més aïllants evitarà que es perdi energia a través d'elles. Hi ha tres aspectes a tenir en compte sobre les finestres:

Vidres. Els vidres han de ser dobles o triples, i si a més disposen de gas argó a la cambra, encara són més aïllants. Els vidres baix emissius retenen la

calor de l'habitatge a l'hivern.

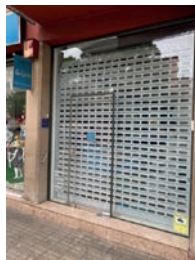
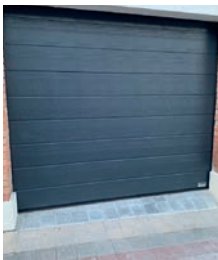
Fusteries. Els marcs de les finestres poden ser d'alumini amb trencament del pont tèrmic, de fusta o de PVC.

Sigui del material que sigui, la fusteria de la finestra ha de ser el més aïllant possible de manera que tingui una transmissió tèrmica menor. La transmissió tèrmica és la quantitat d'energia que passa d'un cantó

a l'altre de la finestra. Com menys transmissió hi hagi, menys intercanvi d'energia entre l'exterior i l'interior de l'habitatge hi haurà i més eficient serà.

Permeabilitat. La permeabilitat de les finestres indica la quantitat d'aire que passa a través d'elles: són més eficients les finestres amb permeabilitats petites (3 m³/m²·h).

Canviar tant el marc com l'enviament de la finestra cap a un de més eficient significa millores en les necessitats energètiques de l'edifici, amb els consegüents estalvis en termes econòmics. També, i a conseqüència de reduir el consum energètic, es produeix una menor producció d'energia i menors emissions de CO₂.



Fabricació, muntatge i manteniment de tota mena de portes per a la indústria i la construcció, comerços i residencial.

MEPVIC 2020
PORTES I AUTOMATISMES

C. del Molí de Llobet, 13
(Pol. Ind. Mallolas) - VIC

Truca'ns - 93 886 02 58

Ara també a la Plaça Àngel Costodi, 4 de Vic



QUÈ HAS DE REVISAR QUAN TORNES A CASA?

Hi ha signes d'alarma com notar una olor estranya que pot indicar problemes que podrien ser greus.

Redacció (Foto: Getty images).- Quan tornes de vacances, és important fer una revisió general de casa teva per assegurar-te que tot està en ordre. Aquí tens una llista de coses a comprovar:

La seguretat de la llar primer de tot

Portes i finestres: Assegura't que totes les portes i finestres estiguin tancades i segures. Revisa si hi ha signes d'intent de forçament.

Alarmes: Si tens un sistema d'alarma, comprova que estigui correctament activada.

I l'estat general de la casa?

Electrodomèstics: Verifica que



els electrodomèstics, com la nevera i el congelador, funcionin correctament.

Subministraments: Comprova que l'aigua, el gas i l'electricitat i si tens algun altre subministrament.

Il·luminació: Encén les llums per assegurar-te que no hi hagi bombetes cremades.

Calefacció/Aire condicionat: Si vas ajustar la temperatura abans de marxar, torna-la al nivell adequat i comprova'n el

funcionament.
Tot net i polit

Olor estranya: Si notes alguna olor estranya, podria ser un senyal de menjar que s'ha descompost o d'algun problema amb les canonades.

Plantes i jardí: Revisa l'estat de les plantes interiors i exteriors. Podria ser necessari regar-les o fe'ls-hi algun tractament.

Escombraries: Assegura't que no hagi quedat escombraries a la cuina o a altres zones que puguin haver provocat males olors.

Mascotes:

Totes aquestes revisions, la majoria de sentit comú, et permetran detectar qualsevol problema a temps i assegurar-te que la tornada a casa sigui el més tranquil·la possible.

Ens cuidem de tota l'OBRA i de tots els professionals

Canvi de banyera a dutxa des de 600€

Reforma bany des de 1.500€

Pis complet reforma integral des de 13.000€

TEULADES, TERRASSES, ENDERROCS, ROCALLES, REPARACIONS PER A PARTICULARS I EMPRESES - MANTENIMENT DE GRANGES MASIES RÚSTIQUES - PLADUR - AÏLLAMENTS - PAVIMENTS TANCAMENTS - PISCINES D'OBRA - TANCAMENTS

ISOUED
OBRES I ENDERROCS

c/ del torrent d'en Sadurní - TARADELL

622 17 11 56

serveisisoued22@gmail.com

Inici d'obra en 24h



QUIN SISTEMA DE CLIMATITZACIÓ ESCOLLIR PER CASA TEVA?

La bomba de calor és una opció eficient energèticament i versàtil.

AMIC.- En triar un sistema de climatització per a la teva llar, és important considerar diversos factors, com la grandària de la casa, el clima, l'eficiència energètica i el teu pressupost. Et compartim alguns dels sistemes comuns de climatització i les seves característiques per a ajudar-te a prendre una decisió informada.

Calefacció per terra radiant

Aquest sistema fa ús de canonades d'aigua calenta o cables elèctrics instal·lats sota terra per escalfar la casa des de baix. Proporciona una calor uniforme i és invisible, ja que no requereix radiadors ni conductes.

Caldera i radiadors

Aquest sistema fa servir una caldera per a escalfar aigua, que després es

distribueix a través de radiadors en cada habitació. És eficient i proporciona una calor confortable, però pot ocupar espai i requerir manteniment regular.

Bomba de calor

Aquest sistema fa ús de una unitat exterior per a absorbir la calor de l'aire exterior a l'hivern i expulsar-lo a l'interior de la casa, i viceversa a l'estiu per a refredar-la. És una opció eficient energèticament i versàtil, ja que pot proporcionar calefacció i refrigeració.

Sistema de ventilació mecànica controlada

Aquest sistema intercanvia aire interior i exterior per a millorar la qualitat de l'aire interior i reduir la humitat. És ideal per a llars ben aïllades i pot treballar en conjunt amb altres sistemes de climatització per maximitzar l'eficiència energètica.

kimklima
(DES DE 1980)
MAJORISTA
ESTUFES - LLARS DE FOC
CALDERES - AEROTÈRMIA
I FAN-COILS
Tel. 609 36 72 70 - VIC

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

Descobreix I'AEROTÈRMIA

Estalvi energètic i confort a casa teva, amb un sistema totalment sostenible.



Avança't al fred!

IMAG

Instal·lacions

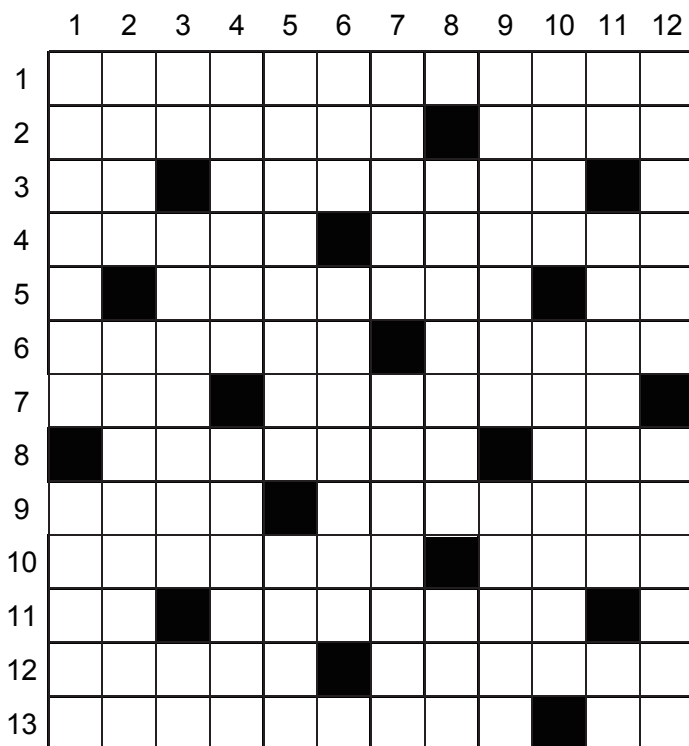
Cuidem les instal·lacions domèstiques i industrials de gas, calefacció, aigua i climatització.

admin@imaginstalacions.cat
C. Sant Fruitós - GURB

Tel. 621 252 625
www.imaginstallacions.cat

PASSATEMPS | FOTOS

LES SOLUCIONS LES TROBARÀS A LES ÚLTIMES PÀGINES



MOTS ENCREUATS

Per Pau Vidal



HORIZONTALS: 1. Brisa que la gent d'Almansa ja temien el 1714 (tres mots) / 2. Com que no té principis, no jugarà mai a l'Alcoià. Inveni els deus itàlics / 3. Inicials de vinil. Carota amb forma més o menys de carbassa. Lletra de travessa / 4. Vol d'abelles a l'Eixample. Podria ser l'August, de tant com se li assembla / 5. Fa de cada ou una novetat. De la pulsio que ens ve de sempre. El gavatx / 6. Malaltia contreta per aprendre karate a l'occidental. D'aquí a trenta dies / 7. Primer mig any de l'agenda. Prou desagraïda per ser declarada persona / 8. Diries que fa passar el corrent, i en canvi és ambre. Abans de tirar demana torn / 9. De les merles als amorals. Redactat de nou, però corregit / 10. Tan emocionants com les raons dels internautes. Tot d'eres per aquests verals / 11. Cap de setmana. És a l'ós com a l'home l'humanoide. Al mig de res / 12. Irrepetible com és ella. Retallant fulles, gairebé delirant / 13. Militància jueva a favor del descans setmanal. No gaire gaire.

VERTICALS: 1. Una de la vila, només si eivissenca. Propostes per dinar que no van a més / 2. Síntomes d'empitjorament. Relaciona amb aquella fraternitat / 3. A les puntes del nom. Trobo que com a raïm li falta txitxa. Al cor d'en Riba / 4. Vell tocadiscos que es va dar a la fuga. I aquesta hi sonava, mal clavada com estava / 5. Que fúnebre, l'art del Lliure! Enfadat pels dies llatins / 6. Enemics d'Abaixar el Ritme. Com el nassarrut i l'orellut però de ventre. Sis sense seguretat social / 7. Còpia literària la mar de ben feta. Llums d'oli per il·luminar terres de gres / 8. Dóna l'alternativa. Escurares la cassola a cop de molla. A dos del mil·lenni / 9. Tot de generacions unides pel cognom i les inversions. Un cedé que vibra?: no, és un arbre / 10. Quan se'n té molta ja no se'n té cap. Mal d'orella d'aparença fastigosa / 11. Extrems del Newcastle. Gos que es passa el dia contemplant sa veïna Lorena. ONG faltada d'organització / 12. Tiguet quiet, que ens donen l'entrada. L'únic que es queixa si no es pot passar el dia corrent.

SUDOKU *Dificultat: molt alta*

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

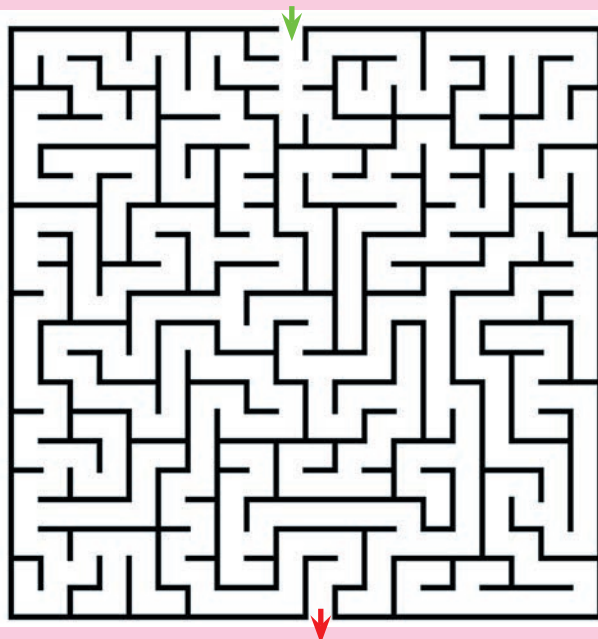
VOLS POSAR UN ANUNCI?



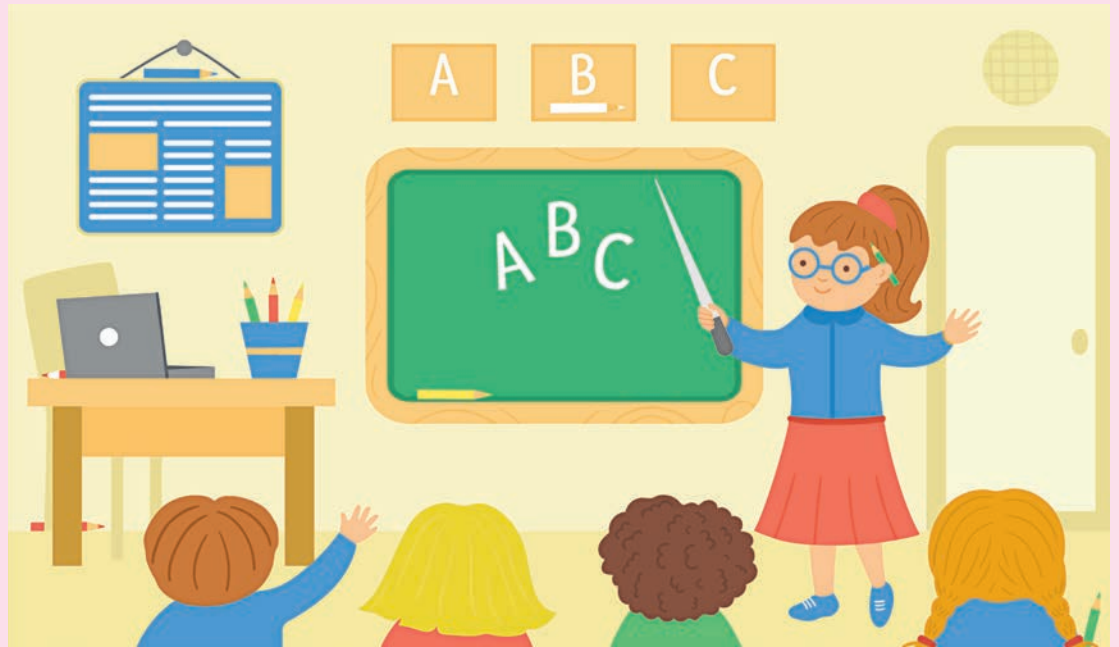
ARA TAMBÉ ENS POTS
DEMANAR INFORMACIÓ
PER WHATS 619 578 822
O TRUCAR-NOS AL
TEL. 93 885 69 29 (9-14h)

Més!
www.mesosona.cat

LABERINT *A veure si trobes la sortida!*



**TROBA ELS
10 LLAPISSOS
AMAGATS PER
LA CLASSE**



**Chair
Mobi**
15 años 2003-2018

**CADIRES
PUJAESECALES
I ELEVADORS**

A Vic!

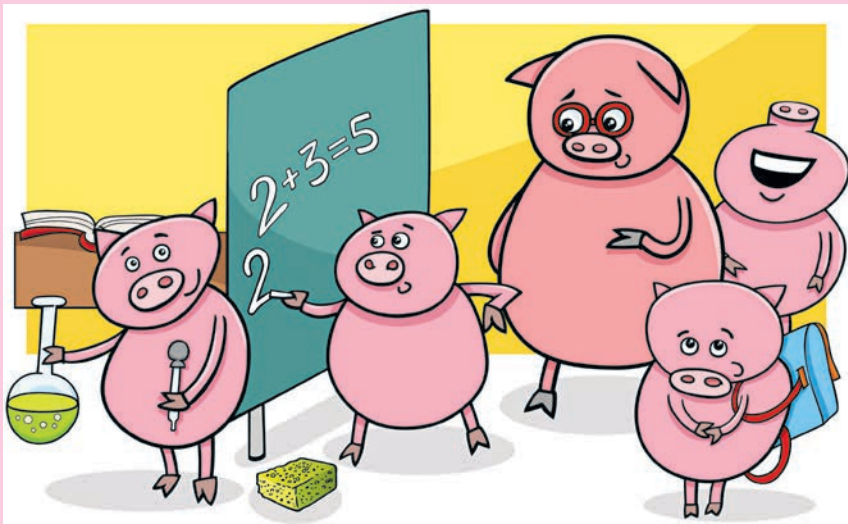
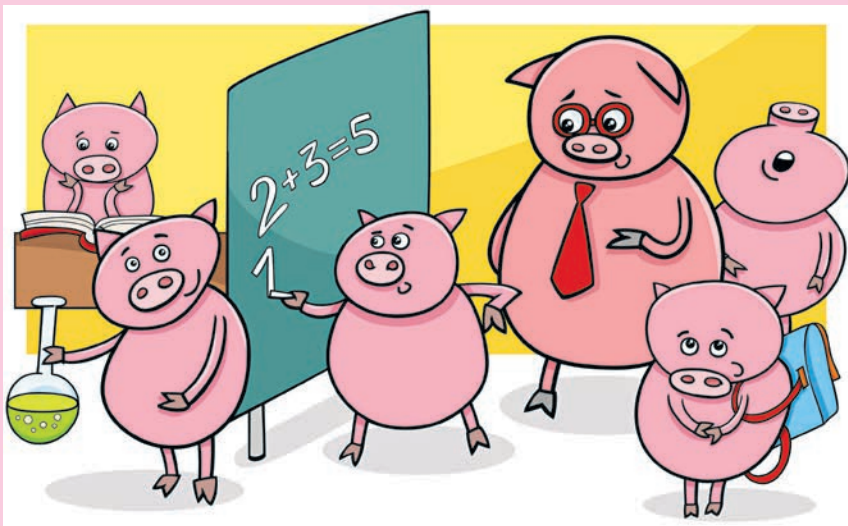
☎ 606 451 634 (Emi)
www.chairmobi.es
Araal c. Gurb, 81 - VIC

SOPA DE LLETRES MATERIAL ESCOLAR

- | | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> MOTXILLA | <input type="checkbox"/> BOLÍGRAF | <input type="checkbox"/> AGENDA | <input type="checkbox"/> CARPETA | <input type="checkbox"/> REGLE |
| <input type="checkbox"/> LLAPIS | <input type="checkbox"/> LLIBRETA | <input type="checkbox"/> ESTOIG | <input type="checkbox"/> GOMA | |

DKRFDLZVRHCNEZFSCBSIPALLIBRZ
XGHSFSQAIUASMZOJGFDJJWCAVMRM
PHUNKWHIDEWCRZRBPZNTUZBHFBUS
SVBRLQXSQAFKPHFUULWCYIXVLRNL
LTNNS SWMGFA XAYWMCNMADGESHIVG
LALLIXTOMYRKVOMWNVSRRQWBDUBO
IIUZLDKIASGPGUTMXFBPKIQPUUGM
BUOPWXP HMZIXOTE TVDPEUYCUXYEA
RXOWWMLKVCLBVOBESRZTEAGENDAL
EXZJGIWTRQOPSBULJKNAQPLMZFJE
TBJSSJPYKNBVEBNRCKOTGIOTSECD
AYIMGLPCBEJTIIHHDNNGWBMIFPXUP
QAMUBWFFCWMLIPVABWV SZCMMDIRC
FPRZDXCYLAWDNVXSYMEREGLEUUTK
IWAURIGMNYNWQBDJKYMKJLYGDNJC

TROBA LES 6 DIFERÈNCIES



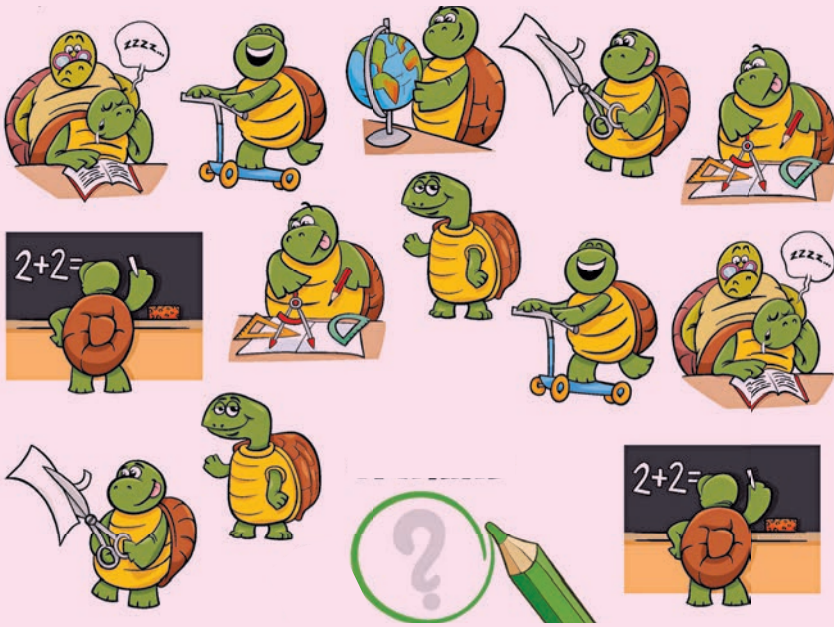
UNEIX ELS PUNTS I PINTA-HO



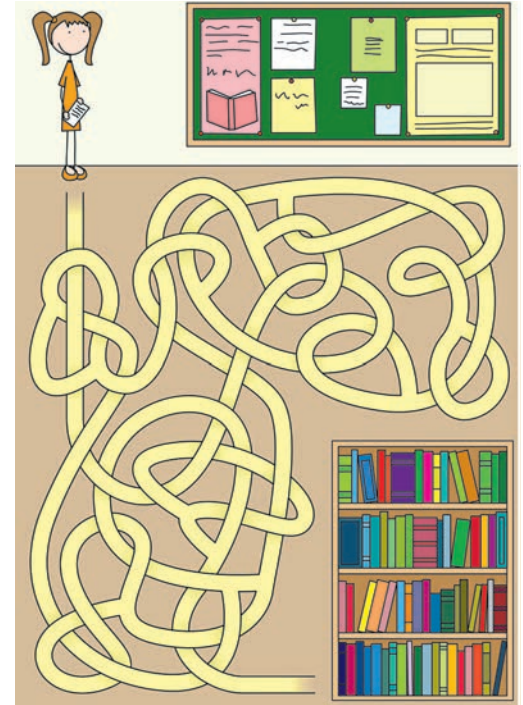
RELACIONA AMB L'OMBRA CORRECTA



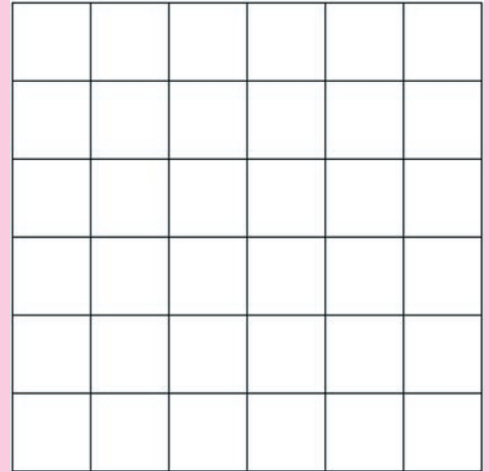
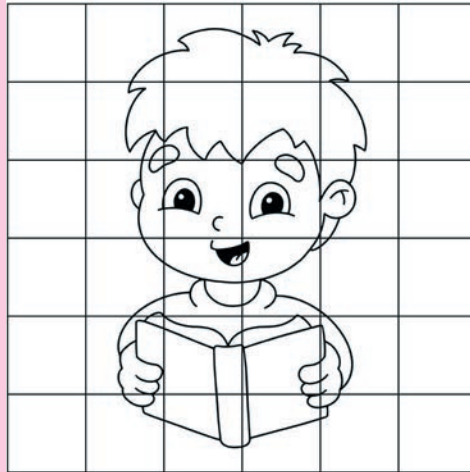
TROBA EL QUE NO TÉ PARELLA



LABERINT INFANTIL



COPIA-HO MIRANT ELS QUADRATS



QUANTS N'HI HA DE CADA?





Cigonyes que han fet nit a Gurb. Josep Ayats.



Cigonyes que han fet nit a Manlleu. Carme Molist.



Núvols a Sant Bartomeu del Grau. Josep M. Costa.



Embassament de Sau. Ramon Vilà Vilalta.



Llangardaix prenent el Sol. Josep Soldevila.



Dragonet. Rosa Desplans.



Hostalets des del Roc Gros. Montse Vallbona.



Albada al poble. Joan Crespiera.

DEU ALIMENTS ANTIINFLAMATORIS



AMIC.- La inflamació és una resposta natural del cos davant d'infeccions, lesions o malalties. Tanmateix, quan la inflamació es converteix en crònica, pot contribuir a diverses malalties, com l'artritis, les malalties cardíaques i la diabetis tipus 2.

Afortunadament, la dieta pot jugar un paper crucial en la reducció de la inflamació crònica.

1. Peix Ric en Greixos Omega-3

Els peixos com el salmó, la tonyina, les sardines i el verat són rics en àcids grassos omega-3, coneguts per les seves propietats antiinflamatòries. Els omega-3 ajuden a reduir la producció de molècules i substàncies relacionades amb la inflamació, com les prostaglandines i els leucotriens.

2. Fruits Secs i Llavors

Ametlles, nous, llavors de lli i llavors de xia són fonts excel·lents d'àcids grassos omega-3 i altres

nutrients antiinflamatoris, com la vitamina E i els antioxidants.

3. Baies

Maduixes, gerds, nabius i mores estan plens d'antioxidants i vitamines que poden reduir la inflamació. Les baies contenen antocianines, que tenen propietats antiinflamatòries potents.

4. Verdures de fulla verda

Espinacs, kale, bledes i altres verdures de fulla verda són riques en antioxidants, vitamines i minerals que combaten la inflamació. A més, contenen alts nivells de vitamina K, que pot ajudar a reduir la inflamació.

5. Tomàquets

Els tomàquets són una font excel·lent de licopè, un antioxidant que pot ajudar a reduir la inflamació. Cuinar els tomàquets augmenta la quantitat de licopè que el teu cos pot absorbir.

6. Oli d'Oliva Verge Extra

L'oli d'oliva verge extra és ric en àcids grassos monoinsaturats i antioxidants, com l'oleocanthal, que té propietats antiinflamatòries similars a les de l'ibuprofèn.

7. Espècies i Herbes

Cúrcuma, gingebre, all i canyella són espècies conegudes per les seves propietats antiinflamatòries. La cúrcuma, en particular, conté curcumina, un compost amb efectes antiinflamatoris forts.

8. Te verd

El te verd és ric en polifenols i antioxidants, com l'epigallocatequina gal·lat (EGCG), que poden ajudar a reduir la inflamació i protegir les cèl·lules del dany.

9. Alvocats

Els alvocats són plens de greixos saludables, antioxidants i vitamines que poden ajudar a combatre la inflamació. També són una bona font de fibra i potassi.

10. Xocolata Negra

La xocolata negra, amb un contingut de cacau d'almenys el 70%, conté flavonoides que tenen efectes antiinflamatoris i antioxidants.

DR. J. FOLCH

METGE, EDUCADOR
I PSIQUIATRE

OSONAMENT

J. M. SELVA, 2. VIC
TEL. 93.889.50.59



**CENTRE DE
PSICOLOGIA
DE VIC**

Montserrat Clàpera
Hermínia València
Yolanda Muñoz

**ORIENTACIÓ, DIAGNÒSTIC
I TRACTAMENT PSICOLÒGIC**

**CONSULTA DE
PSICOLOGIA SANITÀRIA**

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

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

**VOLS POSAR
UN ANUNCI?**

**ARA TAMBÉ ENS
POTS DEMANAR
INFORMACIÓ**

**PER WHATS
619 578 822**

**O TRUCAR-NOS AL
TEL. 93 885 69 29
(9 - 14h)**



Més!
www.mesosona.cat

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 3, Pou - Av. Olímpia, 5
Dimecres 4, P. de Queralt - Molí d'en Saborit, 2
Dijous 5, Ylla-Català - Plaça Paradís, 2
Divendres 6, Tanyà - Pg. de la Generalitat, 14
Dissabte 7, Vilaplana - Pl. Major, 17
Diumenge 8, Atlàntida - Montserrat, 11
Dilluns 9, Barnolas - Rambla del Carme, 37

MANLLEU (guàrdies diürnes*)

Dimarts 3, Fcia Gràcia - Av. Roma, 200
Dimecres 4, Pius Cornellas - Ctra. Olot, 61
Dijous 5, Esther Pou - Vilamirosa, 109
Divendres 6, Fcia Gràcia - Av. Roma, 200
Dissabte 7, Anna Mozo - Pg. St. Joan, 115
Diumenge 8, Anna Mozo - Pg. St. Joan, 115
Dilluns 9, Farmàcia Marta - Av. Roma, 100

TONA (guàrdies diürnes*)

De dimarts 3 a diumenge 8,
Fabrè - Barcelona, 2
Dilluns 9,
Vilella - Seva, 1

TORELLÓ (guàrdies diürnes*)

Dimarts 3, Estudis - A. Clavé, 2
Dimecres 4, Aceves - Prat de la Riba, 1
Dijous 5, Nofre - Manlleu, 31
Divendres 6, Prat - Del Pont, 17
Dissabte 7, Bardolet - Canigó, 72
Diumenge 8, Bardolet - Canigó, 72
Dilluns 9, Estudis - A. Clavé, 2



 mundifaunaolot
 Nucli zoològic núm. 625/00316

TOT PER A LES TEVES MASCOTES

Varietat de pinsos, accessoris i complements pel teu animal de companyia
 Consultori veterinari - Perruqueria - Servei a domicili gratuït
 C. Pou del Glaç, 14 - OLOT - Tel. 972 27 13 41 - www.mundifaunaolot.com

Centre de cria de gossos i gats
 Núm. zoològic g/2023/004

 GARROTXA Tel. 628 629 475

WILD THANG, EL GOS MÉS LLEIG DEL MÓN

El concurs continua amb la seva missió de celebrar la diversitat.

AMIC.- El concurs del gos més lleig del món és una competició singular que celebra la diversitat i les imperfeccions canines. En el decurs de gairebé cinquanta anys, aquest esdeveniment s'ha convertit en una tradició destacada a Califòrnia, atraient l'atenció de mitjans i aficionats de tot el món.

En la seva 34a edició, el títol de gos més lleig del món va ser concedit a Wild Thang, un petit pequinès de vuit anys que ha captivat els jutges i el públic amb la seva aparença única i la seva història emotiva.

Wild Thang no és un nouvingut en el concurs. Després de cinc intents fallits en anys anteriors, aquest gos va aconseguir finalment el primer premi, superant a altres participants



amb característiques inusuals.

La història de Wild Thang és commovedora. Nascut en una gossara de Los Angeles, va patir des de petit les conseqüències del virus del Brom, una malaltia viral que va afectar el seu desenvolupament. Aquest trastorn va provocar que les seves dents no creixessin com calia i que la seva llengua romangués fora de la boca de

manera permanent. A més, una de les seves potes es manté penjant la major part del temps. Malgrat aquestes dificultats, Wild Thang ha demostrat una gran resiliència i un esperit inviolable.

El concurs no només es dedica a celebrar les imperfeccions físiques. També serveix com a plataforma per promoure la consciència sobre l'adopció de

gossos rescatats. Tawny Tesconi, directora executiva de la fira de Sonoma-Marin, ha destacat que l'esdeveniment utilitza la seva popularitat per fomentar l'adopció de gossos de refugis i criadors responsables, subratllant que cada gos, independentment del seu aspecte, mereix una oportunitat de ser estimat.

El triomf de Wild Thang reflecteix l'ideal que cada gos, sigui quina sigui la seva aparença, pot aportar alegria i afecte a les nostres vides. Els animals amb imperfeccions no només superen les adversitats, sinó que també ens ensenyen a veure la bellesa en les diferències.

El concurs continua amb la seva missió de celebrar la diversitat i recordar-nos que la bellesa es troba en les imperfeccions que ens fan únics. Aquesta celebració també destaca la importància de valorar i estimar tots els animals.

Puppycat
centre de cria






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

Maltès **Persa** **Caniche**



petit pol

RESIDÈNCIA - ENSINISTRAMENT
CRIA SELECTIVA - PSICOLOGIA
 NUCLI ZOOLOGIC B-2500645

Disposem de cadells de labrador retriever
 Can Pol - Tel. 661 64 99 28
 08507 Sta Eugènia de Berga

Residència canina i felina

“El Planàs”
(Sant Martí Sescorts)

Nucli Zoològic: b-2500259

CADELLS disponibles

Cria i selecció de Schnauzer Mini (Negre i Plata)

T. 608 59 37 19
T. 608 44 86 84

EL NOMBRE D'HIPOTEQUES SOBRE HABITATGES A CATALUNYA AUGMENTA UN 2,3% AL JUNY, FINS A 5.542



ACN.- El nombre d'hipoteques sobre habitatges va augmentar un 2,3% a Catalunya durant el mes de juny, fins a 5.542, en comparació amb el mateix mes de l'any passat, segons les dades provisionals de l'Estadística d'Hipoteques de l'INE. L'import prestat es va situar en 927,6 milions d'euros, un 7,14% més que al juny del 2023. Si es compara amb el maig, el nombre d'hipoteques va pujar un 5,7%, mentre que l'import prestat ho va fer en un 14,1%. Si es té en compte el període acumulat des del gener, el primer semestre es va tancar amb un descens en el nombre d'hipoteques a Catalunya, del 4,4%, fins a 34.114, mentre que l'import prestat va sumar 5.471,2 milions d'euros, un 4,3% menys que el mateix període de l'any passat.

Pel que fa l'import mitjà per hipoteca, al juny es va situar en els 167.380 euros, un 4,7% més, mentre que entre gener i juny es va mantenir estable en els 160.233 euros, un 0,1% més que el primer semestre del 2023.

Al conjunt de l'Estat, el nombre d'hipoteques sobre habitatges al juny va ser de 31.526, un 5,5% menys que en el mateix mes de l'any passat, mentre que si s'analiza el primer semestre es va registrar un descens del 4,7%. L'import prestat es va situar en els 4.606,5 milions d'euros, un 3,7% menys que al juny de l'any passat i un 6,2% menys en comparació amb el període acumulat des del gener, mentre que l'import mitjà per préstec van ser de 146.117 euros, un 1,9% anual més, però un 1,6% menys en la primera meitat de l'any en comparació a la del 2023.

Per comunitats, Catalunya va ser la tercera comunitat amb més hipoteques registrades, amb un 2,3% més, per darrera del Principat d'Astúries i Navarra.

FINCAS COS HOMES & ESTATES

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

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

Assessoria **JURÍDICA INTEGRAL**

Sr. COS ☎ 933 633 500

679 71 04 46

París, 130 entll. **BARCELONA**

www.fincascos.com - info@fincascos.com

VOLS POSAR UN ANUNCI?



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

Més!
www.mesoosona.cat

MARIT PER HORES



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

615 77 62 16



**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

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



PINTOR PROFSSIONAL

20 anys d'experiència

FEM TOT TIPUS
DE TREBALLS
DE PINTURA.

També ignifugats
Qualitat, neteja i estalvi.

Pressupost fet a mida
693 450 728



MANTENIMENT,
REFORMES
I PINTURES

LLUÍS

Pintor - Fuster - Paleta
Llauner - Electricista

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



Tot tipus de reparacions
i muntatges a domicili

639 58 97 48
JORDI

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

SERVEI URGENT OBRIR PORTES 24H, MÀXIMA RAPIDESA!

LAMPISTERIA

MANU



20 anys al teu servei

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

REPARACIONS

I INSTAL·LACIONS DOMÈSTIQUES

ELECTRICITAT - LLAUNERIA

CALEFACCIÓ - AIRE CONDICIONATS

BULLETINS D'AIGUA I ELÈCTRICS

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



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

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

Més de 20 anys
d'experiència
al vostre costat



König
BAR - RESTAURANT

VOLS TREBALLAR AMB NOSALTRES?

Envia el teu C.V. a rrhhvic@konig.cat
indicant si t'interessa cuina o sala.



Camí de la Tolosa, 16
08500 VIC

VIC
ES NECESSITA ADMINSTRATIU/VA
per a mitja jornada matins, es valorarà
experiència i nocions de comptabilitat.
Feina estable de dilluns a divendres.
Tel. 680 392 561 o enviar cv a:
c.catala.slu@gmail.com

31631

VOLS POSAR UN ANUNCI?

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



**Busquem persona amb do de gents
per passar-li cartera de clients activa.**
Zona Ripollès i Garrotxa.
**Preferiblement autònom, ideal per
complementar qualsevol altre tasca
comercial. Mitja jornada.**
info@noetperdis.com - Tel. 616 927 068

31634

VIC
ES NECESSITA RECEPCIONISTA
amb moltes ganes de treballar.
Formació a càrrec de l'empresa.
Possibilitat de promoció dins l'empresa.
Tel. 677 987 911

31631

BUSCO FEINA

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

Senyora de Vic busca feina per fer vetlles a les nits a l'hospital. Disponibilitat immediata. Tel. 696 486 573
Codi: 0019

Dona busca feina per cuidar nens o gent gran com a interna, externa o nits, netejar pisos i cases, de cambrera i rentar plats a restaurant. Disponibilitat horària i immedi-

ata. Tel. 697 698 849
Codi: 0022

Senyora catalana i de confiança busca feina per tenir cura de persones grans. També faig hores de neteja, cuinar i planxar. Tinc experiència com a ajudant de cuina i dependenta. Tel. 621 210 971
Codi: 0023

Dona amb més de 10 anys d'experiència busca feina per cuidar gent gran com externa o per hores, neteja de pisos i cases. De dilluns a divendres. Vic i voltants. Tel. 641 099 268
Codi: 0041

Senyor responsable i seriós busca feina per acompanyar a comprar, portar nens a l'escola, arreglar coses de casa, etc. Sóc llauner. Vehicle propi. Tel. 631 475 767
Codi: 0043

Home busca feina de peó de construcció, d'ajudant de cuina, cambrer, xofer o netejar. Tel. 671 280 288
Codi: 0096

Senyor responsable busca feina per treballar de càrrega i descarrega, ajudant de paleta, mosso de magatzem, mudances, neteges, massatgista a domicili, feines de granja,

EMPRESA D'OSONA
NECESSITA
PASTISSER/A I FORNER/A
Tel. 696 07 28 47

3388

CANALS OSONA



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

699 47 85 21 · 687 91 82 43

disponibilitat immediata. Tel. 602 864 498.
Codi: 0100

Senyora catalana amb cotxe i disponibilitat horària, busca feina per tenir cura i fer companyia a persona gran unes hores al dia. Tel. 629 207 025
Codi: 0116

Persona responsable, proactiva, hàbil en competència comunicativa i entusiasme per treballar. Experiència en AB- inbev i Teleperformance a l'àrea de base de dades. Eines; Excel avançat, SQL, Python, SAP. Tel. 632 303 645
Codi: 0117

Dona busca feina com a cuidadora de gent gran. Disponibilitat horària. Tel. 650 788 681
Codi: 0131

Dona busca feina de cuidadora de gent gran com interna o externa o per netejar el cap de setmana. Tel. 612 25 25 11
Codi: 0132

Noi de 26 anys busca feina a l'hostaleria, mudances, cuidar gent gran. Amb experiència d'instal·lador de càmeres de seguretat, programes de PC (Software, Windows). Persona responsable, amable i dinàmica. Tel. 631817386
Codi: 0134

Noia busca feina de neteja de cases, pisos, escales, restaurants i per cuidar gent gran i nens. Disponibilitat horària i immediata. Tel. 643 393 012
Codi: 0138

Noia busca feina de neteja de cases i pisos,

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

PRESSUPOST SENSE COMPROMÍS

TEL. 611 202 819

31473

LLENYA SECA
ROURE I ALZINA
LLENYA SECA
GARANTIDA!

T. 654 506 628



figueras
Llenya
lleyafigueras
figuerasllenya.com

100% GARANTIDA 100%

ref.0495

cuidar gent gran i nens. Amb més de 5 anys d'experiència, bones recomanacions. Disponibilitat horària completa de dilluns a divendres. Tel. 617 468 747
Codi: 0140

Noia de 21 anys busca feina per cuidar gent gran o nens, rentar plats o d'ajudant de cuina a restaurants, neteja de cases i pisos, treballadora domèstica. Disponibilitat horària. Tel. +504 3250-6239
Codi: 0141

Dona busca feina per cuidar gent gran o nens i netejar els dissabtes al matí, tarda o nit a la zona de Vic. Tel. 613 989 266 (Soreni)
Codi: 0144

Noia busca feina a Vic de neteja de llars, hotels, hospitals i rentar plats o netejar a restaurants. Amb disponibilitat horària i molta experiència. Tel. 666 827 374
Codi: 0145

Dona busca feina de neteja d'oficines, escales, pisos i cases o per cuidar gent gran per hores. Amb vehicle propi. Tel. 695 704 369
Codi: 0146

Home busca feina d'ajudant de paleta, jardiner, cuidador de gent gran, càrrega i descàrrega

VENDA DE LLENYA

SERVEI A DOMICILI PREUS INTERESSANTS a partir de 140€/t

TEL. 659 706 908

0139

PLADUR PINTURA, GUIX

Pressupost sense compromís

93 812 54 77
629 876 768

ref.0495

VOLS POSAR UN ANUNCI?

ARA TAMBÉ ENS POTS DEMANAR INFORMACIÓ

PER WHATS
619 578 822

O TRUCAR-NOS AL
TEL. 93 885 69 29
(9 - 14h)



Més!
www.mesosona.cat

SELLA STRE DEL MONTSENY

Venda de pollastre de pagès



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

HORÒSCOP PER ROSER BONA - ASTRÒLOGA

ÀRIES (FOC)
(21/3 AL 20/4)

Sembla que et tocarà fer alguna despesa relacionada amb reparacions o manteniments. Et plantejges fer alguns canvis al sector professional pensant en els teus interessos.

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

Medites sobre si estàs fent bé les coses i cerques una millor gestió emocional. Si estàs descontent a la feina, et mous i no descartes anar a treballar a una altra població.

BALANÇA (AIRE)
(24/9 AL 23/10)

Possibles gestions patrimonials o relacionades amb herències. Si estàs de vacances voldràs aprofitar el temps per intentar conèixer una persona amb qui et complementis.

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

Nous contactes d'origen estranger. Amb la calor tens ganes de fer esport, però vols fer alguna activitat física. Pel que fa a l'amor, prefereixes estar sol a mal acompanyat.

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

Tens l'objectiu de passar-ho bé i de gaudir de la companyia dels que estimes i ja t'ocuparàs dels problemes. A la feina s'estan preparant canvis per a després de vacances.

LLEÓ (FOC)
(22/7 AL 23/8)

Pots tenir una actitud altiva i inflexible que no facilitarà les bones relacions amb els altres. Et plantejges fer un regal a una persona per la qual sents molta gratitud.

ESCORPÍ (AIGUA)
(24/10 AL 22/11)

Si ets dels qui va haver de marxar lluny per treballar o per viure amb la parella, et plantejges tornar al teu lloc d'origen. L'amor pot sorgir amb algú més gran que tu.

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

Estàs una mica cansat de veure la casa sempre igual i fas alguns canvis decoratius. Pot haver-hi certa tensió entre la teva família i la parella i hauràs d'intercedir.

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

Algunes obligacions laborals poden fer que hagi de deixar altres assumptes aparcats temporalment. T'interessa per temes espirituals o filosòfics i cerques informació.

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

Amb Venus retrògrad per Casa XII, el passat et continua fent ballar el cap. El que ja està fet, no es pot canviar, però pots aprendre de l'experiència per no repetir errors.

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

Al sector laboral pots hauràs de posar límits. Fins i tot podries entrar en qüestions judicials. Si tens problemes amb la família política, les coses poden millorar.

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

Vigila les teves coses i no et fiïs de missatges dubtosos, es poden aprofitar de la teva innocència. Sorgeix l'atracció per algú en el gimnàs o allà on practiquis esport.

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

LLENYES SANTACRU
des de 2007

VILADRAU

689 42 64 69
689 42 61 77

ORRA

Renovació d'habitatges s.l.

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

T. 633 350 119

orraenovacio.cat

VENC LLENYA D'ALZINA

SERVEI RÀPID I A DOMICILI

0,20 Cèntims/kg

TEL. 677 00 86 45

LLOGUER D'INFLABLES

GRAN(4x4,20)120€ - MITJÀ(3,30x4,00)80€ - PETIT(2,20x2,20)80€

80€

INFLABLES MANLLEU 696 501 127

LLOGUER DE TRASTERS A CENTELLES

699 966 661
626 992 642
www.policubic.cat

POLICÚBIC

Lloguer d'espais i trasters

LLENYES DEL GES

VENDA DE LLENYA:
alzina, roure, faig i pi

VENDA DE SACS:
llenya, estella i pèllet

621 14 66 44
www.llenyesdelges.com

ga. Tel. 652 271 207
Codi: 0147

Dona amb experiència busca feina per hores cuidant i acompanyant a casa o a hospitals de dia o de nit. Només externa, disponibilitat immediata. Manlleu i voltants. Tel. 607 360 671
Codi: 0153

Home busca feina d'ajudant de construcció, jardiner, càrrega i descàrrega, ajudant de cuina, rentar plats, cuidar gent gran i del que surti. Tel. 652 271 207
Codi: 0154

Dona amb més de 10 anys d'experiència busca feina per cuidar gent gran com externa o per hores, neteja de pisos i cases. Vic i voltants. Tel. 641 099 268
Codi: 0155

Home busca feina per treballar a granja o a empresa càrnia. Tel. 643 876 891
Codi: 0156

Dona responsable i amb experiència busca feina d'ajudant de la cuina, cuidar la gent gran i els nens, neteja. Tel. 632 195 105
Codi: 0157

Noia busca feina de neteja, d'ajudant de cuina o rentar plats, cuidar gent gran o nens. Disponibilitat horària. Tel. 351 963 858 302
Codi: 0160

Noia busca feina del que surti, tinc experiència cuidant gent gran, atenció al client, neteja i cuina. Disponibilitat horària. Tel. 623 272 125
Codi: 0164

BUIDEM

PISOS - CASES
MASIES - LOCALS
PETITES EMPRESES

DES DE 2007

620 86 37 65 - JOAN

Dona de Vic busca feina de neteja o per cuidar gent gran per hores als matins. Sóc responsable, honrada i puntual. Tinc més de 10 anys d'experiència com a cuidadora i m'agrada molt netejar. Tel. 603 901 057. Melani
Codi: 0167

Senyora dominicana busca feina de neteja, cuidar gent gran o nens i d'ajudant de cuina com interna, externa, per hores i de nit. Sóc una persona seriosa i responsable. Disponibilitat immediata. Tel. 609 036 959
Codi: 0168

Dona busca feina per cuidar persones grans i nens o per netejar cases, pisos, escales i oficines. Sóc auxiliar d'infermeria. Disponibilitat horària i immediata. Tel. 685 973 906
Codi: 0169

Dona busca feina per hores per netejar, planxar, fer de cuinera a restaurant i cuidar gent gran. Amb més de 20 anys d'experiència. Disponibilitat a partir de migdia. Tel. 661 670 176
Codi: 0170

Dona busca feina per cuidar gent gran com interna, externa, caps de setmana o nits. Amb més de 4 anys d'experiència. Tel. 631 245 126
Codi: 0172

Noi busca feina d'ajudant de cuina, cambrer, ajudant de forn de pa, reposador, càrrega i descàrrega, cuidador de gent gran. Disponibilitat de tar-

COMPRO HERÈNCIES d'objectes personals, eines de bricolatge i professionals, discos de vinil de rock, pop, heavy, jazz, compactes de música, llibres, motos, escalèxtrics, trens elèctrics, electrodomèstics petits, rellotges de polsera, corda i automàtics. Postals antigues, àlbums de cromos antics, ampolles de whisky, conyac, anís, etc.

Tel. 625 697 127

des. Tel. 624 934 050
Codi: 0175

Senyora busca feina per cuidar gent gran. Tel. 698 243 554
Codi: 0176

COMPRES

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

Comprem vehicles; turCompro tot tipus de vehicles, mobles, maquinària, tractors... En funcionament o espallat. Recollida a domicili. Tel. 662 591 155
Codi: 0028

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

VENDES

Venc piano de cua restaurat. Molt bon so. Tel. 659 445 483
Codi: 0152

VENEM LLENYA amb SERVEI A DOMICILI. Roure i Alzina a molt bon preu 0,19€/kg Truqui'ns i fes la teva comanda. Telèfon/WhatsApp 608 140 001
Codi: 0165

BUIDEM i NETEGEM pisos, cases, masies, locals comercials, naus... Truqui'ns i tindreu pressupost sense compromís. Telèfon/WhatsApp 608 140 001
Codi: 0166

ENSENYAMENT

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

CLASSES D'INICIACIÓ DE GUITARRA. Acords, ritmes, i cantar. Per a totes les edats. PREUS POPULARS. Interessats/des trucar al 606 605 478 Josep.
Codi: 0171

Comenceu bé el nou curs, no espereu a suprendre les MATEMÀTIQUES, FÍSICA, QUÍMICA d'E. S. O. o cicles formatius, ara és el moment per fer CLASSES DE REFORÇ PRESENCIALS o ONLINE. Interessats/ des contacteu al 693 054 425
Codi: 0174

DIVERSOS

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

Ref.5336- BUIDEM TALLERS locals, cases, botigues. COMPREM cotxes abans de desballestar, pago 1500€. Restes de botiga, ferreteries, llibres, discs. Dissabte estem al mercat Rbla. del Carme, 15. Tel. 631 237 884 (whats)
Codi: 0033

VOLS POSAR UN ANUNCI?

WP 619 578 822
TEL. 93 885 69 29

Més!
www.mesosona.cat

NOVA OBERTURA

DESCOBREIX l'ast al carbó



PRIMERS PLATS

1. Arròs amb pollastre
2. Arròs a la jardinera
3. Ales arrebossades
4. Ales amb salsa de la casa
5. Brandada de bacallà (per encàrrec)
6. Bombes catalanes
7. Canelons de carn
8. Canelons de pollastre
9. Croquetes de pollastre
10. Croquetes de carn
11. Croquetes de bacallà
12. Calamars a la romana
13. Escalivada
14. Esqueixada (per encàrrec)
15. Empedrat (per encàrrec)
16. Amanida Russa
17. Espaguetis a la bolonyesa
18. Fideuada
19. Ous farcits de pollastre
20. Ous farcits de tonyina
21. Llenties
22. Lassanya
23. Pasta freda de pollastre
24. Pasta a la carbonara
25. Pastís fred
26. Patates fregides
27. Patates braves
28. Patates a les fines herbes
29. Ravioli
30. Tortel·linis de carn i formatge amb pesto de la casa
31. Truita de patates

Especialitat de la casa: pollastre a l'ast, galta, costella de recepta especial i al carbó.

SEGONS PLATS

1. Botifarra amb patates
2. Botifarra amb mongetes
3. Broquetes de pollastre
4. Costelles de porc agredolces
5. Escalopa de carn
6. Escalopa de pollastre
7. Escalopa de lluç (per encàrrec)
8. Envoltini de la casa
9. Fricandó de vedella
10. Galtes de porc
11. Hamburguesa amb patates
12. Llom de porc
13. Musclos a les herbes (per encàrrec)
14. Mandonguilles
15. Pollastre a la catalana
16. Paella marinera (per encàrrec)
17. Paella d'arròs negre (per encàrrec)
18. Paella fideuada marinera (encàrrec)
19. Papillota de peix
20. Vedella Stroganoff
21. Sípia a la planxa (per encàrrec)
22. Suquet de peix (per encàrrec)

POSTRES

1. Crema catalana
2. Mel i Mató
3. Arròs amb llet

ENTRE SETMANA PER ENCÀRREC

1. Costelles de porc amb salsa barbacoa
2. Pollastre en rostidor de carbó

CAP DE SETMANA I FESTIUS

1. Costelles de porc amb salsa barbacoa
2. Galtes en rostidor de carbó
3. Pollastre en rostidor de carbó
4. Verdures rostides

*Consulta els nostres
plats especials per
aquestes festes de
Nadal*

MENÚ DIARI: 9€

Menus personalitzats per a celebracions

(particulars, empreses, escoles, residències, etc.)

C. Canigó, 72 - VIC - Tel. 633 430 370 - 938 832 540

Dilluns tancat per descans setmanal

**La cuina de casa**
Cuina casolana i pollastre l'ast