REVISTA GRATUÏTA D'INFORMACIÓ INDEPENDENT
Núm.401 del 6 al 12 de novembre del 2015

Les Mesures DEL PIRINEU

Notícies, Esport & Tendències

WWW.LESMESURESONLINE.ES
HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/
LESMESURES.ALTURGELL

¡REGALOS EXCLUSIVOS!
EXCLUSIVE GIFTS!
CADEAUX EXCLUSIFS!

Regals exclusius!

Aconsegueix aquest regal per la compra mínima de 100€ a qualsevol de les nostres perfumeries del Principat d'Andorra. No acumulable a d'altres promocions i/o descomptes. Promoció vàlida fins a exhaurir existències. Consultar les condicions a l'interior de la botiga.

Aconsegueix aquest regal per la compra mínima de 100€ a qualsevol de les nostres perfumeries del Principat d'Andorra. No acumulable a d'altres promocions i/o descomptes. Promoció vàlida fins a exhaurir existències. Consultar les condicions a l'interior de la botiga.

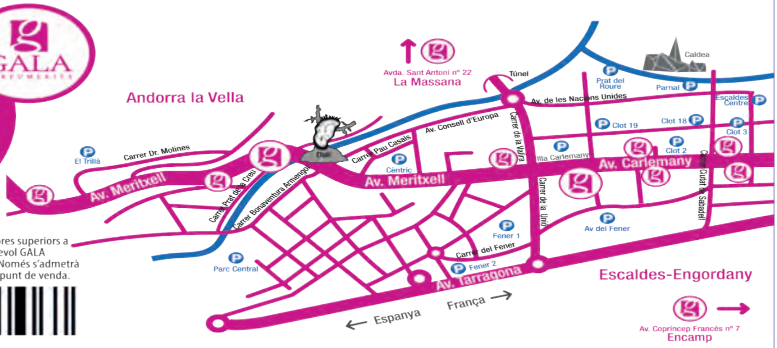
Aconsegueix aquest regal per la compra mínima de 90€ a qualsevol de les nostres perfumeries del Principat d'Andorra. No acumulable a d'altres promocions i/o descomptes. Promoció vàlida fins a exhaurir existències. Consultar les condicions a l'interior de la botiga.

GALA PERFUMERIES

6€ DE REGAL*
DE REGALO*
DE REMISE*
OFF* в подарок*

***Condicions de la promoció:** A descomptar per compres superiors a 60€, excepte en articles rebaixats. Bescanviable a qualsevol GALA PERFUMERIES del Principat d'Andorra fins al 31/12/15. Només s'admetrà un cupó per compra. Consultar la resta de condicions al punt de venda.

LES MESURES 9000604602007



River
Centre Comercial
45.000
articles diferents
2.800
marques
5.000
articles d'alimentació
4.700
articles de drogueria
i perfumeria
2.000
articles de begudes
3.000
articles de ferreteria
i automòbil
Júlia
PERFUMERIES
PASTEUR
TOT ho tens
a River

VOLS REBRE LES MESURES A CASA TEVA SETMANA RERE SETMANA?

Les Mesures DEL PIRINEU

INFORMA'T A TRAVÉS DEL CORREU
LESMESURES@GMAIL.COM

Notícies, Esport & Tendències

Volem oferir-te un tracte més personalitzat

Ara, pots rebre el teu setmanari cada divendres a casa teva. No et quedis sense el teu exemplar i contacta amb nosaltres a través del correu lesmesures@gmail.com, ens posarem a la teva disposició de la manera més ràpida i eficaç. Recorda que pots consultar la nostra pàgina www.lesmesuresonline.es, on podràs veure i llegir la revista a la pantalla del teu ordinador o de l´smartphone. A més, properament posarem a la teva disposició una aplicació (app) per a mòbils on hi trobaràs informació sobre Les Mesures del Pirineu i diferents establiments i comerços del Pirineu.

Perquè volem que ens segueixis de la manera més còmoda, dinàmica i senzilla.

SERVEI DIARI DE TAXIS
ANDORRA - LA SEU D'URGELL - BARCELONA

HOTEL AVENIDA · Av. Pau Claris, 24 · T. 973 350 104

Sortida de la Seu: 7 h. matí i 14:30 h. tarda
Diumenge: sortida 16 h. tarda
(Lloc a convenir)

Sortida de Barcelona: 15 h. tarda i 20:30 h. nit

PERE
606 67 63 18
973 35 38 41

JOAN
650 65 51 96
973 36 00 04

VIATGES CONCERTATS A L'AEROPORT I ON TU VULGUIS!

AS FORNESA

Ctra. Andorra - Nac.145 Km.9 ■ 25799 LA FARGA DE MOLES (Lleida)
■ Apart.correus 111 - 25700 La Seu d'Urgell
Tel. 973 352 231 - 973 350 257 ■ Fax 973 352 691 - 973 352 070 ■ Fax cont. 973 354 49
■ fornesa@asfornesa.com ■ www.asfornesa.com

La Seu registra un total de 72 litres/m2 de pluja en 24 hores

Es tracta del temporal de pluja més gran caigut en 24 hores en els darrers anys

La tempesta del dilluns passat, 2 de novembre, va deixar, en menys de 24 hores, un registre de 72 l/m2 d´aigua a la Seu d´Urgell. Aquest volum d´aigua seria el més quantitatiu que ha caigut en tan poc marge d´hores en els darrers anys, doncs no es recordava una tromba d´aigua tan gran des del 18 de desembre del 1997, quan també es va comptabilitzar 72 litres en un sol dia. Encara que la Seu no és la zona pirinenca on més aigua va caure ja que a Tuixent es va comptabilitzar 141 l/m2 i a Alinyà es van registrar 115,3 l/m2 d´aigua. Els Bombers van haver d´intervenir en un edifici de Calbinyà a l´entrar aigua en un garatge comunitari. A Andorra la Vella múltiples carrers van ser tallats degut a l´acumulació d´aigua en la via de circulació.

L'Ajuntament de la Seu inicia la poda de 800 arbres a la ciutat

Les actuacions les realitza el Servei Municipal de Parcs i Jardins

El consistori de la Seu d'Urgell, a través del Servei Municipal de Parcs i Jardins, ha començat aquesta primera setmana de novembre la campanya anual de poda de prop d'uns 800 arbres, així com d'arbustos de la ciutat. L'objectiu d'aquesta acció respon a les necessitat de podar durant el mesos de tardor i hivern les branques dels arbres i també d'arbustos, per tal de regularitzar el seu aspecte, reduir la incidència de malalties i adaptar el volum de la capçada a l'amplada de les voreres. La zona d'actuació es concentra principalment al Passeig Joan Brudieu i als indrets de l'Eixample de la ciutat, però també en espais d'esbarjo com el Parc del Segre i l'Horta del Valira. En aquestes vies i zones de la Seu s'hi porta a terme una poda de reducció de capçada i manteniment per evitar molèsties als habitatges i eliminar així branques perilloses i malaltes.

OPTICA ISERN
Carrer Major, 72 - 25700 La Seu d'Urgell - Tel. 973 350 523

descobriu

MacRenovació

Descomptes de fins el

50%

Perquè la nostra **renovació** sigui també la vostra.
Aprofiteu aquesta oportunitat única!!

PODEU FINANÇAR DES DE 3 A 60 MESOS LES VOSTRES COMPRES

MacMobles Farràs

C/ Major, 50, La Seu d'Urgell

T. 973 35 01 27

www.macmobles.cat

A Tota Teta estrena nova representació

La companyia teatral urgellenca començarà les actuacions de la seva quarta obra a finals d´aquest mes de novembre

El grup de teatre A Tota Teta estrenarà a finals d´aquest mes de novembre la seva nova obra, 'Càmping les flors', dirigida per l´andorrà Hèctor Mas i escrita pel guionista urgellenc Albert Galindo Mallol. Les funcions de la nova representació de la companyia tindran lloc els dies 27, 28 i 29 de novembre al teatre de l´escola La Salle. 'Càmping les flors' serà la quarta obra d´aquest grup teatral format per actors de l´Alt Urgell i la segona dirigida per Hèctor Mas. Les entrades ja es poden adquirir de manera anticipada a StillGrup perruquers, Restaurant Arbeletxe, el Consell Comarcal de l´Alt Urgell i l´Espai Ermengol-Museu de la Ciutat per un preu de 8 euros. Les entrades a la taquilla tindran un cost de 10 euros. Destacar que, com en totes les anteriors representacions, el grup A Tota Teta destinarà els beneficis de l´espectacle a causes solidàries.

Els cadell d´ós nascuts a Lladorre es troben en perfecte estat

Els tres cadells viuen amb la seva mare dins del Parc Natural de l´Alt Pirineu

Segons confirmació del Departament d´Agricultura de la Generalitat de Catalunya, els tres cadells d´ós bru nascuts aquest mateix any a la localitat de Lladorre, dins del Parc Natural de l´Alt Pirineu, es troben en perfecte estat de salut juntament amb la seva mare. L´afirmació des d´Agricultura es basa en que la família d´óssos va ser filmada durant el passat mes de setembre i l´anàlisi genètic demostra que els cadells, d´entre set i vuit mesos d´edat, gaudeixen d´un bon pelatge d´hivern i bona alimentació.

INTERNET
CAIGUT DEL CEL

4G A CASA
PER NOMÉS
20€/MES

PROVA-HO
5 DIES GRATIS

SENSE
instal·lació
quota de línia
permanència
límit de descàrrega

DISTRIBUIDOR:
SIMAC
973 35 23 18
c/ Mare Janer, 39 · Seu d'Urgell

4G a casa és la forma més ràpida, segura, econòmica i fàcil de tenir internet a casa, sense instal·lació ni línia telefònica. Col·loca el router 4G/WIFI a prop d'una finestra i llest. Un miracle fet realitat.
Entra a www.4gencasa.net o truca gratis al 900 848 980

grupo eurona telecom

La Salle guanya una menció en els premis E2 Escola d'Emprenedors

L´escola urgellenca va rebre un guardó per la qualitat educativa del seu projecte d´emprenedoria

Amb l'objectiu d'incentivar la presentació d'idees i pràctiques emprenedores que ajudin a fomentar l'emprenedoria entre l'alumnat que cursa estudis d'educació infantil i primària, ESO, batxillerat i graus mitjans o superiors de formació professional a les Terres de Lleida, GLOBALLeida en col·laboració amb el Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya va convocar una nova edició dels Premis E2 Escola d'Emprenedors, en el marc del programa "Catalunya, Escola d'Emprenedors" de la Generalitat de Catalunya. El passat dijous dia 29 d'octubre va tenir lloc l'acte de lliurament de premis E2, al Caixa Fòrum de Lleida, on hi van participar totes les escoles de la demarcació de Lleida que havien quedat finalistes en presentar els seus projectes d'emprenedoria. La Salle va ser guardonada amb una menció especial a la Qualitat Educativa pel projecte d'emprenedoria que l'escola promou, de forma transversal a tota l'etapa de primària. Els premis han estat lliurats per l'alcalde de Lleida, Àngel Ros, el diputat de Promoció Econòmica de la Diputació de Lleida, Enric Mir, el director dels Serveis Territorials del Departament d'Ensenyament a Lleida, Miquel Àngel Cullerés, el conseller delegat de GLOBALLeida, Oriol Oró, i els representants de La Caixa i SEMIC, com a patrocinadors d'aquests premis. El projecte, que atorga protagonisme al l'alumne i on es treballen de manera transversal els valors d'un emprenedor, pretén donar un valor afegit als alumnes de l'escola que formaran part de la nostra societat i millorar-la. Al final del tercer trimestre, es va culminar el curs amb el mercat de l'emprenedor, una activitat que recollia tot el treball previ que els alumnes havien estat treballant al llarg de tot el curs, a través de la confecció de diferents productes i la seva posterior venda al públic, amb tot el treball de fons que això implica. Enguany, La Salle continua amb el treball en el món de l'emprenedoria i segueix treballant aquesta àrea de forma transversal, com a projecte d'escola en totes les etapes educatives, des d'educació infantil, passant per primària, secundària i cicles formatius que clou amb el ja tradicional Concurs d'emprenedors en col·laboració amb l'Associació d'Empresaris de l'Alt Urgell.

Sortida de tardor dels alumnes de la llar d´Infants Els Minairons

Nens i nenes de la llar d'infants municipal Els Minairons de la Seu d'Urgell, acompanyants de les seves respectives educadores, van dur a terme el dimecres passat al matí una sortida al parc de la Boixadera de la capital de l´Alt Urgell amb l'objectiu de conèixer els colors de la tardor, tot jugant amb les fulles caigudes dels arbres. Aquesta és una activitat més que durant el curs realitzen els infants d'Els Minairons fora de l'aula.

El Castell de Ciutat
HOTEL • WELLNESS
Els ve de gust una copa?
RELAIS & CHATEAUX.
Un sopar... un aperitiu... trobades d'oci o amics... hi ha mil moments en que un còctel és oportú.
El dia 14 de Novembre, a les 19.30h, des del bar del Castell de Ciutat, el nostre barman, ens realitzarà una demostració i degustació dels combinats més desitjables.
A més, durant l'esdeveniment hi haurà una selecció de canapès per a tots els assistents i la presentació de les noves propostes de combinats sense alcohol.
Truqui per fer la seva reserva i aprofiti l'ocasió per descobrir noves propostes que, sens dubte, el sorprendran, per només 10 euros.
973 350 000
Reserveu la vostra taula

Primer plenari del Consell Municipal d´Infants

L´acte va tenir lloc a l´Ajuntament de la Seu d´Urgell i va servir perquè els 16 alumnes que representen el nou òrgan es presentessin

La sala d'actes de l'Ajuntament de la Seu d'Urgell va acollir el ple de constitució del Consell Municipal d'Infants de la ciutat de l'actual curs 2015-2016, que va estar presidit per l'alcalde urgellenc Albert Batalla.

En aquesta primera sessió es presentaren un per un els 16 alumnes que el conformen i han pres possessió com a membres d'aquest òrgan representatiu dels nens i nenes de la ciutat. Aquest consell està format per nens i nenes de 5è i 6è curs de primària de les escoles Pau Claris, Albert Vives i el col·legi La Salle, mentre que l'escola La Valira està representada pels alumnes de 5è curs. L'alcalde de la Seu d'Urgell va obrir la sessió plenària d'aquest Consell Municipal d'Infants donant la benvinguda en nom de la Corporació als 16 nens i nenes que el conformen i a les seves respectives mestres. Albert Batalla ha remarcat, un curs més, que "aquest consell és un òrgan que també ens ha d'ajudar a la participació".

En aquest sentit, l'alcalde urgellenc ha remarcat que "l'Ajuntament té la voluntat d'incorporar el màxim de ciutadans possibles a l'hora de construir una ciutat encara millor, i és per això -ha afegit Batalla- que aquest consell té com a objectiu fer arribar l'opinió dels nens".

Propostes dels alumnes per aquest nou curs escolar

La sessió va continuar amb la lectura de les propostes que van exposar els nens i nenes a la primera reunió de treball, celebrada la setmana passada, just abans del ple. Al respecte, l'alcalde de la Seu d'Urgell va explicar que algunes de les peticions més concretes es faran arribar als serveis municipals corresponents per tal que en puguin donar resposta. Seguidament, el ple del Consell Municipal d'Infants va votar per unanimitat seguir treballant durant aquest curs en favor del civisme i la convivència amb l'objectiu d'afavorir les condicions perquè els escolars puguin anar a peu a l'escola (camins escolars, educació vial, carrers adaptats, sostenibilitat, entre d'altres qüestions concretes). A més a més, el 16 membres representatius de l´òrgan també van votar de manera unànime abordar el tema de la solidaritat a través de les diferents iniciatives solidàries que existeixen a la Seu d'Urgell i alhora iniciar una col·laboració en alguna campanya solidària, com per exemple el recapte d'aliments, el suport als refugiats, etc.

Foto: RàdioSeu

estil dental mollerussa

C/ PALAU 3, BAIXOS • 25230 MOLLERUSSA

TEL. 973 60 49 52

www.estildental.info

info@estildental.info

ENTREGANT AQUESTA PUBLICITAT T'OFERIM
DE MANERA GRATUÏTA
LA PRIMERA REVISIÓ + ORTOPANTOMOGRAFIA (VALORAT EN 40€)

RECORDANT EL PASSAT

BODA DE MARIA DOLORS SANCHO I
ALBERTO FERNÁNDEZ (195...)

disseny La Seu

Tendals per terrasses, jardins, balcons, manuals o motoritzats.

Possant un tendal pots disminuir la temperatura d'una sala entre 2 i 5 graus, estalviant així energia.

Oferim un ampli ventall de models de mosquiteres, fixes, correderes, enrotllables, prisades, per porta o finestra.

Vine a demanar informació. Prenem mides per fer pressupost sense cost ni compromís.

Amb la garantía...
tol·tec

C/ Regència d´Urgell, 14 (Seu d´Ugell) Tlf: 973 360 657 disseny_laseu@hotmail.com

Com evitar la retenció de líquids?

Falten dies perquè t´arribi la menstruació i ja notes que retens líquids. Et notes inflada, irritable, molesta, amb la sensació d'haver engreixat diversos kg de cop. Encara que el teu metge et diu que estàs perfectament, tu vols solucions. Els nostres consells són aquests:

• Consumeix magnesi.

Mira si serà important aquest mineral, que intervé en més de 300 reaccions enzimàtiques que fan que el teu cos segueixi funcionant. D'efecte relaxant i bo per als ossos, un estudi ha confirmat que prendre 200 mg de magnesi al dia redueix la retenció de líquids típica de la síndrome premenstrual. A més de suplements, trobaràs magnesi en la fruita seca, mongetes vermelles, cereals integrals, verdures de fulla verda i xocolata negra.

• Vitamina B6.

La vitamina B6 és en realitat un grup de vitamines essencial per a moltes funcions de l'organisme i que ha demostrat ser d'ajuda en casos de depressió, estrès i baixa energia. Un estudi indica que, a més, redueix la retenció de líquids associada a la síndrome premenstrual. Plàtans, pipes de girasol, festucs, prunes passes, ous i carns són rics en vitamina B6.

• Assegura't el potassi.

Saps que quan et passes amb la sal (clorur de sodi) retens líquids. En canvi, el potassi disminueix els nivells de sodi i augmenta la producció d'orina. Són rics en potassi els plàtans, els 'boniatos', les mongetes blanques, l'alvocat i els tomàquets.

• Pren dent de lleó.

"No toquis aquestes flors que et faràs 'pipí' en el llit", ens deien de nenes. Era veritat: aquestes flors grogues que brollen en la gespa i posen tan nerviosos als jardiners estimulen la producció d'orina. A més d'en càpsules i extractes, avui veuràs dents de lleó en els restaurants més 'cool', tant en amanides i sopes com en 'tempuras' i 'ragús'. I és que tota la planta és comestible. Fins i tot l'arrel s'empra com a succedani del cafè! (Cua de cavall, julivert, fonoll i ortiga són també diurètics.)

I recorda aquests 3 consells addicionals:

• Evita els hidrats de carboni refinats. En augmentar els nivells d'insulina, generen una resposta que afavoreix la retenció de líquids.

• Beu suficient aigua. Quanta més beguis, més aigua eliminaràs.

• Camina i mou-te. El moviment estimula l'eliminació de líquids.

hair&music session

Dv 6 de novembre
a StilGrup
de 18h a 21h

T'oferim una tarda de pelu diferent amb la música en directe de Mr. Modernismo.

Et posarem guap@ mentre gaudeixes de la nova tendència en cocteleria exclusiva: *Vodka Lemmon*.

T'eperem!

Stil Grup
perruqueria i estètica

Reserva a:
info@stilgrup.cat - 973 354 691
Joaquim Viola 21 - La Seu d'Urgell

6 consells per gaudir del vi

Existeixen molts mites i mala informació que envolta a la deliciosa pràctica de prendre vi. Cada ampolla té característiques que la fan diferent de les altres i les subtils diferències es deuen a factors com l'edat del vi i el tipus de raïm amb el qual es fa. Però també hi ha alguns tipus que podem prendre en compte per assegurar-nos que el nostre vi tingui el millor sabor que pugui tenir.

1. Temperatura

Normalment es diu que el vi negre s'ha de servir a temperatura ambient, el problema és que no ens diuen l'ambient necessari. Si fa calor, la teva ampolla pot estar a més de 21°C, la qual cosa provoca que l'olor etílica sigui molt forta. Un negre es recomana servir-lo a 18°C. El vi blanc, no obstant això, ha de servir-se més fred, entre 12 i 14°C, a causa del seu contingut de sucre. El 'Champagne' sap millor si se serveix a 4°C.
La millor manera de refredar el vi és col·locant l'ampolla en aigua amb gel.

2. Copes

La copa que utilitzis per servir el vi ha de ser, de preferència, molt prima. Això és perquè el vi ha de ser provat amb la punta de la llengua i les vores gruixudes d'algunes copes fan que el líquid entri en contacte amb el fons de la teva boca d'inici, canviant així el sabor del mateix.

3. Oxigen

Mentre més jove sigui el vi, més necessita ser oxigenat abans de consumir-lo. Deixa'l respirar abans de servir-lo i agita'l en la copa abans de provar-lo.

4. Maridatge

Encara que és cert per a molts especialistes, no tots els vins negres van amb carn i no tots els blancs amb peix. Escolta al teu paladar i combina-ho com més t'agradi. Alguns vins com el Zinfandel 2008 tenen un sabor fumat que queda molt bé amb el menjar picant, encara que sigui menjar mexicà.

5. Suro

Els suros sintètics estan "mal vists" per les persones conservadores de la indústria, però en realitat tenen molts beneficis per sobre dels suros naturals. Si la teva ampolla té suro natural, és important mantenir-lo humit, així que guarda la teva ampolla inclinada perquè el vi el toqui en tot moment.

6. Durada

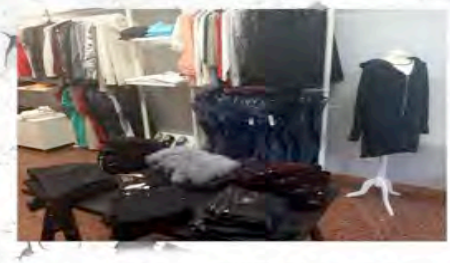
Un vi obert es conserva per molt poc temps. El negre pot durar-te d'1 a 2 dies si el tornes a tapar amb el suro i el blanc de 3 a 4. Si el teu vi porta més d'aquest temps destapat és millor que l'utilitzis per cuinar.

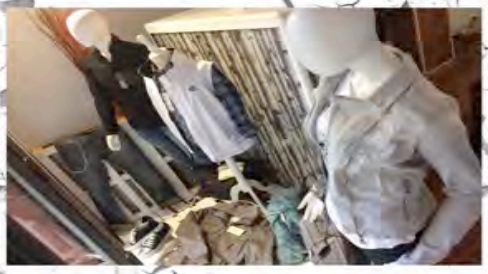
Josep Maria E. M.

JULIA'sOUTLET

La teva botiga de moda

Sant joan bta. La salle 26
La Seu d'Urgell





Tardor/Hivern

Primeres marques
Al millor preu!!!!

GUESS. MORATTO
LIU•JO
JACKIE JEAN
TTPIT. DIESEL
FRACOMINA
SILVIANHEACH
DESIGUAL I MOLTES MES.

PERRUQUERIA & ESTÈTICA

Carme Porté
& Reme Gálvez

- Canvi d'imatge
- Talls de temporada
- Perruqueria
- Colors fantasia
- Purificant Hauska
- Massatges amb pedres calentes
- Depilació
- SPA i manicura
- Arrissat de pestanyes
- Solarium
- Tractament capil·lar

t: 973 360 342

d: C/ Mare Janer,
7 baixos

p: La Seu d'Urgell, 25700

EL SACRIFICI COM A FILOSOFIA DE VIDA

M'agrada començar cada article amb una frase cèlebre sobre el tema del qual vull parlar. Una frase que il·lustri l'opinió exposada en l'article. Doncs bé, aquesta vegada m'ha resultat impossible trobar una sola frase en la qual NO s'enalteixi el valor del sacrifici, la qual cosa em sembla un clar símptoma de el que exposaré a continuació. Vivim en la societat del sacrifici. I no em refereixo al sacrifici que pot suposar entrenar cada dia per ser un bon esportista, o estudiar molt per treure's una carrera. Això és esforç i, encara que s'utilitzin com a sinònims, crec que qualsevol és capaç de veure la diferència. Em refereixo al sacrifici per l'altre. Tant la religió com el capitalisme han glorificat des de sempre el valor del sacrifici. El sacrifici pels pares, pels fills, pel treball, per la pàtria...Des de nens ens ensenyen que està bé fer coses pels altres, amb el missatge implícit que d'aquesta forma serem acceptats. A mesura que anem creixent, segueix el mateix discurs amb l'afegit del fet que ja som grans i no podem pensar solament en nosaltres. I d'adults tenim tan interioritzada aquesta idea que ens passem la vida fent coses que no volem fer, pensant que en cas contrari seríem uns egoistes. El que no ens ensenyen és que, en la majoria dels casos, quan et sacrifiques per algú en el fons esperes que aquesta persona faci el mateix per tu. Quan això no succeeix, ens sentim decebuts i traïts. En el pitjor dels casos podem albergar ressentiment i ràbia cap a l'altra persona, sentiments que no verbalitzarem davant d'ells però que es manifestaran en el nostre cap amb pensaments del tipus: "Amb el que jo he fet per ell i així m'ho paga". Desenganya't. Ningú et deu res. Si fas quelcom per altra persona, que sigui sense esperar res a canvi i de cor. En cas contrari, millor queda't on estàs. Existeixen moltes persones que han fet del sacrifici una filosofia de vida, la majoria d'elles dones. Ho donen tot pels altres, anteposant les necessitats alienes a les seves pròpies. Aquestes persones solen tenir una baixa autoestima i utilitzen el sacrifici pels altres com una forma d'obtenir amor, sense adonar-se que l'amor més important és el que es té cap a un mateix. Com sol dir-se, la caritat ben entesa comença per casa. Després estan altres formes més subtils de sacrifici de les quals gairebé ningú sol lliurar-se, perquè les tenim tan interioritzades que ni ens plantegem si estem fent el que realment volem fer. Són aquests sopars als quals anem sense que ens vingui de gust. Aquest moble que ajudem a muntar després d'una jornada esgotadora. La visita que fen quan no tenim ganes de veure aquesta persona. I tot per no saber dir "No", per no tenir clar que, per horrible que soni, la persona més important de la teva vida ets tu. Els fills són un cas a part. Mentre són petits depenen de nosaltres i nostra és la responsabilitat de cuidar-los e intentar que siguin feliços. És l'única circumstància en la qual és natural i biològic sacrificar-se per un altre. Però repeteixo, només mentre són petits (encara que sigui el teu nen ja té 25 anys!!!) I en cap cas s'ha d'utilitzar això com a arma per aconseguir que facin el que nosaltres volem, com si ens haguessin de pagar el que hem fet per ells. No diguis Si quan vols dir No. No facis quan no vulguis fer. I sobretot tingues sempre present que NINGÚ, tret d'un mateix, és responsable de la seva felicitat.

Daniela Martins
Psicòloga

Les Mesures
DEL PIRINEU
PRESENTA
MONÒLEG ERÒTIC
A CÀRREC DE SANDRA RIVERA
DISSABTE
7 DE NOVEMBRE
A LES 23 HORES
LLOC:
URBAN
SPORT
PADEL
CLUB LA
SEU
400
Revistes amb TU
ENTRADA
GRATUÏTA
SOPAR PREVI A L´ACTUACIÓ
A LA CAFETERIA
URBAN SPORT
PREU 20 EUROS
RESERVAR AL TEL.
695 484 850

Aprofitant la celebració dels 400 exemplars de Les Mesures del Pirineu, us presentem l´esdeveniment-gala nocturna que servirà per celebrar l´últim any exitós dels clubs i esportistes que ens representen allà on van a competir: la 3a edició de La Nit de l´Esport

PREMIS NIT DE L'ESPORT 2015

Les Mesures del Pirineu

18 de Desembre a les 21'00 Hores

El setmanari Les Mesures, organitza el divendres 18 de desembre del 2015 al Club de Pàdel Urban Sport de la Seu d´Urgell, i coincidint amb la finalització de la temporada anual dels clubs i entitats esportives de la ciutat, la 3a edició de la Nit de l'Esport de l´Alt Urgell. La celebració vol obsequiar i commemorar la bona trajectòria dels clubs i esportistes, tenint en compte que cadascun d'ells i de forma individual conviden a rebre el premi al millor esportista o equip que millors resultats esportius i/o rellevància esportiva ha obtingut durant el present cicle esportiu.

La gala nocturna s'amenitzararà amb un sopar per a tots el nominats, entrenadors, directius i acompanyants, i es desenvolupa mitjançant una presentació audiovisual d'imatges i fragments d'escenes que s'han donat durant el transcurs de les diferents competicions i modalitats esportives; tot això amb la conjunció de l'entrega de trofeus als diferents nominats, lliurats pels diferents patrocinadors i autoritats, que fan que la festa es complementi i es defineixi com un excel·lent colofó final de temporada, i perquè no, com un inici al període de reflexió, preparació i presa d'ambicions de cara a propers reptes esportius.

PREMIS PROPOSATS:

1.-Premi Obra Social per la integració social a través de l'esport.

El premi reconeix el treball d'una entitat o col.lectius, en favor de la inserció social de persones o grups determinats que recolzen mitjançant l'activitat esportiva.

2.-Premi a la Promoció de l'Esport.

Aquest premi distingeix i reconeix entitats que durant la temporada o trajectòria han destacat per la seva tasca de promoció de l'esport.

3.-Premi a la Projecció Esportiva.

Es tracta de destacar els valors de futur. Els esportistes reben una distinció per la seva progressió amb la confiança de veure'ls aviat entre els millors.

4.-Premi al millor equip base.

Es reconeix el treball realitzat a través de l'esforç, valors i àmbits de superació amb les categories inferiors per part d'un club i/o entitat esportiva.

5.-Premi millor esportista Júnior (Fins 18 anys).

S'atorga premi tant en categoria femenina com en categoria masculina.

6.-Premi millor esportista Sènior.

S'atorga premi tant en categoria femenina com en categoria masculina.

7.-Premi al millor esportista de projecció Internacional.

Es reconeix la temporada a un/a esportista d [illegible] ascendent projecció internacional.

8.-Premi millor Entitat de la temporada.

Guardó a la millor per la seva trajectòria al llarg de la temporada.

9.-Premi Reconeixement dedicació i constància.

Entitat, club i/o associació esportista, o persona/es, per la dedicació, constància e implicació esportiva.

10.-Premi al millor event esportiu de la temporada.

El jurat valora l'organització del millor esdeveniment esportiu públic de la temporada i la projecció de la ciutat i/o territori que esdevé.

11.-Premi al millor entrenador.

Es reconeix la tasca del millor preparador/entrenador. Es valorarà la capacitat de motivació, implicació, de direcció d'un grup i els resultats que defineixen aquest treball.

Aravell Restaurant

MENÚ PRODUCTES DE LA
NOSTRA TERRA

Els cargols, el formatge i la mantega, l'oli d'oliva, la vedella, la coca de recapte, la fruita i els productes de la matança del porc, ... són algunes especialitats que distingeixen la gastronomia de Lleida.

La nostra proposta es compon, de primer d'un **tast de cargols (a la llauna, guisats i a la putanesca)** o d'una **torrada de recapte amb escalivada, formatge de cabra i salsitxa**. Tot seguit, un **costelló de porc rostit**, o bé **conill a l'allada amb verdures al forn.**

* Tots els nostres menús estàn elaborats amb una selecció de productes de qualitat, de proximitat i artesanals, que ens han enamorat pel seu sabor increïble.

T'oferim **molt per molt poc**

Vine a passar el dia a Aravell, gaudeix dels nostres menús i dels nostres jocs infantils a l'aire lliure

A 5 MINUTS DE LA SEU

+INFO:
+34 973 36 00 66

Jornada sense puntuar per al futbol de l´Alt Urgell

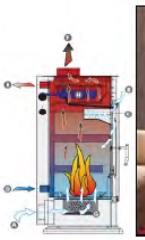
3 desplaçaments, un total de 12 gols en contra i cap punt. Aquest és el bagatge que ens deixa l´última jornada dels equips comarcals. A Segona Catalana, l´Organyà va caure golejat en la seva visita a Guissona (4-1). Els ganxos, però, segueixen en la vuitena posició amb 11 punts. A Tercera Catalana, l´Oliana també va ser golejat en el derbi pirinenc a Tremp (4-0) i continua en la part baixa de la taula classificatòria amb nomes 6 punts. Per últim, a Quarta el Coll de Nargó va obtenir el mateix resultat que l´Organyà (4-1) al camp del Butsènit i és setè amb 7 punts.

foto: Radio Seu

CASA LLEVET

La Seu d'Urgell 973 360 124
Castellciutat 973 353 659
Puigcerdà 972 880 690
Email: info@casallevet.com
web: www.casallevet.com

*Estufes pellet *Cassette insertable pellet



Especialistes en equipaments i maquinària per a jardineria

Cerdanya **Resort** ***

VENIU A PASSAR EL DIA A PRULLANS

PROMOCIÓ ESPECIAL RESIDENTS A LA CERDANYA / ALT URGELL I BERGUEDÀ

PACK FAMÍLIA

Matí: Entrada a la Granja i al Parc d´Activitats (14 activitats)

Matí: Miniclub el Follet Cerdà (sense monitors)

Dinar: Buffet de l'Hotel Muntanya

15:00 a 18:00h: Miniclub el Follet Cerdà (amb monitors)

15:00 a 18:00h: Spa familiar

Utilització de la piscina climatitzada

Preus

Adults - 23€
Nens 2-5 anys - 8€
Nens 6-12 anys- 13€

PROMOCIONS VÀLIDES
DIUMENGES 8, 15, 22, 29
DE NOVEMBRE DE 2015

*

PACK BENESTAR

Dinar Buffet o dinar Degustació

Circuit Spa panoràmic de 2 hores

Massatge de 20'

Utilització de la piscina climatitzada

Preus

Amb buffet - 39,00€
Amb menú degustació - 49,00€

* Imprescendible portar dni

(+34) 973 51 02 60 WWW.PRULLANS.NET

El C. F. Castellciutat rep un guardó a la gala de Mundo Deportivo

El club presidit per Sinto Ribó va rebre per segon any consecutiu un trofeu de campió, en aquest cas pertanyent al títol de lliga 2014-2015 de la Segona Catalana

El C.F. Castellciutat va rebre, per segon any consecutiu, un guardó com a campió de Lliga corresponent al títol obtingut la temporada passada a Segona Catalana a la gala de Campions que organitza anualment el diari esportiu El Mundo Deportivo. La gala es va celebrar el passat 29 d´octubre a la nit a Barcelona i va premiar a tots els clubs de futbol i futbol sala catalans que es van proclamar campions de lliga de la temporada passada. El premi, que va ser recollit pel director esportiu del club de l´Alt Urgell, José Luís López "Pepelu", va ser entregat per Andreu Subies, president de la Federació Catalana de Futbol.

D´altra banda, l´equip groc es va desplaçar el dissabte passat a la pista de la Flor de Vimbodí de Lleida, on va aconseguir un valuós empat (5-5) que el permet seguir a la part més alta de la classificació amb 7 punts després de 3 jornades disputades. El proper compromís del Castellciutat Futsal

serà aquest dissabte, 7 de novembre, a les 16 hores de la tarda, al pavelló poliesportiu de la Seu d´Urgell davant el Cervera.

Les Mesures SERVEIS GRÀFICS

Ja pots triar la teva
agenda o calendari
2016

Av. del Salòria, 30
25700 La Seu d'Urgell
Tels. 973 350 146
973 361 501
Fax 873 49 89 10
comercial@gruplesmesures.com

Tenim a la venda la
Loteria de Catalunya
Establiment autoritzat
T'imprimim les teves participacions

Lliga futsal "La Seu" 2015-2016

Classificació

Equip	Punts	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
F.C. Castellbò	3	1	1	0	0	9	1
F.C. Cal Vives	3	1	1	0	0	5	1
Instal·lacions Bringué	3	1	1	0	0	4	1
Fills del vent	1	1	0	1	0	3	3
Menairo Grow-Shop	1	1	0	1	0	3	3
Lunnis	0	1	0	0	1	1	4
Magic Samba Team	0	1	0	0	1	1	5
Seuwagen	0	1	0	0	1	1	9

Ultima jornada

Magic Samba Team - F.C. Cal Vives 1-5
Lunnis - Instal·lacions Bringué 1-4
Seuwagen - Castellbò 1-9
Menairo Grow-Shop - Fills del Vent 3-3

Golejadors:

Eric Vila (Castellbó) 3
Joan Maranges (Cal Vives) 3
Carlo Padrones (I. Bringue) 2
Illan Diez-Canedo (Menairo) 2
Ruben España (Fills del Vent) 2

Instal·lacions Bringué

C.F. CASTELLCIUTAT

Ens agrada el Futsal!

El Circuit Fer tanca la temporada amb el lliurament de trofeus

Aquest dissabte, 7 de novembre, a les 18 de la tarda a la Sala de la Immaculada de la Seu d´Urgell

El Cadí Circuit Fer acomiada la temporada de curses de muntanya amb l´acte de lliurament de trofeus, el dissabte 7 de novembre, que tindrà lloc a partir de les 18 hores de la tarda a la Sala de la Immaculada de la Seu d´Urgell. S´entregaran guardons a tots els corredors i corredores que hagin completat set o més proves del calendari del circuit, així com a tots els participants que hagin aconseguit un podi en la classificació final de les categories i modalitats. Per la seva part, Xavi Escribà, coordinador del Circuit Fer i president de la Unió

Excursionista Urgellenca, convida a tots els participants, col.laboradors i patrocinadors de la lliga de curses de muntanya de l´Alt Urgell a observar, previ a l´inici de la entrega de trofeus, un passi d´audiovisuals de totes les proves d´aquesta temporada. Cal destacar que enguany les 10 curses disputades han comptat -en conjunt- amb més de 1.500 inscrits.

Derrota del Cadí La Seu a Saragossa (55-48)

foto: Agustí Peña

L´equip urgellenc és setè amb un balanç de 3-4

El Cadí La Seu va perdre a Saragossa a la pista del Mann Filter per un ajustat 55 a 48. Tot i el bon inici de les urgellenques, les jugadores locals van saber reaccionar i estar més encertades en atac, fet que es demostra amb un tercer parcial de 13-0. Per l´equip de Joan Carles Pié, Tamara Abalde va ser la màxima anotadora amb 12 punts. El Cadí està a la meitat (7è) de la classificació de la Lliga femenina de bàsquet nacional amb un balanç de 3-4.

BMD ORTOPEDIA S.L.
Nou servei de productes preventius i terapèutics per a l'esport
Especialistes en compressió
Ens trobareu a :
Avinguda Pau Claris nº36 Baixos
E-mail: bmdorto25700@gmail.com
Fax / Tel: 973353694

Pont de la Puríssima
del 5 al 8 de Desembre

Us oferim el que feia molt temps que ens demanàveu, anem a Madrid amb AVE. Sortint des de la Seu, coneixerem la ciutat amb guia oficial. Hotel de 4 estrelles amb P.C., al costat de la Gran Via, dinars a restaurants i entrada a un dels espectacles més exitosos del món: El Rey León...I tot a l´única agència que t´ofereix els viatges amb TOT INCLÒS i et garantitza el millor preu i servei.

Tan sols...600€

Ètnic

St Joan Bpta La Salle, 24 25700 La Seu d´urgell Tlf. 973 355 262

Torneig "Americano" disputat per 'padeleros' de la Seu i Andorra. 1-11-2015 Urban Sport

CAFÈ-BAR URBAN

Tel 695 48 48 50 E-mail: tania-ferreira-28@hotmail com

Organitzem sopars, sopars d'empresa, cumpleanys, festes,etc...
Prèvia reserva amb mínim 2 dies d'antel.lació.
T'oferim tots els partits de la Lliga BBVA i la Champions en pantalla gegant!
Tapes-Carn a la Brasa-Hamburgueses

Guillem Graell, 54. La Seu d'Urgell

CLÍNIC PADEL JAVI RUIZ

Nº1 DE GRANADA CAMPIÓ D'ESPANYA AMB LA SELECCIÓ ANDALUSA
Nº1 D'ANDALUSIA PARELLA Nº26 EN EL WORLD PADELTOUR

28-29 DESEMBRE 2015

GAUDEIX DE LES PISTES INDOOR DE L´URBAN
AMB UN DELS MILLORS JUGADORS DE PÀDEL DEL CIRCUIT ESTATAL
DE 10 A 13H I DE 15 A 17H
PART TEÒRICA I PRÀCTICA

A MÉS EL 29 DE DESEMBRE A LA TARDA HI HAURÀ UN PARTIT D´EXHIBICIÓ

ESMORZAR I DESSUADORA URBAN PER A TOTS ELS PARTICIPANTS
PREU: 80 EUROS

INSCRIPCIONS OBERTES

URBAN SPORT
PADEL CLUB LA SEU

Av/ Guillem Graell, 54
25700 - La Seu d'Urgell
+ Info: 973 351 682
urbansportlaseu@gmail.com

Errors a l´hora de fer exercici en el gimnàs

1. Massa ràpid. Es té la idea popular que mentre més ràpid es realitzi l'exercici millor seran els beneficis, a més de que estalviessis temps; no obstant això, això no funciona d'aquesta manera. Has de saber que l'exercici, perquè serveixi, has de fer-lo complet. Pren-te el teu temps i sent cada moviment de l'activitat quan treballis cadascun dels teus músculs. Puja i baixa amb cura!
2. Repeteixes la mateixa rutina. El cos s'adapta a les rutines molt més ràpid del que ens imaginem. Encara que pensis que com més suïs, més grassa perdràs, això no sempre és així. Per això, és necessari que canviïs els teus exercicis diaris cada cert temps. Si ho fas, notaràs com la crema de calories comença a ser més eficient.
3. Partir de 0. Quan s'inicia o s'és inexpert no es pren en compte o no se li dóna importància a l'escalfament. Una part indispensable en l'exercici cardiovascular. La majoria fa l'activitat partint d'un punt fred, la qual cosa pot generar lesions que impedeixin continuar amb la rutina.
4. Excés. Perquè un múscul pugui créixer i formar-se, ha de descansar. Les abdominals, juntament amb els músculs de l'esquena, són els que més exercites, ja que exercim pressió constant en ells. Per aconseguir un bon desenvolupament d'aquesta zona has d'evitar l'excés d'exercici ja que aquest pot conduir a un sobreentrenament.
5. Córrer al mateix ritme. El teu cos deixa de cremar greix al moment en el qual t'has adaptat a un determinat ritme. Per aconseguir que els teus exercicis cardiovasculars funcionin, has de variar-lo. Intercala velocitats, això et permetrà aconseguir millors resultats.
6. Beure glops grans d'aigua. Prendre aigua abans, durant i després de l'exercici és fonamental per mantenir el cos hidratat. Es recomana cada 15-20 minuts, no tot al mateix temps. Beure glops molt grans poden causar dolors estomacals, la qual cosa t'impedirà realitzar el teu exercici.
7. Exercici amb dolor o lesions. Sentir alguns dolors petits o molèsties mentre fas exercici és molt comú. D´aquesta manera, quan un dolor es torna constant o diferent a l'habitual és senyal que hem de parar. És necessari prendre's un descans i baixar la intensitat, almenys durant un parell de minuts, per veure si es calma.

Urban Sport Padel Club La Seu

URBAN SPORT
PADEL CLUB LA SEU

HORARIS PILATES

DIMECRES DE 13,3 A 14,3 H DEL MIGDIA
DIJOUS DE 20,15 A 21,15 H DEL VESPRE
DIVENDRES DE 10 A 11 H DEL MATÍ

Av/ Guillem Graell, 54
25700 - La Seu d'Urgell
+ Info: 973 351 682
urbansportlaseu@gmail.com

ZUMBA®

SENIOR

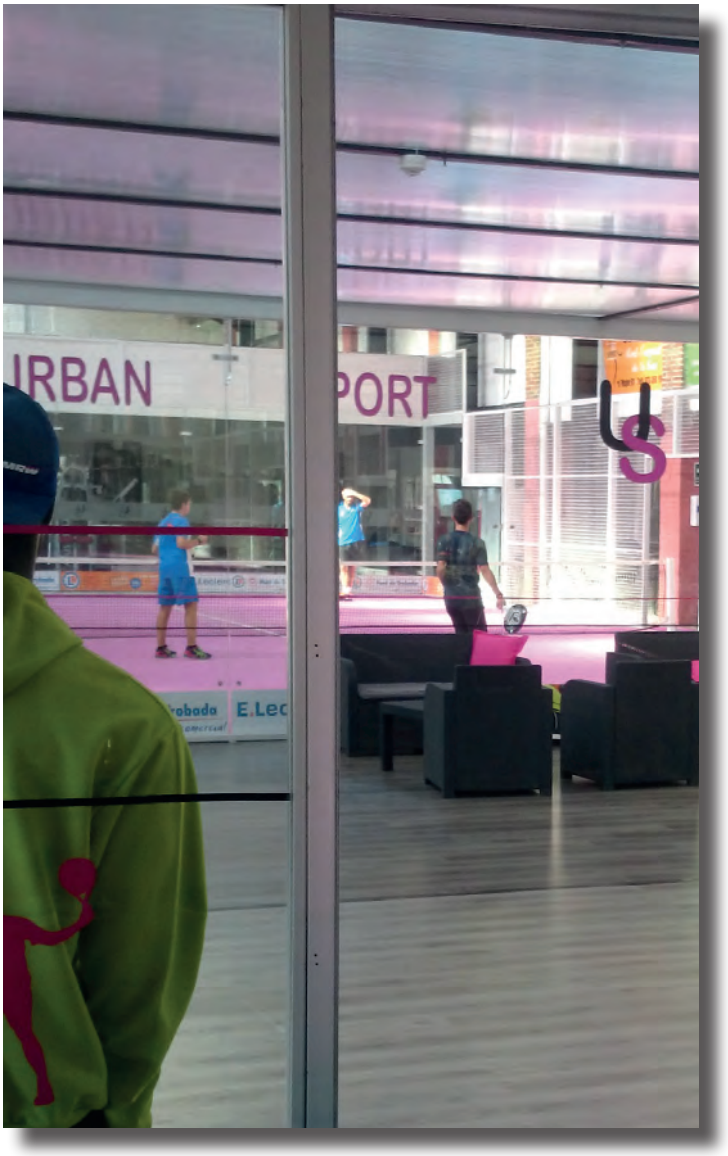
SI TENS MÉS DE 50 ANYS I GANES DE BALLAR I PASSAR-HO BÉ NO HO DUBTIS I VINE A PROVAR-HO PRIMERA CLASSE GRATUÏTA

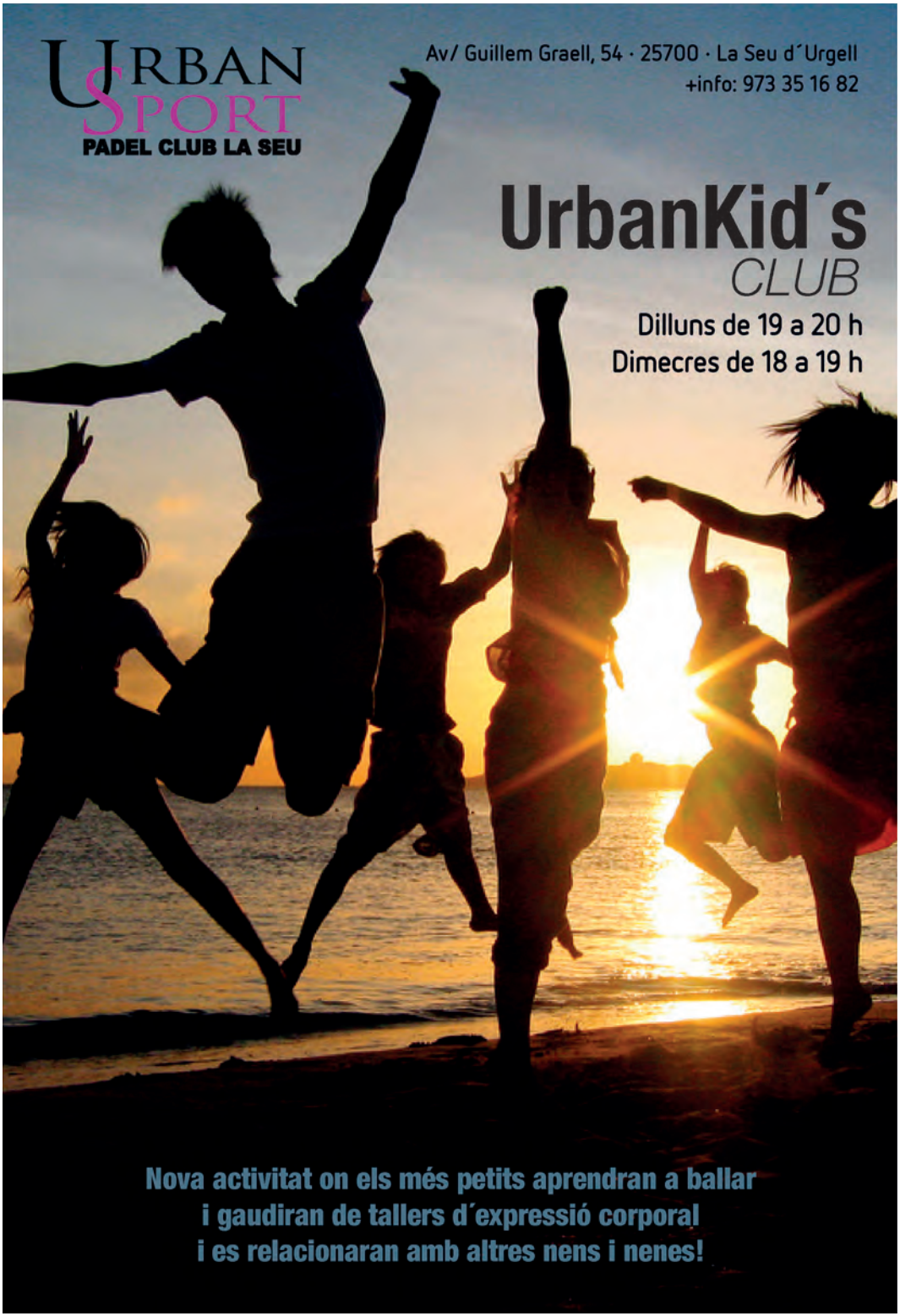
HORARIS DEFINITIUS
DIMARTS I DIJOUS DE 10 A 11H DEL MATÍ
+INFO AL 973 351 682
AV. GUILLEM GRAELL, 54. LA SEU D´URGELL

Arrenca la Lliga de Pàdel Tardor/Hivern 2015-2016 a l´Urban!

Des d´aquesta setmana i fins a finals del febrer del 2016 se celebra la Lliga de Pàdel Tardor/Hivern 2015-2016 del club de pàdel Urban Sport La Seu. En aquesta ocasió, la única lliga de pàdel 'indoor' de l´Alt Urgell compta amb 5 categories i/o modalitats: Primera, Segona, Tercera, Mixte i Individual, sent aquesta última exclusiva de l´Urban i on l´esportista ha de demostrar la seva habilitat en el pàdel d´1 contra 1. A l´esdeveniment s´hi han inscrit un total de 92 persones i l´organització ha lliurat una dessuadora exclusiva a cadascuna d´elles. Entre els participants hi ha 'padeleros' de l´Alt Urgell, d´Andorra i la Cerdanya.

D´altra banda, el Club de Pàdel Urban Sport La Seu prendrà part, des del 2016, a la Lliga Catalana de la Federació Catalana de Pàdel mitjançant dos equips que competiran per la demarcació de Lleida. D´aquesta manera, L´equip Urban Padel Club La Seu serà el primer del Pirineu en competir en un campionat federat de la Lliga Catalana, el que esdevindrà, per altra banda, que cada quinze dies les pistes del club urgellenc acullin els millors jugadors de pàdel del circuit català.




URBAN SPORT
PADEL CLUB LA SEU
Av/ Guillem Graell, 54 · 25700 · La Seu d´Urgell
+info: 973 35 16 82
UrbanKid´s
CLUB
Dilluns de 19 a 20 h
Dimecres de 18 a 19 h
Nova activitat on els més petits aprendran a ballar
i gaudiran de tallers d´expressió corporal
i es relacionaran amb altres nens i nenes!

CADITOURS
AGÈNCIA DE VIATGES

El plaer de viatjar tot l'any

5 de desembre
Mercat de Nadal a València
4 dies - Ja s'acosta el Nadal i València és una de les grans desconegudes del nostre país. Així que passarem 4 dies gaudint d'aquesta bonica ciutat i els sorprenents mercats i decoracions de la ciutat i de la zona.

31 de desembre
Caps d'Any de Caditours
1) Cap d'Any a Valls (2 dies). El cap d'any de sempre amb la gent de sempre!

2) Cap d'Any 'Anti-crisi': 4 dies ben acompanyat a un molt bon preu!

15 de novembre
Tardor a la Garrotxa: Trenent de Cingleres, els volcans i el Romànic.

22 de novembre
Santuari de Queral. Cripta i Cementiri modernista d'Olius.

29 de novembre
A buscar el pernil i dinar de Bacallà.

C/ Major, 77 - Tel. 973350235
C/ Comtat d'Urgell, 8 - Tel. 973360177
www.caditours.com
info@caditours.com
616009159

SOM AULA 2.0
DESCOBREIX UNA NOVA FORMA D'APRENDRE

aula 2.0
Ado Medina
Llicenciada en Matemàtiques
Màster en Educació

- Formació científica d'alt nivell i personalitzada
  Matemàtiques, física, etc.
- Aquí i on tu vulguis, amb el servei de videoclasses
  Ja no t'has de desplaçar per aprendre amb Aula 2.0!
- Assessorament per a la confecció de treballs: TdR, TFG...
  Treballs de caire científic

www.aulaado.com 660513665

LA PICA

AMB CADA CONSUMICIÓ
OBSEQUIEM AMB UNA TAPA

Fes el teu esmorzar o berenar
a preus especials durant tot el dia

VINE A GAUDIR DE TOTA LA CHAMPIONS LEAGUE AQUÍ!

Menú diari de dimarts a
dissabte a 10,90 euros!

Reserva de sopars:
Tel. 973 921 327
C/ Portal d'Andorra, 17

Lluis de Sabater, 1 - Tel. 973 352 959
25700 La Seu d´Urgell

PASTISSERIA - SALÓ DE TE
Bomboneria • Postres • Assortiments de salats

laiva

MUDANCES I TRANSPORTS

casas

Transports i serveis urgents · Mudances · Servei Nacional i Internacional · Servei de guardamobles · Servei de plataforma

637 433 471 VISA

PRESSUPOSTOS SENSE COMPROMÍS
mudancescasas@gmail.com

BARCELONA - BAGES - BERGUEDÀ - CERDANYA - ALT URGELL

DEMON TATTOO

Tatuajes
Eliminación de tatuajes por laser
Promoción en perforaciones
Oferta en piercings

Disponemos de varios artistas para reducir la lista de espera

c/Major 12 La Seu d'Urgell
tlf. 973354220/636714474
tattoo_demon@hotmail.com

www.facebook.com/tatuajesdemon

CAMPI C
CENTRE DE GESTIÓ • ASSESSORIA • ASSEGURANCES • FINQUES • AF

C/ Joaquim Viola, 35 - 25700 La Seu d'Urgell
Apt. Correus 46 - Tel. 973 36 03 33 - Fax 973 36 03 81

CAMPI A
CORREDORIA D'ASSEGURANCES

C/ Joaquim Viola, 35 - 25700 La Seu d'Urgell
Apt. Correus 46 - Tel. 973 36 03 33 - Fax 973 36 03 81
seguros@gestionscampi.com
josep@gestionscampi.com

RESIDÈNCIA CINC PETJADES

Cuidem del teu gos/gat mentre tu no hi ets!

OFERIM: supervisió 24h, pinso de primera qualitat, perruqueria, ensinistrament, modificació de conducta.

Horari: de dilluns a diumenge de 9h a 13h i de 16h a 20h
Tel. 677297293 (també WhatsApp)

PEIXATERIA
Mari Paz
(Torlblo)
DISSABTE TARDA OBRIM!
C/ La Roda 2, La Seu d'Urgell
Tel. 973 352 421

SERVEI 24H
Miguel Beza Martínez
Reformes en general
Miguel 635.924.726 Dani 692.720.063
miguelbezaconstrucciones@gmail.com

Sistemes de seguretat,
càmeres de seguretat,
tpv´s, domòtica,etc.
695 451 814
Demana pressupost sense compromis

S´ofereix
PINTOR
a bon preu.
695 451 814
demana pressupost
sense compromis

LAMPISTERIA ESCRIBÀ
Reformas integrales.
Reparaciones e instalaciones de:
Fontanería, Gas, Gasoil, Electricidad, Calefacción, Aire Acondicionado, Telecomunicaciones, Boletines.
Tel. 973 35 38 00 - 650 712 185
escriba@lampisteriaescriba.com
www.lampisteriaescriba.com

Tarot Particular
a la meva consulta privada
Truca'm i t'ajudaré
Dissabtes i diumenges, si
605 39 08 04
La Seu d'Urgell (centre)

TAXI
SERVEI DIARI DE TAXI A BARCELONA
DAVID www.taxialturgell.com I www.taxibrugulat.com
Sortida La Seu 7h matí (lloc convingut)
Sortida Barcelona 15h (lloc convingut)
Hotel Jardí (Plaça del Pi)
Seu: 973 35 10 76
Bcn: 93 301 59 00
Mòbil: 620 69 26 43

antisida Lleida
Servei Sociosanitari de l'Alt Urgell
Tots els dimarts de 16.30 a 19.00 hores
Camí de la palanca s/n, la Seu d'Urgell
- Assessorament en afectivitat i sexualitat
- Dispensació de material profilàctic
- Prova ràpida del VIH/sida

www.antisidalleida.org
Oficina central a Lleida: 93 26 11 11 / consulta@antisidalleida.org

FELICITA´M

9 DE NOVEMBRE

MUCHAS FELICIDADES

AINA EN TU 6 CUMPLEAÑOS.
DE TUS YAYOS Y TU HERMANA

Clean & Iron. Des de 1987.

Neteja i planxa a domicili. Serveis fixes i puntuals.
Neteja de sofàs, butaques, catifes i cortines.
Neteja de comunitats i neteja d'aparcaments.
Lloguer de personal. Neteja d'habitacions d'hotel.

facebook

Estem al C/ Joaquim Viola, 24, 25700 Seu D'Urgell.
Cleanseu@cleaniron.com - www.cleaniron.com

Tel. 973 36 13 36

CINEMES GUIU
La Seu d'Urgell

CARMEN
ÒPERA EN DIRECTE
VIA SATÈL·LIT
12 DIJOUS 20:15H S1

007 SPECTRE

06 DIVENDRES 19:45 I 22:15H S1

07 DISSABTE 17:00 I 20:00 I 22:30H S1

08 DIUMENGE 17:00 I 19:30H S1

09 DILLUNS 22:15H S1 PREU 4.5€

DORAEMON I LES MIL I UNA AVENTURES

07 DISSABTE 18:00H S2 PREU 4.5€

LITTLE BOY

06 DIVENDRES 20:00H S2 VOSE

07 DISSABTE 20:00H S2

08 DIUMENGE 19:00H S2

EL CADAVER DE ANNA FRITZ

06 DIVENDRES 22:15H S2

07 DISSABTE 22:15H S2

08 DIUMENGE 17:00H S2

09 DILLUNS 22:15H S2 PREU 4.5€

Av. Salòria, 53 25700 La Seu d´Urgell 973 350 166

Habitatge

Pis en venda a l´Avinguda Passeig del Parc. Edifici de 6 plantes, Pis de 125 m2 amb ascensor. Plaça de garatge. Comunitat molt familiar.

Interessats trucar al 973350656.

Es lloga pis amb 3 habitacions, cuina, bany i menjador. Ascensor, calefacció i sol tot el dia.

973 351 287

Per canvi de residència, es ven pis totalment amoblat de 70 m2 i 17m2 de terrassa. Molt ben conservat per poder entrar a viure immediatament. Venda sense intermedaris.

Interessats trucar al 973 350 656

Es lloga pis amb 3 habitacions, cuina, bany i menjador. Sol tot el dia.

Tel: 973 351 287

Es lloga pàrquing tancat (2 places) al carrer de l´Orri.

Tel. 610 947 354

Es ven pàrquing a la zona Plaça Camp del Codina . Molt ampli, capacitat dos vehicles i traster, molt bon accés.

Raó: 677524120.

Es ven pis cèntric, a prop de plaça Codina, tot exterior amb terrassa, calefacció individual a gasoil. Entrada sense barreres arquitectòniques. 2 habitacions, menjador-cuina, bany complet i traster. Possibilitat de pàrquing.

Tel. 659 661 402

Treball

Chica autónoma se ofrece para limpieza de escaleras, edificios, locales y pisos.

665 777 097

Restaurant de la comarca recerca cambrera a mitja jornada. Incorporació Immediata

973360968

S´ofereix noia per classes de reforç d´anglès.

Interessats trucar al 652 792 220

Es traspassa a ple rendiment bar restaurant cerveseria a la Seu d´Urgell. A molt bon preu.

Interessats trucar al 649 856 581

Varis

Es ven Nissan QASHQAI; 1,6 gasolina, 4x2. 58.000km. Color vermell. Molt bon estat.

Raò: 686 472 177

Es ven VW Golf en bon estat, dièsel, 200.000 km.

Tel. 629777914/ 973350309

Se necesitan bonitas, elegantes, femeninas, estilizadas y jóvenes señoritas para una casa de relax. Plaza libre cerca de Andorra.

Mas info: 667 383 934

lesmesures
www.lesmesuresonline.es

INFORMATIU SETMANAL DEL PIRINEU

LES MESURES S.L.
AV. SALÒRIA, 30 BAIXOS
25700 LA SEU D'URGELL

TELÈFON: 973 36 15 01
ADREÇA ELECTRÒNICA:
LESMESURES@GMAIL.COM

DIRECCIÓ EDITORIAL
JORDI SÁNCHEZ RODRÍGUEZ

DISSENY I MAQUETACIÓ
ERIK ARTEAGA EROLES

IMPRESSIÓ
LES MESURES, S.L.

ARXIU FOTOGRÀFIC
SR. A.CARBONELL
ERIK ARTEAGA EROLES

DIPÒSIT LEGAL
L-325-2008

AMB LA COL·LABORACIÓ DESINTERESSADA
ENTITAS ESPORTIVES I CULTURALS
ALT URGELL

LES MESURES NO ES FA RESPONSABLE DE LES OPINIONS I CONTINGUTS DELS COL·LABORADORS DE LA REVISTA

+Rètols

SI ets emprenedor i vols obrir o renovar el teu propi negoci, **nosaltres** t'ajudem

Personalitzem el **teu vehicle, retolem el teu local**, tot per aconseguir el teu **èxit professional**

- Pancartes
- Serigrafia
- Vinils adhesius
- Senyalitzacions
- Retolació de vehicles
- Tanques publicitaries
- Superficies comercials
- Cartelleria sense límit de mida
- Gran varietat de suports d'impressió
- Impressió de rètols per a interiors i exteriors
- Muntatges sobre cartró ploma, pvc, lona, metacrilat etc...

Av/ Salòria,30
Tl.973 36 15 01
mesretols@gmail.com

Sant Eloi
CENTRE COMERCIAL

La QUALITAT al millor PREU!

Em satisfà!

Sant Eloi

Tel. 743 140
Ctra. d'Espanya, s/n – SANT JULIÀ DE LÒRIA