

REVISTA GRATUÏTA D'INFORMACIÓ INDEPENDENT

NÚM. 462 del 5 al 12 de gener de 2017



Descarrega't
l'APP
Per Android

DEPENDENT

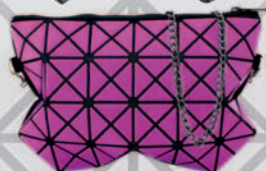
NÚM. 462 del 5 al 12 de gener de 2017

Les Mesures

DEL PIRINEU

Notícies • Esport • Tendències

www.lesmesuresonline.es



3 colors
per triar

REGAL · REGALO · CADEAU · GIFT

Estrena hivern

Aconsegueix aquest regal per la compra mínima de 120 € en qualsevol de les nostres perfumeries del Principat d'Andorra. No acumulable a altres promocions i/o descomptes. Promoció vàlida fins al 28 de febrer de 2017 o fins que se n'exhaureixin les existències. Consulta'n les condicions a la botiga.

**EMPORTA'T UN
REGAL SORPRESA**



*** Condicions de la promoció:** Promoció vàlida per a compres superiors a 70,00 €. Bescanviable en qualsevol GALA PERFUMERIES del Principat d'Andorra fins al 31/12/17. Només s'admet un cupó per compra. No acumulable a altres promocions o descomptes. Promoció vàlida fins a esgotar-ne les existències. Consulteu la resta de condicions al punt de venda.



LES MESURES 9000604602007





REBAIXES
MODA & ESPORT

La Generalitat treu a licitació la construcció del túnel de Trespunts

El Diari Oficial de la Generalitat va publicar en la seva edició del passat dijous, 29 de desembre de 2016, l'anunci de licitació de les obres per a la construcció del túnel de Trespunts per part del Departament de Territori i Sostenibilitat. Amb aquest tràmit s'inicia el projecte, de reclamació històrica per part dels veïns i veïnes de l'Alt Urgell, que impulsarà unes obres que en el document explica que abastaran el tram que va del quilòmetre 163,20 al 165,25 de la carretera C-14. En total serien poc més de 2 quilòmetres de la via entre Organyà i Montant de Tost. La calçada també s'ampliaria fins assolir 10 metres, amb dos carrils, un per a cada sentit, de 3,5 metres i 1,5 metres de vorals, amb l'objectiu de millorar la seguretat del tram. Però la part fonamental i més im-

portant del projecte de la licitació serà la construcció d'un nou túnel, de 1,3 quilòmetres de longitud i que evitarà el pas dels vehicles per la calçada en el seu tram més perillós on sempre han caigut roques de tots taments i on s'hi han produït centenars d'accidents, algun d'ells amb víctimes mortals, des de fa molts anys i que en les últimes setmanes s'han repetit situacions dramàtiques amb persones que han estat a punt de perdre la vida. El túnel, reclamat des de fa dècades pel Grup de Veïns Trespunts, faria 12,60 metres d'ample per 7,90 metres d'alt, amb dos carrils de circulació de 3,5 metres d'amplada cadascun, amb vorals d'1,25 metres i voreres d'1,05 metres. El document informa que també s'hi construïran dues galeries d'evacuació, de 4,10 metres d'ample i 3,80

metres d'alçada, que tindran la seva sortida a la carretera existent. El túnel disposarà de sortides a la galeria d'emergència cada 250 metres. Es calcula que les obres tindran una durada de fins a 3 anys i es començarien a finals del 2017. Amb la licitació, el Govern de la Generalitat confirma que es pot assegurar la partida necessària per tirar endavant el projecte, que compatarà amb un pressupost total d'uns 47 milions d'euros (iva inclòs). L'empresa licitadora es coneixerà després del pròxim 15 de febrer, data límit per presentar les propostes.



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

S'inicia el trasllat de vehicles al nou dipòsit judicial de Coll de Nargó

El Departament de Justícia ha iniciat aquesta darrera setmana el desplaçament dels vehicles judicialitzats, que passen d'estar en un dipòsit provisional de la Seu d'Urgell a una nau tancada de Coll de Nargó. El trasllat dels automòbils l'està assumint una empresa de

grues alturgellenca i es finalitzarà a finals d'aquest mes de gener. El nou dipòsit judicial compta amb un total de 6.000 metres quadrats, dels quals 1.300 són coberts. La nau disposa de més capacitat que l'espai actual i té sistema de seguretat. El canvi d'ubicació



foto: ACN

tanca un dels debats que generava l'actual espai del dipòsit judicial de vehicles provisional a la Seu, després que se'n qüestionés la seguretat.



foto: PNAP

El Parc Natural de l'Alt Pirineu disposa del primer itinerari adaptat per a persones amb mobilitat reduïda

El Parc Natural de l'Alt Pirineu (PNAP) ha instal·lat un camí de fusta tractat per a persones amb mobilitat reduïda i discapacitat visual a Sant Joan de l'Erm, al terme municipal de Montferrer i Castellbò. Es tracta del primer itinerari adaptat que disposa la zona boscosa de l'espai natural

de difícil accés. En aquest sentit, els membres del Parc Natural pirinenc tenen com a objectiu el facilitar l'accessibilitat per a les persones amb problemes de mobilitat i visuals construint infraestructures d'ús públic que s'adaptin a les seves situacions.

Fiança d'1,2 milions d'euros per als pares de Nadia Nerea

El jutge ha fixat una fiança d'1,2 milions d'euros per als pares de la Nadia Nerea. En cas de no abonar-la, les autoritats procediran a embargar-los els béns. El titular del Jutjat d'Instrucció número 1 de la Seu d'Urgell també ha confirmat la presó per al pare de la jove i

la retirada de la custòdia als progenitors. Marga Garau, mare de la Nadia, segueix en llibertat provisional. Cal recordar que tant Garau com el pare, Fernando Blanco, són investigats per un presumpte delicte d'estafa i frau reclamant, durant anys, donatius per tractar la

malaltia rara i desconeguda que pateix la seva filla, que actualment té 11 anys d'edat.



foto: menorcainfo



MacMobles Farràs



C/ Major, 50, la Seu d'Urgell

T. 973 35 01 27

www.macmobles.cat



L'Institut Joan Brudieu ja disposa de càmeres de seguretat a l'interior

foto: laseu.cat

L'Institut Joan Brudieu de la Seu d'Urgell ja compta amb càmeres de seguretat en algunes aules i passadissos de l'interior del recinte. Les noves eines de videovigilància s'han instal·lat, segons el director del centre educatiu,

Xavier Falcó, a petició del professorat "per la conflictivitat en determinats espais". Cal recordar que l'IES urgellenc ja disposa, des de fa uns anys, de càmeres de seguretat a l'exterior i en espais comuns i, segons Falcó, s'ha

ampliat la instal·lació de càmeres per evitar bretolades que malmetin material informàtic i d'ús diari del centre, alhora que han servit per disminuir les baralles o conflictes entre l'alumnat.

L'Ajuntament de la Seu obra un concurs per a la explotació del bar del Centre Cívic El Passeig

L'Ajuntament de la Seu d'Urgell va treure a licitació el passat dilluns el concurs per a la gestió i explotació del bar del Centre Cívic El Passeig, ubicat a la plaça de Soldevila de la capital de l'Alt Urgell. El contracte serà vàlid per als propers quatre anys, prorrogables fins a un màxim de dos períodes d'un any. El pressupost base de licitació de la concessió és de 12.000

euros. En tractar-se d'un cànon, no merita l'IVA. La tramitació es fa per la via ordinària i en procediment obert. El concurs es va obrir en base a l'acord de la Junta de Govern Local, en la sessió del passat dia 19 de desembre. El termini per presentar ofertes finalitzarà després de 20 dies naturals, a comptar des del dia següent de la publicació oficial de l'anunci;



foto: Ajuntament de la Seu d'Urgell

és a dir, fins al 23 de gener a les 14.00 hores. Les propostes s'han de presentar a la secretaria del consistori de la Seu d'Urgell.

MSP

MAQUINÀRIA I SERVEIS DEL PRINCIPAT

OPERACIÓ CANVI

I OBTENIU FINS A 200 €

...per la vostra motoserra vella!



OPERACIÓ CANVI

Porteu-nos la motoserra vella i obteniu...

70 €

DE DESCOMpte en la vostra nova compra*!

No importa la marca ni l'estat de la màquina que ens entregueu!

* Abonament per la compra d'algun dels models que es presenten en aquesta pàgina

€
PVP tarifa: 269 €
Descompte: -70 €
199 €
PVP final Sp. Canal



HUSQVARNA 236



4,7Kg 38,2cc 14"

€
PVP tarifa: 329 €
Descompte: -70 €
259 €
PVP final Sp. Canal



HUSQVARNA 135



4,4Kg 40,9cc 14"

€
PVP tarifa: 369 €
Descompte: -70 €
299 €
PVP final Sp. Canal



HUSQVARNA 135 eTB



4,8Kg 40,9cc 16"

Pol. Ind. La Seu d'Urgell - Parc. 12 Local Baixos Nau 5
25700 La Seu d'Urgell - Lleida - Tel. 973355539 - info@msplaseu.cat



foto: casc del pare després de ser agredit.
El Periòdic d'Andorra

La Justícia d'Andorra va traslladar a presó preventiva el surfista de neu d'origen francès que el passat 28 de desembre va agredir brutalment -amb la col·laboració de set individus més- un pare (53 anys) i el seu fill, menor d'edat, a les pistes de Grandvalira, a Soldeu. La Batllia va decretar l'ingrés immediat del jove, de 20 anys, al centre penitenciari de la Comella. La policia andorrana el va detenir després que propiciés cops amb la taula de surf al cap del pare i el seu fill de 17 anys, tot dos veïns de Barcelona. El personal de pistes

Presó per a un jove francès que va ferir greument un pare i el seu fill a l'estació de Grandvalira

de Grandvalira va retenir inicialment l'agressor, que posteriorment va ser traslladat a comissaria. L'home major d'edat agredit el va denunciar per intent d'homicidi. Per la seva part, Grandvalira va efectuar una acusació particular contra el jove, ja que els fets es van produir a l'interior de les seves instal·lacions i afecta directament la imatge del domini esquiable d'Andorra. A més, la direcció de l'estació andorrana va fer-se càrrec de totes les despeses mèdiques per al tractament de les lesions dels dos agredits, després que aquests se n'haguessin de fer càrrec perquè l'assegurança contractada tan sols cobreix els accidents. Grandvalira també obsequiarà als dos membres de

la família amb una estada a la neu, doncs a causa de l'incident van haver de suspendre les seves vacances de Nadal a Andorra. Tant el pare com el fill van ser traslladats a la Clínica Teknon de Barcelona immediatament després de rebre la brutal pallissa, tot i que no se'ls van detectar lesions neurològiques, el menor va patir una fractura al colze i nombroses contusions provocades pels cops que els vuit joves li van propinar. El pare va patir la majoria de les lesions a la zona del crani, rebent fins a 22 punts de sutura. Última hora al tancament d'aquesta edició: El surfista de neu francès ha sortit de la presó al pagar la fiança de 12.000 euros.

El 2016 deixa 238 accidents causats per animals salvatges a les carreteres de l'Alt Pirineu i Aran

Les carreteres de l'Alt Pirineu i Aran han registrat un total de 238 accidents amb animals salvatges implicats durant tot el 2016. Aquesta xifra creix respecte el 2015. D'aquests accidents, gairebé la meitat, 110, són provocats pel porc fer. L'any anterior, els senglars van provocar 76 accidents. També han causat múltiples col·lisions els cabirols, cérvols o daines, que n'han suposat fins a un 38% del total. Des del Govern de la

Generalitat es reconeix que aquestes dades esgarriren i que cal prendre mesures dràstiques per prevenir aquestes situacions a les carreteres. D'altra banda, els Mossos d'Esquadra recalquen que els accidents pel pas dels animals a les vies s'han convertit en una situació molt habitual i esdevenen un problema molt greu per a la seguretat del trànsit. La policia autonòmica parla d'"alerta cinètica" pel que fa al preocupant

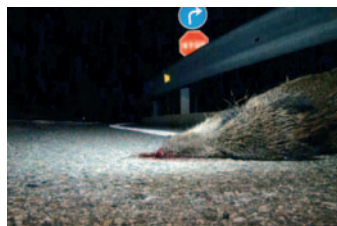


foto: 7accents.cat

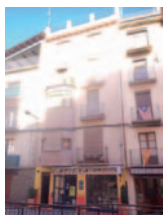
augment de població d'espècies com el senglar, fet que s'ha traduït ràpidament en un increment de problemes provocats a les carreteres. Més greus són les dades a la plana de Lleida, on s'han produït fins a 472 accidents causats per animals en tot el 2016, quan en el 2015 la xifra havia estat de 302.

**LA MILLOR OFERTA D'IMMOBLES
DE L'ALT URGELL**

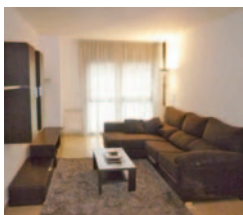
ESTANOL
GESTORIA ADMINISTRATIVA ESTANOL, S.L.

LA SEU D'URGELL
PL. CATALUNYA, 3
TEL. 973 350 100
FAX 973 350 117
immobiliaria@estanol.com

PISOS DEL MES A PREUS INCREIBLES



LA SEU:
Ref. 2030
Edifici de 4 pisos
al Carrer Major.
Preu: 33.000€ /pis.



LA SEU: Ref. 1966
Pis cèntric de 98m²,
3 hab, 2 banys, pk i
traster, calef. Gas
ciutat.
Preu: 125.000€



LA SEU:
Ref. 1310
Pis de 105m² en zona
cèntrica, 4 hab, pk i
box. **Preu: 97.500€**



PLA DE SANT TIRS:
Ref. 1958
Oferta casa de poble,
5 hab, garatge, gran sala
amb xemeneia.
Preu: 148.000€

consultar la página web: www.estanol.com

per contactes i visites: Tel. 636831089



RENOVA LA IMATGE DE LA TEVA EMPRESA

**Vine i informa't de les promocions en
retolació exclusives per a tu, perquè la teva
imatge és el més important per a nosaltres**

Les **SERVEIS GRÀFICS**
Mesures

Av. del Salòria, 30 - 25700 La Seu d'Urgell - Tel. 973 350 146 - 973 361 501
comercial@gruplesmesures.com



Trastorns alimentaris

Aquest és un símptoma, que parla per si mateix. Ens ve a dir que alguna cosa no està funcionant. La persona que ho manifesta és l'altaveu del sistema on viu. Com a sistema vull dir: família, el que la societat demana, el que l'entorn exigeix...

Habitualment les persones que ho pateixen tenen en comú la responsabilitat, la perfecció i la hipersensibilitat. Arriba un moment en que

l'únic que poden controlar de les seves pròpies vides és l'aliment. Aquest acaba sent una mesura de control, de càstig i de plaer. També d'autocontrol en un mar de qüestions, dubtes, inseguretats que no poden controlar. La persona que ho pateix, no vol canviar el seu físic per estètica, és més profund, no pot o no sap com gestionar el que li toca viure amb el que li agradaria. No és una qüestió capritxosa.

A aquest trastorn, sota la meua experiència, no li agraden les teràpies que proposen canvis de comportament. És millor donar-li eines d'autogestió, que porten a un millor enteniment d'un mateix i deixar que el canvi vingui per si sol. Això s'anomena "autoregulació organísmica", que és la confiança en que tot ésser humà va cap al seu propi equilibri i regulació a través de la coherència interna... en fi, un treball.



Marta Farreras

Teràpia Gestalt Nens
terapiagestaltmens.tumblr.com
Tel. 600 71 73 06

OPTICA ISERN

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



Passeig Pasqual Inglà, 14 baixos
25700 La Seu d'Urgell
c.apulco@hotmail.com
www.construccionsapulco.com

Tel. 973 355 211 botiga
660 328 758 mòbil
Fax 973 355 228



J&J | tancaments

- Alumini
- Vidre
- PVC
- Divisions d'oficina
- Etc

+34 695 04 99 42 / +376 61 05 05 - jjtancaments@hotmail.com

Si ets alumne de 3r
i 4t d'ESO, Batx. o
cicles...
inscriu-te fins el 27
de febrer de 2017 a
www.ficcions.cat

Ficcions

L'aventura de crear històries

Fem de l'escriptura un joc

Participa a www.ficcions.cat i guanya!



Play Stations

iPhones

iPods Touch

Ipads

iPods Shuffle

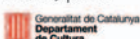


9^a
edició

Organitza:



Amb el suport de:



Amb la col·laboració de:





*Hotel Andorra, La Seu d'Urgell, Any 1961.
Conchita Jiménez y Marina Jiménez. Per Foto Carné.*



Renova cadires, butaques, sofàs... i gaudeix dels teus mobles com si fossin nous

El nostre tapisser transforma els vostres mobles antics, desgastats o passats de moda, en peces úniques, renovades i actuals sense deixar de banda la comoditat.

Us oferim una àmplia gamma de teixits per inspirar-vos i despertar la vostra creativitat.



Abans



Després





Objectiu 2017: temps per cuidar-te

Quan s'acosta el canvi d'any arriba el moment de fer balanç i concretar els nostres bons propòsits per al proper. Des de Belleza Activa et proposem que incloguis un que ens sembla imprescindible: trobar temps per cuidar-te. T'explicuem perquè has de fer-ho. Tots ho sabem: hem de cuidar-nos. Però, ho fem realment? O anem tirant? És cert que la voràgine del dia a dia ens porta a viure una mica de qualsevol manera, de vegades amb massa pressa per complir amb l'urgent i, sovint, aparcant el realment important. Sabem que no cal fer-ho, però la vida ens porta... I acabem sentint-nos malament. No obstant això, per gaudir de la vida no necessitem realment grans coses. Fa un parell d'anys, un grup d'especialistes mèdics del Grup Hospitalari Quirón va presentar quines eren les claus per gaudir d'una vida plena: somriure, tenir diàriament una activitat intel·lectual, dormir bé, menjar sa, beure aigua i tenir cura de la vista. Sembla tan senzill que és increïble que no ho aconseguim!

Per això et proposem 5 moments per cuidar-te, que segurament podràs trobar al llarg del dia, o de la setmana, i que realment necessites per estar bé i molt més guap@:

1. Dorm. El recomanable són 8 hores, tot i que hi ha qui amb 7 té prou i qui necessita 10, però és

important dormir bé i amb un somni reparador. Perquè justament aquesta és la funció vital de la son: reparar el nostre organisme perquè puguem enfrontar-nos al dia següent amb la força i l'energia suficient. Un mal descans ocasiona multitud de problemes de salut, una d'elles l'envelliment cutani, però també altera les funcions cerebrals i provoca depressió.

2. Somriu davant del mirall. Quan t'aixequis i t'enfrontis al mirall del bany al matí, somriu. Les emocions positives són font de benestar, enforteixen l'autoestima i afavoreixen un estat d'ànim alegre, ja que el cervell interpreta que si somriu és perquè estàs content i allibera substàncies químiques que et fan sentir bé. A més, projectaràs una imatge més atractiva i et sentiràs millor amb tu mateix@. Al llarg del dia, no perdís el somriure. Descobriràs que és empàtic i que moltes persones te'l tornaran, que t'ajudarà no només a estar més content@, sinó també a seduir, a donar les gràcies, a demanar perdó, a trobar solucions i a reforçar llaços d'amistat.

3. Mima't quan et rentis. A la dutxa a l'aplicar-te el sabó o aclarir-te, al rentar-te la cara o les dents, al pentinar, a l'afaitar-te, al posar-te la crema corporal, fes-ho de forma conscient, vivint el moment present i el que estàs fent. Pren consciència de que estàs tenint cura de la salut del teu organisme, que és bo per a tu, que la teva pell i totes les cèl·lules del teu cos rebran aquesta higiene i aquestes cures i es mantindran més sanes i fortes. I fes-ho amb afecte, mimant-te, perquè et vols i ets una persona important per a tu i per als altres. No et portarà més temps fer-ho d'aquesta manera, només que, enlloc de pensar en mil altres coses, has d'aprendre a gaudir del moment present i el que fas. En la mesura del possible, procura viure

el moment present al llarg de tot el dia i de tota la vida ja que, segons els experts, és la millor manera d'allunyar l'estrès, l'ansietat i la depressió.

4. Dedica almenys 30 minuts diaris a fer alguna cosa que t'agradi. Per a tu. Per llegir, escriure, arreglar les plantes de la terrassa, veure un capítol de la teva sèrie preferida... Si pot ser, que sigui un temps que t'enriqueixi o et relaxi mentalment i no sigui una ocupació que «s'hagi de fer», sinó que fas perquè veritablement et ve de gust i et proporciona benestar. Un altre consell: millor que sigui només teva. Els moments per compartir també són molt importants, però no són aquests.

5. Carrega't d'energia. Com les piles de les joguines, la nostra energia pot esgotar-se al llarg del dia o la setmana. Identifica què te la treu i evita-ho en la mesura del possible. Però investiga també què et proporciona energia vital i busca moments per recarregar la bateria. Potser aquesta energia procedeixi de la família, la parella, els amics, la natura. Hi ha persones que es recuperen després d'un passeig pel bosc o a la vora del mar, a l'enfonsar les mans a la terra per plantar unes hortalisses o unes flors, o senzillament en contemplar l'enorme que és un arbre o com volen els ocells. Té un sentit: el nostre organisme en aquestes condicions canvia el seu tempo i se situa en harmonia amb l'entorn natural, asserenant-se. Al Japó es diu a aquesta pràctica shinrin-yoku (banys de bosc) i se sap que disminueix l'estrès i augmenta la sensació de benestar.

Com veus, el que et proposem és senzill i, alhora, requereix un esforç: ser conscient que hem de cuidar-nos en cada moment. T'apuntes?

PERRUQUERIA NADIA

HOME
&
DONA



Av. Salòria n°57
tel. 973 35 01 79



Rècord de participació a la Sant Silvestre de la Seu: 1.800 persones!

La VIII edició de la Sant Silvestre de la Seu d'Urgell-Memorial Marc Peña Turet va superar-se, un any més, pel que fa al nombre de participants. La tradicional prova urgellenca que se celebra cada 31 de desembre va comptar, en aquesta última edició, amb 1.800 inscrits, que van acabar l'any corrent i caminant els 3,6 quilòmetres que separen la sortida de l'arribada. D'aquesta manera,

la SantSiLaSeu ha superat de nou el nombre de participants de l'edició anterior, que era de 1.700. Des del Lokal 23, el col·lectiu de joves que organitza la prova, "s'agraeix molt la implicació de tota la ciutat i la resta de la comarca i el Pirineu, des de tots aquells que vénen a córrer i caminar, als diferents comerços i empreses que patrocinen, les entitats que col·laboren i l'Ajuntament de

la Seu, ja que entre tots plegats fan de la Sant Silvestre una festa i un èxit de participació". Els més ràpids en completar la cursa van ser la piragüista del Cadí CK Núria Vilarrubla, en categoria femenina, seguida de Laia Martín i Aina Sos. I en categoria masculina el guanyador va ser el Pol Moya, acompanyat al podi per Sergi Brau (segon) i el Gerard Jové (tercer).



Segon lloc de Jordi Alís a la Crononúria 2016 d'esquí de muntanya. En categoria femenina, victòria de Laura Orgué

El dissabte passat es va disputar la prova de la Crononúria 'Memorial Ramon Casadevall', cursa que marca l'inici de la temporada de l'esquí de muntanya. En la que va esdevenir la quarta edició de la prova, organitzada per la Unió Excursionista de

Vic, la Unió Excursionista Urgellenca hi va tenir un paper molt destacat ja que Laura Orgué va vèncer en categoria masculina i Jordi Alís va acabar segon en masculina. La Crononúria, que compta amb un recorregut de 4,5 quilòmetres per



foto: Jordi Alís a la Crononúria 2016

l'entorn de la vall de Núria i proposa un desnivell positiu de 900 metres, va completar la 12a Copa Catalana de Curses Verticals de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC).



Carretera de La Seu 13B - 25794 ORGANYÀ
Tel. 973 383 479 Fax. 973 383 624
espunyes@espunyes.es
www.espunyes.es

Pronatura
Proximitat Natural i Saludable

**100%
NATURAL**

- ☒ SENSE COLORANTS
- ☒ SENSE GLUTEN
- ☒ SENSE LACTOSA
- ☒ SENSE SOJA

CAL MIRAR LA INFORMACIÓ DE L'ETIQUETA

Av. Dr. Muntanya, 13
25794 - Organyà
Tel. 973 38 31 14

Llorenç Tomàs i Costa, 62
25700 - La Seu d'Urgell
Tel. 973 36 00 27

instalvilana.cat

info@instalvilana.cat

CLIMATITZACIÓ

BIOMASSA-GEOTÈRMIA
AEROTÈRMIA-GASOIL
ENERGIA SOLAR-GAS
MICRO-COGENERACIÓ

ELECTRICITAT

LAMPISTERIA

FOTOVOLTAICA

ENGINYERIA



**COMENÇA L'ANY
AMB BON PEU.**

**Vine i aprofita les nostres
rebaixes amb les millors
marques esportives!**

C. Major, 61
La Seu d'Urgell
Tel. 973 360 196

ARRIBA EL GENER... FES SALUT I VINE A L'URBAN!

Gaudiràs de descomptes del 10% en la quota si vens amb un amic.
Horari club: de dilluns a divendres de 8 del matí a 22,30 de la nit.
Caps de setmana i festius: de 9 a 14 i de 16 a 20.
Només tanquem dos dies a l'any: 1 de gener i 25 de desembre.

Gaudeix de tot l'esport que et proposa el Club de Pàdel Urban Sport La Seu a partir de només 30 €:

Club de Pàdel: 4 pistes panoràmiques, tres d'elles interiors, som l'únic club de pàdel indoor de l'Alt Urgell!

Escola de pàdel: Posa't en mans del nostre monitor, amb més de 25 anys d'experiència i un dels pioners del pàdel a Argentina. Consulta els abonaments a la recepció del club.

Equip Urban La Seu federat. Som el primer club pirinenc en competició federada. En la nostra primera temporada, vam quedar primers en els dos grups on vam participar, ascendint els nostres dos equips a la 2a Territorial de Lleida de la Federació Catalana de Pàdel.

Reserva el club tot un dia per a tu: organitza el teu propi torneig de pàdel amb la teva empresa i/o amics durant tot un dia. Nosaltres t'ho organitzem tot. A més, disposem de servei de catterring al nostre local social. Consulta les condicions a la recepció del club.

Sala Fitness. Més de 400 m2 de gimnàs al teu abast amb màquines d'última generació.

Activitats dirigides: Pilates, loga, Spinning (40 bicis de la marca oficial a la sala més gran del Pirineu), Treball en Suspensió, Zumba, Strong by Zumba, Urban Fit, Urban Training, etc. I tot dintre la mateixa Quota de soci!!!

Disposem de vestuaris amplis amb sauna.

Entrenaments Personals amb monitor titulat amb INEFC. Posa't en mans dels millors professionals! Consulta les tarifes a la recepció del club. Valoracions nutricionals. Combinació perfecta dels millors entrenaments personals i la dieta que millor s'adapta al teu cos. A més, la primera valoració és gratuïta i sense compromís!

Pilates Reformer: sessions de pilates personalitzades amb màquina Reformer d'última generació, a càrrec dels millors monitors personals. Massatges

Salsa: Aprèn a ballar salsa a l'Urban amb monitora titulada. Serà una experiència inoblidable.

ZumbaKids: Zumba infantil. Abonaments especials per a pares i/o mares que siguin socis. Organització constant de balls infantils al local social.

Urban Shop: Tot el que necessites per practicar els esports que oferim, al millor preu. Dessuadores, samarretes, pantalons, faldilles, raquetes BullPadel, pilotes, guants de boxa, material per prevenir lesions, viseres, etc.

Organitzem events esportius de manera constant: tornejos de pàdel, masterclass Spinning, jornades de portes obertes multiesportives, etc.

Col·laboració amb Caldea: Fes-te soci de l'Urban i gaudiràs de magnífics descomptes als centres termals Caldea i Inuu d'Andorra.



I Molt més!!! L'Urban no descansa i vol ampliar, encara més, els seus serveis. Properament disposarem de l'activitat Urban Cross (entrenament militar) al pati exterior del club.



Data inici: Març de 2017

Data acabament: Setembre de 2017

- Els partits es jugaran exclusivament els caps de setmana, dissabte o diumenge. L'organització oferirà pica pica per a tots els partits de la lliga.
- Al menys ha d'haver un representant de l'empresa per equip. Equip de màxim 3 parelles.
- Premis per al 1r i 2n classificats.
- Trofeus per a l'empresa amb foto de l'equip emmarcada.
- Els equips hauran d'anar uniformats representant l'empresa.
- Inscripcions: 100 euros per equip
(consulta el descompte exclusiu que t'ofereix si fas les equipacions amb nosaltres!)



ESCOLA DE PÀDEL URBAN SPORT LA SEU

Dimecres i divendres a
partir de les 17 hores (horari flexible)

Apunta't a la nostra escola de pàdel!

- A partir de 7 anys d'edat.
- Monitor amb més de 25 anys d'experiència i pioner del pàdel a l'Argentina.
- Per només 60 euros al mes.

Escola de formació i tecnificació de pàdel.

SOM PADEL PER LA FEDERACIÓ CATALANA DE PADEL:

Converteix-te en un expert del pàdel. Formem jugadors per, en un futur, possibilitar-los el formar part de l'equip federat Urban La Seu!

Agenda

Del 5 al 12 de gener de 2017

Exposició: 'La desmesurada vida de Ramon Llull'. Biblioteca Sant Agustí. La Seu d'Urgell
Del 14 de desembre al 8 de gener.

Cavalcada de Reis a la Seu d'Urgell.
5 de gener, a partir de les 18 hores.
Sortida: Parc Olímpic del Segre.

Pessebre vivent i cavalcada de Reis, a Montferrer
5 de gener. Plaça de la Trobada de Montferrer, a partir de les 17 hores.
Més informació a www.montferrer Castellbo.cat o bé al telèfon 973 351343



Cavalcada de Reis, a Oliana. 5 de gener.
De 10 a 14 hores i de 15 a 17 hores:
Recollida de paquets a l'Escola Sant Jordi.
18.30 h.: Cavalcada de Reis.
Més informació a www.oliانا.cat o bé al telèfon 973 470035.

La Cavalcada de Reis a Coll de Nargó.
5 de gener. 18h.
6 de gener. Missa de l'adoració a les 11.30h.
Més informació a www.collnargo.ddl.net

Pessebre a l'església de Sant Feliu de Castellciutat, del 8 de desembre al 6 de gener.
Obra de Joan Ribó i Andreu Bonet.
Més informació: 646 862 636

Concert de Reis del Cor Signum.
6 de gener. 18.30 h. La Seu d'Urgell.
Catedral de Santa Maria d'Urgell.
Més informació a www.laseu.cat

Futbol Sala: CF Castellciutat vs Pippo Solsona
Partit corresponent a la primera eliminatòria de la Copa Catalunya de Futsal.
7 de gener. Pavelló poliesportiu. 16h.
La Seu d'Urgell.

Exposició 'El Petit Príncep' a l'Ateneu
Fins el dia 7 de gener.
A l'Ateneu Alt Urgell. La Seu d'Urgell.

Recollida de joguines solidàries.
8 de gener. Institut Aubenç d'Oliana.
Campanya de recollida de joguines per assegurar que tots els infants i joves puguin gaudir del Nadal.
Més informació al telèfon 973 470 444.

Acció formativa 'Emprenedores liderant'
Del 13 de gener al 13 de febrer.
Al CETAP-Telecentre de la Seu d'Urgell.
Plaça de Les Monges (3a planta).
Sessions:
- 13 de gener: 'Connectant amb el que m'apassiona', de 16 a 20 hores.
- 30 de gener: 'Sumant passió i projecte', de 16 a 20 h.
- 6 de febrer: 'De la visió a l'acció', de 16 a 20 h.
- 13 de febrer: 'Compartint el meu projecte i posant-lo en valor', de 16 a 18.30 h.

Preu inscripció: 60 euros.
Més informació al correu electrònic igualtat@capau.cat o bé als telèfons 973353112 (Consell Comarcal de l'Alt Urgell) i 973 354 102.



DANDY

BAR HIPSTER

C. Regència d'Urgell, 6
LA SEU D'URGELL
T. 973 35 16 24 - f Dandy
dandybarhipster@gmail.com



CINEMES GUIU

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

PROGRAMACIÓ DEL 6 AL 9 DE GENER



PASSENGERS
(117')

6 DIVENDRES
20.00h / 22:15 h S1

7 DISSABTE
20.00h / 22:15 h S1

8 DIUMENGE
19.00h S1

9 DILLUNS
22.15h S1 - 4,5€



**VUELTA A CASA
DE MI MADRE (134')**

6 DIVENDRES
20.00h / 22:15 h S2

7 DISSABTE
22:15 h S2

8 DIUMENGE
19.00h S2

9 DILLUNS
22.15h S2 - 4,5€



VAIANA (107')

6 DIVENDRES
18.00h S1

7 DISSABTE
18.00h S1

8 DIUMENGE
17.00h S1



**EL FARO DE LAS
ORCAS (110')**

7 DISSABTE
20.00h S2



**POXI POST Y
LOS GENIOS DE
NAVIDAD (90')**

6 DIVENDRES
18.00h S2

7 DISSABTE
18.00h S2

8 DIUMENGE
17.00h S2

Les Mesures

DEL PIRINEU

669 137 136

lesmesures@gmail.com



Anuncia't a l'APP de Les Mesures del Pirineu.

Guia comercial de serveis i comerços de la Seu d'Urgell i l'Alt Urgell



Reformas Integrales.
Reparaciones e
instalaciones de:

Fontanería, Gas, Gasoil,
Electricidad, Calefacción,
Aire Acondicionado,
Telecomunicaciones,
Boletines.

LAMPISTERIA ESCRIBA

Tel. 973 35 38 00
650 712 185

escriba@lampisteriaescriba.com - www.lampisteriaescriba.com

Can Salva

Menjars casolans

C/ Jueus 14 - La Seu d'Urgell - Tel. 973 352 677

SERVEI DIARI DE TAXIS

ANDORRA-LA SEU D'URGELL-BARCELONA

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

- **Sortida de la Seu:** 7h matí i 14:30 h tarda
Diumenge: sortida 16h tarda
(lloc a convenir)
- **Sortida Barcelona:** 15h i 20:30h nit

Joan Casanovas
647 20 21 73

Joan
650 65 51 96
973 36 00 04



- VIATGES CONCERTATS A L'AEROPORT I ON TU VULGUIS
- SERVEI DE PAQUETERIA

Clean & Iron Seu d'Urgell

Els serveis de neteja de nova generació.
PERSONAL propi i professional.
Tel. 973 36 13 36



E.A.F Limpieza

Esperanza Artigas Ferrer
Autónoma

*Precios económicos
¡informate!*

Telf. 665 777 097

- Escaleras
 - Pisos
 - casas
 - oficinas
 - comercios
- limpieza de
cristales

TAXI

SERVEI DIARI DE TAXI A BARCELONA

DAVID www.taxialturgell.com | 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

Oferta i demanda

Habitatge

Es ven nau industrial amb una superfície de 700 m² a les afores de Montferrer, a la cruïlla de les carreteres de Castellbó i Bellestar. Contacte: Sra. Morales
Tel. 617 175 946

Es ven parcel·la edificable amb una superfície de 1.483 m² a l'Horta del Valira, al terme municipal de la Seu d'Urgell. Contacte: Sra. Morales
Tel. 617 175 946

Es lloga pis moblat planta baixa al carrer Monturull, 26 de la Seu d'Urgell. Preu a convenir.
Tel. 645 471 680

Es lloga pis moblat amb 3 habitacions i calefacció, zona Regència d'Urgell. La Seu d'Urgell.
Tel. 669 849 752

Es lloga la segona planta d'àtic cèntric

Pis de dues plantes a compartir, es lloga la planta superior amb 2 dormitoris, un bany complet, dues terrasses i cuina-menjador obert. Superfície aprox. 70m². Molt sol. Bona situació. Ascensor. No es permeten animals. Es demanaran referències.
Preu: 350,00 €
Tel. 663 497 125

Treball

Es cerca comercial a Andorra per a nou projecte. Persona emprenedora, sèria i responsable. Interessats enviar currículum a lesmesures@gmail.com

S'ofereix maquilladora professional per a events. Interessats enviar whatsapp: 00 376 631 287

Es cerca Planxista per planxisteria a Andorra, incorporació immediata
tel. 00 376 321 216

Senyora de la Seu d'Urgell s'ofereix per a **cuidar a nens i nenes.**
Tel. 651 651 502

Es cerca **fisioterapeuta autònom/a** per centre esportiu. Interessats enviar currículum a lesmesures@gmail.com

Es cerca **personal amb titulació per a fer classes** dirigides per a centre esportiu. Enviar currículum a lesmesures@gmail.com.

Restaurant de la comarca cerca **cambrera a mitja jornada** Incorporació immediata.
Tel. 973360968

S'ofereix dona per servei de neteja.
Tel. 973 352 698

Les Mesures DEL PIRINEU

INFORMATIU SETMANAL DEL PIRINEU

www.lesmesuresonline.es

JORDI SÁNCHEZ RODRÍGUEZ

AV. SALÒRIA, 30 BAIXOS
25700 LA SEU D'URGELL
TELÈFON: 973 361 501
LESMEURES@GMAIL.COM

DIRECCIÓ EDITORIAL

JORDI SÁNCHEZ RODRÍGUEZ

DISSENY I MAQUETACIÓ

LAURA PAL ORDEIG

IMPRESSIÓ

LES MESURES S.L.

ARXIU FOTOGRÀFIC

SR. A. CARBONELL
M^a ROSA GRIMALDOS

DIPÒSIT LEGAL

L-325-2008

AMB LA COL·LABORACIÓ DESEINTERESSADA D'ENTITATS ESPORTIVES I CULTURALS DE L'ALT URGELL

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

 **amic** mitjans d'informació i comunicació



Siempre con tus
labios rojos.
No cambies nunca.
TE QUEREMOS!



Felicidades
cariño, por
tus 3 añitos!!

En DEMON TATTOO c/ Major 12

C. Major, 12
La Seu d'Urgell
973 354 220
636 714 474
tattoo_demon@hotmail.com

**VANS IS
SK8-HI**



www.tattoostoredemon.com

El Súper SANT ELOI

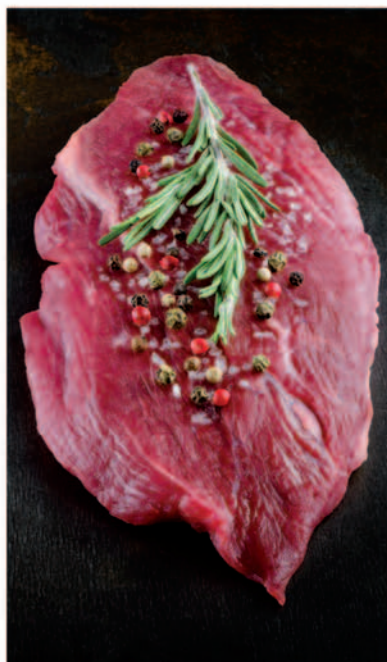


ara és



Condislife

Fresquíssim
i amb el
millor preu



Ctra. General d'Espanya, s/n · AD600 Sant Julià de Lòria · Principat d'Andorra · santeloi.com

condis.es · condislife.com

