LES MESURES
REVISTA INFORMATIVA DEL PIRINEU

App www.lesmesuresonline.es

Núm. 776. Del 10 al 16 de febrer de 2023

Av. Guillem Graell, 54 - La Seu d'Urgell - 973 35 16 82 - urbansportlaseu@gmail.com

clínica dental
GRAELL

C/ Bisbe Iglesias Navarri n. 15, baixos, local 4
25700 La Seu d'Urgell · Lleida
Tel. 973 35 18 60
contacte@clinicadentalgraell.com
www.clinicadentalgraell.com

PROMOCIÓ EN BLANQUEJAMENT DENTAL!!

# 24 de FEBRER

ENTRE LES 23.30 i 01.00 h

# MEGABINGO

## AMB MÉS DE **5.000€**

**A LES 20:30h**

UNA PARTIDA AMB MÉS DE

**1.000€**

**ULTIMA PARTIDA DE LA SESSIÓ**

AMB MÉS DE

**1.000€**

PLAT DEL DIA

## MEGA HAMBURGUESA

PER NOMÈS **5€**

STARS BINGO

WWW.BINGOSTARS.AD

C. PRAT DE LA CREU Nº 15-25. AD500 ANDORRA LA VELLA (PRINCIPAT D'ANDORRA)

Jugar sense control no és joc. Quan deixes de d'venir-te, el joc es converteix en addicció. Si necessites ajuda truca'ns o consulta la pàgina web - 376 709090 / www.aferosocial.ad

+18

# En marxa la 8a edició del projecte Pràcticum Odisseu

**S'obre el termini perquè les empreses interessades presentin les seves ofertes de pràctiques per a estudiants universitaris.**

Aquest dilluns, 6 de febrer, s'ha donat el tret de sortida a una nova convocatòria d'ajuts al Pràcticum Odisseu. Un cop més, la iniciativa vol incentivar l'estada de joves universitaris en pràctiques remunerades a empreses i entitats situades en municipis rurals amb l'objectiu de promoure el retorn i l'establiment d'aquests joves a les zones rurals. D'una banda, la proposta està adreçada a empreses i institucions situades en municipis rurals que puguin oferir un lloc de pràctiques remunerades per estudiants amb perfil universitari. D'altra banda, està pensada per a estudiants universitaris de grau que hagin superat almenys el 50% dels crèdits o estudiants de Màster Oficial.

La durada de l'estada de pràctiques ha de ser de mínim 300 hores, a realitzar durant el curs acadèmic vigent i, en qualsevol cas, abans del 15 de setembre. Com a principal novetat, ha augmentat la remuneració de pràctiques que rebran els estudiants, ja que enguany ha de ser mínim de 7 €/hora (bruts). No obstant, no suposarà un cost extra de cara a les empreses, ja que els Ajuts al Pràcticum finançaran el 60% de les primeres 300 hores. De manera que d'aquests 7 € (bruts), l'empresa pagarà 2,8 €/hora i els Ajuts al Pràcticum assumiran 4,2 €/hora enfilant-se a un ajut màxim de 1.260 € per les 300 hores.

Les empreses interessades poden presentar les seves ofertes fins al dijous 9 de març. Una altra novetat d'enguany és que no s'haurà d'enviar el formulari a través del correu electrònic sinó que es farà directament a través de la pàgina web d'Odisseu. Quan les empreses o entitats accedeixin a l'apartat del Pràcticum, podran accedir a presentar l'oferta de pràctiques i allà descarregar el formulari, omplir-lo i enviar-lo seleccionant a quin àmbit correspon la seva oferta. Més endavant, els estudiants que vulguin formar part de la iniciativa podran consultar a la pàgina web totes les ofertes publicades i podran enviar la seva candidatura entre el 14 de març i el 14 d'abril.

AMERICANA PADELERA
CARNAVAL 2023
Dissabte 18 de febrer. De 9 a 13 h
Categoria Mixta (parelles fixes)
★Premi a la parella guanyadora
★Premi a la millor disfressa (parella)
Preu Inscripció (recepció Urban): Socis 10 € No socis 20 €

URBAN SPORT La Seu
Av. Guillem Graell, 54 - La Seu d'Urgell - 973 35 16 82 - urbansportlaseu@gmail.com

TECNIA TANCAMENTS
ALUMINI · VIDRE · PERSIANES
Tecnia tancaments
Finestres: Alumini · PVC · Fusta
Persianes: Enrotllables · Orientables
Vidres
Mampares de bany
Mosquiteres
Façanes d'alumini
La Seu d'Urgell · Lleida
M. 610 929 435 · 651 937 945
tecniatancaments@gmail.com

## Preestrena del programa 'La Sobretaula' dedicat a la Seu d'Urgell

'La Sobretaula', un programa de Canal Taronja TV conjuntament amb La Xarxa de televisions locals de Catalunya, es va viure en preestrena als Cinemes Guiu de la Seu d'Urgell el passat dimarts 7 de febrer, a les 20:15 hores amb entrada gratuïta per a tothom que hi va assistir. El visionat del programa va comptar amb la presència de l'alcalde de la Seu d'Urgell, Francesc Viaplana.

El programa 'La Sobretaula' neix per promoure la cuina de proximitat, per donar a conèixer la riquesa del país i els productors locals, i per descobrir racons de Catalunya amb interès gastronòmic, cultural i històric.

Cada setmana, a través de la mirada de tres personatges coneguts com periodistes, músics, escriptors, artistes o altres professionals destacats, coneixerem un poble de Catalunya.

En aquest capítol dedicat a la Seu d'Urgell, juntament amb la periodista Mari Pau Huguet i el presentador Pep Picas, els va acompanyar el cantautor Gerard Quintana, líder de Sopa de Cabra. Tots tres dialoguen amb l'alcalde de la Seu d'Urgell, amb productors de Km0 i amb un restaurador, visitant els llocs més emblemàtics de la ciutat.

**'La Sobretaula'**

Durant 9 setmanes, es podran veure els contrastos de cada comarca amb les seves tradicions i cultura a través de la història, el paisatge, la gent que hi treballa, què hi cuinen i com s'hi menja.
En cada capítol, es posa en relleu un restaurant d'una zona diferent de Catalunya. El conductor del programa és el cantautor Pep Picas, que d'una forma curiosa, oberta i divertida acosta als protagonistes de l'episodi.
D'una banda, es donarà a conèixer el xef del restaurant triat, que al seu torn ens presentarà els productors i comercialitzadors locals amb qui treballa.

## Arnau Obiols inaugura el nou cicle de concerts 'Arrel Alt Urgell'

El percussionista i compositor urgellenc Arnau Obiols oferirà aquest pròxim divendres 10 de febrer, a les nou del vespre, un concert a la sala Sant Domènec de la Seu d'Urgell per presentar el seu quart treball discogràfic que porta per títol 'Mont Cau'. Mont Cau* és una passa endavant del camí encetat amb l'anterior projecte 'Tost', en que continua esprement el format solo amb la veu i la bateria com a protagonistes, però també amb l'electrònica, les gravacions de camp i d'altres instruments com el flabiol i la guitarra. Si Tost era un cant a la muntanya més humana, col·lectiva i anònima basant-se en el repertori tradicional del Pirineu català, Mont Caués un cant a la muntanya física, a la part natural i profunda de la muntanya.

La muntanya, la seva pregonesa, n'és la principal inspiració, és el cau on refugiar-se en un món, el dels humans, sovint hostil i descoratjador. És un àlbum dedicat a la natura, la Mare de totes les coses i per tant una celebració del fet de viure atents i de manera respectuosa amb l'entorn natural.

En aquesta ocasió, Arnau Obiols ha elaborat un repertori basat en músiques i lletres pròpies, però també agafant alguns textos i reflexions d'autors contemporanis com l'escriptor i artista Perejaume dels quals, juntament amb el científic ambiental Martí Boada en sentirem les seves pròpies veus. O musicant el recordatori de la mort de la seva padrina materna escrit pel seu pare, l'escriptor Joan Obiols. Continua mantenint la corda tensa amb el cant tradicional, fent l'única versió de l'àlbum, les desconegudes Cobles dels pagesos.

EFAUSA
EXPLOTACIONS FORESTALS ALT URGELL S.A.
- Bigueria raspallada.
- Fusta per a la construcció.
- Embalatge industrial.
- Tractaments de la fusta.
- Paletització.
- Serradura, escorça i estella.
Ap. Correus núm 71
25700 La Seu d'Urgell
Crta. de Castellbò, 20
25711 Montferrer - Lleida
Tel.: 973 351 348 - Fax: 973 351 500
efausa@efausa.es
www.efausa.es

mac
Ambients singulars
Mobles Farràs • Carrer Major, 50 • La Seu d'Urgell • Tel. 973 350 127
macambients.com

# MENÚ CALÇOTADA 2023

**Pica-pica**

Patates xips
Olives farcides anxova
Fuet del país

**Primer**

Calçots acompanyats amb la seva salsa tradicional

**Segon**

Graellada de carns (xai, botifarra de carns i botifarra negra)
Mongeta saltejada i patata al caliu

**Postres a escollir**

Crema catalana
Crema de llimona
Mel i mató amb nous
Mousse de formatge
Gelat de sabors (dues boles)

**30 €**

(IVA inclòs)

L'Era del Julià
Restaurant de Muntanya

**Comencem la temporada de calçots 2023**

A partir del 28 de gener
Cal fer reserva prèvia

**Tel. 699690325**

Arcavell 25799 - Lleida

## L'Ajuntament de la Seu lliura la Medalla Centenària a Maria Miralles

El passat dilluns la urgellenca Maria Miralles Riera va rebre a mans de l'alcalde de la Seu d'Urgell, Francesc Viaplana, la Medalla Centenària de la Generalitat de Catalunya per haver fet recentment 100 anys.

L'acte de lliurament de la medalla a la centenària, juntament amb un ram de flors i un pastís d'aniversari, va tenir lloc al domicili particular de l'homenatjada, on va estar acompanyada pel seu marit i les seves dues filles. Viaplana la va felicitar en nom de tota la Corporació Municipal.

Maria Miralles Riera, nascuda el 4 de febrer de 1923 a Tàrrega, va venir a viure a la Seu d'Urgell de ben jove, on es va casar amb Jaume Nadal Feixas. Té dues filles, quatre nets i cinc besnéts.

Aquesta urgellenca centenària gaudeix de bona salut i encara manté l'afició per la lectura.
Felicitats Maria!

## El Govern d'Andorra convoca les eleccions generals per al 2 d'abril

Andorra celebrarà eleccions generals diumenge 2 d'abril. El cap de Govern, Xavier Espot, va confirmar el passat dilluns en roda de premsa la data definitiva, que ja havia transcendit la setmana passada, però que des d'ara ja serà oficial, amb la publicació al Butlletí Oficial (BOPA) del decret signat pels coprínceps Joan-Enric Vives i Emmanuel Macron. La convocatòria, que comporta també la dissolució d'aquesta darrera legislatura del Consell General, entrarà en vigor demà dimarts.

Espot ha informat que la data límit per a la presentació de candidatures es podrà fer al llarg d'aquesta setmana i que el termini s'acabarà dilluns vinent, 13 de febrer, a les 12 del migdia. Les llistes territorials s'hauran de presentar al Comú corresponent, mentre que les llistes nacionals caldrà formalitzar-les a l'edifici administratiu del Govern.

La campanya electoral començarà el 19 de març, a les 3 de la tarda, i s'acabarà el 31 de març a la mitjanit. El dissabte 1 d'abril hi haurà jornada de reflexió. Pel que fa al dia de votació, els col·legis electorals estaran oberts entre les 9.00 i les 19.00 h.


M. Pilar Betriu Blasco

**Dietista/nutricionista (CESNID, UB)**

**Màster en psicopatologia clínica**

**Des de fa 27 anys em dedico a la consulta de dietètica/nutrició a l'àmbit clínic**

**Tractament dietètic integratiu:** disfuncions tiroidals, hiperlipèmies (colesterol i triglicèrids elevats), esteatosi hepàtica (fetge gras), diabetis M2, sobrepès i obesitat, sm (síndrome metabòlica), primor i recuperació estrès posttraumàtic. Gastritis, patologies intestinals: intoleràncies alimentàries, sibo, imo, síndrome de l'intestí hiperpermeable (budell foradat), síndrome de l'intestí irritable, diverticulosi, dispèpsies (males digestions, "mals de panxa") per diferents causes, disbiosis. Interpretació i explicació de paràmetres analítics.

- Peticions segons patologia i interès terapèutic.
- Gastronomia dietètica amb menús per distints tractaments.
- Acompanyament de dejunis.
- Dietes veganes i O-L-V.

Truca'm:
**678 287 620**
o escriu:
**pilarbetriu@gmail.com**

**Consulta on line**

# Vols guanyar 20€?
# **Vine a veure com reciclem la roba**

**Apunta-t'hi: 973 360 426 ext. 8**
**Serà divertit**

Visites el
**dissabte 11/02**
**dissabte 25/02**

**Sortida a les 10h** estació d'autobusos de la Seu

**Tornada a les 12h** estació d'autobusos de la Seu

Per tal de conèixer com es gestiona la roba reciclada et convidem a **una sortida guiada de 2 hores al centre de classificació de roba que gestiona Nougrapats E.I. a la Seu**. Després visitarem la seva botiga de roba de segona mà a l'avinguda del Salòria 34. **Premiarem a tots els assistents amb un val de 20 euros** per comprar roba de segona mà. Cal inscripció prèvia, informeu-vos dels dies de les sortides al telèfon 973 360 426 ext 8.

Amb el cofinançament de:

Generalitat de Catalunya · Agència de Residus de Catalunya · Mancomunitat d'Escombraries de l'Urgellet

# MSP

## REPARACIÓ, VENDA I LLOGUER DE MAQUINÀRIA

## MOTOSERRA MINI OLMO L20

**+ BATERIA 2AH X1**

**+ CARREGADOR**

**160 €**
**IVA INCLÒS**

**Servei tècnic oficial:**

ABAC · STAYER · LAVOR SIMPLY STRONGER · POWER PRODUCT GENERGY · OMEGA by Yaros · ARIENS

Ctra. de Montferrer s/n
25711 Montferrer

973 355 539

Info@msplaseu.cat

# I ♥ REBAIXES

## US ESPEREM!

disseny
La Seu

C/ Regència d'Urgell, 14 - La Seu d'Urgell
Tel.: 973 360 657 - disseny_laseu@hotmail.com

segueix-nos: disseny_laseu

finques planes

973 35 45 77

laseu@finquesplanes.com

C. Sant Ot, 2 - La Seu d'Urgell

www.finquesplanes.com

El Pontet d'Arfa
(de dimarts a diumenge
amb reserva)

**Menú de calçotada**

- Entrants de la casa
- Calçots amb salsa
- Xai a la brasa o botifarra amb guarnició
- Postres de la casa a escollir
- Aigua, Vi o Cervesa (Cafè no inclòs)

28,50€
IVA INCLÒS

El Pontet d'Arfa · Afores s/n · Arfa (Lleida)
T. 657 88 57 66 / 669 49 04 27

El Pontet de Arfa

OPTICALIA **CENTRE VISIÓ GRUP**

| | | |
|---|---|---|
| **C/ Major - 85** | **La Seu D'Urgell** | **Tel : 973 35 46 10** |
| **C / Àngel Guimerà - 17** | **Manresa** | **Tel : 93 872 54 71** |

Promoció vàlida de l'1-1-2023 al 30-04-2023. Les ulleres promocionades portaran lents monofocals orgàniques 1.5 amb tractament antireflector bàsic. Graduacions compreses en els rangs d'estoc dels proveïdors de la línia Vistasoft d'Opticalia. Els rangs són:
Esfera: +/- 4.00 diòptries; cilindre: +/- 2.00 diòptries. Les muntures seran de la marca Mango, models seleccionats a l'establiment per a aquesta promoció.
Els productes sanitaris objecte d'aquesta promoció són conformes a les regulacions legals.

# Depressió

La depressió es pot descriure com el fet de sentir-se trist, melancòlic, infeliç, abatut o ensorrat. La majoria de nosaltres se sent d'aquesta manera de cop durant períodes curts.
La depressió clínica és un trastorn de l'estat anímic en el qual els sentiments de tristesa, pèrdua, ira o frustració interfereixen amb la vida diària durant un període d'algunes setmanes o més.

## Consideracions

**La depressió pot succeir en persones de totes les edats:**

1. Adults
2. Adolescents
3. Adults majors

**Els símptomes de depressió inclouen:**

1. Estat d'ànim irritable o sota la majoria de les vegades
2. Dificultat per agafar el son o excés de son
3. Canvi gran en la gana, sovint amb augment o pèrdua de pes
4. Cansament i falta d'energia
5. Sentiments d'inutilitat, odi a si mateix i culpa
6. Dificultat per concentrar-se
7. Moviments lents o ràpids
8. Inactivitat i retraïment de les activitats usuals
9. Sentiments de desesperança o abandonament

10. Pensaments repetitius de mort o suïcidi.
11. Pèrdua de plaer en activitats que solen fer-lo feliç, fins i tot l'activitat sexual

Recordeu que els nens poden presentar símptomes diferents als dels adults. Vigili especialment els canvis en el rendiment escolar, el son i el comportament. Si vostè creu que el seu fill podria estar deprimit, val la pena consultar-ho amb el seu proveïdor d'atenció mèdica. El seu proveïdor pot ajudar-lo a aprendre més sobre com ajudar al seu fill si pateix depressió.

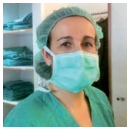
**Els tipus principals de depressió inclouen:**

1. Depressió major. Succeeix quan els sentiments de tristesa, pèrdua, ira o frustració interfereixen amb la vida diària per 2 setmanes, o períodes més llargs de temps.
2. Trastorn depressiu persistent. Es tracta d'un estat d'ànim depressiu que dura 2 anys. Al llarg d'aquest període de temps, pot tenir moments de depressió més gran juntament amb èpoques en què els símptomes són menys greus.

**Altres formes comunes de depressió inclouen:**

1. Depressió postpart. Moltes dones se senten una mica deprimides després de tenir un nadó, però la veritable depressió postpart és més greu i inclou els símptomes de la depressió més gran.
2. Trastorn disfòric premenstrual (TDPM). Símptomes depressius que ocorren 1 setmana abans de la menstruació i desapareixen després de menstruar.
3. Trastorn afectiu estacional (TAE). Passa amb més freqüència durant les estacions de tardor i hivern, i desapareix durant la primavera i l'estiu, molt probablement a causa de la falta de llum solar.
4. Depressió major amb característiques psicòtiques. Succeeix quan una persona pateix de depressió amb una falta de contacte amb la realitat (psicosi).
5. El trastorn bipolar succeeix quan la depressió s'alterna amb mania.

*Font: MedlinePlus*

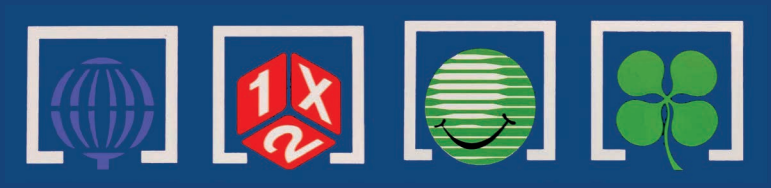


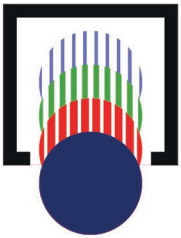
**Anna Gómez**
Infermera CAP
de la Seu d'Urgell

OPTICA ISERN

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

Alpematic
Experiències Olfactives
AROMATITZA EL TEU NEGOCI AMB ALPEMATIC.
Truca'ns i gaudeix d'una prova gratuïta.
Tel: 695 246 500 - ALPEMATIC ALT URGELL





# Loterías y Apuestas del Estado

**ARA A CARLIN TENIM A LA TEVA DISPOSICIÓ TOTS ELS JOCS: PRIMITIVA, BONO LOTO, QUINIELA, EUROMILLONES, LOTERIA NACIONAL...**

**CARLiN®**

HIPERPAPERERIA - OFIMARKET

Av. Salòria, 30 - 25700 La Seu d'Urgell
Tel.: 973 361 501 - tucarlinseu@gmail.com

## CINEMES GUIU

### DE L'11 AL 13 DE FEBRER

**Dilluns 4,50 €**

**Ds 11** - 18.00 h
20.00 h
**Dg 12** - 17.00 h
19.00 h
**Dl 13** - 20.00 h

**Ds 11** - 18.15 h
**Dg 12** - 17.15 h

**Ds 11** - 20.15 h
**Dg 12** - 19.15 h
**Dl 13** - 20.15 h

Av. del Salòria 55 - La Seu d'Urgell
973 35 01 66 - www.cinemesguiu.com

## FARMÀCIA DE GUÀRDIA - LA SEU D'URGELL

**Del 10 al 16 de febrer**

**Farmàcia Barios**
C. St. Josep de Calassanç, 3
973 350 188

## OFERTA I DEMANDA

### Treball

**Cerquem dissenyador/a gràfic/a - assistent de marketing online i vendes.**
Es precisa coneixements de pack Adobe, marketing online i entorn web.
Es valorarà idiomes i vehicle propi. Enviar currículum a **lesmesures@gmail.com**

---

**Es ven negoci molt cèntric** amb bona clientela. Contacte: **973 352 144** (tardes)

---

**Es ven llicència de taxi** per jubilació. Tel. **619 389 454**

---

**Persona amb ganes d'escoltar i voler aprendre l'ofici de mecànic** amb l'extensa varietat de branques que comporta la mecànica del món industrial.
Contactar amb:
**ribalaiga@ribalaiga.cat**

---

**Es precisa oficial de mecànic i planxista/pintor**. Contactar amb: **ribalaiga@ribalaiga.cat**


*Anuncia't*
lesmesures@gmail.com



LES MESURES
REVISTA INFORMATIVA **DEL PIRINEU**

www.lesmesuresonline.es

**PROPIETARI**
JORDI SÁNCHEZ RODRÍGUEZ

**DIRECCIÓ EDITORIAL**
JORDI SÁNCHEZ RODRÍGUEZ

**DISSENY I MAQUETACIÓ**
LAURA PAL ORDEIG

**IMPRESSIÓ**
GOPRINTERS

**ARXIU FOTOGRÀFIC**
BEGO SOLDEVILA
Mª ROSA GRIMALDOS

**DIPÒSIT LEGAL**
L-325-2008

**CONTACTE**
Av. Guillem Graell 46-54
669 137 136
lesmesures@gmail.com

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

associació de mitjans d'informació i comunicació amic 25 anys

El Súper SANT ELOI ara és

Condis life

# 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