

LES MESURES

REVISTA INFORMATIVA DEL PIRINEU

App



www.lesmesuresonline.es

Núm. 909. Del 3 al 9 d'octubre de 2025

URBAN
SPORT
La Seu

PROMO URBAN OCTUBRE

Paga 4 mesos i estalvia't la matrícula!

Quota Pàdel

172 €

Quota Gym+AADD

184 €

Quota VIP

224 €

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

**TREBALLEM
AMB MÚTUES**



NOU CURS URBAN BRAZILIAN JIUJITSU *Kids*

By Olga Rodríguez

De 4 a 16 anys

Dies i horaris:

Dimarts i Dijous

1a sessió: de 17.40 a 18.30 h

2a sessió: de 18.30 a 19.20 h

Confecció de grups segons
inscripcions i/o edats

URBAN
SPORT
La Seu



Preus:

1 dia fills socis: **25 €**

1 dia no socis: **33 €**

2 dies fills socis: **40 €**

2 dies no socis: **50 €**

**INSCRIPCIONS
CURS 2025/2026
OBERTES!!**

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



URBAN *Ballet*

by Ana Martín

*No et quedis sense plaça
a l'escola de dansa
més de moda de la comarca!*

Noves coreografies, nous aprenentatges,
nous moments de passió i diversió...

- ✓ Grups i horaris oberts
- ✓ Grups infantils, júnior i adults!
- ✓ + info a la recepció

**INSCRIPCIONS
OBERTES!!
CURS
2025/2026**

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



COMPRAR PEIX LOCAL ÉS CUIDAR-TE A TU

I TOTA LA PEUPLA



El peix és molt més que peix: comprar peix local és cuidar-te a tu i cuidar el futur de tots els qui cada dia treballen per fer arribar el peix del mar a la nostra taula.



Cofinançat per
la Unió Europea



Generalitat
de Catalunya

El Govern de
Tot hom



Celebrada a l'Ajuntament de la Seu d'Urgell una reunió entre l'alcalde de la ciutat, Joan Barrera, i la Minsitra del Govern d'Andorra, Conxita Marsol

L'alcalde de la Seu d'Urgell, **Joan Barrera**, s'ha reunit recentment amb la ministra de Presidència, Economia, Treball i Habitatge d'Andorra, **Conxita Marsol**, per abordar temes d'interès d'ambdues administracions com els fluxos migra-

toris entre els dos territoris i explorar vies de millora de les relacions transfrontereres.

Durant la trobada s'ha posat en valor la llarga tradició d'amistat i cooperació entre Andorra i la Seu d'Urgell, i s'ha

coincidit en la necessitat de continuar treballant plegats per afavorir la mobilitat laboral, la cohesió social i les oportunitats de desenvolupament econòmic i cultural.

Es presenta la Fundació PEUSA, amb la seva primera convocatòria d'ajuts a entitats de l'Alt Pirineu i Aran

PEUSA presenta la seva Fundació i fa la primera convocatòria d'ajuts, destinada preferentment a entitats de l'Alt Pirineu i Aran. La companyia energètica urgellenca ha presentat, recentment, a la Sala de la Immaculada, el nou òrgan amb què vehicularà la seva línia de suport a la població en l'àmbit social, que ja ha desenvolupat especialment al llarg dels darrers deu anys amb l'objectiu de reforçar el

seu vincle amb l'Alt Urgell i, per extensió, amb tota la regió pirinenca.

La Fundació PEUSA ja es va crear l'any passat i ara es presenta oficialment per fer més visibles les actuacions que l'empresa ja anava fent en aquest terreny. El president de l'empresa i de la nova fundació, **Ventura Rebés**, ha explicat que la companyia "històricament havia realitzat una



labor social molt important" i que ara volien fer una passa més, per reforçar "**un compromís amb totes les persones i les associacions**".



S.U.R.E.M
Servicio de Urgencias, Rescate
y Emergencias

**AMBULANCIAS, SERVICIO MÉDICO Y ASISTENCIA SANITARIA PRIVADA
PARA PARTICULARES, COMPAÑÍAS Y EVENTOS**

Tel. 973 042 044 - operaciones@surememergencias.com



Prestigi
UNED



La teva universitat pública

Matricula't fins al 22 d'octubre

Sense nota de tall

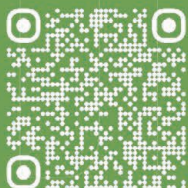


30 graus oficials

2 dobles graus

21 graus combinats

Més de 30 microtítols



Pl. de les Monges, 2, 2 planta.

La Seu d'Urgell (Lleida)

Telf.: 973 351 619

📞 680 460 749

UNED

**LA SEU
D'URGELL**



L'alumnat de La ZER Urgellet dona 900 € al projecte Aliments per la Solidaritat del Banc dels Aliments de la Seu i comarca

Una representació dels i de les alumnes de la **ZER Urgellet**, acompanyats per diverses mestres, han lliurat un total de 902,70 €, al Banc dels Aliments de la Seu d'Urgell i comarca, concretament al projecte **Aliments per la Solidaritat**.

Els i les alumnes han obtingut aquests diners a través d'un **projecte d'emprenedoria** que

han treballat a les seves respectives escoles (Castellciutat, Arnau Mir del Pla de Sant Tirs, Sant Esteve d'Alàs i de Tuixent) creant cooperatives escolars, a través de les quals l'alumnat va elaborar diferents productes i objectes per posar-los a la venda tant al mercat setmanal de la Seu com a la Fira de les Trementinaires de Tuixent. Així, els diners obtinguts de la venda



d'aquestes manualitats han estat destinats a la solidaritat.

'I tu, de què et queixes? Sense acció no hi ha reacció', lema de la 5a Jornada Jove de la Seu d'Urgell

El **dissabte 4 d'octubre**, el passeig Joan Brudieu de la Seu d'Urgell, acollirà la **5a Jornada Jove**, un espai anual de trobada i participació juvenil que dona visibilitat a les entitats i joves del nostre municipi.

L'edició d'enguany vol posar l'accent en donar veu a les inquietuds dels i de les joves i transformar-les en propostes per construir conjuntament. Durant tota la jornada, el passeig Joan Brudieu s'omplirà doncs d'activitats pensades per i amb els i les joves:

• **D'11.00 a 12.00 hores.** Dinàmica amb entitats juvenils i sorteig: els i les joves podran conèixer de primera mà les entitats del municipi, descobrir alternatives d'oci i opcions de participació a la Seu, i aconseguir segells per participar al sorteig de premis.

• **De 12.00 a 13.00 hores.** Taula rodona 'I tu, de què et queixes? Construïm' amb la participació de joves de la Seu i la regidora de Joventut, Christina Moreno, amb les dinamitzadores, Emma i Ruth, per compartir inquietuds

i propostes, amb la col·laboració de RàdioSeu.

• **Espais permanents:** mural de queixes, estands d'entitats i joves artesans.

• **A partir de les 17.00 hores.** Taller d'estampació, actuació de DJ Oscar, exhibició i taller de circ, exhibició de ball amb Erika Cazorla, reconeixement als convidats d'honor Tech Titans (innovació i projecte de robòtica) i concert final de rumba amb El Kiwi.

MAC

Ambients
singulars

Mobles Farràs • Carrer Major, 50 • La Seu d'Urgell • Tel. 973 350 127

macambients.com



Polígon industrial La Seu c/d n.11
25700 La Seu d'Urgell
T. 973 350 182 - F. 973 353 402
E-mail: fustes@grauigrau.com

De Bona Gana

Restaurant & Esmorzars

- Tenim sempre menú del dia, amb molta varietat de plats.
- Fem esmorzars de forquilla
- Menús tancats per reserves per a colles.

Tel. 621298825  
Av. Guillem Graell, 36 - La Seu d'Urgell

Horari:

Oberts tots els dies de 8 a 16 h.
Divendres i dissabte de 20 a 23 h.
Dissabte i diumenge de 8 a 16,30 h.
Dies festius obrim també per la nit.

MENÚ DIARI ENTRE SETMANA

Menú **15 €**
Mig menú **10,50 €**

MENÚ CAPS DE SETMANA I FESTIUS

Menú **20 €**
Mig menú **14 €**

CMP La Seu

La teva assegurança de moto en 2 minuts!

Descobreix la manera més àgil i senzilla de calcular la teva pòlissa



Escaneja el QR i calcula el preu!

Recordant el passat

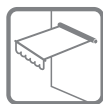


Carrer Major de la Seu el 1901

ANTONI BARTOMEUS I CASANOVAS/ Arxiu fotogràfic CEC

NOVA COL·LECCIÓ DE TARDOR-HIVERN

*Llençols que abriguen somnis,
cobrellits que enamoren,
teixits i decoració càlida...*



disseny
La Seu

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

Segueix-nos:  [disseny_laseu](https://www.instagram.com/disseny_laseu)



Lluís Obiols inicia una nova edició del cicle Desenterrant el passat amb una conferència a Ognern

Al llarg del mes d'octubre hi haurà dues xerrades més, una sortida guiada, la presentació d'un documental i una exposició

El proper diumenge 5 d'octubre, l'historiador urgellenc **Lluís Obiols Perearnau** pronunciarà la conferència **De la Seu o de Solsona?** La creació d'un nou bisbat a finals del segle XVI, amb la qual s'inaugura la catorzena edició del cicle Desenterrant el passat que, com cada mes d'octubre, apropa la història i l'arqueologia als nuclis de la comarca de l'Alt Urgell. L'acte es durà a terme a les 12 del migdia al local social de l'Ajun-

tament de Bassella, ubicat al nucli d'Ognern, on hi ha la parròquia de Sant Serni, l'única de la comarca de l'Alt Urgell que pertany actualment al bisbat de Solsona. Més enllà de la proximitat, que hi té un paper específic, aquesta particularitat té a veure amb una sèrie de circumstàncies històriques que es remunten a l'any 1593 quan, a iniciativa del rei Felip II, es va crear una seu episcopal a Solsona que implicà desmembrar l'antic

bisbat d'Urgell, que perdia amb l'operació més de cent parròquies dels àmbits del Solsonès i del Berguedà. Tot això ho ampliarà Obiols en la seva intervenció, que podrà ser seguida per streaming a través de l'enllaç <https://youtube.com/live/HXJGyP37EFw?feature=share>



Tel. 973 350 618
C/ Josep de Calassanç 5
La Seu d'Urgell

Horari:
De dilluns a divendres
de 8 a 15 h
Dissabtes de 8 a 14 h



BUSQUEM Operari CAD/CAM

Requisits:

- Habilitats i destreses manuals.
- Persona meticulosa y disciplinada.
- Treball en equip.
- Experiència en cadenes de producció o feines similars.
- Experiència en control de qualitat.

Valorem:

- Coneixements de mecanització i de màquines CNC.

Condicions:

- Torns d'urns rotatius de dilluns a divendres.
- Lugar de trabajo: Pol. Ind. La Seu d'Urgell.



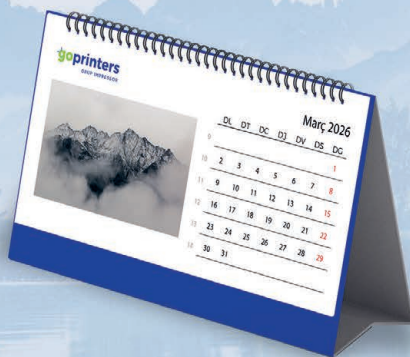
Envíans el teu currículum a:
rrhh@soadco.com



Pensa ja en el teu **CALENDARI 2026**

Et dissenyem i produïm el teu calendari de paret i de sobretaula perquè el 2026 estigui organitzat i ple d'estil.

Tant si ets empresa com particular, personalitza el teu calendari i fes que cada dia compti.



📞 973 35 01 46

✉️ pedidos@goprinters.es

🌐 www.goprinters.es



Aprofita el teu **VAL ESCOLAR** i GUANYA!



Si vens i fas servir el teu val escolar i emplenes aquesta butlleta dipositant-la en la nostra urna entraràs en el **sorteig de 2 vals de compra** a CARLIN

Nom i cognoms.....

Telèfon.....

Adreça electrònica.....



CARLIN®
HIPERPAPERERIA - OFIMARKET - OFIMÀTICA

Av. Salòria, 30
25700 - La Seu d'Urgell
T.: 973 361 50



Running: com evitar possibles lesions

El *running* s'ha convertit en un dels esports més practicats per la població, ja que no es necessita una gran inversió de material i requereix poc temps per a fer una sessió que resulti efectiva, si ho comparem amb altres esports com el ciclisme, on la inversió de temps i de diners és molt més gran. Això fa que moltes persones s'hagin aficionat a aquest esport i que cada cop es practiqui amb més assiduitat, ja sigui com una eina de descàrrega mental després d'una llarga jornada laboral com amb un objectiu més competitiu.

Tot i la gran multitud de beneficis que podem obtenir de la pràctica d'un esport majoritàriament aeròbic com córrer, també és considerat un dels esports **més lesionats a nivell articular i muscular**. En gran part, perquè és considerat un esport d'impacte, de manera que el pes que han d'aguantar els nostres músculs i articulacions en cada passa és molt gran i es multiplica amb la força de la gravetat. I encara és més agressiu si es practica sobre l'asfalt i no en un terreny tou.

Si ens centrem en les **lesions més freqüents** en els corredors, el **genoll** és la part del cos més afectada, i suposa un 40% de les lesions, seguit del tendó d'Aquil·les, la part interna de la tibia, el maluc i la zona inguinal. El peu i el turmell correspondrien al 10% i l'esquena al 5%.

Entre les lesions de **genoll** trobem el sd. rotulà, el sd. de la cinta iliotibial, la tendinitis poplíteia i la tendinitis rotuliana. A la **cama i al peu** cal destacar la tendinitis del tibial posterior, la periostitis, les fractures per sobrecàrrega, el sd. tibio-peroneal lateral i anterior, la tendinitis aquil·lea, la fasciïtis plantar i la sesamoiditis. A l'**esquena**,

maluc i glutis tenim les lumbàlgies, la bursitis del trocànter, la tendinitis del gluti mig, l'osteopatia del pubis, les lesions de la cresta ilíaca, la tendinitis dels adductors, les fractures per arrencament, i la bursitis isquiàtica. A la **musculatura posterior de la cuixa** són freqüents les ruptures fibril·lars, les distensions musculars i el sd. del piramidal.

Segons el tipus de corredor que siguem, estem més predisposats a un tipus de lesions o unes altres. Així doncs, els corredors que fan **entre 5 i 32 km** a la setmana pateixen més del sd. tibio-peroneal, sd. rotulà, molèsties musculars, dolors en la zona del popliti, dolor lumbar, tendinitis de tibial posterior, fasciïtis plantars o tendinitis aquil·lea. En canvi, aquells que realitzen **entre 32 i 64 km** a la setmana acostumen a desenvolupar tendinitis d'Aquil·les, fasciïtis plantars i fractures per sobrecàrrega. Els que fan **entre 64 i 112 km** a la setmana presenten problemes associats a la temperatura corporal com hipertèrmia o hipotèrmia, a més de distensions d'adductors i ciàtiques. I ja per acabar, els maratonians d'elit que corren **entre 112 i 290 km** per setmana presenten fractures per sobrecàrrega, distensions musculars agudes, ciàtica i fatiga per excés d'entrenament (sd. de sobreentrenament).

Lesionar-se és una de les majors pors amb la que viuen els esportistes ja siguin amateurs o elits, ja que suposa un xoc emocional important, un canvi d'hàbits i de rutines i l'inici d'una nova etapa on l'esportista ha de prendre consciència del seu cos i rehabilitar-lo de la forma adequada, invertint temps, paciència, i força mental per a no desestabilitzar-se anímicament. Per tant, el millor és intentar evitar arribar a la lesió mi-

nimitzant els factors que ens condueixen a aquestes. Per exemple, errors en els entrenaments realitzant un quilometratge excessiu o una intensitat massa alta sense seguir el principi de la progressió de càrregues, terrenys molt monòtons sense canvis en la trepitjada que produeixen sobrecàrregues, escalfaments inadequats per la intensitat que requerirà posteriorment la sessió, calçat inapropiat o excessivament gastat, la mala nutrició o hidratació al llarg de les sessions, factors biomecànics del propi corredor com alteracions en la marxa, excés de supinació o pronació, dismetries de les extremitats inferiors, genoll varo o valgo...

Per tant, els nostres **consells per a evitar lesions en córrer** són, en primer lloc, seguir un nivell d'entrenament adequat, controlant bé la progressió de les càrregues de treball i respectant els dies de descans. En segon lloc, escollir un terreny que sigui adequat, intentant substituir l'asfalt pel terreny més tou sempre que puguem. En tercer lloc, utilitzar un calçat de bona qualitat i anar controlant el desgast de la sola. En quart lloc, començar l'activitat amb uns exercicis d'escalfament per a activar el cos i augmentar la circulació als músculs i articulacions. En cinquè lloc, hidratar-nos i nodrir-nos correctament durant l'activitat. I per últim i no menys important, sotmetre's a un reconeixement mèdic esportiu si és el primer cop que volem començar a practicar el running.

Dra. Lidia Puyals Boix

Metge general. Màster en medicina de l'esport. Fundadora de Endurancelab La Seu. Centre de medicina esportiva. Col. Núm. 2505315.



OPTICALIA

2x1

MONOFOCALS • PROGRESSIVES • SOL

NOMÉS TU, COM TU

C/ Major - 85

C / Àngel Guimerà - 17

La Seu D'Urgell

Manresa

Tel : 973 35 46 10

Tel : 93 872 54 71



☎ +34 650 69 18 82

📍 C/ de l'Or, número 8
25700 La Seu d'Urgell (Lleida)

✉ tapiceriajguterrez@gmail.com



Més de 50 anys al vostre servei

Polígon Industrial La Seu. Carrer E, 18
La Seu d'Urgell, Lleida - pnesegre@gmail.com



☎ 973 36 00 76

- Venda i reparació de pneumàtics de tot tipus
- Pre ITV
- Frens
- Embragues
- Bateries
- Manteniments
- Suspensions
- Distribucions
- Alineacions
- Servei de carretera
- Servei de mecànica
- Alineador d'autocars, camions, furgonetes, autocaravanes, etc


 Tècnica en Nutrició i dietètica
 Naturopata
 Reflexòloga
 Kinesiòloga
 Coach personal

Hores convingudes
 619 84 33 61
 Plaça Codina, 4r 3r

Rosa Rodríguez

CINEMES GUIU

DEL 2 AL 6 D'OCTUBRE

Dilluns
5,50 €



Ds 3 - 20.00 h
 Ds 4 - 20.00 h
 Dg 5 - 19.00 h
 DÍ 6 - 20.00 h



Dv 3 - 20.15 h
 Dg 5 - 19.15 h
 DÍ 6 - 20.15 h



Ds 4 - 18.15 h
 Dg 5 - 17.15 h



DÍ 2 - 20.00 h
 Ds 4 - 20.15 h
 Dg 5 - 17.00 h



DIJOUS 2: AMB LA
 PRESENCIA DEL
 DIRECTOR I VENDA DE
 LLIBRES

Ds 4 - 18.00 h

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

FARMÀCIA DE GUÀRDIA - LA SEU D'URGELL

Del 3 al 9 d'octubre

Farmàcia Purgimon
 C. St. Joan Bta. La Salle, 52

OFERTA I DEMANDA



Hotel-balneari a 12 km de La Seu, requereix **cambrera pels caps de setmana**.
 Envieu carta de presentació i currículum a
rrhh@hotelsantvicenc.com

Empresa del polígon industrial cerca cobrir **vacant pel magatzem**. Requisits: persona organitzada, amb bon estat físic per moure mercaderia pesant i amb carnet de conduir. Es valorarà experiència prèvia. Oferim horari de dilluns a divendres intensiu. Envia currículum a lcoll@rapidand.com

Busquem persona amb ganes d'emprendre i per atendre els nostres clients a la nostra botiga agrícola motor Tàrraga de la Seu d'Urgell, assessorament i serveis. Per tota la zona de la comarca i rodalies.
Contacte: 669724661

Es cerca planxista per empresa nova a l'Alt Urgell. Interessats/des enviar mail a lesmesures@gmail.com

Es cerca mecànic amb experiència en el sector (mínim 5 anys). Imprescindible carnet de conduir. Enviar currículum a segresanchez@gmail.com

Compres?
Vens?


Aquest és el teu espai...

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
 Del llibre: *L'Abans*.
Recull Gràfic de la Seu d'Urgell 1879-1974.

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


amic associació de mitjans d'informació i comunicació



El Súper SANT ELOI  ara és



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

