

LES MESURES

REVISTA INFORMATIVA DEL PIRINEU

App



www.lesmesuresonline.es

Núm. 925. Del 30 de gener al 5 de febrer de 2026



Parlem amb... Olga Rodríguez
Campiona d'Europa de JiuJitsu

PROMO  HIVERN

Febrer + Març per NOMÉS 100 €

Comença el 2026 amb Urban:

Esport+Salut+LAMILLOROFERTA

URBAN
SPORT
La Seu

Av. Guillem Graell, 54
La Seu d'Urgell
urbansportlaseu@gmail.com

 973 35 16 82



URBAN SPORT LA SEU - PADEL CLUB & FITNESS

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		DISSABTE I DIUMENGE
07:00 a 08:15	JIU JITSU Sala 3	09:15 a 10:10	LES MILLES BODYPUMP Sala 1	07:00 a 08:15	JIU JITSU Sala 3	09:15 a 09:45	Cycling HIIT Sala cycling	09:15 a 10:00	LES MILLES BODYPUMP Sala 1	
09:15 a 10:10	KTRX/CORE Sala 1	10:00 a 10:55	ESQUEMA SANA Sala 1	09:15 a 10:00	GAC Sala 1	09:15 a 09:55	Pilates Barre Sala 1	10:00 a 10:55	Pilates Barre Sala 1	
15:15 a 16:10	LES MILLES BODYPUMP Sala 1	15:15 a 16:10	Cycling Sala cycling	10:00 a 10:45	Pilates Sala 1	10:00 a 10:55	LES MILLES BODYBALANCE Sala 1	15:15 a 16:10	CIRCUIT FUNCIONAL Sala 1	
15:15 a 16:10	Pilates Sala 3	17:40 a 19:20	JIU JITSU Kids Sala 3	15:15 a 16:10	KTRX Sala 1	15:15 a 16:10	LES MILLES BODYATTACK Sala 1	17:00 a 17:55	LES MILLES BODYBALANCE Sala 1	
17:30 a 17:55	TREN SUPERIOR Sala 1	18:00 a 18:45	LES MILLES BODYCOMBAT Sala cycling	16:45 a 17:25	STEP Sala 1	17:00 a 17:55	LES MILLES BODYPUMP HEAVY Sala 1	18:00 a 18:55	ZUMBA Kids Sala ballet	
17:40 a 17:55	ABS Gym	18:00 a 18:30	KTRX Sala 1	17:30 a 17:50	ABS Gym	17:40 a 19:20	JIU JITSU Kids Sala 3	18:30 a 19:25	Cycling Sala cycling	
18:00 a 18:55	LES MILLES BODYPUMP Sala 1	18:00 a 18:55	Pilates Barre Sala inici	17:30 a 18:00	HIIT Sala 1	18:00 a 18:55	Pilates Sala 1	19:00 a 19:55	ABS Gym	
18:30 a 19:00	ESQUEMA SANA Sala 3	18:30 a 19:00	GAC Sala 1	18:00 a 18:55	Pilates Barre Sala inici	18:00 a 18:55	Cycling Sala cycling	18:30 a 18:50	ZUMBA PARTY Sala 1	
19:00 a 19:40	KTRX Sala 1	18:45 a 19:30	LES MILLES BODYATTACK Sala cycling	18:45 a 18:55	URBAN FIT Sala 1	19:00 a 19:55	LES MILLES BODYPUMP Sala 1	19:00 a 19:55	URBAN FIT Sala 2	
19:00 a 19:55	Cycling Sala cycling	19:00 a 19:25	ABS Gym	18:45 a 19:40	Pilates Sala 3	19:30 a 19:50	ABS Gym	19:30 a 19:55	LES MILLES BODYBALANCE Sala 1	
20:00 a 20:55	BOXA Sala 2	19:00 a 19:55	LES MILLES BODYBALANCE Sala 1	19:00 a 19:55	LES MILLES BODYCOMBAT Sala cycling	20:00 a 20:55	LES MILLES BODYBALANCE Sala 1	20:00 a 20:55	Cycling Sala cycling	
20:00 a 20:55	Cycling Sala cycling	19:30 a 20:25	BOXA Sala 2	20:00 a 20:55	BOXA Sala 2	20:00 a 20:55	Cycling Sala cycling	20:00 a 21:25	JIU JITSU Sala 3	
20:00 a 20:55	LES MILLES BODYCOMBAT Sala 1	19:30 a 20:25	Cycling Sala cycling	20:00 a 20:55	Cycling Sala cycling	20:00 a 21:25	JIU JITSU Sala 3	20:00 a 21:25	ABS Gym	
20:00 a 21:25	JIU JITSU Sala 3	20:00 a 21:25	LES MILLES BODYPUMP Sala 1	20:00 a 21:25	JIU JITSU Sala 3	20:00 a 21:25	JIU JITSU Sala 3	20:00 a 21:25	URBAN FIT Sala 2	
20:00 a 21:25	JIU JITSU Sala 3	20:00 a 21:25	JIU JITSU Sala 3	20:00 a 21:25	SALSA Sala 1	20:00 a 21:25	JIU JITSU Sala 3	20:00 a 21:25	URBAN FIT Sala 2	

HORARI URBAN SPORT

De dilluns/lunes a divendres/viernes de 7:00 a 22:30 h

Dissabte/sábado, diumenge/domingo i festius/festivos de 9:00 a 13:00 i 16:00 a 20:00

☎ 973 35 16 82 / 629 94 02 06

✉ urbansportlaseu@gmail.com

📍 Av. Guillem Graell 46



Parlem amb... Olga Rodríguez,

Campiona d'Europa de Brazilian JiuJitsu i monitora a l'Urban Sport La Seu

Què se sent en guanyar un campionat Europeu per segona vegada?

La veritat que aquest europeu ha estat diferent, ja que aquest cop ha estat la primera vegada que competeixo des que porto el meu propi equip i m'he sentit molt acompanyada i feliç de guanyar per tots els meus alumnes que confiaven plenament en mi.

Quant temps i de quina manera prepares un certamen d'aquestes característiques?

No preparo aquestes competicions d'una manera especial, ja que durant tot l'any mantinc un bon ritme d'entrenaments tant de jiuJitsu com de físic igual que cuido la meua alimentació.

Amb quina edat vas començar a fer JiuJitsu? Per què et va apassionar tant des del primer moment?

Vaig començar amb 37 anys i em va enganxar immediatament. Des d'aquell primer dia entrenar és una prioritat per mi, per com em fa sentir i desconnectar de tot.



Pròxim repte competitiu?

El meu pròxim repte és el Mundial a finals d'any, però fins llavors em vull centrar

en l'equip de competició que estem creant a l'Urban Sport La Seu.



Com traslades les teves tècniques i estil als teus alumnes a l'Urban?

Tinc la sort de tenir un grup d'alumnes amb moltes ganes d'aprendre i que tenen molt en compte tot el que els dic. Intento transmetre'ls tot el que sé i tot el que he après amb 9 anys de competicions. Els alumnes estan molt motivats, ja han fet la seva primera competició amb resultats molt bons i tenim a la vista diversos campionats entre ells el campionat d'Espanya i l'Europeu masters.

Quelcom a afegir?

Estic molt agraïda de tot el que estic vivint i recomano a tothom que vingui a provar una de les nostres classes. Us enamorarà l'ambient i com tothom us cuidarà i us ajudarà. Som una pinya!



Necessites fer una neteja de
tapiceria?! Consulta'ns sense
compromís!!



   cardetailing_pirineu

 689 95 29 93



Bar la Penya

 632 976 336

Carrer comtat d'Urgell 1, La Seu d'Urgell

Horari: de dilluns a divendres
de 7 a 15 h i de 17 a 21 h
Dissabte de 8 a 21 h

 barlapenya.26



La Seu d'Urgell presenta una agenda cultural pel primer semestre de 2026 centrada en la qualitat

L'alcalde i regidor de Cultura de la Seu d'Urgell, **Joan Barrera**, ha presentat recentment l'agenda de la programació cultural per al període **gener-juny de 2026**. Es tracta d'una publicació de 28 pàgines que consolida el format editat l'any passat, amb l'objectiu de posar en valor l'esforç de programació tant de l'Ajuntament com de la resta d'institucions i entitats de la ciutat.

Durant la presentació, Barrera ha destacat que la cultura a la Seu va més enllà del pur lleure. "La nostra missió és garantir els drets culturals de tot ciutadà", ha afirmat l'alcalde, subratllant



que l'agenda ofereix oportunitats per a la reflexió social, el foment del coneixement i l'esperit crític. Segons Barrera, una bona comunicació és essencial per transformar les intencions en fets i fer arribar aquesta oferta a tota la comarca.

Una programació estable i professional

Albert Galindo, director de l'Àrea de Cultura, ha detallat l'estructura d'aquesta programació, que es defineix com a "estable" gràcies a la contractació d'artistes i autors professionals. Cada mes, urgellencs i urgellenques podran gaudir d'un concert; d'un espectacle per a tots els públics; i d'una representació específica per al públic adult.

Així, la programació estable ofereix un total de 5 concerts, el primer dels quals el protagonitzarà **Arnau Obiols** amb *Ocell-tambor*, aquest proper dissabte 31 de gener.

La Biblioteca Sant Agustí de la Seu d'Urgell llança un nou club de lectura de còmic per a joves

Amb l'objectiu d'apropar la cultura i el gènere de la novel·la gràfica al públic adolescent, la Biblioteca Sant Agustí de la Seu d'Urgell presenta la creació d'un nou **club de lectura de còmic** adreçat a joves d'entre 14 i 18 anys.

Aquesta nova proposta serà conduïda per **Aina Sellart**, professora d'Expressió Artística de l'Institut La Valira, qui ha seleccionat acuradament cinc obres clau per convidar a la reflexió i el diàleg sobre temes universals i d'actualitat.

Un viatge a través de la vinyeta

El club neix per potenciar el fons especialitzat de la biblioteca



-que ja compta amb uns 1.500 exemplars- i per oferir un espai on els i les joves puguin compartir la seva passió pels còmics. Les lectures seleccionades tractaran temàtiques diverses com l'homosexualitat, la

immigració, la quotidianitat adolescent, la Guerra Civil i el franquisme, o la Segona Guerra Mundial.

Les obres i sessions programades són:

23 de febrer:
Maus d'Art Spiegelman.

23 de març:
Pardaleta de Joana Estrela.

27 d'abril:
Ex Libris de Matt Madden.

18 de maig: *El arte de volar* d'Antonio Altarriba i Kim.

15 de juny:
Emigrantes de Shaun Tan.

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!

CMP Asesoramiento y Mediación, Correduría de Seguros, CIF B-25351156, con domicilio social en la calle Serra de Prades, 4 - 6, 1ª Planta, 25006 - Lleida, inscrita en el registro especial de corredurías con la clave J-1881

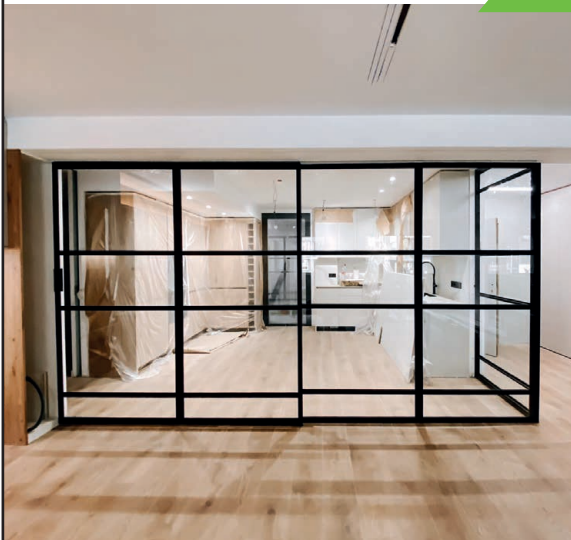


ALUMINI • VIDRE • PERSIANES

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



Recordant el passat



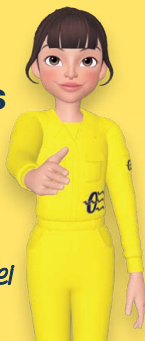
Sant Antoni, cap a l'any 1960

JOSEP M. ESCLUSA ISUS / ACAU - Fons ESCLUSA

**Tot tipus de servei de
mecànica i pneumàtics**

**El teu TALLER
de CONFIANÇA**

Més de 50 anys al vostre servei



**PNEUMÀTICS
SEGRE**

☎ 973 36 00 76

Polígon Industrial La Seu - Carrer E, 18, 25710
La Seu d'Urgell, Lleida - pnesegre@gmail.com

I
REBAIXES
US ESPEREM!



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)



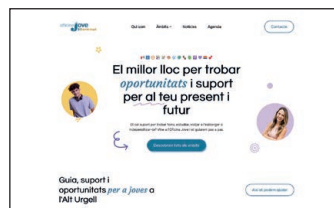
L'Oficina Jove de l'Alt Urgell Estrena nova web

El Consell Comarcal de l'Alt Urgell ha posat en marxa la nova pàgina web de l'Oficina Jove comarcal: **joves.alturgell.cat**, un nou espai digital pensat per atansar tota la informació, els recursos i els serveis juvenils a les persones joves de la comarca d'una manera clara, accessible i actualitzada.

La nova web neix amb l'objectiu de convertir-se en un punt de referència, facilitant l'accés a informació clau sobre àmbits

com la formació i l'orientació acadèmica, feina i emprenedoria, mobilitat internacional i voluntariat, habitatge, salut i benestar emocional, i participació juvenil i activitats.

El portal també permet conèixer millor **els serveis d'atenció i assessorament** que ofereix l'Oficina Jove, així com els programes que es desenvolupen als diversos municipis, amb especial atenció a l'acompanyament personalitzat i de proximitat.



Una de les principals novetats és l'**estructura clara i intuïtiva** de la web, adaptada tant a ordinador com a dispositius mòbils, que facilita que es pugui trobar ràpidament el que es necessita i mantenir-se informat de novetats, convocatòries i activitats.

L'Ajuntament de la Seu d'Urgell avança en el Pla de Protecció Integral a la Infància amb un mapatge de riscos als espais públics

L'Ajuntament de la Seu d'Urgell continua refermant el seu **compromís amb la seguretat dels més joves** amb l'execució de la segona fase del Pla de Protecció Integral a la Infància i l'Adolescència. Aquesta etapa ha consistit en un exhaustiu treball de camp per elaborar un mapatge de riscos en aquells espais on els infants i adolescents passen el seu dia a dia.

Durant les darreres setmanes, s'han realitzat visites tècniques

a centres educatius, instal·lacions esportives i culturals, així com a diversos espais públics freqüentats per menors. L'objectiu és analitzar l'entorn des d'una perspectiva de protecció per prevenir situacions d'assetjament, maltractament o abusos sexuals.

La regidora d'Infància i Jovenut, **Christina Moreno**, explica al respecte que "continuem fent passes conjuntes amb les diferents figures educatives i so-

cials del municipi. El diàleg que s'ha iniciat al servei de la protecció de la infància i l'adolescència ha arribat per fer-nos més conscients, crítics/es i proactius/es. No partíem de zero, però el benefici d'una actuació coordinada, cohesionada i compartida és un esglaó més en l'ideal de ciutat que perseguim".



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
Ctra. de Castellbò, 20
25711 Montferrer - Lleida
Tel.: 973 351 348 - Fax: 973 351 500
efausa@efausa.es



www.efausa.es



**IMPRESSIÓ
OFFSET**



**IMPRESSIÓ
DIGITAL**



**IMPRESSIÓ
GRAN FORMAT**

+1.000 m² d'instal·lacions ■ Maquinària d'última generació

WWW.GOPRINTERS.ES

 Polígon Industrial La Seu
Carrer D nau 6 A-B
25700 La Seu d'Urgell-Lleida

 973 35 01 46

 pedidos@goprinters.es

La teva **EMPRESA** equipada al **COMPLET**

*Tenim tots els subministraments
que la teva oficina necessita:*

- Papereria i material d'oficina
- Impressores i consumibles
- Higiene i neteja

**Centralitza les compres, estalvia temps i gaudeix
d'avantatges exclusius per empreses.**

CARLIN®
HIPERPAPELERIA - OFIMARKET - OFIMÀTICA

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



Quan intentes dormir, però la ment no para

Apagues la llum, tanques els ulls i, de sobte, la ment es posa en marxa: la conversa pendent, la llista de tasques de demà, aquella preocupació que no para. El cos està preparat per dormir, però la ment segueix activa. I així, una nit més, el descans no arriba.

Tal com t'explicava l'Anna Gómez en el número anterior, és molt important evitar l'ús de pantalles abans d'anar a dormir. I també necessitem aprendre a "apagar" els pensaments, les emocions acumulades i la tensió del dia. Així com cuidem el nostre cos amb hàbits saludables, la nostra ment també necessita una higiene emocional.

Moltes vegades ens portem al llit tot el que no hem pogut processar durant el dia: inquietuds, emocions sense expressar, decisions pendents. El cervell interpreta aquesta càrrega com una amenaça i es manté en estat d'alerta. Això genera un desgast silenciós:

podem dormir set o vuit hores i despertar amb la sensació de no haver descansat gens.

Rituals que calmen la ment

Escriptura lliure: Escriu durant cinc minuts tot el que et passa pel cap, sense jutjar-ho, abans d'anar a dormir. Treure-ho del cap i posar-ho al paper ajuda a alliberar tensió.

Respiració conscient: Inspira profundament comptant fins a quatre, mantén l'aire dos segons i expira comptant fins a sis. Repeteix-ho cinc vegades. Aquest exercici activa la relaxació natural del cos.

Revisió amable del dia: Recorda tres coses bones del dia, per petites que siguin. Aquest hàbit redueix la ruminació i reentrena la ment.

Desconnectar del "mode fer": Permet-te dir: "Ara no hi puc fer res. Ja ho pensaré demà".



Descansar també és un acte d'autoresponsabilitat.

Dormir bé no és només una qüestió física, és un acte de cura cap a tu mateix. Aquests petits rituals poden convertir-se en el teu millor aliat per recuperar un descans autèntic. Perquè descansar és la base per viure amb més energia i serenitat.



Martina Rubio
Life Coach

martinarubio.com



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

OPTICALIA
CENTRE VISIÓ GRUP

Combinats

Emporta't

**DUES ULLERES,
PAGA'N UNES.**

Dues maneres de ser tu.

C/ Major - 85

C / Àngel Guimerà - 17

La Seu D'Urgell
Manresa

Tel : 973 35 46 10

Tel : 93 872 54 71



GRANS PREMIS T'ESPEREN CADA SETMANA

STARS
—BINGO—



WWW.BINGOSTARS.AD

C. PRAT DE LA CREU N° 15-25. AD500 ANDORRA LA VELLA (PRINCIPAT D'ANDORRA)

Jugar sense control pot ésser perjudicial. Quan deixes de divertir-te, el joc es converteix en addicció. Si necessites ajuda truca o consulta la pàgina web: +376 707030 / www.bingostars.ad

18


 Técnica en Nutrició i dietètica
 Naturopata
 Reflexòloga
 Kinesiòloga
 Coach personal

Hores convingudes
 619 84 33 61
 Plaça Codina, 4
 4^a 3^a

Rosa Rodríguez

CINEMES GUIU

DEL 31 DE GENER AL 2 DE FEBRER

Dilluns 5,50 €

MARTY SUPREME
 Dg 1 - 17.15 h
 20.00 h
 Dg 1 - 17.00 h
 19.45 h
 DI 2 - 20.00 h

ASISTENTA
 Dg 1 - 19.15 h

FRANKIE Y LOS MONSTRUOS
 Ds 31 - 18.00 h
 Dg 1 - 17.15 h

TURNO DE GUARDIA
 Ds 31 - 20.15 h

SIRAT
 DI 2 - 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 30 de gener al 5 de febrer

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

OFERTA I DEMANDA

Treball

Hotel-balneari a 12 km de la Seu, **necessita incorporar persona al restaurant per coordinar l'equip de cambrers**. Que sàpiga entendre el ritme d'una sala i fer-la funcionar amb discreció, ordre i atenció al detall. Català i vehicle imprescindibles. Envieu carta de presentació i currículum a rrhh@hotelsantvicenc.com

Es traspasa botiga de mobles i decoració a la Seu d'Urgell. Espai acollidor, amb exposició, magatzem i proveïdors consolidats. Oportunitat ideal per continuar un projecte actiu i en creixement. Si esteu interessats truqueu al **622 296 498**

Empresa situada al polígon industrial la Seu, busca aux. administratiu/va pel departament d'administració, responsable, proactiva i molt organitzada. Es valorarà experiència en el sector logístic. Horari intensiu i cap de setmana festa. Contacte: 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**

LES
MESURES
REVISTA INFORMATIVA DEL PIRENEU

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

