

LES MESURES

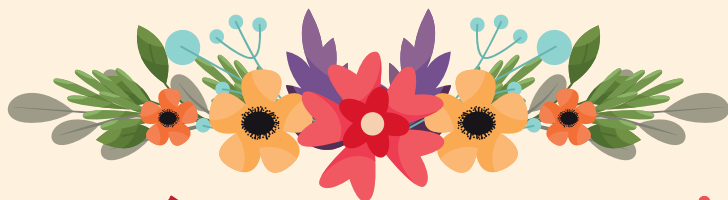
REVISTA INFORMATIVA DEL PIRINEU

App



www.lesmesuresonline.es

Núm. 937. Del 30 d'abril al 7 de maig de 2026



Feliç dia de la mare
el teu amor és el nostre coratge

**POLLERIA FRESCA
I DE PROXIMITAT**

AVIRAM
Paquita

Qualitat i sabor en cada mos
Receptes úniques
amb tradició catalana



C/ Joaquim Viola, 17 - La Seu d'Urgell - Tel. 631 886 946

ESTADES PÀDEL I MULTIESPORTIVES

URBAN SPORT LA SEU

EDATS: De 5 a 16 anys

DATES: 7 torns setmanals del 29 de juny al 14 d'agost

LLOC: Urban Sport La Seu

HORARI: De 9:00 a 13:00h

PREU: Socis: 68€ / No Socis: 78€

INSCRIPCIÓ: Presencial a la recepció.

Mail: urbansportlaseu@gmail.com

ORGANITZA: Urban Sport La Seu

+INFO: Trucar al telèfon 629 94 02 06



Infants
i joves

URBAN
SPORT
La Seu

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



CAMPUS CICLISME BTT

URBAN SPORT LA SEU

EDATS: De 6 a 12 anys

DATES: Del 13 al 17 de juliol

LLOC: Urban Sport La Seu

HORARI: De 9:00 a 13:00h

INSCRIPCIÓ: Presencial a la recepció.

Mail: urbansportlaseu@gmail.com

PREU: Socis: 100€ / No Socis: 120€

INSCRIPCIÓ: Escola de Ciclisme Urban Sport La Seu

+INFO: Trucar al telèfon 629 94 02 06



Infants
i joves



Escola de Ciclisme
URBAN SPORT
La Seu

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





L'Ajuntament de la Seu fa l'aprovació inicial del projecte de la futura residència de gent gran

El ple de l'Ajuntament de la Seu d'Urgell va aprovar la darrera setmana, per unanimitat, l'expedient per a la construcció de la futura **residència de gent gran** de la ciutat. La mesura va rebre el vistiplau tant de l'equip de govern (Compromís) com dels grups de Junts, ERC i la CUP.

En l'exposició d'aquest punt, l'alcalde urgellenc **Joan Barrera** va destacar que es tracta d'un pas important en el marc dels tràmits previs a la futura construcció. Segons Barrera, l'aprovació d'aquesta setmana és "una gran notícia" de cara a "seguir avançant en una fita defensada per tots els grups municipals" i que "evidentment, com a equip de govern, portàvem al programa electoral com una de les priori-



Foto: Ajuntament de la Seu d'Urgell

tats, juntament amb l'habitatge o l'hospital".

El batlle va confirmar que es manté el projecte que ja s'havia anunciat i que contempla que l'equipament s'ubicarà en una parcel·la de l'**Horta del Valira** i disposarà de 90 places residen-

cial, 40 places de centre de dia, 5 unitats de convivència i 12 pisos tutelats. L'objectiu ara és avançar com més ràpid millor en la tramitació pendent per tal de concedir ja el projecte al Departament de Drets Socials de la Generalitat, que és qui s'ha d'encarregar de l'execució.

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!



El Pla de Barris invertirà 12,5M€ a la Seu d'Urgell a través de 30 actuacions al centre de la ciutat i al centre històric

La sala d'actes de l'Ajuntament de la Seu d'Urgell ha acollit recentment la presentació pública del **nou Pla de Barris 2026-2030**, un ambiciós full de ruta que suposarà una inversió total de 12,5 milions d'euros, amb una subvenció directa de gairebé 9 milions d'euros provinents de la Generalitat. En total, seran 30 actuacions al centre de la ciutat i al centre històric.

L'acte ha comptat amb la presència del Comissionat del Pla de Barris i Viles de la Generalitat de Catalunya, **Carles Martí**, i l'alcalde de la Seu, **Joan Barrera**, qui han detallat les 30 actuacions previstes per revitalitzar el cor del municipi.

Carles Martí ha explicat que el pla sempre proposa programes

que tenen tres línies: la de la **transformació física** (infraestructures i habitatges), la de la **transició ecològica** per pal·liar el canvi climàtic, i finalment l'**acció sociocomunitària**. "No hi ha transformació real si no és tenint en compte aquestes tres vessants de forma complementària", ha afirmat el Comissionat del Pla de Barris.

La Seu i comarca presenten la Guia d'Activitats d'Estiu 2026 amb prop de seixanta propostes de lleure i esport

L'Ajuntament de la Seu d'Urgell, a través de la Regidoria de Joventut i Infància, i el Servei Tècnic Comarcal de Joventut presenten la Guia d'Activitats d'Estiu 2026.

Aquesta eina agrupa la programació estiuenca coordinada per institucions, entitats i serveis públics per oferir alternatives de lleure educatiu i esportiu de qualitat durant les vacances escolars.

Una oferta transversal i per a totes les edats

La guia d'enguany és un recull exhaustiu que inclou un total de **57 activitats**. Aquestes propostes estan organitzades tant pels ajuntaments de tota la comarca com per diverses associacions, clubs i empreses privades del territori.

L'oferta s'ha estructurat per cobrir totes les etapes del creixement:

- **47 activitats** estan destinades específicament a infants de 3 a 12 anys.

- **36 activitats** s'adrecen a adolescents i joves a partir dels 12 anys.



BUSQUEM Administratiu/va - SAC

Titulació: Administració y/o Servei a l'Usuari.

- Instal·lació de software i biblioteques als clients.
- Atenció d'assumpes derivats del funcionament del software.
- Gestió d'incidències i/o peticions dels clients.
- Administrar procés de recepció i gestió de comandes.
- Determinar la viabilitat dels treballs.

INDISPENSABLE: Nivell suficient de francès, portuguès i/o anglès per a l'atenció de clients internacionals.

¿Qué ofrecemos?

- Jornada completa de dilluns a divendres..
- Lugar de trabajo: Pol. Ind. La Seu d'Urgell.



Envíans el teu currículum a:
mvallejo@klockner.es





UNIVERSITAT
D'ANDORRA



www.uda.ad

INSCRIPCIONS OBERTES



**A
C
T
I
V
I
D
U
D
I
N
C
O
N
F
O
R
M
I
S
T
A**

FUTUR PROMETEDOR



Sessions informatives sobre el reglament de regularització extraordinària de persones migrades

El Servei de Ciutadania i Migracions del Consell Comarcal va programar dues sessions informatives per donar a conèixer el nou reglament de **regularització extraordinària** per a persones migrades, un cop el govern espanyol n'ha aprovat el decret i s'ha obert ja el termini per a fer els tràmits.

Aquest nou reglament suposa una oportunitat important per a moltes persones residents a la comarca, ja que els facilitarà la regularització de la seva situació administrativa i contribuirà a garantir l'exercici dels seus drets.

La primera xerrada es va fer el passat dijous a dos quarts de 10 del matí a l'Oficina de Turis-

me d'Oliana i la segona es va dur a terme divendres a dos quarts de 6 de la tarda a la Sala Sant Domènec de la Seu d'Urgell. En aquesta sessió hi va prendre part Chaymae Koubaa, jurista especialista en matèria d'estrangeria i membre del col·lectiu Fruita amb Justícia Social de Lleida, i compta amb la col·laboració de l'Ajuntament de la Seu d'Urgell.

Emmanuel Macron visita Andorra i es reuneix amb el copríncep episcopal Josep-Lluís Serrano

El president de la República Francesa i copríncep d'Andorra, **Emmanuel Macron**, va arribar a Andorra el passat dilluns 27 d'abril al matí, en la que va ser la seva segona visita institucional al Principat. L'agenda de Macron per a aquest primer dia d'estada va incloure una trobada amb el bisbe d'Urgell i copríncep episcopal, **Josep-Lluís Serrano Pentinat**.

La visita oficial, de tot just vint-i-quatre hores, va incloure actes solemnes, trobades educatives i un acte central obert a

tota la ciutadania. Emmanuel Macron va arribar amb helicòpter a les 4 de la tarda, quan va aterrar a l'Estadi Comunal Joan Samarra d'Andorra la Vella i va ser rebut pel cap de Govern, **Xavier Espot**. Des d'allà es va desplaçar fins a l'edifici de Ràdio Andorra, on es va reunir amb Espot per abordar els reptes més importants del país.

Fons del Govern d'Andorra van avançar que entre aquests temes hi hauria l'encaix d'Andorra amb Europa, en plena negociació d'un hipotètic Acord



Foto: Govern d'Andorra

d'Associació, i les possibles vies d'autorització de l'avortament al Principat. Tot seguit es va produir la trobada entre els dos coprínceps.

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



www.efausa.es

CENTRE DE JARDINERIA

Ma **Magatzem**
GUERRERO, s.l.

Flors, Plantes i Pinsos



+5000 m2 d'exposició
30 anys d'experiència

- PLANTES, ARBUSTOS I ARBRES
- GRAN VARIETAT DE TESTOS
I JARDINERES
- JARDINERES DE FUSTA
FETES A MIDA



- DECORACIÓ I EINES
PER AL JARDÍ
- ABONAMENT I LLAVORS
- CAMIÓ AMB GRUA



C/ Antic de
Santa Eugènia, s/n
Bellver
de Cerdanya

973 51 05 46

www.gardenbellver.com

guerrero@gardenbellver.com · magatzemguerrero@hotmail.com

**VINE
A
VEURE'NS**

Recordant el passat



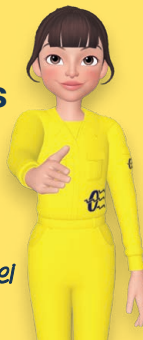
AUTOR: DESCONEGUT / Fons CAL GIRO DE SAUVANYÀ

Josep Travesset Sala condueix un Hispano Suiza de la Hispano Urgelense.
Al darrere, Rosalia i Àngela Llorach Travesset de cal Giró de Sauvanyà, cap al 1910.


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



NOVETATS EN TÈXTILS

Infinites combinacions per crear
ambients frescos i acollidors



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)



El CH Cadí seguirà un any més a Nacional Catalana d'hoquei patins



Foto: Club Hoquei Cadí

El Club Hoquei Cadí continuarà a Nacional Catalana d'hoquei patins per segon any consecutiu. L'equip urgellenc va confirmar matemàticament la perma-

nència a la categoria a l'avantpenúltima jornada, el passat cap de setmana, gràcies a una brillant victòria (6-5) contra el tercer classificat, l'HC Castellar.

L'Ajuntament de la Seu aprova les bases per a la creació d'una borsa de treball d'operaris de neteja d'escoles i edificis municipals

L'Ajuntament de la Seu d'Urgell ha donat llum verda a l'aprovació de les bases que regiran el procés selectiu per a la creació d'una borsa de treball d'operaris de neteja d'escoles i edificis municipals. Amb aquesta mesura, el consistori vol assegurar la capacitat de resposta davant de

necessitats de personal urgents o inajornables, garantint que el servei de neteja no quedi desatès en cap moment.

Actualment, la plantilla de personal de l'Ajuntament compta amb 12 places d'operari de neteja d'escoles i edificis muni-

cipals. No obstant això, la creació d'aquesta borsa -que s'emmarca en l'expedient 1529/2026- permetrà disposar d'una llista de professionals qualificats per cobrir substitucions, baixes o puntes de feina de manera àgil.

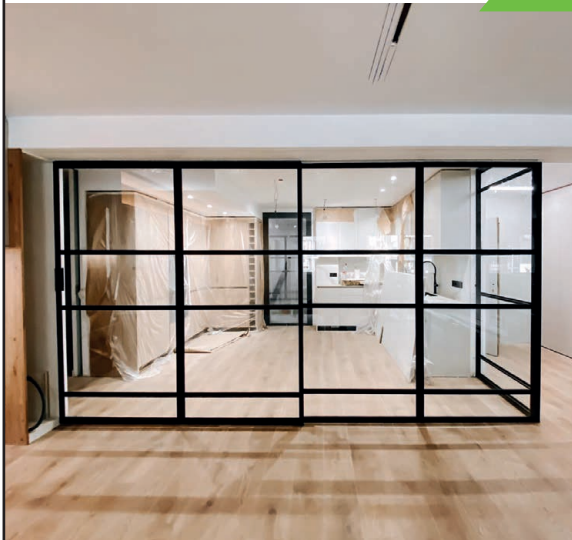


ALUMINI · VIDRE · PERSIANES

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





**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



L'activitat física. Què és, prevalença, i recomanacions en la població adulta

L'activitat física es pot definir de moltes maneres, però la més generalitzada és la que la defineix com "l'augment del gast energètic o de la taxa metabòlica per sobre de la basal".

L'OMS la considera com un dels factors que intervé en l'estat de salut de les persones, i emfatitza la seva importància en la prevenció de les malalties cardiovasculars i de l'obesitat. De fet, un dels seus objectius és la reducció de la prevalença de malalties com el sobrepès i l'obesitat en tots els grups d'edat, i l'augment de la proporció d'adults que realitzen activitat física moderada diària.

En població adulta es recomana que es realitzi activitat física almenys 30 minuts al dia, i en adolescents promoure les activitats que proporcionin una bona capacitat cardio-respiratòria almenys tres o més cops per setmana.

Al contrari del que podem pensar, un 76,6% de les dones i un 56,7% dels homes tenen un estil de vida sedentari. Aquest fet fa que cada vegada i hagi disponibles més estudis que demostren la importància de realitzar activitat física i de reduir el sedentarisme, ja que els dos factors tenen una influència clara en la millora de la salut, la prevenció de malalties cròniques i en la millora de

la qualitat i esperança de vida de la població. Per tant, és important que la societat sigui conscient dels múltiples beneficis que aporta l'activitat física per a la salut de les persones.

Un detall que cal tenir en compte és que les recomanacions de l'Activitat Física proposen el mínim necessari per a poder obtenir beneficis per a la salut però, tanmateix, un major nivell d'activitat física al proposat pot produir beneficis addicionals. I de la mateixa manera, pels que mai han fet activitat física, augmentar-ne els nivells tot i estar per sota de les recomanacions també pot produir beneficis.

Els **beneficis** de realitzar activitat física diària són diversos. S'ha comprovat que portar una vida activa allarga la vida, augmenta el benestar i millora l'esperança i la qualitat de vida. Ajuda a mantenir l'agilitat, redueix el risc de caigudes, prevé la pèrdua de massa òssia (osteoporesis), millora el benestar mental, redueix els símptomes d'ansietat i estrès, millora el son i redueix el risc de depressió. També augmenta la percepció de benestar i satisfacció pel propi cos, millora la funció cognitiva, el benestar social i fomenta la sociabilitat, l'autonomia i la integració social sobretot en persones amb discapacitat. A banda, contribueix a mantenir un pes adequat i un bon balanç calòric al llarg del dia,

de manera que redueix el risc d'obesitat i de patir malalties com la diabetis, les malalties cardiovasculars, la hipertensió arterial, la hipercolesterolèmia, i redueix el risc de patir càncer com el de mama o el de còlon.

Les **recomanacions** d'activitat física per a la població adulta són realitzat com a mínim 150 minuts d'activitat física moderada a la setmana o bé 75 minuts d'activitat vigorosa. El que produeix més beneficis és distribuir aquests minuts al llarg de la setmana, per exemple, 30 minuts al dia. Com més dies, millor. A més a més, s'hauria de realitzar almenys dos cops a la setmana activitats d'enfortiment muscular i millora de la masa òsea que incloguin els grans grups musculars (s'aconsellen entre 8-12 repeticions per cada grup muscular) i a més algunes activitats per a millorar la flexibilitat.

En resum, la pràctica de l'activitat física proporciona múltiples beneficis i és necessari que la població actual en sigui conscient per a prevenir l'aparició de malalties cròniques i millorar l'estil de vida.

Dra. Lidia Puyals Boix

Metge general. Màster en medicina de l'esport.

Fundadora de Endurancelab La Seu.

Centre de medicina esportiva.

Col. Núm. 2505315.



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

S★★★★
STARS
—BINGO—



WWW.BINGOSTARS.AD

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

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

18



Tècnica en Nutrició
i dietètica
 Naturòpata
 Reflexòloga
 Kinesiòloga
 Coach personal

Hores
convingudes
619 84 33 61

Plaça Codina, 1
4^a 3^a

Rosa Rodríguez

CINEMES GUIU

5.50 €

DILLUNS dia de l'espectador

Segueix-nos
per més informació

 @cinemesguiu

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

www.cinemesguiu.com



FARMÀCIA DE GUÀRDIA - LA SEU D'URGELL

De l'1 al 7 de maig

Farmàcia Purgimon

C. St. Joan Bta. La Salle, 52
973 351 307

OFERTA I DEMANDA



Treball

Taller industrial de la Seu d'Urgell precisa incorporar **Mecànic amb experiència en mecànica general i electricista** amb coneixements de sistemes elèctrics i diagnosis. Es requereix persona responsable i ganes de treballar. Interessat trucar al tel. **676 330 368**

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**

Busquem persona amb ganes d'empendre i per atendre els nostres clients a la nostra botiga agrícola motor Tàrrega de la Seu d'Urgell, assessorament i serveis. Per tota la zona de la comarca i rodalies. Contacte: **669 724 661**

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

 **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

