

LES MESURES

REVISTA INFORMATIVA DEL PIRINEU



www.lesmesuresonline.es

Núm. 944. Del 19 al 25 de juny de 2026

ESTADES PÀDEL I MULTIESPORTIVES

URBAN SPORT LA SEU

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



MULTIESPORT



DIVERSIÓ



PISCINA



INFANTS
I JOVES

ESPORT, DIVERSIÓ
I AMISTAT!

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



ESCOLA DE PÀDEL

URBAN SPORT

LA SEU

[CURS 2026/2027]



Escola de pàdel
URBAN SPORT
La Seu

TARIFES



JÚNIOR:

150 € (1 h/setmana)
202,5 € (2 h/setmana)



ADULT:

167,5 € (1 h/setmana)
220 € (2 h/setmana)



MATINS:

10% DESCOMPTE



JUBILATS:

10% DESCOMPTE



PREUS TRIMESTRALS
SOCI/A URBAN? TOTA L'ESCOLA
AL PREU JÚNIOR!



MÉS INFORMACIÓ / INSCRIPCIONS:

629 94 02 06 + INFO

(TRUCADES O WHATSAPP)



Av. Guillem Graell, 54
La Seu d'Urgell



973 35 16 82



urbansportlaseu@gmail.com





El Premi Joles Sennell lliura els guardons de la seva desena edició

El conte *Ot i la memòria del padrí*, de **Marcel·lí Mora Vilaltella**, de Penelles (la Noguera), ha guanyat el Premi **Joles Sennell 2026** de contes infantils en la categoria d'autors adults.

El passat dissabte al matí es va dur a terme a la Biblioteca Sant Agustí de la Seu d'Urgell l'acte

de lliurament dels guardons del certamen, que organitzen conjuntament la Biblioteca Sant Agustí i RàdioSeu.

També s'ha premiat **Edel Martínez Reina** (categoria A), **Lola Majoral Fernández** (categoria B), **Enit Puig Baró** (categoria C) i **Teresa Martín Navas** (cat. D).



La Seu d'Urgell gradua dotze alumnes del PFI-PTT d'activitats forestals amb un alt percentatge de continuïtat acadèmica



L'Ajuntament de la Seu d'Urgell va acollir, el passat dilluns 15 de juny, l'acte de graduació de la darrera promoció d'alumnes del curs d'**Auxiliar d'Activitats Forestals**, emmarcat dins del Programa de Formació i Inserció-

Pla de Transició al Treball (PFI-PTT).

Un total de **12 alumnes** van rebre els seus corresponents diplomes a mans de l'alcalde de la Seu, **Joan Barrera**, de la tutora d'aquesta formació, **Laura Ribó**, de la directora dels Serveis Territorials d'Educació i FP a l'Alt Pirineu i Aran de la Generalitat de Catalunya, **Carlota Valls**; de la directora d'IDAPA, **Amàlia Sanz**, així com dels docents **David Manzanera** i **David Noguera**. En l'acte de lliurament de diplomes, la coordinadora del

PFI-PTT de la Seu, **Laura Ribó**, va manifestar que "celebrem l'esforç, la constància i el compromís de tot l'alumnat que ha completat amb èxit aquest PFI d'auxiliar d'activitats forestals. Aquest camí no ha estat sempre senzill, ha requerit esforç físic, consciència i treball en equip, demostrant que són capaços de formar part de l'equilibri del nostre entorn. El món forestal és essencial i el futur necessita persones compromeses amb el medi ambient com vosaltres".



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



L'Alt Urgell inicia l'elaboració d'un protocol per prevenir el maltractament a les persones grans

El document establirà criteris i circuits comuns d'actuació per millorar la detecció, la prevenció i la coordinació entre els serveis de la comarca

L'Alt Urgell ha iniciat l'elaboració d'un protocol comarcal per a la **prevenció, detecció i abordatge del maltractament a les persones grans**. El document establirà criteris i mecanismes de coordinació comuns per reforçar el treball en xarxa i garantir una resposta integral davant situacions de maltractament, negligència o vulneració de drets. La iniciativa compta amb

la participació de professionals dels Serveis Socials, el Servei d'Informació i Atenció a les Dones (SIAD), l'Equip d'Atenció Primària (EAP), la Fundació Sant Hospital, el Servei d'Atenció Domiciliària, els Mossos d'Esquadra, la Policia Local i les residències de persones grans de la comarca. També es preveu la implicació del Consell Consultiu de les Persones Grans

i d'altres entitats vinculades a aquest àmbit. El procés d'elaboració incorpora una mirada compartida i multidisciplinària per tal de **construir una eina consensuada i adaptada a la realitat del territori**. Durant els pròxims mesos, el grup de treball definirà els procediments i els mecanismes de coordinació que configuraran el futur protocol.

L'Ajuntament de la Seu d'Urgell torna a organitzar 'IMAGINARI', un ampli programa d'activitats infantils i familiars gratuïtes per a aquest estiu

L'Àrea d'Infància de l'Ajuntament de la Seu d'Urgell, amb la col·laboració de diversos serveis municipals, equipaments culturals i entitats del territori, ha presentat una nova edició d'IMAGINARI, el **programa d'activitats educatives, culturals i**

lúdiques adreçat a infants i famílies per als mesos d'estiu.

La iniciativa, que es durà a terme **del 26 de juny al 20 d'agost** de 2026, aposta fermament per un lleure educatiu, accessible i de qualitat. L'objectiu

principal és fomentar la participació, la creativitat, el joc en família i la descoberta de la ciutat a través d'experiències vivencials adaptades a diferents franques d'edat.



Poïgon Industrial de la Seu,
carrer E parcel·la núm 13, nau 4
25700 - La Seu d'Urgell - Lleida
T. 639 354 636 - 636 095 680
gramacolaseu@gmail.com

Tot tipus de treballs amb marbres, granits,
silestone, porcellànics i pedres naturals
taulells de cuina • escales • paviments • làpides • panteons



GRAMACO
MARBRE · GRANIT · SILESTONE



ESCOLA DE CICLISME

CURS 2026/2027

OBRIM



INSCRIPCIONS
CURS 2026/2027



**DILLUNS I
DIMECRES**
A PARTIR DE
LES 17,30 H



1 DIA/SETMANA
40 € / MENSUALS



2 DIES/SETMANA
70 € / MENSUALS



**PLACES
LIMITADES!**

**INSCRIPCIONS
A RECEPCIÓ**

**PEDALA,
APRÈN I GAUDEIX
A L'URBAN!**



Av. Guillem Graell, 54
La Seu d'Urgell



973 35 16 82



urbansportlaseu@gmail.com



La Trobada Empresarial al Pirineu clou la seva edició amb més afluència

La **37a Trobada Empresarial al Pirineu** ha establert una nova fita d'assistència i ha confirmat la xifra de **més de 900 assistents**. A la cloenda, el passat divendres al migdia, la nova presidenta de l'esdeveniment, **Montse Pujol**, va confirmar que la d'enguany ha estat "l'edició més nombrosa fins ara".

Però més enllà d'aquesta xifra, Pujol va valorar que "el nou format ha permès guanyar espais de networking i connexió entre empresaris i empresàries, com també amb institucions i professionals". Una aposta que, va afegir, "els assistents han valorat molt positivament". I sobre el tema central

d'enguany, "**Quin camí prenem?**", la responsable de la Trobada va reconèixer que "després de dos dies de ponències de gran nivell, debats i converses, la resposta continua oberta", però valora que els participants "tornem a casa amb millors preguntes" i que "de vegades això és el més valuós".

'The Act of performing', el concert de fi de curs de l'Escola Municipal de Música de la Seu d'Urgell

Aquest proper dissabte 20 de juny, a les 19.30 hores, la plaça Joan Sansa serà l'escenari del concert de final de curs de l'**Escola Municipal de Música** (EMM) de la Seu d'Urgell, sota el títol 'The Act of performing'.

Un any més, es presenta un nou format tant de concert com de

posada en escena. Hi haurà diferents ambients d'escenari on les arts seran les protagonistes. La música, la dansa, la pintura i la poesia aniran de la mà fent que l'acte es desenvolupi com una performance.

La música anirà a càrrec de les agrupacions de l'escola. La big

band, els tres combos de música moderna, l'orquestra, els cors, el grup d'acordions cromàtics i el grup tradicional i acordions diatònics, és a dir, de la gran majoria de l'alumnat, **interpretaran obres dels anys 60 fins als 90** del segle XX.

L'aeroport Andorra-La Seu d'Urgell acull una sessió fotogràfica del calendari solidari 'Bombers amb Causa' 2027

El **Biel**, un nen de 9 anys pacient de Sant Joan de Déu Terres de Lleida, va ser el protagonista el passat dilluns, 15 de juny, de la segona sessió fotogràfica del calendari solidari "**Bombers**

amb Causa" de 2027. L'objectiu de la iniciativa va ser compartir una jornada a través de la complicitat entre l'infant i els bombers per captar una de les imatges que formaran part del ca-

lendar solidari de l'any vinent, que enguany té com a nexa l'aprenentatge i les pràctiques de formació dels cossos de bombers.

MAC

Ambients
singulars

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

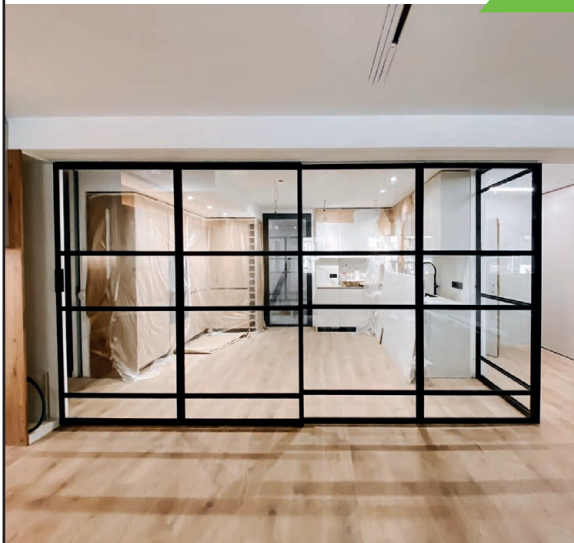
macambients.com



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





f @ Tecnia tancaments

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 MIGDIA ENTRE SETMANA

Menú **16,90 €**
Mig menú **11,50 €**

MENÚ NIT, CAPS DE SETMANA I FESTIUS

Menú **21,90 €**
Mig menú **15 €**



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



Recordant el passat



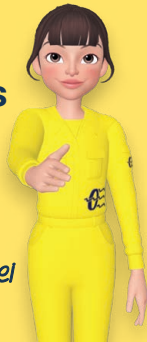
JOSEP M. ESCLUSA ISUS/ ACAU - Fons ESCLUSA

Treballadors de la Cooperativa Cadí posen per al fotògraf i administratiu d'aquella entitat, Josep Maria Esclusa, en una imatge dels anys cinquanta.

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)



Medalla de plata de Núria Vilarrubla a la Copa del Món a Augsburg

Núria Vilarrubla torna a pujar al podi de la Copa del Món de Canoa Eslàlom. La piragüista urgellenca es va endur la medalla de plata en C1 femení a la tercera prova d'enguany, el passat dissabte a Augsburg

(Alemanya). És el seu primer podi en dos anys al circuit mundial i, precisament, el va aconseguir **revalidant el segon lloc que ja va obtenir el juny 2024** a la mateixa ciutat bavaresa, agermanada amb la Seu d'Urgell.



La Càtedra de Pensament Cristià del Bisbat d'Urgell reflexiona sobre com viure amb dignitat

El Seminari Diocesà d'Urgell ha acollit aquest darrer cap de setmana la 23a Càtedra de Pensament Cristià, organitzada per la Delegació d'Ensenyament del Bisbat d'Urgell. Hi han participat més d'una seixantena de persones entre preveres, seminaristes, religioses i laics. Sota el títol "**Dignitat infinita**", la jornada ha proposat una reflexió sobre la dignitat humana com a valor inherent a tota persona, a la llum de la Doctrina Social de l'Església

i de la Declaració Universal dels Drets Humans.

La sessió era presidida pel bisbe d'Urgell i copríncep d'Andorra, **Josep-Lluís Serrano**, i conduïda pel delegat d'Ensenyament, **Mn. Josep Chisvert**, mentre que el director de la Càtedra de Pensament Cristià, el doctor **Francesc Torralba**, va presentar els ponents. Monsenyor Serrano va inaugurar la sessió subratllant "la importàn-

cia del diàleg entre fe, cultura i societat" i va recordar els "dies de comunió, unitat i convivència" viscuts amb el papa Lleó XIV, per fer referència a la reflexió que el pontífex ha fet sobre "quina herència estem deixant al futur i, per tant, quin tipus de comunitat estem construint". Per això, va convidar a "dialogar amb la societat des de la prudència, el respecte i la veritat que ens porta a la bellesa".



Bar la Penya

☎ 632 976 336

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

Horari: de dilluns a divendres de 7 a 21 h
Dissabte de 8 a 21 h

📷 [barlapenya.26](https://www.instagram.com/barlapenya.26)



**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



Esportistes de resistència vs. esportistes de velocitat. Existeix una diferència genètica?

T'has preguntat mai per què hi ha esportistes que són capaçs de córrer cent metres lllisos per sota de 2:00 min/km i, en canvi, altres no ho poden fer? O com pot ser que una persona tingui la capacitat d'estar més de 24 h corrent i altres no poden fer-ho?

No tot ho explica l'entrenament. Hi ha un component genètic: el tipus de fibres musculars que predominen en els músculs d'aquell esportista.

Òbviament, a base d'entrenament i adaptacions un esportista de resistència es pot convertir en un velocista, o en un mixt entre les dues disciplines, però la base genètica té un component molt important.

Per a explicar-ho, cal saber que existeixen tres tipus de fibres musculars: les lentes

(o vermelles de tipus I), les intermèdies (o de tipus IIA) i les ràpides (o blanques de tipus IIB).

Les fibres lentes o de tipus I presenten un menor diàmetre i, per tant, menys nivells de força. El seu color vermell és degut a la gran quantitat de mioglobina i capil·lars sanguinis, a més de nombroses mitocondries, que permeten obtenir grans quantitats d'energia per la via aeròbica (amb oxigen). La seva velocitat de contracció és lenta, per això són molt resistents a la fatiga, de manera que les persones que tenen un gran percentatge d'aquestes fibres són pròpies d'esports de resistència com el ciclisme, la maratón, l'ultra trail, el triatló de llarga distància...

Les fibres ràpides o de tipus IIB presenten un major diàmetre i nombre de miofibril·les,

per la qual cosa poden arribar a generar majors quantitats de força. S'anomenen blanques perquè al contrari de les altres, aquestes presenten un baix contingut de mioglobina, capil·lars i mitocondries, i la seva principal font d'energia és la via glucolítica. La seva velocitat de contracció és molt elevada i és pròpia d'activitats anaeròbiques intenses (velocistes, aixecadors de peses, sprinters...).

Per últim, les fibres ràpides tipus IIA serien un punt intermedi entre les dues anteriors, ja que presenten característiques de les dues.

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

URBAN SPORT LA SEU - PADEL CLUB & FITNESS

DILLUNS

09:15 a 10:10	Sala cycling
15:15 a 16:10	Sala 1
15:15 a 16:10	Sala inici
17:30 a 17:55	Sala 1
17:40 a 17:55	Gym
18:00 a 18:55	Sala 1
19:00 a 19:40	Sala 3
19:00 a 19:55	Sala 1
19:00 a 19:55	Sala cycling
20:00 a 20:55	Sala 2
20:00 a 21:00	Sala cycling
20:00 a 21:00	COMPETICIÓ Gym

DIMARTS

09:15 a 10:10	Sala 1
10:00 a 10:55	Sala 1
15:15 a 16:10	Sala cycling
17:00 a 18:00	Gym
18:00 a 18:45	Sala cycling
18:00 a 18:30	Sala 1
18:00 a 18:55	Sala inici
18:30 a 19:00	Sala 1
18:45 a 19:30	Sala cycling
19:00 a 19:25	Gym
19:00 a 19:55	Sala 1
19:30 a 20:25	Sala inici
19:30 a 20:25	Sala 2
19:30 a 20:25	Sala cycling
20:00 a 20:55	Sala 1
20:00 a 21:25	Sala 3

DIMECRES

07:00 a 08:15	Sala 3
09:15 a 10:00	Sala 1
10:00 a 10:45	Sala 1
15:15 a 16:10	Sala 1
16:45 a 17:25	Sala 1
17:30 a 17:50	Gym
17:30 a 18:00	Sala 1
18:00 a 18:55	Sala inici
18:00 a 18:45	Sala 1
18:00 a 19:00	Gym
18:45 a 19:40	Sala 3
19:00 a 19:55	Sala cycling
19:00 a 19:55	Sala 1
20:00 a 20:55	Sala 2
20:00 a 20:55	Sala cycling

DIJOUS

09:15 a 10:15	Gym
09:15 a 09:55	Sala inici
15:15 a 16:10	Sala 1
17:00 a 17:55	Sala 1
18:00 a 18:55	Sala 1
19:00 a 19:55	Sala cycling
19:00 a 19:55	Sala 1
19:30 a 19:50	Gym
19:45 a 20:45	COMPETICIÓ Gym
20:00 a 20:55	Sala 1
20:00 a 21:25	Sala cycling
20:00 a 21:25	Sala 3

DIVENDRES

09:15 a 10:00	Sala 1
10:00 a 10:55	Sala inici
15:15 a 16:10	Gym
17:00 a 17:45	Sala 1
17:45 a 18:30	Sala inici
18:00 a 18:55	Sala 1
18:30 a 19:20	Sala cycling
18:30 a 19:15	Gym
19:30 a 19:50	Gym

DISSABTE | DIUMENGE



HORARI JULIOL I AGOST

Recorda reservar
la teva activitat
diàriament a l'APP

HORARI URBAN SPORT

De dilluns/lunes a divendres/viernes de 7:00 a 22:30 h
Dissabte/sabado, diumenge/domingo i festius/festivos
de 9:00 a 13:00 i 16:00 a 20:00 h

**URBAN
SPORT**
La Seu

973 35 16 82 / 629 94 02 06
 urbansportlaseu@gmail.com
 Av. Guillem Graell 46



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 convertirà 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^o 3^a

Rosa Rodríguez



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

Del 19 al 25 de juny

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

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 diagnòs. 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'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: **669 724 661**

**Compres?
 Vens?**



Aquest és el teu espai...

Anuncia't
 lesmesures@gmail.com

PROPIETARI
 LIDIA MARTÍNEZ NAVIO

DIRECCIÓ EDITORIAL
 LIDIA MARTÍNEZ NAVIO

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



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

