

LES MESURES

REVISTA INFORMATIVA DEL PIRINEU

App



www.lesmesuresonline.es

Núm. 947. Del 10 al 16 de juliol de 2026



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

ESCOLA DE CICLISME

CURS 2026/2027

PEDALA,
APRÈN I GAUDEIX
A L'URBAN!



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





L'Ajuntament de la Seu d'Urgell inicia la renovació de les papereres del centre històric.

L'Ajuntament de la Seu ha iniciat els treballs de **renovació de les papereres** del centre històric amb la instal·lació de les primeres nou unitats. Aquesta primera actuació es duu a terme al Pati Palau, la plaça del Deganat, el Parc del Cadí, la plaça dels Oms i a l'entrada de l'edifici consistorial. La instal·lació de les noves papereres és executada pels operaris de la Brigada Municipal d'Obres.

La renovació forma part d'un projecte que preveu la substitució d'un total de **50 papereres al centre històric**, amb una inversió de **14.822,50 euros**. Un cop finalitzada aquesta primera fase, els treballs continuaran en altres punts de la ciutat, començant pel passeig Joan Brudieu.



La Seu d'Urgell rep la visita del jurat de Viles Florides per optar a revalidar les quatre Flors d'Honor

La Seu d'Urgell ha rebut aquesta setmana la visita del jurat de la Confederació d'Horticultura Ornamental de Catalunya (CHOC), encarregat de valorar els espais verds del municipi dins el moviment Viles Florides.

El regidor de Parcs i Jardins de l'Ajuntament de la Seu, **Toni Nadal**, i el cap del Servei Municip

pal de Parcs i Jardins, **Bernat Pubill**, han acompanyat els membres del jurat en un recorregut pels diferents espais enjardinats de la ciutat.

Entre els espais visitats, el **Parc del Segre** ha tingut un protagonisme especial, ja que és un dels principals pulmons verds de la ciutat i un espai de referèn

cia tant pel seu valor paisatgístic com per la qualitat de la seva jardineria i el manteniment sostenible que s'hi realitza.

El recorregut també ha inclòs altres parcs, jardins, rotondes i zones verdes que formen part dels diferents parterres de la capital urgellenca.

L'agenda cultural d'estiu de la Seu d'Urgell recull una cinquantena d'activitats per als mesos de juliol, agost i setembre

L'Ajuntament de la Seu d'Urgell ha presentat una nova edició de l'**Agenda Cultural d'Estiu**, una publicació que aplega una cinquantena de propostes culturals programades durant els mesos de juliol, agost i setembre. La programació inclou activitats impulsades per les Àrees de Cultura i de Joventut la Seu,

l'Espai Ermengol, la Biblioteca Sant Agustí, així com per diverses entitats i associacions de la ciutat i de la comarca.

L'agenda ofereix una **àmplia varietat de propostes adreçades a tots els públics**, amb espectacles de teatre, concerts, dansa, cinema, circ, exposicions, activitats familiars i tallers.

La majoria de les activitats són gratuïtes, tot i que algunes tenen un cost d'entrada o requereixen inscripció prèvia.

El mateix programa incorpora els enllaços necessaris per formalitzar les inscripcions.



Albert Vinseiro, l'urgellenc que ha aconseguit el 3r lloc en els Premis d'Invenció de l'Oficina Espanyola de Patents i Marques

Explica'ns una mica de què tracta la teva idea i com comences a elaborar-la...

Doncs la patent es tracta d'una làmina de protecció solar basada en la tecnologia PDLC que enfosqueix el vidre del conductor per zones i de manera automàtica mitjançant uns sensors fotosensibles situats al darrere del cap del conductor.

L'avantatge d'aquest sistema és que el conductor SENSE AIXECAR LES MANS del volant està protegit de l'entrada de llum solar permetent inclús conduir sense ulleres de sol.

Vaig anomenar el dispositiu amb la paraula CLOUD, ja que per fer una comparativa, és com un núvol que et va tapant el sol automàticament fent que l'experiència de conducció sigui molt més confortable.

La idea va sorgir d'estar moltes hores darrere el volant, conduir és la meva passió i quan condueixo moltes hores rumio molt, de sobte, salta la idea al teu cap i tens molt temps per imaginar resultats del què pretens fabricar...



I a partir de desenvolupar el teu projecte, com ho traslledes per optar al premi com a Millor Invenció amb Drets de Propietat Industrial?

Doncs sincerament va ser el gabinet d'advocats qui va creure que la meua idea era innovadora i van ser ells mateixos qui em van instar a presentar-me, molt sorprès quan em van notificar que era un dels finalistes.

Ja ho has patentat?

El dispositiu està registrat com a model d'utilitat des de l'any passat, una concessió que té una durada de deu anys.

De quina manera i com ho penses traslladar al mercat?

Doncs ara estem en fase d'homologació del producte i a la vegada en recerca d'inversió i sobretot d'algú que tingui el "know how" i l'experiència necessària per poder comercialitzar-lo i que el dispositiu, mai millor dit, vegi la llum...

Quelcom a afegir?

Doncs que només arribar fins aquí ja va valer la pena totes les hores i recursos invertits, que és una mostra de que amb esforç i dedicació es pot arribar on es vulgui. Aquest exemple és el que vull transmetre al meu fill Max, per qui sento adoració.

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



Més de 50 anys al vostre servei

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



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

 **973 36 00 76**



La cinquena edició de 'Pirineu, terra de versos' reivindica la poesia com a espai de trobada entre territoris

La poesia tornarà a ser protagonista aquest estiu en la cinquena edició de "**Pirineu, terra de versos**", un festival coorganitzat per les llibreries cooperatives El Refugi, de la Seu d'Urgell, i La Lluerna, de

Ripoll. L'esdeveniment cultural, que tindrà lloc **del 21 al 29 d'agost**, comptarà amb activitats per a tots els públics repartides entre les dues localitats, amb la voluntat d'esdevenir "un espai de

trobada entre creadors, disciplines i territoris", i de reivindicar el gènere poètic com una pràctica "viva, compartida i arrelada".

Un incendi afecta un restaurant a la Seu d'Urgell

Els Bombers de la Generalitat van haver d'extingir un incendi, el passat diumenge, que va afectar un restaurant a la **plaça de Bisbes Prínceps de la Seu d'Urgell**. Per causes que ara s'investiguen, el foc va originar una fumera a la cuina de l'establiment.

L'incident va obligar a **desallotjar els veïns de l'edifici** on hi ha el local de restauració. Els Bombers hi van treballar amb dos camions amb escala i més d'una desena d'efectius. També s'hi van desplaçar unitats dels Mossos d'Esquadra i la Poli-

cia Municipal. Al cap d'una estona van poder tenir controlat el foc, que tot i això va generar una important columna de fum.



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



EXPLOTACIONES 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

URBAN Ballet

[CURS 2026/2027]

Dansa, aprèn, emociona't
i viu la **màgia del ballet** en
un entorn únic.



OBRIM INSCRIPCIONS
CURS 2026/2027



A PARTIR DE
SETEMBRE 2026



CLASSES PER A
TOTES LES EDATS



DISCIPLINA, EXPRESSIÓ,
CONFIANÇA I DIVERSIÓ



INSCRIPCIONS
A RECEPCIÓ

**PLACES
LIMITADES!**

**T'HI ESPEREM PER
BALLAR SOMNIS!**



BALLET
CLASSIC

HIP-HOP

BREAK DANCE

DANSA JAZZ

CLAQUE

PUNTA



Av. Guillem Graell, 54
La Seu d'Urgell



973 35 16 82



urbansportlaseu@gmail.com

Recordant el passat



AUTOR DESCONEGUT / Fons FAMÍLIA NISTAL-RISPA

L'estudiantina de l'institut a finals dels anys cinquanta.

A la primera fila, Pintat, Fité i Espart; a la segona, Nistal, Martínez i Perera; a la tercera, Pubil (segona) i Dolcet; a la quarta, Canals i Picado (tercer); a la cinquena, Gasch (segon) i Camprubí, i a la sisena, Gontán (tercer), entre d'altres.



NOVETATS EN TÈXTILS

Infinites combinacions per crear
ambients frescos i acollidors



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

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



El Femení A Fustes Grau de l'Urban Sport La Seu seguirà un any més a 1a Catalana

Les noies del Femení A Fustes Grau del **club de pàdel Urban Sport La Seu** seguiran competint a **1a Catalana**, màxima categoria del pàdel lleidatà, una temporada més després de

guanyar al Pàdel Alcarràs (3-0) en els "play-off" per no descendir de categoria. Serà la 5a temporada consecutiva de l'equip urgellenc a la categoria.



L'Ajuntament de la Seu d'Urgell implanta un nou sistema de neteja amb més personal, nova maquinària i una reorganització per sectors

L'Ajuntament de la Seu d'Urgell ha presentat recentment el nou model de neteja viària, una reorganització integral del servei que permetrà reforçar la neteja de tota la ciutat gràcies a l'**increment de personal**, la incorporació de **nova maquinària** i una **nova planificació** per sectors. Així ho han explicat en roda de premsa aquest migdia

l'alcalde de la Seu, **Joan Barrera**, juntament amb el regidor de Via Pública, **Toni Nadal** i el gerent de la Mancomunitat d'Escombraries de l'Urgellet, **Jordi Vilaró**, al bell mig de la plaça dels Oms.

Barrera ha explicat que aquest nou pla de neteja s'implementarà de manera immediata a la ciutat, "complint així amb el

compromís del govern municipal de millorar de forma prioritària els serveis públics". L'alcalde urgellenc ha remarcat que el nou sistema inclou millores en la maquinària i en les zonificacions, així com un reforç històric del personal, que passarà a tenir una plantilla de 20 persones amb l'objectiu de transformar la imatge de la ciutat.

La setena campanya al jaciment del Pati de les Monges de la Seu d'Urgell tanca amb la troballa excepcional d'una bomba de morter del segle XVII

La setena campanya d'intervenció arqueològica al conegut jaciment del Pati de les Monges de la Seu d'Urgell ha finalitzat de manera excepcional. Els treballs d'enguany, que estan impulsats conjuntament per l'Ajuntament de la Seu i l'Espai Ermengol-Museu de la Ciutat, no només **han assolit els objectius** previstos, sinó que **han capgirat les expectatives** dels



investigadors en aportar noves i valuoses troballes que contribueixen a ampliar significativament el coneixement sobre l'evolució històrica d'aquest espai urbà i del conjunt de la capital alturgellenca. Així ho han explicat la directora de l'excavació de l'empresa Pirena Patrimoni, **Carla Garrido**, juntament amb l'alcalde de la Seu, **Joan Barrera**.



**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



Els electròlits: pèrdues per la suor i com restaurar-les

Amb l'arribada de les altes temperatures de l'estiu augmenta la sudoració en els esportistes i, per tant, la pèrdua dels electròlits a través seu. Tanmateix, cal tenir en compte que mantenir-se hidratat no ha de ser exclusiu de l'estiu, sinó que tot esportista hauria de vetllar-ho durant tot l'any. De fet, la manca d'una bona hidratació durant l'activitat física pot comportar greus problemes per a la salut de l'atleta així com una pèrdua important del seu rendiment. Tanmateix, aquest tema ja vam abordar-lo en un altre article.

Avui parlarem específicament de què són els electròlits, quins són els que més freqüentment es perden durant l'activitat física i com podem restaurar-los.

Els electròlits són unes substàncies que es troben al cos humà en forma de sals minerals i que es dissolen en l'aigua. Els més coneguts són el magnesi, el calci, el potassi, el sodi i el clor. Els electròlits desenvolupen un paper regulador molt important dins de l'organisme, ja que contribueixen a mantenir l'equilibri dels fluids dins i fora de la cèl·lula assegurant la hidratació i el volum de sang correcta de l'esportista, i també tenen una funció important en la generació de la contracció muscular, la funció cardíaca i la transmissió d'impulsos a través del nostre sistema nerviós. Són tantes les seves funcions que un desequilibri en la seva quantitat pot generar símptomes com fatiga, debilitat, mal de cap, confusió, espasmes musculars, alteracions del ritme cardíac i fins i tot la mort.

La quantitat d'electròlits que cal reemplaçar després de l'activi-



tat física dependrà de quanta suor has generat i la teva genètica, de manera que no hi ha un valor genèric. Per a saber la quantitat d'aigua que hem perdut, només cal pesar-nos abans i després de l'activitat física i calcular-ho a través d'una fórmula.

En un litre de suor s'estima una proporció de 0-36 mg de magnesi, 0-120 mg de calci, 160-390 mg de potassi, 460-1840 mg de sodi i fins a 710-2840 mg de clor.

Els electròlits que es perden en més quantitat a través de la suor són el sodi i el clor comparats amb la resta. Per aquest motiu, el calci, el magnesi o el potassi són minerals que fàcilment podem recuperar a través de la ingesta d'algun àpat que els contingui. Tanmateix, el clor i el sodi, en perdre's en més quantitat, pot ser difícil recuperar-los a través d'un àpat, i per això és necessari fer-ho a partir d'alguna beguda rica en aquests electròlits.

Alguns exemples d'aliments que porten un contingut impor-

tant d'electròlits són els alcavats, rics en magnesi i potassi, els plàtans, rics en magnesi i potassi, la patata, rica en magnesi i potassi, el pa, ric en potassi, magnesi i sodi, la crema de cacauet, rica en magnesi i potassi, la llet, rica en calci, magnesi i potassi, la sal, rica en sodi i clor.

En resum, els electròlits juguen un paper molt rellevant en nombroses funcions del nostre organisme de manera que menjar equilibrat i variat és molt important no només per a cobrir la ingesta de macronutrients com els carbohidrats, la proteïna o els greixos sinó també per a cobrir la demanda de les vitamines i minerals que necessitem. Una beguda rica en minerals pot ser una bona solució per després de l'activitat física, però si podem fer-ho a través dels aliments... molt millor!

Dra. Lidia Puyals Boix

Metge general. Màster en medicina de l'esport.

Fundadora de Endurancelab La Seu. Centre de medicina esportiva.

Col. Núm. 2505315.

ESCOLA DE JIU-JITSU KIDS

CURS 2026/2027



OBRIM
INSCRIPCIONS
CURS 2026/2027



DIMARTS I DIJOUS
A PARTIR DE LES
17:30 H



PER A
NENS I NENES



DISCIPLINA,
RESPECTE I
CONFIANÇA



PLACES
LIMITADES



INSCRIPCIONS
A RECEPCIÓ



MÉS QUE UN ESPORT
**UNA ESCOLA
DE VALORS**



Av. Guillem Graell, 54
La Seu d'Urgell



973 35 16 82



urbansportlaseu@gmail.com



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 no és joc. 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



Tècnica en Nutrició i dietètica
 Naturopata
 Reflexòloga
 Kinesiòloga
 Coach personal

Hores convingudes
 619 84 33 61

Plaça Codina, 1
 4º 3ª

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

Del 10 al 16 de juliol

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 diagnòstic. 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

LES
MESURES
 REVISTA INFORMATIVA DEL PIRINEU

www.lesmesuresonline.es

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

 **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

