

LES MESURES

REVISTA INFORMATIVA DEL PIRINEU

App



www.lesmesuresonline.es

Núm. 949. Del 24 al 30 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





La Fira de Sant Ermengol reconeix la cooperativa Pomes Biolord com Amiga del Formatge i Mas Alba com a formatgeria convidada

El passat dilluns 20 de juliol, la regidora de Promoció Econòmica, **Gemma Tó** va donar a conèixer dos dels protagonistes de la pròxima edició. El guardó **Amic del Formatge** serà per **Pomes Biolord**, cooperativa de productors de pomes ecològiques de muntanya de la Vall de

Lord i el Solsonès, mentre que la **formatgeria convidada** serà **Mas Alba**, de Terradelles, Pla de l'Estany.

Amb aquests dos reconeixements, la Fira continua posant en valor projectes que compareixen els valors que defineixen

aquest esdeveniment: l'artesania, la qualitat, el compromís amb el territori, la sostenibilitat i la defensa del món rural. Les dues distincions es faran efectives durant la celebració de la Fira, el pròxim mes d'octubre, a la Seu.

Història i música protagonitzen la nova edició de la trobada "Tots a Tost"

El despoblat de Tost (Ribera d'Urgellet) tornarà a acollir per cinquè any consecutiu la jornada **"Tots a Tost"**, una trobada amb la qual es pretén, encara que sigui per unes poques hores, tornar la vida i la relació comunitària a un poble que va quedar del tot deshabitat durant la dècada dels 60 del segle passat. Aquesta nova edició se centra en el patrimoni i en la història al voltant d'un dels ele-

ments més reconeguts de la imponent església romànica de **Sant Martí** com és el baldaquí, una taula de fusta policromada que decorava l'altar de l'església al segle XIII i que avui es conserva repartit entre el Museu Nacional d'Art de Catalunya (MNAC) i el Museu Episcopal de Vic (MEV). La guia i tècnica cultural **Pilar Alaez** serà l'encarregada d'impartir aquesta xerrada.



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



L'Ajuntament de la Seu d'Urgell convoca la ciutadania a un acte obert per analitzar el futur del comerç i del nucli antic

L'Ajuntament de la Seu d'Urgell va fer una crida a veïns, veïnes i agents econòmics i socials de la ciutat a participar en l'acte obert a la ciutadania que es va celebrar el passat dilluns 20 de juliol, a les 20:00 hores, a la sala de plens de l'edifici consistorial.

Sota el títol '**Com veus el comerç i el nucli antic de la Seu?**', aquesta jornada participativa s'emmarca en el procés d'elaboració d'una diagnosi compartida sobre el **teixit comercial i el centre històric**. El consistori vol obrir un espai de

diàleg directe amb la població per conèixer de primera mà quins aspectes funcionen correctament, quines mancances s'han de resoldre i quines són les línies de futur que hauria de seguir el municipi.

Neix EcoRadar Urbà, una nova eina desenvolupada al Pirineu per ajudar els municipis a adaptar-se al canvi climàtic

L'empresa **Green Wolf Nature** ha desenvolupat una eina de diagnosi de territori, **EcoRadar Urbà**, que integra en una única plataforma desenes d'indicadors ambientals, geogràfics i socials per oferir una radio-

grafia completa dels municipis.

Aquest instrument pot ajudar els ajuntaments a adaptar-se al canvi climàtic, ja que permet saber quins carrers són més

vulnerables a les onades de calor, on falten espais verds, quines zones tenen més risc d'incendi o una menor cobertura arbòria, entre altres qüestions.

El nou centre de salut mental de la Seu d'Urgell entrarà en funcionament al primer semestre de 2027

El nou centre de salut mental de la Seu d'Urgell, que ocuparà l'ala esquerra de l'edifici del Seminari Diocesà, podria entrar en funcionament al **primer trimestre de 2027**. Així ho ha assegurat recentment en una visita d'obres

el director-gerent de la Fundació Hospitalàries Sant Boi-Benito Menni, **Joan Orrit**. Aquesta entitat és la que gestionarà el nou equipament, que es preveu que en una fase inicial es posi en marxa amb 59 places disponi-

bles -44 d'elles concertades pel Govern d'Andorra- però que quan estigui a ple rendiment podrà albergar fins a **97 usuaris**.



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

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 consellera d'Educació signa el Llibre d'honor de la Seu d'Urgell

La consellera d'Educació i Formació Professional de la Generalitat de Catalunya, **Esther Niubó**, va ser rebuda el passat divendres a l'Ajuntament de la Seu d'Urgell, on va signar el **Llibre d'honor de la ciutat** en el marc d'una visita que ha inclòs una trobada amb representants



de la comunitat educativa. L'acte va estar presidit per l'alcalde de la Seu d'Urgell, **Joan Barrera**, que va donar la benvinguda a la consellera i va destacar el paper històric que ha tingut la ciutat en l'àmbit educatiu.

La Seu Solidària rep un donatiu de 270 € per part de Playchic, entitat organitzadora de la Pirineu Click

La fira de **Playmobil Pirineu Click**, celebrada a la Seu d'Urgell del 29 de juny al 5 de juliol, ha tancat formalment la seva darrera edició amb un marcat caràcter altruista. L'associació organitzadora de l'esdeveniment, Playchic, ha fet entrega d'un donatiu de 270 euros a l'ONG local **La Seu Solidària**. Aquests fons provenen dels beneficis i de les participacions de la tómbola solidària que es va

posar en marxa al llarg de la setmana d'exposició.

L'acte oficial de lliurament ha tingut lloc recentment a la sala de plens de l'Ajuntament de la Seu, amb la presència de l'alcalde de la Seu, **Joan Barrera**, i de la regidora de Promoció Econòmica, **Gemma Tó**. En aquest escenari, **Silvia Caravaca**, presidenta de l'associació Playchic, ha lliurat en mà el xec solidari a



la presidenta de La Seu Solidària, **Marta Edo**.

Edicions Salòria impulsa una campanya de micromecenatge per obrir una llibreria a Peramola

Edicions Salòria reobrirà la històrica botiga **Casa Rotxé** com a llibreria a Peramola, un poble amb molts referents vinculats a la poesia. Des del passat divendres està en marxa una **campanya de micromecenatge a Verkami** per tal d'aconseguir els diners per fer possible l'obertura de l'establiment, prevista pel **dissabte 8 d'agost**.

L'escriptor peramolí **Ramon Besora** és un dels impulsors del projecte, que també vol fer front al despoblament. La llibreria un espai que durant anys va ser una botiga de referència del municipi i on es podien comprar productes per a la llar o novetats de còmics. El local va tancar fa més de dues dècades a causa de la jubilació dels pro-

pietaris i la manca de relleu generacional.

Amb la reobertura, es vol tornar a fer d'aquest espai un punt de trobada per a la població, com també un centre de dinamització cultural al municipi, de poc més de 300 habitants.



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



Ballada de sardanes al cap del Passeig entorn del 1920

AUTOR DESCONEGUT / ACAU - Fons MIQUEL PLANELLA



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)



Èxit de la pantalla gegant instal·lada a la Seu d'Urgell per fer el seguiment de la final del Mundial

Nombrosos aficionats van seguir el passat diumenge la final del Mundial de futbol entre **Espanya i l'Argentina** a través de la pantalla gegant instal·lada per l'Ajuntament de la Seu d'Urgell a la zona esportiva. L'espai va acollir públic de totes les edats, amb una presència destacada de famílies i joves.

Molts dels assistents portaven samarretes de la selecció espanyola i banderes per animar l'equip. Així mateix, també hi havia urgellencs que portaven elements identificatius del FC Barcelona per seguir el partit de manera col·lectiva.



Foto: RàdioSeu

La Unesco revalida la designació del Geoparc Orígens fins al 2029

La Unesco ha revalidat la designació del **Geoparc Orígens** com a espai de desenvolupament sostenible d'alta qualitat fins al 2029. Aquesta distinció, coneguda com a "targeta verda", és un reconeixement per la feina feta i garanteix el

manteniment del reconeixement durant quatre anys més.

La revalidació s'ha donat a conèixer durant un acte a l'Epícentre de Tremp. El director del Geoparc Orígens, **Guillem Puras**, ha explicat que el pro-

cés per obtenir la ratificació "no ha estat una tasca senzilla, ja que ha implicat un examen exhaustiu que ha combinat una avaluació documental profunda amb una visita de camp de cinc dies".

La Gelateria Tina apropa la història i l'elaboració del gelat als joves en el primer taller del cicle 'Parlem de formatge'

La Gelateria Tina de la Seu d'Urgell ha protagonitzat el primer taller del cicle '**Parlem de formatge**', promogut per l'Ajuntament de la Seu d'Urgell, amb una activitat dedicada a donar a conèixer la història de l'establiment i el procés d'elaboració artesanal dels seus gelats. El taller, conduït per

Lourdes i Cati López, ha exhaurit les places disponibles.

Durant la sessió, les responsables de la gelateria han fet un recorregut per l'evolució de l'ofici al llarg de **més d'un segle d'història familiar**. Mitjançant fotografies i material audiovisual, han mostrat els

diferents quioscos que ha tingut el negoci al passeig de la Seu d'Urgell i han explicat com es feien els gelats abans de l'arribada de l'electricitat, quan la conservació es basava en blocs de gel i bona part del procés era manual.



**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



Hidratació i esport. Com sobreviure a l'estiu?

Estem en una època complicada per als practicants d'activitats físiques. Les elevades temperatures dels mesos estivals, juntament amb la taxa de sudoració augmentada dels esportistes, eleven el risc de deshidratació.

La deshidratació és una condició que pot arribar a minvar considerablement el rendiment de l'esportista. Uns músculs deshidratats tenen més probabilitats de patir les temudes rampes, dificultant a més a més la recuperació del múscul i, per tant, arrossegant una fatiga permanent dia rere dia. De fet, els investigadors coincideixen que una pèrdua de líquid tan petita com un 3% pot provocar ja una pèrdua de rendiment, els ritmes disminueixen i l'esforç percebut per l'atleta augmenta.

D'altra banda, un cos deshidratat significa que **s'han perdut molts electròlits**, necessaris per al bon funcionament del nostre sistema nerviós central i cardiovascular, de manera que no seria estrany en nivells extrems de deshidratació arribar a situacions com patir cefalea, nàusees, vòmits o inclús arrítmies cardíques que poden comportar una mort sobtada.

Per tant, queda patent la importància de la **correcta hidratació durant la pràctica es-**

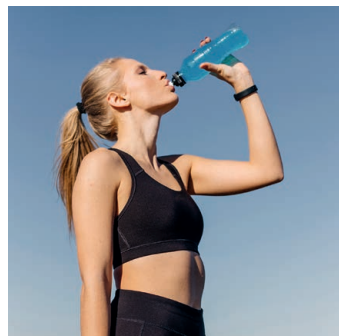
portiva i sobretot fent èmfasi durant l'estiu.

Algunes recomanacions bàsiques serien les d'ingerir **aliments rics en aigua** abans a la pràctica esportiva, sobretot fruites i verdures. També podem utilitzar productes com l'**aigua de mar** just abans de sortir a entrenar, per assegurar un correcte estat d'hidratació.

Sempre s'ha dit que cal consumir almenys uns 2-2,5 litres d'aigua al dia. Tanmateix, això depèn molt del sexe de cada cadascú, de l'edat, de la quantitat de tant per cent de greix i múscul d'aquella persona... per això el més vàlid seria pensar-nos just abans de l'entrenament i un cop finalitzat, per a poder saber quina quantitat de pes en aigua hem perdut i així poder recuperar les pèrdues.

També podem consumir **begudes hipotòniques**. Aquestes són riques en sals minerals i baixes en hidrats de carboni, i s'aconsella el seu ús el dia previ a la competició o entrenament exigent, entre uns 500-750 ml i així assegurar l'endemà estar ben hidratat.

Un altre consell és que les begudes riques en carbohidrats que utilitzen molts esportistes de resistència quan fan tirades llargues estiguin **enriqui-**



des amb sals. Hi ha botigues de nutrició esportiva que venen sacs que contenen sals minerals i només cal afegir aproximadament uns 2,5 gr. per cada bidó de 500 ml. Es recomana un total de 500 ml de líquid per cada hora d'exercici.

Les **begudes amb cafeïna tenen un efecte diürètic** al cos, de manera que si n'abusem estarem incrementant les possibilitats de deshidratar-nos. Això també passa amb l'**alcohol**.

Així doncs, tot i que la sudoració no deixa de ser un mecanisme natural i beneficiós per a poder regular la temperatura corporal del nostre cos, hem de tenir l'ull posat a aquest fenomen per a poder evitar problemes afegits que puguin provocar-nos efectes negatius dins el nostre entrenament diari.

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



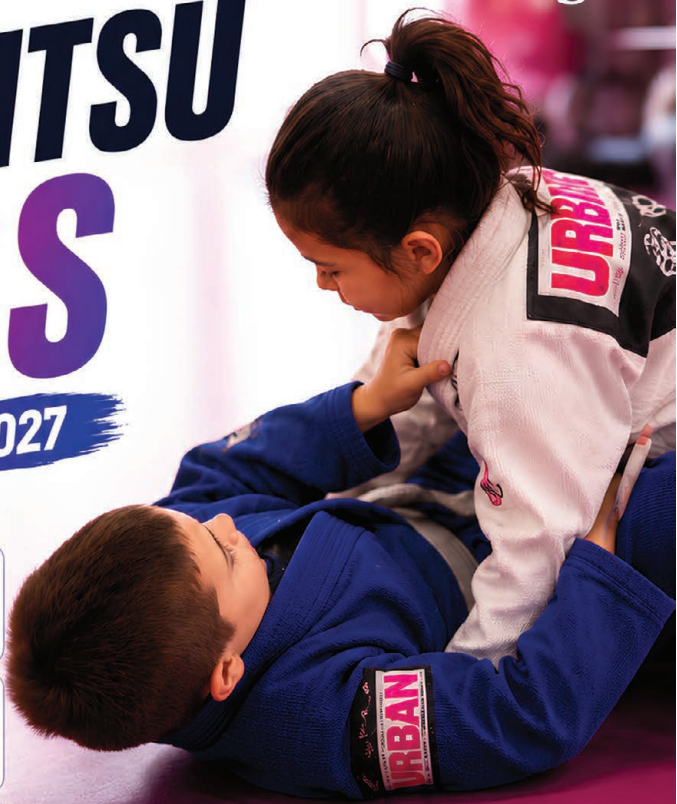
DISCIPLINA,
RESPECTE I
CONFIANÇA



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

S★★★★
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, 4
 4r 3r

Rosa Rodríguez

MATRÍCULA GRATUÏTA DURANT ELS MESOS DE JULIOL I AGOST



Av. Guillem Graell 54 - La Seu d'Urgell

Del 24 al 30 de juliol

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

OFERTA I DEMANDA



Treball

Matrimoni busca **interna**.
Servei domèstic. Imprescindible carnet de conduir.
 Tel. **639 256 439**

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

