

REVISTA GRATUÏTA D'INFORMACIÓ INDEPENDENT

Núm.406 de l'11 al 17 de desembre del 2015



WWW.LESMESURESONLINE.ES
HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/
LESMESURES.ALTURGELL

Les Mesures DEL PIRINEU

Notícies, Esport & Tendències

Tots amb la Nadia!
(Més info. pàg 10)

**Els Pirineus obren
una nova botiga a
La Seu d'Urgell.**

C. Llorenç Tomàs i Costa, 58 | 25700 - La Seu d'Urgell



GRIFONE®
Born in the Pyrenees

T'esperem

Te esperamos

Waiting for you

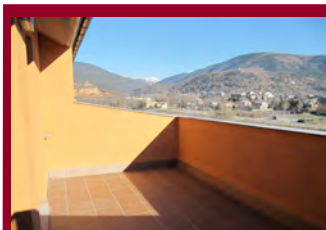
On t'attend



finques planes



REF. 1315 – LA SEU. ZONA LA SALLE. PIS DE 145 M2. TOT EXTERIOR. SALA-MENJADOR AMB LLAR DE FOC, 4 HABITACIONS. PARQUET, ASCENSOR, CALEFACCIÓ GAS-OIL. EDIFICI AMB 4 VEÏNS.



REF. 1251 – LA SEU – PRODUCTE BANCARI. PISOS, DÚPLEX I PLANTES BAIXES AMB TERRASSES, DE 3 DORMITORIS, 2 BANYS, CALEFACCIÓ BIOMASSA, PÀRKING. SOL TOT EL DIA. NOUS A ESTRENAR. PREUS A PARTIR DE 80.000 €.

REF. 1313 – LA SEU – LOCAL COMERCIAL ZONA LA SALLE DE 100 M2. AMB SORTIDA DE FUMS. CUINA, BANY. PREU: 116.000 €.

REF. 1309 – LA SEU. PIS A 2 CARRERS, MOLT LLUMINÓS, AMB 3 DORMITORIS, BANY, ASEO, LA CUINA I SALA-MENJADOR AMB SORTIDA A BALCÓ. GALERIA SEMI-TANCADA. PREU: 145.000 €.

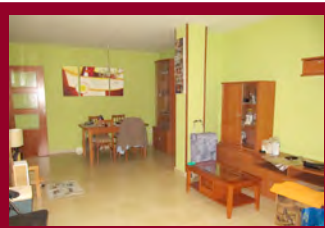
REF. 1307 – DÚPLEX AL CENTRE EN FINCA SEMI-NOVA, DE 4 DORMITORIS DOBLES AMB ARMARIS ENCASTATS, CUINA NOVA, LLAR DE FOC, 2 BANYS, HIDROMASSATGE. TOT EXTERIOR. CALEFACCIÓ GAS. MATERIALS NOBLES. PREU: 190.000 €.

REF. 1306 – PIS DE 130 M2. AMB 5 HAB., 2 BANYS, 1 ASEO, CUINA-OFFICE I MENJADOR AMB SORTIDA A BALCÓ ORIENTAT A SUD. CALEFACCIÓ GAS-OIL, ASCENSOR I PK. INCLOS. PREU: 178.500 €.



REF. 1272 – LA SEU. CASA ADOSSADA ZONA POLIESPORTIU SEMINOVA. 4 HABITACIONS (1 EN PLANTA BAIXA). SUITE AMB VESTIDOR. SALA-MENJADOR AMB LLAR DE FOC. SOTACUBERTA DIÀFANA. GARATGE 2/3 COTXES. JARDÍ 60 M2. PREU: 367.500€

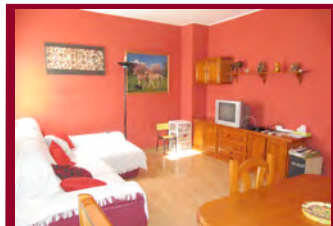
REF. 852 – OPORTUNITAT PRODUCTE BANCARI - MONTFERRER-CASSELLBÓ, BALCÓ DEL PIRINEU. XALET DE 400 M2. AMB DUES VIVENDES INDEPENDENTS. CADASCUNA AMB GRAN SALA-MENJADOR, CUINA-OFFICE, SUITE, 4 HAB. CALEFACCIÓ PER TERRA AMB GAS-OIL. BODEGAS, GRAN SALA POLIVALENT, ETC. PREU: 235.000 €.



REF. 1298 – LA SEU – PIS SEMI-NOU AL CENTRE. DE 2 HAB. DOBLES (ABANS 3). CUINA-OFFICE, GRAN SALA-MENJADOR, 2 BANYS. TOT EXTERIOR AMB SORTIDA A BALCÓ. PERSIANES MOTORITZADES, CALEFACCIÓ GAS. INLCOU EN EL PREU GARATGE I TRASTER. A BAIXAT EL PREU: 111.000 €.

REF. 728 – BALCÓ DEL PIRINEU-MONTFERRER - PARCEL·LA DE 400 M2. PREU: 36.000 €.

REF. 1300 – LA SEU – CASA CASC ANTIC AMB 3 VIVENDAS, TERRASSA I LOCAL COMERCIAL. ZONA CARRER MAJOR. PREU: 66.000 €.



REF. 1321 – BARRI SANT PERE – PIS DE 3 DORMITORIS, TOT EXTERIOR, TOTALMENT REFORMAT. BALCÓ, TERRASSA. FINCA AMB 2 VEÏNS. EXCEL·LENTS VISTES AL CADÍ. PREU: 79.000 €

REF. 1259 – LA SEU – HORT PARC DEL SEGRE DE 4.447 M2. , A PROP DE LA SEU, PARCEL·LA A TRES CARRERS. PREU: 126.000 €.



REF. 927 – LA SEU. OPORTUNITAT! DÚPLEX DE 115 M2. AL COSTAT CAMP CODINA. GRAN SALA-MENJADOR AMB LLAR DE FOC, CUINA-OFFICE COMPLETAMENT EQUIPADA, BANY AMB HIDROMASSATGE. 2 HABITACIONS A PLANTA I SALA POLIVALENT AMB TERRASSA. CALEFACCIÓ GAS-OIL INDIVIDUAL, ASCENSOR. PREU 116.000 €.

REF. 1036 – LA SEU. ADOSSADA AL CENTRE AMB VISTES AL PARC DEL SEGRE I CADÍ. 4 HAB., 2 BANYS, 2 ASEO, LLAR DE FOC. TERRASSES, GARATGE I BODEGA. PREU: 226.000

C. Sant Ot · 2
La Seu d'Urgell

☎ 973 35 45 77

www.fiquesplanes.com

PREMIS DE LA NIT DE L'ESPORT GALA OBERTA A TOTHOM

19 de Desembre 21'00 Hores a l'Hotel El Castell de Ciutat

Fes la teva inscripció a Serveis Gràfics Les Mesures (Av Salòria, 30), La Seu d'Urgell

L' Alt Urgell compta amb un calendari esportiu intens i variat, amb entitats esportives dinàmiques i amb una població conscienciada amb la pràctica de l'esport, fet que ha permès que la comarca s'hagi convertit en la seu de grans entitats i esportistes. L'esport requereix concentració, disciplina i gran dosi d'esforç, i per això és important oferir un just reconeixement als/les esportistes. Precisament, aquest és l'objectiu de la Nit de l'Esport: homenatjar els/les esportistes que, juntament amb les

entitats esportives, són els veritables indicadors de l'esplendor de l' Alt Urgell com a comarca esportiva. Des de l'organització tenim clar que l'esport és universal, hi ha esportistes, tècnics i dirigents de l'esport, fins a gent que competeix al més alt nivell; pensem que reunir tot el moviment esportiu d'una comarca en un acte d'aquestes característiques és molt important per no oblidar els orígens. I al final, per tal que un esportista arribi a competir al més alt nivell, cal que hagi tingut una bona formació i l'oportunitat de transmetre els seus valors. La gala nocturna de la Nit de l'Esport de l'Alt Urgell s'amenitzarà amb un sopar

obert a tothom que hi vulgui assistir; nominats, entrenadors, directius i acompanyants, i es desenvoluparà mitjançant una presentació audiovisual d'imatges i fragments d'escenes que s'han donat durant el transcurs de les diferents competicions i modalitats esportives. Tot això amb la conjunció de l'entrega de trofeus als diferents nominats, lliurats per les diferents autoritats, fan que la festa es complementi i es defineixi com un excel·lent colofó final d'any esportiu 2015, i perquè no, com un inici al període de reflexió, preparació i presa d'ambicions de cara a propers reptes esportius.

SERVEI DIARI DE TAXIS ANDORRA - LA SEU D'URGELL - BARCELONA

HOTEL AVENIDA · Av. Pau Claris, 24 · T. 973 350 104

Sortida de la Seu: 7 h. matí i 14:30 h. tarda

Diumenge: sortida 16 h. tarda

(Lloc a convenir)

Sortida de Barcelona: 15 h. tarda i 20:30 h. nit

PERE

606 67 63 18

973 35 38 41

JOAN

650 65 51 96

973 36 00 04



**VIATGES
CONCERTATS
A L'AEROPORT I
ON TU VULGIS!**



Ctra. Andorra - Nac.145 Km.9 ■ 25799 LA FARGA DE MOLES (Lleida)

■ Apart.correus 111 - 25700 La Seu d'Urgell

Tel. 973 352 231 - 973 350 257 ■ Fax 973 352 691 - 973 352 070 ■ Fax cont. 973 354 49

■ fornesea@asfornesa.com ■ www.asfornesa.com

Obres de rehabilitació de la Catedral de la Seu

Dues empreses de Madrid han rebut l'adjudicació per dur-les a terme

La restauració de la Catedral de Santa Maria d'Urgell té un cost estimat de mig milió d'euros



El Ministeri de Cultura d'Espanya ha adjudicat les obres de restauració de la Catedral de Santa Maria d'Urgell a l'unió temporal d'empreses (UTE) que formen la constructora Seranco SA i Wenceslao García Pintura y Decoración, ambdues instal·lades a la capital estatal. Tot i el pressupost inicial de 986.923 euros per realitzar els treballs de millora a la Catedral romànica de la Seu, finalment les obres s'han licitat per quasi la meitat, sumant un total de 522.520 euros. Des del Ministeri de Cultura s'ha justificat l'adjudicació a les dues empreses de Madrid per haver estat la proposta més econòmica.

La Seu engega El Món Màgic de les Muntanyes

El centre de la ciutat es va omplir amb l'espectacle d'encesa de llums, el Mercat de

Nadal i el 'Shopping Night', que van marcar l'inici de la campanya nadalenca

La Seu d'Urgell va donar, dissabte passat, el tret de sortida a la campanya nadalenca El Món Màgic de les Muntanyes, amb la celebració del

primer Mercat de Nadal, l'encesa de llums, el 'Shopping Night' comercial i diverses actuacions i espectacles amb els Minairons i els més petits de les famílies com a protagonistes principals de l'esdeveniment, que

van omplir els carrers del centre de la ciutat. Com a últim acte de la posada en marxa de la campanya de Nadal va tenir lloc l'espectacle de focs artificials a càrrec dels Diablers de l'Alt Urgell.



Tot en mobles y decoració



MacMobles Farràs

C/ Major, 50, La Seu d'Urgell

T. 973 35 01 27

www.macmobles.cat

El Sant Hospital exposa els regals de la rifa a favor de La Marató

Els comerços de la Seu han oferit més de 300 objectes per sortejar. El sorteig tindrà lloc el dissabte, 12 de desembre, en un local del carrer Major, davant de les Mesures

Els treballadors del Sant Hospital de la Seu d'Urgell han exposat els regals que se sortejaran en la rifa del proper dissabte, 12 de desembre -en un aparador del carrer Major, davant de les Mesures-, a favor de La Marató de TV3. Els comerços i establiments urgellencs han oferit més de 300 productes i/o objectes com a mostra solidària amb l'esdeveniment de la televisió pública autonòmica, que enguany destinarà els recursos per a l'investigació de la diabetis i l'obesitat. El sorteig es realitzarà a les 12 del migdia en el mateix local, davant de les Mesures, on estan exposats els obsequis. Per la seva part,



la cap de projectes del Sant Hospital, Teresa Esclusa, ha volgut agrair la solidaritat i col·laboració de les empreses de la Seu que van volgut prendre part en aquesta iniciativa, destacant

que s'han posat a la venda 3.000 butlletes per dos euros cadascuna, i en cas que s'hagin venut totes suposarà recaptar uns 6.000 euros per La Marató d'enguany.

Gran ocupació turística durant el Pont de la Puríssima

L'Alt Urgell i la resta del Pirineu han tingut una ocupació mitjana del 80%. Amb aquestes dades, el sector turístic i comercial encara amb optimisme la campanya de Nadal

L'Alt Urgell i la resta del Pirineu han complert les expectatives pel Pont de la Puríssima, arribant a una mitjana del 80% d'ocupació. Aquestes dades són encara millors als hotels i establiments a peu de pistes, ja sigui al Pirineu lleidatà o a Andorra, ja que molts d'ells han penjat el cartell de complet. Des del Patronat de Tu-

risme de la Diputació de Lleida s'ha confirmat que a les estacions de la demarcació s'ha arribat a l'objectiu de 65.000 esquiadors. Des del sector turístic i hotelier de les comarques pirinenques s'espera que les reserves de cara el Nadal es vagin realitzant en aquests dies "en comptes d'esperar a última hora", ja que es preveu una

ocupació "molt elevada" durant les dates nadalenes. D'altra banda, destacar les altes cues en el trànsit registrades durant el Pont de la Puríssima. Una bona mostra són els 10 quilòmetres comptabilitzats de retencions a Andorra entre Santa Coloma i la frontera del riu Runer.

INTERNET CAIGUT DEL CEL

4G A CASA
PER NOMÉS
20€/MES

PROVA-HO
5 DIES GRATIS

SENSE

instal·lació
quota de línia
permanència
límit de descàrrega



DISTRIBUIDOR:

SIMAC

973 35 23 18

c/ Mare Janer, 39 · Seu d'Urgell

4G a casa és la forma més ràpida, segura, econòmica i fàcil de tenir internet a casa, sense instal·lació ni línia telefònica. Col·loca el router 4G/WIFI a prop d'una finestra i l'est. Un miracle fet realitat.

Entra a www.4gencasa.net o truca gratis al 900 848 980

 **grupo euronat**
telecom

Unió de Pagesos, en contra del nou cadastre de construccions rústiques d'Hisenda

L'ens agrícola creu que les modificacions realitzades pel ministre Montoro són "il.legals", ja que pot incrementar entre 2 i 6 vegades el valor que han de pagar

La Unió de Pagesos ha mostrat el seu malestar amb l'última modificació del cadastre de construccions rústiques que s'ha realitzat des del Ministeri d'Hisenda del Govern d'Espanya, liderat pel ministre Cristóbal Montoro, i que es preveu que entri

en vigor amb l'entrada del 2016. Des del sindicat agrícola es denuncia que els canvis suposaran l'augment d'entre 2 i 6 vegades sobre el valor de les finques, la qual cosa esdevindrà la mateixa diferència a pagar per part dels propietaris en concepte de cadastre. L'ens ha alertat als seus afiliats sobre aquesta situació que consideren "il.legal", aconsellant-los

que s'assessorin legalment per poder al.legar correctament sobre cada cas. Des de Unió de Pagesos es calcula que aquesta modificació de la llei cadastral en propietats rústiques suposarà un augment d'una mitjana d'entre 1.500 i 2.000 euros en impostos, cosa que "és més greu encara degut al moment actual de la pagesia".

Desapareguda Lurdes López, veïna d'Escaldes-Engordany

Els cossos de seguretat i emergències d'Andorra estan en situació de recerca de la dona, de 57 anys. La família no en sap res des del dimecres 2 de desembre

Lurdes López, de 57 anys d'edat i veïna de la parròquia andorrana d'Escaldes-Engordany, va desaparèixer fa més d'una setmana, el 2 de desembre. Els cossos de seguretat i d'emergències d'Andorra cerquen, des del mateix dia que la família va anunciar la desaparició, a la dona arreu del país, però tant els mateixos professionals com la família no descarten cap hipòtesi sobre el motiu

de la desaparició. Lurdes López treballa en una granja ubicada al carrer Unió d'Andorra la Vella i acostuma a passejar pel camí Rec del Solà. El dimecres que va desaparèixer es va acomiadar, durant el vespre, del seu fill, Joan Fernández, a la seva vivenda -on viu amb el seu acompanyant sentimental i un dels seus dos fills-, comunicant-li que "vaig a passejar com sempre". El mateix fill de la desapareguda ha explicat en diversos mitjans de comunicació andorrans que "no hi ha cap motiu aparent que

pugui donar alguna pista sobre quins motius van portar a la meua mare a no tornar a casa seva". Lurdes López també té familiars a Galícia i la seva germana viu a Barcelona, però a la parella i els fills no els consta que hagi marxat amb ells. "Es demana que qualsevol persona que pugui tenir informació sobre el cas ho posi immediatament en coneixement de la policia", sol.licita la família. Com a acció per la recerca. s'han enganxat cartells sobre el cas en tot el territori andorrà i l'Alt Urgell.



Aquest Nadal Preparis vosstè mateix el seu menú per endur-se'l a casa

Primers plats

- Cocktail de pinya i marisc amb salsa rosa. 7€
- Crepes de peix i marisc amb salsa d'escamarlans. 6.8€
- Fideuada de la costa amb cloïsses i all i oli. 5.2€
- Crema de marisc amb fruits de mar. 5.2€
- Canelons de marisc amb crosta de formatge i salsa de cranes. 6€
- Raviolis de bolets amb salsa de ceps 6€

Els nostres peixos

- Suprema de lluç amb oli d'oliva verge i macedònia de verdures. 9€
- Orada a l'Orrió amb gambes i mosaic de verdures. 9€
- Espirall de llobarro al forn amb gules, gambes i verdures confitades. 10€
- Suquet de peix i marisc amb salsa dels pescadors. 15€
- Medallons de Rap a la crema de d'all tendres i gambes. 15€
- Suprema de salmó fresc amb salsa de girgòles i figues seques. 9€
- Bacallà gratinat amb muselina d'all sobre mosaic de patates. 7€

Les nostres carns

- Pollastre de corral cuinat amb escamarlans i pinyons. 6.5€
- Cuixa d'ànec confitada amb pinyons, poma i pastís de patata. 6.8€
- Melós de vedella bruna amb salsa de tòfones i bolets. 7€
- Jarret de porc ibèric amb reducció de vi dolç i mosaic de patata. 6.2€
- Rodo de vedella rostida amb bolets, patates i bunyols de poma. 7€
- Llamineres de xai amb pastís de patata i bolets. 9€
- Espatlla de cabrit rostida al timó amb patata fornada i bolets. 18€
- Espatlla de xai (1/3o 1/2) al forn amb bolets, espàrrecs bladers i patata. 8 € 12€

Lloguer de vaixel·la, taules, cadires, material i complements
(consulta preus i models)

SERVEIS GASTRONÒMICS . Restaurant eSpora tel 637710232 :serveisgastronomic@hotmial.es



Menú Restaurant eSpora

Especial de cap d'any Java 2015

Assortiment especial de canapès i cocktail de benvinguda

Tastet gourmet

- Mini hamburguesa de mousse d'oca i xips de pernil d'ànec
- Xupa sup crocant de foie amb xocolata blanca
- Xupito de formatge Mas d'Eroles amb confitura de violetes
- Daus de fumats enfilats en dos colors

Emulsió de llamàntol amb tallarines de calamar a la seva tinta

Medalló de lluç al cava amb gambes esparracades i tomàquet confitat

Costellar de xai rostit amb ceps, gratinat de patata i espàrrecs bladers

Mousse de xocolata amb llet d'Origen Java, amb interior cremós de mango i xocolata blanca, cruixent de neula amb praliné d'avellana i sablé de cacau

Torrans, gormanderies i xocolata amb coca a la matinada

Celler:

- Vi blanc : Marques de Vizhoya
- Vi negre : Vinya Heredad de Segura Viudas
- Cava : Prima Vives Brut Nature de Codorniu

Aigües minerals i refrescos

Raïm de la sort, bossa de cotilló i xocolata amb coca
Ball i festa fins a primera hora del matí

Preus:

- Menú per emportar 36 € (no inclou beguda)
- Menú Restaurant eSpora 80 € (inclou entrada Sala Paradísse)
- Menú Restaurant eSpora amb cinc consumicions 100 €



Gran aflluència de públic a 'Càmping les Flors'

El grup teatral A Tota Teta recapta més de 6.000 € per a la Nadia Nerea

El grup de teatre A Tota Teta fa un balanç molt satisfactori de les representacions de la seva nova obra, "Càmping les Flors", que es va representar el cap de setmana del 27, 28 i 29 de novembre i que va comptar amb 1.425 espectadors entre les tres

sessions, la xifra més alta assolida fins ara. Com cada any, el grup de teatre amateur destinarà els beneficis de la recaptació a un motiu solidari. "Enguany tenim la satisfacció de poder col·laborar amb 6.200 € a la causa de la petita Nadia Nerea, una nena de 10 anys de Fígols que pateix una malaltia degenerativa minoritària i que requereix d'una operació urgent per seguir amb vida". Aquesta operació no la cobreix el sistema públic de sanitat i s'ha de fer a Houston (EEUU). A banda dels beneficis de l'obra, es van recaptar 413 € amb la guardiola que es va posar a l'entrada del teatre. Per tant, la suma total aconseguida amb la solidaritat de totes i tots ascendeix a 6.613 €.

Ajudem tots a la Nadia

Ajuda a recaptar fons per la petita Nadia Nerea, una nena que viu a Fígols d'Orinyà i pateix una malaltia degenerativa minoritària i necessita operar-se a Houston. Visita la pàgina web i el perfil de Facebook amb el nom Associació Nadia Nerea contra la Tricotodistrofia i E.R. a través de la qual es demana suport econòmic. Per a col·laboracions econòmiques:



PAYPAL: assnadianerea@telefonica.net

BANCA MARCH 0061 0130 15 0048340215 / **BANC SABADELL** 0081 0478 70 0001206130



S'apropen les festes de Nadal i els esperats dinars i sopars d'empresa.

Al Castell de Ciutat t'ajudem a organitzar la trobada amb els companys de feina. Tenim totes les opcions i cuidem tots els detalls per a que el teu àpat d'empresa sigui tot un èxit. Ja tenim a la vostra disposició la nostra oferta especial per als sopars de Nadal per a empreses i grups. Un esdeveniment imprescindible i una oportunitat única per compartir amb els companys tot un any de treball, il·lusions i projectes.

973 350 000

Consulta les nostres propostes de menú a www.hotelescastell.com
i truca per fer la teva reserva

RECORDANT EL PASSAT



Caramelles
Plaça Major El Pla de Sant Tirs



disseny
La Seu



C/ Regència d'Urgell, 14 (Seu d'Ugell) Tlf: 973 360 657 disseny_laseu@hotmail.com

AUTOESTIMA, NO VANITAT

"L'amor a un mateix és el punt de partida del creixement de la persona que sent el valor de fer-se responsable de la seva pròpia existència."

Vktor Frankl

Si busquem el significat d'autoestima en el diccionari, normalment trobem la següent definició:

"Capacitat que té una persona d'autovalorar-se." Però en un diccionari online he trobat que afegien el següent: "... essencial per a la supervivència psicològica."

I, efectivament, l'autoestima és essencial per a la nostra salut mental. Si no som capaços de valorar-nos, si vivim aliens a les nostres virtuts i solament ens fixem en els nostres errors i defectes, difícilment podrem estar en pau amb nosaltres mateixos.

No obstant això, contràriament al que pugui semblar, l'autoestima té mala premsa. Normalment quan algú diu quelcom positiu sobre si mateix els altres solen veure'l com una persona vanitosa. Com a prova d'això para't a pensar en aquestes frases dites per una altra persona: "Sempre he estat molt intel·ligent" "Gairebé tot el que faig ho faig bé" "Em conside-

ro molt atractiu". Si ets una persona amb una autoestima sana, aquestes frases t'hauran semblat perfectament normals. Però si no és així (i és el més probable, ja que la falta d'autoestima és un mal molt estès), consideraràs que qualsevol persona que digui això sobre si mateix és, en el millor dels casos, un cregut. I aquí està la clau. Ens han educat en la creença de que no està ben vist parlar bé d'un mateix, quan el que realment no té cap sentit és que parlem malament. I no es tracta solament del que verbalitzem, sinó també del que creiem. Cada vegada que dius o penses alguna cosa negativa sobre tu, t'estàs autoagredint.

D'altra banda, és important que fem una distinció clara entre vanitat i autoestima. La primera sol anar acompanyada del desig de ser admirat pels altres. La segona no.

Les persones amb una sana autoestima no es creuen superiors, ja que no es comparen amb ningú. Tampoc basen la seva vàlua en el que els al-

tres opinin d'ells. Solen ser més actius perquè confien en les seves capacitats i viuen els fracassos com un aprenentatge, no com una derrota. De la mateixa manera, tenen relacions de major qualitat, ja que es consideren dignes de ser estimats.

Tot això no significa que no siguin conscients dels seus defectes. Simplement, se centren en les seves fortaleces en comptes de deixar-se aixafar per les seves limitacions.

El més important a l'hora de treballar la nostra autoestima és deixar de criticar-se. Para de centrar-te solament en els teus aspectes negatius i comença a ser conscient de tot el positiu que hi ha en tu.

Comparar-te amb els altres tampoc et portarà enlloc, ja que sempre hi haurà algú millor (o pitjor) que tu.

La clau està a tenir clara quina seria la millor versió de tu mateix que podries assolir i treballar dia a dia per aconseguir-ho.

Daniela Martins, Psicòloga



Dv **18** de desembre
a **StilGrup**
de 18h a 21h

hair & music session

T'oferim una tarda de pelu diferent amb la música en directe de Mr. Modernismo.

Et posarem guap@ mentre et refresques amb els nostres Gin&Tonics exclusius.

T'esperem!

Stil
grup
perruqueria i estètica

Reserva a:

info@stilgrup.cat - 973 354 691

Joaquim Viola 21 - La Seu d'Urgell



12 consells per ser bon emprenedor

1. Acompliment. No només cal treballar i ja, sinó treballar i molt dur per aconseguir tots els reptes que et vas proposar abans de començar el teu projecte. Si has aconseguit obtenir bons resultats i la teva empresa tira endavant mai baixis els braços. És el primer manament de tot bon emprenedor.

2. Creativitat. En el treball no només hem de fer les coses diàries en forma de rutina i monotonia, sinó ser creatiu, innovar i crear coses noves; i si no són noves, una manera diferent de veure-les i una forma diferent de pensar-les i executar-les.

3. Innovar cada dia. No ens podem quedar ancorats en la idea inicial, sinó innovar a cada moment. Innovar en els diferents aspectes: processos, idees per al negoci, millores, etc.

4. Pensar a millorar cada producte/servei i fer-ho realitat. No podem permetre'ns perdre dies, mesos o fins a anys, sense realitzar canvis o millores en el producte o en el servei. Encara que és ben coneguda la frase: "si alguna cosa funciona, no ho toquis", qualsevol àrea de negoci té el seu cicle de vida, que després de l'èxit, sempre acaba.

5. Treballa amb ganes, il·lusió i motivació. No has d'oblidar mai què et porta a emprendre, aconseguir els teus somnis. Si has tingut tanta "for-

tuna, sort o has estat en el lloc o moment idoni" és perquè t'ho mereixes, però aquesta essència i caràcter mai et pot fallar. Per tant, actitud positiva i no decaure. Si hi hagués algun mal moment "està permès caure, però és obligatori aixecar-se".

6. Ha d'agradar-te el que fas. Amb aquest principi guanyes sempre, ja que és una situació en la qual no només treballes per "guanyar-te la vida", també gaudeixes fent el que fas. Encara que hi hagi moments durs, cal aprofitar l'oportunitat i estar content amb el teu treball i satisfet quan saps que a més d'agradar-te ho fas bé.

7. Sigues original en el contingut i en la forma. No només has de ser creatiu a l'hora de crear el negoci, sinó també en com gestionar-ho i publicitar-lo. Sempre és millor que tingui un bon disseny, que agradi i cridi l'atenció per garantir l'aprovació del públic.

8. Estar al dia de l'àrea del teu negoci: informat i alerta, el famós 'awareness'. És a dir, estar atent de les tendències, crisis i possibles oportunitats que poden sorgir en el dia a dia amb les notícies de l'entorn. És recomanable veure almenys dues o tres vegades per setmana les notícies de la manera que més t'agradi, ja siguin mitjans oficials offline i online (premsa, ràdio, tv), com les xarxes socials, que són com un baròmetre del que passa en el dia a dia: Facebook, Twitter, LinkedIn, G+...

9. Sigues un bon líder i bon comunicador. És un requisit bàsic si t'encarregues de coordinar o ser el cap d'un o diversos departaments. El líder i comunicador neixen o es fan? Sempre és la mateixa pregunta: han de tenir aptituds i actituds i anar a millor amb l'experiència. Si no ets bon líder, o "no tens fusta de líder" i no se't dona bé comunicar, pots formar-te i segur que milloraràs amb el temps.

10. No segueixis tots els consells de les persones que t'envolten. A l'hora d'emprendre, si és la primera vegada que ho fas, si t'envoltes en un entorn de gent amb experiència (o de vegades fins i tot sense ella), segur que et donen diversos consells sobre com fer això o l'altre: El que cal saber és que poques persones tenen èxit absolut i que l'èxit total és efímer i no s'aconsegueix mai al 100%, per ser tan similar a la felicitat.

11. Forma't, forma't i no deixis de formar-te i aprendre. Cada dia s'aprèn alguna cosa nova, ja sigui amb cursos, amb ponències, amb seminaris, amb llibres, amb el dia a dia, vivint l'offline i l'online. Amb experiència i sense ella, sempre podem seguir aprenent.

12. Cuida del teu negoci, com si fos el teu propi fill: passió, afecte i dedicació. És veritat que no és un fill, és alguna cosa que no pots palpar, encara que sí sentir.

JULIA'sOUTLET

La teva botiga de moda

Sant Joan bta. La sala 26
La Seu d'Urgell



Tardor/Hivern

Primeres marques
Al millor preu!!!

GUESS. MORATTO
LIU-JO
JACKIE JEAN
TTPIT. DIESEL
FRACOMINA
SILVIANHEACH
DESIGUAL I MOLTES MES.

PERRUQUERIA & ESTÈTICA

Carme Porté
& Reme Gálvez

- Canvi d'imatge
- Talls de temporada
- Perruqueria
- Colors fantasia
- Purificant Hauska
- Massatges amb pedres calentes
- Depilació
- SPA i manicura
- Arrissat de pestanyes
- Solarium
- Tractament capil·lar

t: 973 360 342

d: C/ Mare Janer,
7 baixos

p: La Seu d'Urgell, 25700



Claus per sentir-te guapa i bé amb tu mateixa

Ens posem en marxa per saber com hem de sentir-nos atractives, encara que no sigui en el sentit més literal de la paraula

1. El poder de la ment, influeix en el nostre estat d'ànim pel bé i pel dolent. Per això és millor acceptar-te, i saber que tu tens tot per ser bella. El teu exterior i el teu interior.

2. No hi ha res millor que contextualitzar la bellesa i saber que la bellesa està en nosaltres.

3. La clau: Autoestima de les persones. Ets capaç de reconèixer més la bellesa d'uns altres que la teva. Hi ha vegades que creus que els teus defectes són més del que són.

4. Cadascun té unes qualitats diferents, és el valor que has de potenciar. De fet, no has vist que el secret millor guardat dels rostres més coneguts és no revelar els seus

defectes? No és que siguin més bells, és que saben que si ho diuen, tothom solament es fixaria en això i a més, treballen, per dissimular-los ja sigui amb maquillatge si és alguna cosa visible, ja sigui amb roba adequada que dissimuli si té els braços més 'gordets', cames més curtes, orelles desenganxades i així una infinitat de complexos varis que a tu no t'ho semblen perquè ells són "divins". Doncs no.

5. No aspiris a ser alguna cosa que no ets, si no a ser la millor versió de tu, que els teus complexos no serveixin de frustració. Has de crear confiança en tu i com si d'un reflex es tractés, als altres. Estranyament aquest missatge cala millor en els adolescents.

6. Envelleir no és perdre bellesa. A mesura que adquirim més edat sabem afrontar i comprendre molt millor la nostra bellesa: La bellesa està a l'interior.



Aquestes festes regala Caditours amb un xec regal!



Val per una il·lusió



www.caditours.com



PERRUQUERIA
NADIA

T'hi esperem !!!!

Av. Salòria, 57. Tel. 973 350 179

Obertes les inscripcions de la VII Sant Silvestre de la Seu d'Urgell

Amb l'arribada del desembre, La Sant Silvestre de La Seu d'Urgell – Memorial Marc Peña Turet, ha obert de nou les inscripcions per a la 7ª edició d'aquesta cursa popular. La 'SantSi' urgellenca manté els seus trets més característics, tindrà lloc el dia 31 de Desembre a les 18.30 hores amb sortida a la Plaça dels Oms. El recorregut serà de 3,6 km pels carrers de la ciutat i la inscripció és gratuïta i es pot fer a través de la web (<http://santsilvestrelaseu.com/>). Aquesta és una de les principals novetats d'enguany, la Sant Silvestre de La Seu estrena nou espai web en el qual s'hi trobarà tota la informació d'aquesta



edició, classificacions dels anys anteriors i totes les novetats que s'aniran presentant. Amb la inscripció, cada participant rebrà un gorret de pare Noel i el dorsal, a més d'alguna altra sorpresa. Al final de la cursa hi haurà coca i xocolata, un bon avituallament i un sorteig de material per a tots els

participants. Durant les primeres 48 hores d'inscripcions la 7ª edició de la Sant Silvestre ja va superar els 200 inscrits, aquest any el repte de l'organització, els joves de lokal23, és superar els 1400 participants de l'any passat i de forma més ambiciosa, sobrepassar la xifra dels 1500 inscrits.



SHOPPING NIGHT

DISSABTE 5

Avança't al Nadal

10% DE DESCOMPT

Carrer Major, 61- Baixos (25700 - La Seu d'Urgell)

Lliga futbol "La Seu" 2015-2016

Equip	Punts	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
Menairo Grow-Shop	13	5	4	1	0	20	11
Fills del vent	13	6	4	1	1	25	15
Instal·lacions Bringué	12	5	4	0	1	22	10
Lunnis	9	6	3	0	3	22	15
F.C. Cal Vives	9	6	3	0	3	24	20
F.C. Castellbò	6	4	2	0	2	20	16
Magic Samba Team	3	6	1	0	5	8	23
Seuwagen	0	6	0	0	6	5	36

Ultima jornada

Magic Samba-Menairo Grow-Shop 2 - 3

Instal·lacions Bringué - F.C. Cal Vives 4 - 3

Seuwagen - Fills del Vent 1 - 6

Lunnis - F.C. Castellbò 5 - 6

Golejadors:

Ruben Peña (Lunnis) 8

Joan Maranges (Cal Vives) 7

Carlos Padrones (I. Bringué) 7

Ruben España (Fills del Vent) 6

Enrique Martínez (Fills del Vent) 6



Av. del Salòria, 30
25700 La Seu d'Urgell

Tels. 973 350 146

973 361 501

Fax 873 49 89 10

comercial@gruplesmesures.com

Autònom i/o emprenedor?

t'ajudem en el teu negoci + Retols

Vols canviar la imatge del teu negoci o vehicle d'empresa?

Necessites un rètol nou al teu establiment?

a +retols t'oferim un ventall de possibilitats, sempre al millor preu!

Trofeu Cadí Pirineus de patinatge artístic

Prop de 160 participants vinguts d'arreu de Catalunya, Andorra i l'Aragó hi van prendre part. El CHPA Cadí i el CPA La Seu d'Urgell van aconseguir nombrosos podis

Quasi 160 patinadors i patinadores van participar, el cap de setmana passat, en el Trofeu Cadí Pirineus de patinatge artístic, que va tenir lloc al pavelló poliesportiu de la Seu d'Urgell. L'esdeveniment esportiu va comptar amb representants de diversos clubs vinguts d'arreu de Catalunya, Andorra i l'Aragó, i, per suposat, dels dos clubs de la capital alturgellenca: el CHPA Cadí, organitzador de la competició, i el CPA La Seu d'Urgell.



Resultats complets CHPA Cadí:

Iniciació

E mini: 4a Aran Lozano, 6a Queralt Albanell, 8a Martina Pluvinet i 9a Clau-dia Marcos

E1: 1a Mònica Pintat

E2: 1a Jana Pluvinet, 2a Abril Egea, 5a Martina Domingo, 6a Paula Eduardo, 7a Laia González, 8a Fiona Marcos i 9a Oscar García

C1: 7a Jana Vallespin, 8a Irina Subils i 12a Ares Farré

C2: 2a Núria Pubill, 3a Chloe Garmón, 4a Lucía Blanco, 5a Alba Domingo, 7a Blanca Moya, 8a Aina Barrio, 9a Berta Ramon, 10a Chloé Chupin i 11a Ona Peregre

B1: 1a Montse Pubill, 4a Laura Puigdemasa, 5a Berta Giribet, 8a Abril

Sánchez, 9a Aina López, 11a Anna Balcells i 13a Inés Sagalés

B2: 2a Júlia Hoste, 4a Jael Casal, 5a Paula Giribet, 7a Laia Barrio, 9a Inés Roquet, 10a Aina Serra i 12a Abril López

A: 2a Sara Caballé, 5a Judit Vigara i 6a Alba Martínez

Debutant 1: 3a Neus Alriols

Debutant 2: 1a Jana Fochs

Categories

Alevi: 1a Aina Izquierdo, 4a Natalia Moreno, 5a Jana Raya, 6a Lulan Moyano, 8a Noa Guillermo i 10a Jana Galabert

Infantil: 1a Aina Rubio, 2a Andrea Tarrés i 10a Paula Cobo

Cadet: 2a Paula Moliné, 4a Berta Al-

riols, 5a Laura Obiols i 8a Paula Garcés

Cadet masculí: 1r Enric Porta

Juvenil: 4a Maria Erola

Resultats complets CPA La Seu:

Mini: Andrea Gracia, 7a

E1: Erika Majoral, 3a - Leyre Solis, 7a - Maria Uman, 9a

C1: Naia Perez, 5a - Irune Movellan, 11a

C2: Jana Vilana, 1a - Urgell Boix, 6a

B1: Zoa Lopez, 2a - Paula Garcia 3a - Natalia Obiols, 7a

B2: Martina Trenado, 6a - Txell Izquierdo, 11a

A: Aina Vilana, 4a

Deb1: Alba Garcia, 6a

Deb2: Queralt Viudez, 6a

Cadet: Gerogina Boix, 9a



ELECTRONICA NOVA IMATGE

C/ Major, 35. La Seu d'Urgell.
Tel. 973 352 112
novaimage@yahoo.es



Distribuidor Oficial Movistar Plus



GESTORIA ADMINISTRATIVA ESTAÑOL, S.L.

LA MILLOR OFERTA D'IMMOBLES DE L'ALT URGELL



LA SEU:
Ref: 1685
Casa adossada,
3 hab,
100m2 de jardí.
Preu 300.000€



LA SEU:
Ref: 1773
Pis cèntric,
assolellat,
3 hab,
bones qualitats,
calf. Gas.
Preu 178.000€



ANSERALL:
Ref: 1700
Casa amb jardí,
Espais oberts,
Pàrquing doble
Preu- 183.000€



LA SEU:
Ref: 1787,
Pis obra nova,
3 hab,
Pàrquing i traster,
40m2 de Terrassa.
Preu - 131.000€

<http://www.estanol.com>

LA SEU D'URGELL
PL. CATALUNYA, 3

TEL. 973 350 100
FAX 973 350 117
estanol@estanol.com

Kilian Jornet protagonitza 'Langtang'

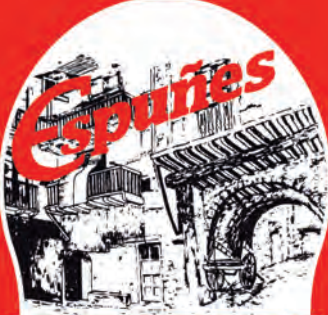


La pel·lícula/documental, rodada al Nepal, es va gravar just després del terratrèmol que va castigar l'Himàlaia l'abril passat. El film serveix per ajudar a reconstruir prop de 120 habitatges del poble homònim

Aquest dissabte, 12 de desembre, s'entrenarà als cinemes de Barcelona la pel·lícula Langtang, dirigida per Sébastien Montaz-Rosset i protagonitzada per l'atleta cerdà Kilian Jornet, dins del seu projecte personal 'Summits of My Life'. El film, rodat al Nepal, explica els fets ocorreguts al Nepal després del terrible terratrèmol que va

colpejar l'Himàlaia el mes d'abril passat. Kilian Jornet es disposava a pujar l'Everest, un dels seus principals reptes en el tercer any de 'Summits of My Life', quan dos dies abans d'emprendre el viatge, el Nepal va ser greument afectat pel terratrèmol, enfonsant dramàticament el país i especialment la vall de Langtang, on el company

de Jornet Jordi Tosas hi manté moltes amistats. Tot i deixar de banda la vessant esportiva, Jornet i els seus companys van viatjar igualment al Nepal per ajudar a reconstruir les zones més afectades i donar suport a la gent de la zona, en un acte "per homenatjar la generositat d'un poble que continua donant quan ja no té res".



**EMBOTITS
ARTESANS**

ORGANYÀ

**EMBOTITS
ARTESANS**

Sense gluten ni lactosa. Aptes per a celíacs 

Ctra. La Seu 13B - 25794 ORGANYÀ
Tel. 973 383 479 - Fax 973 383 624
embotitsepunyes@embotitsepunyes.com
www.embotitsepunyes.com



ORGANYÀ

CAP D' ANY 2015 A VALÈNCIA

Del 30/12 al 01/01

**NOMÉS
299€**

Bus La Seu - l' Alboraya - València - La Seu.

Bon esmorzar a Alcover,

Hotel 4* a l' Alboraya, 3 dies/2 nits en P.C + aigua i vi.

Cap d' any amb sopar de gala, cotilló, barra lliure i música en viu.

Visites diurnes i nocturnes guiades per València y rodalies.

Dinar especial de cap d' any l'1 de Gener.


Ètnic

• VIATGES •

C/ Sant Joan Bpta. La Salle 24, Tel. 973 35 52 62

PREMIS NIT DE

Les Mesures

19 de Desembre a

Aprofitant la commemoració dels 400 exemplars de l'esdeveniment-gala nocturna que servirà per celebrar els 400 anys de la ciutat, els esportistes representen allà on van a competir.

El setmanari Les Mesures, organitza el dissabte 19 de desembre del 2015, a l'Hotel el Castell de Ciutat, i coincidint amb la finalització de la temporada anual dels clubs i entitats esportives de la ciutat, la 3a edició de la Nit de l'Esport de l'Alt Urgell. La celebració vol obsequiar i commemorar la bona trajectòria dels clubs i esportistes, tenint en compte que cadascun d'ells i de forma individual conviden a rebre el premi al millor esportista o equip que millors resultats esportius i/o rellevància esportiva ha obtingut durant el present cicle esportiu.

La gala nocturna s'amenitzarà amb un sopar per a tots els nominats, entrenadors, directius i acompanyants, i es desenvoluparà mitjançant una presentació audiovisual d'imatges i fragments d'escenes que s'han donat durant el transcurs de les diferents competicions i modalitats esportives; tot això amb la conjunció de l'entrega de trofeus als diferents nominats, lliurats pels diferents patrocinadors i autoritats, que fan que la festa es complementi i es defineixi com un excel·lent colofó final de cicle esportiu, i perquè no, com un

inici al període de reflexió, preparació i presa d'ambicions de cara a propers reptes de les diferents modalitats esportives.

PREMIS PROPOSATS:

1.-Premi Obra Social per la integració social a través de l'esport.

El premi reconeix el treball d'una entitat o col·lectius, en favor de la inserció social de persones o grups determinats que recolzen mitjançant l'activitat esportiva.

.TALLER CLAROR

.CLUB FUTBOL CIUTAT DE LA SEU

2.-Premi a la Promoció de l'Esport.

Aquest premi distingeix i reconeix entitats que durant la temporada o trajectòria han destacat per la seva tasca de promoció de l'esport.

.COOPERATIVA CADÍ

.GESTORIA ESTAÑOL

**.AJUNTAMENT SEU D'URGELL
(CONGRÉS EUROPEU NATURA I ESPORTS 2017)**

3.-Premi a la Projecció Esportiva.

Es tracta de destacar els valors de futur. Els esportistes reben una distinció per la seva progressió amb la confiança de veure'ls aviat entre els millors.

.ANNEBEL VAN DER KNIJFF (CADÍ CK)

.JORDI CADENA I NIL GARCIA (CADÍ CK)

.YLENIA JIMÉNEZ (KARATE KO-BUDO TP)

4.-Premi al millor equip base.

Es reconeix el treball realitzat a través de l'esforç, valors i àmbits de superació amb les categories inferiors per part d'un club i/o entitat esportiva.

.CHPA CADÍ (SECCIÓ HOQUEI ALEVÍ)

.CADÍ CK (JOVES PROMESSES)

.SEDIS NAGRUP

5.-Premi millor esportista Júnior (Fins 18 anys).

S'atorga premi tant en categoria femenina com en categoria masculina.

MASCULÍ:

.ORIOLE PI (TRIAL)

E L'ESPORT 2015

es del Pirineu

a les 21'00 Hores

mplars de Les Mesures del Pirineu, us presentem
celebrar l'últim any exitós dels clubs i esportistes que
mpetir: la 3a edició de La Nit de l'Esport

.ENRIC PORTA (CHPA CADÍ)

.BERNAT SABRIÀ (SEDIS NAGRUP)

FEMENÍ:

.ANDREA TARRÉS (CHPA CADÍ)

.LULAN MOYANO (CHPA CADÍ)

.ALBA GARCÍA

(CPA LA SEU D'URGELL)

6.-Premi millor esportista Sènior.

S'atorga premi tant en categoria femení com en categoria masculina.

MASCULÍ:

.JAUME BETRIU (ENDURO)

.SADURNÍ BETRIU (CEFUC)

.EZEQUIEL GONZÁLEZ (KICK BOXING)

FEMENÍ:

.NÚRIA VILARRUBLA (CADÍ CK)

.LAURA ORGUÉ (UEU/CEFUC)

.MARTA MARTÍNEZ (CADÍ CK)

7.-Premi al millor esportista de projecció Internacional.

Es reconeix la temporada a un/a esportista d'ascendent projecció internacional.

.JESSED HERNÁNDEZ (KM VERTI-

CAL)

.NOEMÍ ISLA (CHPA CADÍ)

.DANIEL MARTÍN, IVAN VERGÉ

I JORDI OLIVERES (CLUB CAÇA I PESCA AU)

8.-Premi millor Entitat de la temporada.

Guardó a la millor per la seva trajectòria al llarg de la temporada.

.CHPA CADÍ

.CADÍ CK

.C.F. CASTELLCIUTAT

9.-Premi Reconeixement dedicació i constància.

Entitat, club i/o associació esportista, o persona/es, per la dedicació, constància e implicació esportiva.

.JOSÉ LUÍS LÓPEZ (C.F. CASTELLCIUTAT)

.ANTONI FERRAZ (28 ANYS PRESIDENT SEDIS BÀSQUET)

.ANTONIO GARCÍA (CLUB FUTBOL CIUTAT DE LA SEU)

.XAVIER ESCRIBÀ (UEU)

10.-Premi al millor event esportiu de la temporada.

El jurat valora l'organització del millor esdeveniment esportiu públic de la temporada i la projecció de la ciutat i/o territori que esdevé.

.CADÍ ULTRA TRAIL

.ESCANYABOCS

.BASSELLA RACE

.CROS DE PRIMAVERA LA SEU D'URGELL

11.-Premi al millor entrenador.

Es reconeix la tasca del millor preparador/entrenador. Es valorarà la capacitat de motivació, implicació, de direcció d'un grup i els resultats que defineixen aquest treball.

.CARLA MARTÍNEZ (CHPA CADÍ)

.JORDI SANTACRUZ (EDFOR)

.JOAN GOMBAU (KARATE KOBUDO TP)

Setmanari *Les*
Mesures presenta:
DEL PIRINEU

Nit de L'esport 2015

19 de
Desembre
21h

**Sopar Gala Premis i Reconeixements
als Clubs i Esportistes de l'Alt Urgell**

A l'Hotel El Castell de Ciutat

Per formalitzar inscripcions sopar gala (28€)

Serveis Grafics Les Mesures
Av. Saloria, 30. La Seu d'Urgell

Urban Sport Padel Club
Av. Guillem Graell, 54
Tel. 669 137 136

Col·labora:



Ajuntament
de la Seu d'Urgell

PROMOCIÓ SOCIS AMICS

**URBAN
SPORT**
PADEL CLUB LA SEU

Av. Guillem Graell, 54.
La Seu d'Urgell
Tel. 973 351 682

No paguis MATRICULA

**Fes-te soci del
Club de Pàdel Urban Sport La Seu
per només**

40€.

Soci VIP Club Pàdel

30€
Soci Club Pàdel

**PORTA DOS AMICS I GAUDIRÀS DE L'ESPORT PER 30€ I/O 40€ (IVA INCLÒS)
A MÉS DELS SEGÜENTS DESCOMPTES:**



-10%

caldea  inuu

**PROMOCIONS
EXCLUSIVES**

CLÍNIC PADEL JAVI RUIZ



Nº1 DE GRANADA CAMPIÓ D'ESPANYA AMB LA SELECCIÓ ANDALUSA
Nº1 D'ANDALUSIA PARELLA Nº26 EN EL WORLD PADELTOUR

28-29 DESEMBRE 2015

GAUDEIX DE LES PISTES INDOOR DE L'URBAN
AMB UN DELS MILLORS JUGADORS DE PÀDEL DEL CIRCUIT ESTATAL

DE 10 A 13H I DE 15 A 17H
PART TEÒRICA I PRÀCTICA

A MÉS EL 29 DE DESEMBRE A LA TARDA HI HAURÀ UN PARTIT D'EXHIBICIÓ

ESMORZAR I DESSUADORA URBAN PER A TOTS ELS PARTICIPANTS
PREU: 80 EUROS

**INSCRIPCIONS
OBERTES**

**URBAN
SPORT**
PADEL CLUB LA SEU

Av/ Guillem Graell, 54
25700 - La Seu d'Urgell
+ Info: 973 351 682
urbansportlaseu@gmail.com



Per què té tant èxit el Zumba?

El Zumba és la combinació perfecta i efectiva d'aeròbic i ball

És Fàcil! És per a tots perquè és senzill: No importa l'edat ni l'estat físic perquè sempre és millorable.
Potent! Pots cremar fins a 700 calories: Basat en 'cardio' amb tonificació, modela el teu cos.

PER QUÈ EL ZUMBA A L'URBAN ÉS DIFERENT?

– Perquè tenim instructores de Zumba qualificades que et garantiran diversió i bons resultats.

PER PREPARAR-TE PER A LA PRIMERA CLASSE:

– Està bé si ja saps que pot semblar difícil al principi,

però a la segona classe t'adonaràs del fàcil que és i veuràs com gent des dels 5 als 85 anys practica Zumba.

– En la primera lliçó tot és nou, però aviat t'adonaràs que en cada cançó es repeteixen 4-5 moviments bàsics seguint les claus de Zumba (el més important és el ritme, el moviment i el somriure).

Si t'agrada l'atmosfera, no et preocupis per res més, Urban és el teu lloc!

No tens res que perdre, per ser la teva primera vegada et deixem provar la classe, en voldràs més!

Urban Sport Padel Club La Seu

CAFÈ-BAR URBAN

Tel 695 48 48 50 E-mail: tania-ferreira-28@hotmail.com

Organitzem sopars, sopars d'empresa, cumpleaños, festes, etc...

Prèvia reserva amb mínim 2 dies d'antel·lació.

T'ofereix tots els partits de la Lliga BBVA i la Champions en pantalla gegant!

Tapes-Carn a la Brasa-Hamburgueses



Guillem Graell, 54. La Seu d'Urgell



ZUMBA
kids

**URBAN
SPORT**
PADEL CLUB LA SEU

Av/ Guillem Graell, 54
25700 - La Seu d'Urgell
+ Info: 973 351 682
urbansportlaseu@gmail.com



Dijous de 17,3 a 18,3 Divendres de 19 a 20

FELICITA'M

Mariona! 9 de Desembre

Moltes felicitats de
la teva iaia
i cosí en aquest
primer aniversari





FESTES DE NADAL I FI D'ANY 2015

Primer plat

CREPS DE RAP I LLAGOSTINS AMB SALSA DE ROMESC

Segon plat

SARSUELA DE PEIX I MARISC

ó

MELÓS DE VEDELLA AL VI DE PORTO AMB FARCELLET D'ESPÀRRECS

Postres

BUNYOLS DE TIRAMISÚ AMB SALSA DE PINYA

Preu / persona: 18 €

COM CADA ANY,
VIAFONTE OFEREIX :

MENÚ PREPARAT - "DELICATESSEN"
PERQUÈ DISFRUTREU A CASA VOSTRA

DATA D'ENCÀRREC: NADAL, FINS EL 190
CAP D'ANY, FINS EL 270

TAMBÉ PLATS INDIVIDUALS (CONSULTAR)
MENÚS PER A EMPRESA (CONSULTAR)
SERVEI A DOMICILI COM SEMPRE

C/LLORENÇ, TOMÀS I COSTA, 39
973 38 04 07
LA SEU D'URGELL (LLEIDA)



Av. Guillem Graell, 5
Tel. 973 35 51 90
LA SEU D'URGELL

BELTANE PEDRES
BIJUTERIA I COMPLEMENTES

C/ Llorens Tomàs i Costa, 19
25700 La Seu d'Urgell
Telf. 973 989 589
beltanepedres@gmail.com








MAACSOLAR. SCP

AV. GUILLEM GRAELL, 11
25700 - LA SEU D'URGELL

973350608
677495661

maacsolar@maacsolar.com



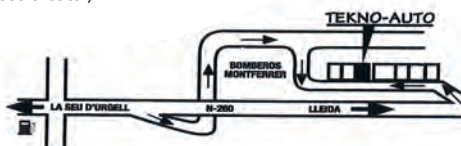
**AMB L'ARRIBADA DEL FRED
HO TENIM TOT PER ESCALFAR**

TEKNO-AUTO

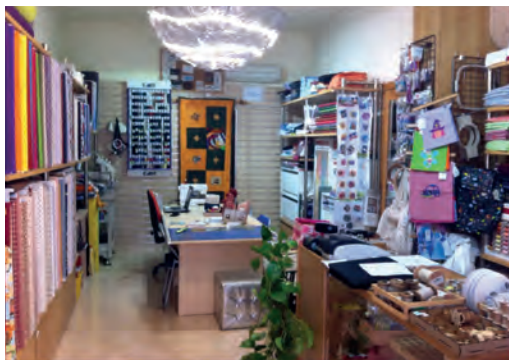
MECANICA Y ELECTRICIDAD
CHAPA Y PINTURA

C/ SUBINYES PARCELA B-6, POLIGONO DE MONTFERRER I CASTELLBO
WWW.TEKNO-AUTO.COM tallerteknoauto@gmail.com

Reparación de vehículos siniestrados de todo tipo (siniestro total)
Restauración de coches clásicos
Reparación de chapa y pintura de todo tipo
Pinturas decorativas para vehículos (Tunning)
Reparaciones mecánicas y eléctricas multimarca
Diagnóstico de vehículos multimarca
Compra y venta de vehículos de ocasión
Servicio de recogida y entrega a domicilio
Servicio ITV



Tel. 625 620 556
973 35 16 03



T'AJUEM A FER EL TEU REGAL DE NADAL



merceria

• brodats • patchwork •
• reparació i venda màquines de cosir •
• roba de treball •

Sant Josep de Calassanç, 5
25700 La Seu d'Urgell · Lleida
Tel. / Fax. 973 36 10 98
equipa_t@hotmail.com

*Del 9 de Desembre al 9 de Gener:
15% de descompte en teles i material patchwork*



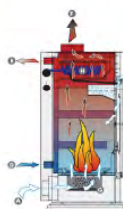
CASA LLEVET

La Seu d'Urgell 973 360 124
Castellciutat 973 353 659
Puigcerdà 972 880 690
Email: info@casallevet.com
web: www.casallevet.com



*Estufes pellet

*Cassette insertable pellet



***Especialistes
en equipaments
i maquinària
per a
jardineria***

PEIXATERIA CARMEN

Passatge La Missió, 5
Tel. 973 35 34 94
La Seu d'Urgell

dis.seu

Pl. Camp del Codina, 2
Tel/Fax 973 35 29 93
distalseu@gmail.com

Oferta!

ORADA NACIONAL

Del 15 al 19
de desembre

Peça de 300/400 gr

2,99
€/unitat

*Naturalment del
Delta de l'Ebre*



OPTICA ISERN

Carrer Major, 72 - 25700 La Seu d'Urgell - Tel. 973 350 523

DEMON TATTOO

Tatuajes
Eliminación de tatuajes por laser
Promoción en perforaciones
Oferta en piercings

Disponemos de varios
artistas para reducir la
lista de espera

c/ Major 12 La Seu d'Urgell
tlf. 973354220/636714474
tattoo_demon@hotmail.com



www.facebook.com/tatuajesdemon

CAMPI C

CENTRE DE GESTIÓ • ASSESSORIA • ASSEGURANCES • FINQUES • AF

CAMPI A

CORREDORIA D'ASSEGURANCES

C/ Joaquim Viola, 35 - 25700 La Seu d'Urgell
Apt. Correus 46 - Tel. 973 36 03 33 - Fax 973 36 03 81

C/ Joaquim Viola, 35 - 25700 La Seu d'Urgell
Apt. Correus 46 - Tel. 973 36 03 33 - Fax 973 36 03 81
seguros@gestionscampi.com
josep@gestionscampi.com

PEIXATERIA 

Mari Paz

(Toriblo)

DISSABTETARDAOBRIM!
C/LaRoda2, La Seu d'Urgell
Tel. 973 352 421

SERVEI 24H

Miguel Beza Martínez

Reformes en general

Miguel 635.924.726 Dani 692.720.063
miguelbezaconstrucciones@gmail.com

LAMPISTERIA ESCRIBÀ

Reformas integrales.
Reparaciones e instalaciones de:

 Fontanería, Gas, Gasoil,
 Electricidad, Calefacción,
 Aire Acondicionado,
 Telecomunicaciones,
Boletines.

Tel. 973 35 38 00 - 650 712 185
escriba@lampisteriaescriba.com
www.lampisteriaescriba.com

Menú per àpats de Nadal

"Nadal 2015-2016"

Restaurant Miscela

Dos plats, postres a triar i beguda. vi negre criança o lambrusco (una ampolla cada 4 persones) i aigües preu 25€ per persona iva inclòs.

Reserves: Tel. 973 35 46 20 E-mail: reserves@avenhotel.com

Clean & Iron.

Des de 1987.

Neteja i planxa a domicili. Serveis fixes i puntuals.
Neteja de sofàs, butaques, catifes i cortines.
Neteja de comunitats i neteja d'aparcaments.
Lloguer de personal. Neteja d'habitacions d'hotel.

Estem al C/ Joaquim Viola, 24, 25700 Seu d'Urgell.
Cleanseu@cleaniron.com - www.cleaniron.com

Tel. 973 36 13 36

TAXI **SERVEI DIARI DE TAXI A BARCELONA**

DAVID www.taxialturgell.com | www.taxibrugulat.com

Sortida La Seu 7h matí (lloc convingut) **Seu: 973 35 10 76**
Sortida Barcelona 15h (lloc convingut) **Bcn: 93 301 59 00**
Hotel Jardí (Plaça del Pi) **Mòbil: 620 69 26 43**



Servei Socio sanitari de l'Alt Urgell

Tots els dimarts de 16.30 a 19.00 hores
Camí de la palanca s/n, la Seu d'Urgell

- Assessorament en afectivitat i sexualitat
- Dispensació de material profilàctic
- Prova ràpida del VIH/sida

www.antisidalleida.org **Oficina central a Lleida: 93 26 11 11 / consulta@antisidalleida.org**

Lluís de Sabater, 1 - Tel. 973 352 959
25700 La Seu d'Urgell



PASTISSERIA - SALÓ DE TE
Bomboneria • Postres • Assortiments de salats

laiva



Manualitats Mestre

Prepara el nadal amb nosaltres!
Decoració nadalenca
Espelmes
Regals originals i molt més!

Carrer Major 23 - La Seu d'Urgell
973350255
urgellmestre@hotmail.com



C/. Joaquim Viola, 17
25700 La Seu d'Urgell
Tel.: 609 671 586

*Us desitgem
Bones Festes!*

CINEMES GUIU

La Seu d'Urgell

Av. Salòria, 53 25700 La Seu d'Urgell 973 350 166



EL PUENTE DE LOS ESPIAS
11 DIVENDRES
22:15H S1
12 DISSABTE
19:45 I 22:15H S1
13 DIUMENGE
19:00 I 22:15H S1
14 DILLUNS
22:15H S1 PREU 4.5€



OCHO APELLIDOS CATALANES
11 DIVENDRES
20:00H S1



EL VIAJE DE ARO
12 DISSABTE
17:30H S1
13 DIUMENGE
17:00H S1



BARCELONA NIT D'HIVERN
11 DIVENDRES
22:15H S2
12 DISSABTE
18:00 I 20:00H S2
13 DIUMENGE
17:00 I 22:15H S2



LA RELIGIOSA
11 DIVENDRES
20:00H S2 V.O.S.E.
12 DISSABTE
22:15H S2
13 DIUMENGE
19:00H S2
14 DILLUNS
22:15H S2 PREU 4.5€



EL TRENCANOUS BALLET
EN DIRECTE VIA SATÈL-LIT
16 DIMECRES
20:15H S1



Habitatge

En venda apartament a Salou amb plaça de pàrquing. A 50 metres de la platja. Edifici Marina. Sense intermediaris.

Interessats trucar al

973 350 656.

Es lloga pis amb 3 habitacions, cuina, bany i menjador. Ascensor, calefacció i sol tot el dia.

973 351 287

Per canvi de residència, es ven pis totalment amoblat de 70 m² i 17m² de terrassa. Molt ben conservat per poder entrar a viure immediatament. Venda sense intermediaris.

Interessats trucar al **973 350 656**

Es ven pàrquing a la zona Plaça Camp del Codina . Molt ampli, capacitat dos vehicles i traster, molt bon accés.

Raó: 677524120.

Es ven pis cèntric, a prop de plaça Codina, tot exterior amb terrassa, calefacció individual a gasoil. Entra-da sense barreres arquitectòniques. 2 habitacions, menjador-cuina, bany complet i traster. Possibilitat de pàrquing.

Tel. 659 661 402

Pis nou 1 habitació. Moblat amb calefacció.

669 849 752

De particular a particular. Es lloga pis a Organyà amb 3 dormitoris, 2 banys, assolellat. Ascensor, 1 plaça de pàrquing.

Tel. +376 343 198 +376 370 355



Treball

Chica autónoma se ofrece para limpieza de escaleras, edificios, locales y pisos.

665 777 097

Restaurant de la comarca recerca cambrera a mitja jornada. Incorporació Immediata

973360968



Varis

Es ven motocicleta de 49 cc. Sense ús. 500 euros. telf. 615357312

**ANUNCIS BREUS
DES DE**

3€

lesmesures
www.lesmesuresonline.es

INFORMATIU SETMANAL DEL PIRINEU

LES MESURES S.L.
AV. SALORIA, 30 BAIXOS
25700 LA SEU D'URGELL

TELÈFON: 973 36 15 01
ADREÇA ELECTRÒNICA:
LESMESSURES@GMAIL.COM

DIRECCIÓ EDITORIAL
JORDI SÁNCHEZ RODRÍGUEZ

DISSENY I MAQUETACIÓ
ERIK ARTEAGA EROLES

IMPRESSIÓ
LES MESURES, S.L.

ARXIU FOTOGRÀFIC
SR. A.CARBONELL
ERIK ARTEAGA EROLES

DIPÒSIT LEGAL
L-325-2008

AMB LA COL·LABORACIÓ DESINTERESSADA
ENTITATS ESPORTIVES I CULTURALS
ALT URGELL

LES MESURES NO ES FA RESPONSABLE DE
LES OPINIONS I CONTINGUTS DELS
COL·LABORADORS DE LA REVISTA



FARMÀCIA
PARAFARMÀCIA



SANT ELOI

La  gran d'Andorra

**22.000 productes
al millor preu**



Obert de 8h30 a 20h30

Sant Julià de Lòria