

viure 20 pirineus

ANYS ALS

www.viurealspirineus.cat

Bon Any Nou!

Clara Martin

“El tatuatge oncològic fa créixer l'autoestima de les persones, les emociona i empodera”



J Sangrà
Joieria Des de 1968

Centre de servei
certificat



AUTHORIZED
WORKSHOP

LONGINES

RADO
SWITZERLAND

HAMILTON

CERTINA
SWISS WATCHES SINCE 1984

TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853

Sant Ot, 7
La Seu d'Urgell
973 350 887



@joieriasangra

MAPISA

mapisa@mapisa.cat • www.mapisa.cat

MAGATZEM: ZONA CIAL, RIBERA D'URGELLET C-14 PK. 176 • 25796 EL PLA DE SANT TIRS • TEL. 973 350 027

fustes del país i d'importació | materials de construcció | taller de fusteria | ceràmica | sanitaris | ferreteria | portes | cuines | electrodomèstics | pèl·lets

Defensa l'aigua des de casa teva



La falta d'aigua ha obligat a restringir el reg i els seus usos agrícoles. Al gest solidari dels nostres pagesos i ramaders podem respondre des de casa nostra defensant cada gota d'aigua perquè **tota aquella que no malbaratem podrà servir per recuperar aviat els usos de l'aigua que dona vida al nostre territori.**

ÉS FÀCIL: 10 CONSELLS QUE DONEN VIDA

1 El WC no és una paperera

Cada vegada que fem una descàrrega de cisterna estem gastant entre 9 i 12 litres d'aigua. Si en som conscients no hi llançarem papers, cabells o altres coses que no costa gens tirar a la paperera normal.



2 La dutxa és reutilitzable

Omplir la banyera consumeix entre 200 i 300 litres d'aigua. Una dutxa la fem amb només el 20% d'aquesta aigua, i si posem una galleda o un cubell sota la dutxa per aprofitar l'aigua que corre fins que surt calenta, la podem aprofitar per fregar o regar les plantes de casa.



3 Vigila l'aixeta

Una aixeta oberta raja a 10 litres per minut. Tanquem-la mentre ens ensabonem, ens raspellem les dents o rentem els plats a mà. No cal que corri aquesta aigua, ja la tomarem a obrir per a glopejar o esbandir la vaixela.



4 Reaprofita l'aigua quan cuines

La que fem servir per rentar aliments o per bullir-los, una vegada torni a la temperatura ambient, ens serveix per regar les plantes de casa tenint la previsió de fer servir un recipient i no deixar-la córrer, així com no descongelar aliments sota el raig d'aigua si els treiem del congelador amb temps.



5 Rentadores i rentaplats, al màxim

El cicle d'una rentadora utilitza de 60 a 90 litres d'aigua (si la rentadora no és de baix consum, pot consumir uns 200 litres), i el del rentaplats de 18 a 30 litres. Posem-los en funcionament a plena capacitat i fent servir els programes més òptims, que són els de més durada.



6 Enganya les cisternes de casa

El vàter és l'artefacte que més aigua consumeix de tota la casa, amb un malbaratament de fins a 100 litres diaris si estan mal sincronitzats o tenen alguna petita fuga. Si col·loquem una o dues ampolles de plàstic plenes dins la cisterna, reduïrem la meitat de l'aigua en cada descàrrega.



7 Les aixetes, sempre al dia

Posem al dia les aixetes de casa. Cada gota que cau cada dos segons sumen en total 6.000 litres d'aigua malbaratada a l'any, i un fil d'aigua que no s'atura són 36.000 litres a l'any. I si posem atomitzadors, econòmics i senzills de col·locar, reduïrem fins a un 50% l'aigua que surt de l'aixeta.



8 El cotxe net al túnel de rentat

Per rentar els nostres vehicles fent servir la mànega necessitem més de 300 litres d'aigua. La millor opció per netejar el vehicle és el túnel de rentat, on disposen sistemes de reaprofitament de l'aigua emprada. Si ho volem fer a casa, la millor opció és fer-ho amb una galleda i una esponja.



9 Regar la gespa o l'hort, al capvespre

Per regar una superfície de gespa de 100 m² són necessaris 400 litres d'aigua. Per reduir l'evaporació i estalviar aigua es recomana regar al capvespre, i sempre és preferible un sol reg abundant més que no pas regar molt sovint amb poca quantitat d'aigua.



10 Cuidem la qualitat de l'aigua

Hi ha molts productes que s'aboquen a l'aigüera que són de difícil eliminació o nocius: pintura, oli, productes de neteja, dissolvents, etc. Un litre d'oli mineral pot contaminar 10.000 litres d'aigua. Cal separar-los i portar-los a la deixalleria.



Defensar cada gota d'aigua és cosa de tots.

Els ajuntaments revisen cada any canonades i dipòsits, ramaders i agricultors instal·len sistemes més eficients de reg i nosaltres podem pensar quins usos d'aigua són prescindibles i superflus a casa en temps de sequera.



Diputació de Lleida

La força dels municipis

Escollir matemàticament

ENRIC QUÍLEZ • President del Grup de Recerca de Cerdanya

Les matemàtiques tenen mala fama, en part perquè s'expliquen malament. Una de les preguntes que fan els alumnes sol ser: això per a què serveix? I no sempre els professors de matemàtiques saben contestar-la adequadament.

Però de fet, les matemàtiques són molt útils i la nostra civilització tecnològica està basada en elles. Així i tot, avui no us parlaré de tecnologia, sinó de presa de decisions, un camp on les matemàtiques tenen molt a dir. Us posaré un parell d'exemples.

El primer és com escollir la parella ideal. Si, sí, hi ha teories matemàtiques al respecte. Per exemple, segons unes anàlisis matemàtiques basades en logaritmes, si hem d'escollir entre un nombre limitat de parelles al llarg de la vida, podem maximitzar el resultat (vaja, escollir la parella "perfecta") si rebutgem el 37% de les primeres opcions i, després, escollim la primera que considerem prou bona. Això és el que es coneix amb el nom de "teoria del problema de la parada òptim" i va ser proposat per la doctora Hannah Fry, i el que ens proposa és decidir quan hem de parar de provar en una llista de candidats. No dona cap seguretat, sinó que només optimitza la probabilitat, però, vaja, per a molta gent ja n'hi haurà prou.

El segon exemple pot semblar encara més estrany. Imagineu-vos que sou un líder polític i esteu envoltats de gent que us vol manipular i exerceix pressió sobre vosaltres, i, molts cops, no sou capaços de determinar qui té raó. Hi ha alguna manera lògica d'optimitzar la presa de decisions? Sí: llançar una moneda, prendre les decisions aleatòriament. Això pot semblar estrany, però us assegura que, de mitjana, encertareu el 50% de les vegades, quan es tracti de decisions binàries, d'aquelles de blanc o negre. Si algú us manipula, pot ser que el vostre nivell d'encert sigui molt més baix que el 50%, per tant, no és mala idea. De fet, se sap d'algun líder polític que ha emprat aquest sistema.

Podríem continuar. Les matemàtiques tenen tota una branca anomenada Teoria de la Decisió i també està la Teoria de Jocs, que no té estrictament a veure amb jugar. Aquestes teories permeten maximitzar preses de decisions i alguns problemes molt coneguts, com són el dilema del presoner o el dilema de la gallina. Un dia en parlarem.

Fantasma

TITUS LLANGORT • Guionista

"En una altra vida"

Ara no recordo si ho he explicat en algun altre lloc, però jo, en una altra vida, vaig tenir l'atreviment de voler ser músic. La meua oïda és similar a la que pugui tenir una espadanya i el meu talent musical és delictiu. Així com la ignorància i la joventut tenen això de l'atreviment, jo, pletòric de totes dues condicions, vaig atrevir-me a formar un duet musical.

Per ser justos diré que el meu amic sí era capaç de fer música. Aquell Nadal ens vam colar al cartell d'un concert força multitudinari. Molts grups i molt públic. Quan va arribar el nostre torn vam sortir disfressats com arbres de Nadal, amb les llumetes obrint-se i apagant-se mentre cantàvem el nostre repertori. No recordo quantes cançons vam cantar, poquetes, però una d'elles va ser una nadala trilingüe que vam escriure per a l'ocasió: "Casa Pin, bar sin pan. Villancico molón de vocación olímpica". Els artistes diuen que quan són a l'escenari no veuen ningú, que es concentren en la seva feina i en retornar l'energia dels assistents. Ho podeu veure com un símptoma de la meua manca de vocació, si voleu, però jo sí recordo perfectament fixar-me molt en una noia amb cueta que ens mirava des de les primeres files. L'actuació no podia ser gran cosa. Recordo també un crit que va destacar entre el silenci respectuós del públic: "fantasma!"

Després nostre van actuar músics de veritat i nosaltres vam baixar de l'escenari per rebre l'escalfor dels nostres fans. Buscant amb la mirada entre dotzenes de clatells, vaig poder localitzar la noia amb cueta que tanta patxoca m'havia fet de dalt estant. M'hi vaig atansar i em vaig quedar una estona al seu costat, fent-me el desmenjat. *Una estrella del rock està al teu costat, t'hi has fixat?, quina sort...* Al cap d'una estona, com que no em deia res, vaig provar el contacte visual. Amb les celles li deia alguna cosa així com "ei, soc jo", "pots dir-me alguna cosa, soc accessible". Però ella no només no em mirava, sinó que semblava no veure'm. Finalment, li vaig dir, cridant: "Sóc el cantant del duet d'abans. El de les llums de Nadal." "Duet?" –va contestar–. "No era un cantautor, amb una guitarra?". "Som dos. Jo era al seu costat, el cantant". "Ah, el fantasma!?". Des de llavors, m'ha quedat clar que en això de l'art no n'hi ha prou amb la voluntat. Qui pot, pot i qui no... carabassot.

OBRA NOVA LA SEU D'URGELL

EDIFICI 10 HABITATGES AMB TRASTER DE 2 I 3 HABITACIONS

4 CASES ADOSSADES AMB JARDÍ DE 4 HABITACIONS



PROMOTORS DE LA SEU D'URGELL AMB MÉS DE 30 ANYS D'EXPERIÈNCIA



692.20.91.81



seumon.promocions



info@seumon.es



www.seumon.es

El Grup Hiper Pas obre el segon River centre comercial

REDACCIÓ • Encamp



Grup Hiper Pas va obrir, el passat divendres 22 de desembre, el segon **River Centre Comercial** al Principat. El Grup ha ampliat la seva oferta amb la inauguració d'un nou establiment a l'Avinguda Joan Martí, 11 d'Encamp, mantenint la visió, missió, valors i filosofia de sempre i aconseguint donar major cobertura i servei a tot el país.

L'establiment, que compta amb una superfície de 1.400 m² entre sala de vendes i espais comuns, es convertirà en el supermercat més gran del poble, amb un ampli assortiment de productes alimentaris, destacant les seves seccions de frescos (peixateria, carnisseria, xarcuteria-formatgeria i fruiteria), tot amb una qualitat excel·lent que garanteix la seva traçabilitat i al millor preu. Com també begudes, vins, alcohol, drogueria, cura personal, articles per la llar, petit electrodomèstic i gadgets de tecnologia.

El nou River Encamp complementa la seva oferta amb un **Grànic Bakery & Coffee** i la **Farmàcia**

Baixench. L'establiment disposa de pàrquing propi gratuït pels clients, amb places per a càrrega elèctrica i un Kids Park exterior per als més petits.

Aquest nou centre comercial s'ha plantejat per a què el client gaudeixi de la millor experiència de compra. Uns espais concebuts per poder moure's còmodament i trobar tot allò que es necessita sota el mateix sostre. Mantinent els valors i la filosofia del Grup (compromís, vocació de servei, actitud positiva, consciència d'equip i millora contínua) i seguint en la línia de la omnicanalitat i la digitalització, s'hi podran trobar noves solucions digitals d'avantguarda.

Compromesos amb els clients, amb tot el seu equip de professionals que han treballat per fer possible aquesta obertura, el medi ambient i la societat, és una aposta més del Grup Hiper Pas a Andorra, que continua així amb el seu procés d'expansió.

Des del Grup Hiper Pas fan un especial agraïment a Auró Jardiniers, Construccions Roca, Diastone, Elec-



tricitat Caldes, Electrofred Rosell, Elit Sistemes, Enginyeria Bernabé Rodríguez, Escoem, Fusteria Brunel, Fusteria Freixes, Instal·lacions Amac, KFS Arquitectes, Lampisteria Encamp, Mondeconsa, Multiserveis Co-Príncep, Pavand, Pintures 3,14, Port-Guix, Prodomo, Protecavall, Q7, Rètols Futura, SIEP, Sipce, Tot Teulades, Unitas... i a totes les empreses que han col·laborat en què el projecte River Centre Comercial a Encamp hagi estat possible.

Estem d'aniversari... 45 anys oferint-vos el millor!



**ART FLORAL
DECORACIÓ**

Demana'ns... omplirem de màgia els moments més especials

Arranjaments florals

Detalls personalitzats

[@la_forja_st_johns_tendencias](https://www.instagram.com/la_forja_st_johns_tendencias)

Pl. de l'Església - Tel. 972 89 04 48 - ALP • marisol.stjohns@gmail.com • Marisol 627 442 986

**TU
DECIDEIXES**

River



Sant Julià

River



Encamp



GRANIER®



**+ PER
ATU**

www.river.ad



GRANIER®



La Fundació Planes Corts d'Estamariu programa una segona edició del cycle Tastet d'Oficis

FELIU SIRVENT • Estamariu

De gener a desembre, s'han programat 11 tallers d'artesanía, mecànica, aprofitament dels recursos de la natura i comunicació, que es duran a terme prioritàriament a Estamariu i Bescaran

Després de l'interès despertat i l'èxit de convocatòria assolits durant la primera edició del cycle "Tastet d'oficis", la **Fundació Planes Corts** posa en marxa **onze tallers més, repartits durant l'any 2024** i adreçats a sensibilitzar i formar sobre activitats econòmiques que tenen en el món rural el seu marc ideal de desenvolupament i creixement.

Un cop més, les activitats proposades tenen a veure amb el sector agroalimentari, amb l'artesanía d'arts i oficis, amb professions creatives que es poden fer de manera deslocalitzada, i amb amb l'aprofitament dels recursos que ofereix la natura. Gairebé la totalitat dels tallers es duran a terme a diferents emplaçaments d'Estamariu i Bescaran. En un futur no llunyà, els de formatges es podran dur a terme a l'obrador compartit que la Fundació Planes Corts està projectant a Estamariu.

Els tallers tenen una triple finalitat. D'una banda, oferir píndoles de coneixement que despertin interès per generar autoocupació al territori; d'una altra banda, potenciar la sobirania de les persones i les famílies en termes de generació dels propis aliments, estris i reparacions, i finalment, posar en valor un coneixement que ha passat de generacions en generacions i que és vital per a l'autoestima dels pobles i les persones que hi viuen.

Els tallers del cycle Tastet d'oficis seran impartits per reconeguts professionals del Pirineu. A l'edició anterior del cycle Tastet d'Oficis es van fer 10 tallers dels 12 programats,



La Fundació Planes Corts d'Estamariu programa una segona edició del cycle Tastet d'Oficis / Fundació Planes Corts

i hi van participar un total de 147 persones, un 60% de les quals dones, i un 70% procedents dels pobles d'Estamariu i Bescaran.

Una fundació privada

La **Fundació Planes Corts** és una fundació privada sense ànim de lucre que promou el desenvolupament sostenible de les comunitats d'Estamariu i Bescaran, creant oportunitats de treball, qualitat de vida i cultura per al conjunt dels seus habitants.

Productes artesans
del Pirineu

**XARCUTERIA
Montserrat**

Tel. 873 452 797
xarcuteriamontserratab@gmail.com
C. Major, 89 · La Seu d'Urgell

 @xarcuteriamontserrat



ELABORACIÓ
PRÒPIA

**ANTIGA CASA
Jaume**

CANSALADERIA I XARCUTERIA
PERNILLS LLONGANISSES
i demés derivats del porc

Tel. 973 51 00 24
antonivigo.1@gmail.com
C. St. Roc, 1
Bellver de Cerdanya



TASTET D'OFICIS 2024



FUNDACIÓ
**PLANES
CORTS**

MÉS INFORMACIÓ:

WWW.FUNDACIOPLANESCORTS.COM

@FUNDACIO_PLANES_CORTS

ADMINISTRACIO@FUNDACIOPLANESCORTS.COM

FORMATGES DE PASTA TOVA

SALVADOR MAURA
FORMATGER

Els formatges de pasta tova són tendres, humits, poc salats, cremosos i la majoria untuosos i fins i tot, untalles. Amb el Salvador Maura, de la ferreria Niss d'Artes d'Alzira els aprendrem a fer la pasta!

DIUMENGE 21 DE GENER, MATÍ
A CAL MAS D'ERDIES



DECORACIÓ D'OBJECTES DE LLAUNA I FUSTA

CARME INVERNÓN
ARTISTA

Tens una llauna, un moble vell, un objecte de fusta o fusta que t'agrada? Transforma en una peça decorativa! La Carme Invernón ens guiarà durant dos dies, en l'art de la transformació de peces velles en objectes amb nous usos.

DISSABTE 24 I DIUMENGE 25 DE FEBRER
AL MUSEU D'ESTAMARIU



COM PREPARAR EL TEU HORT AGROECOLÒGIC

MARC CASABOSCH
COL·LECTIU EIXARCOLANT

Des del dia que s'ha preparat el terreny fins a la plantació, l'entorn, el reg o el control biològic de possibles plagues i malalties. En aquest taller aprendrem tot allò que ens cal saber perquè el nostre hort amb mirada agroecològica sigui productiu i sàlida, ens permeti tant regenerar el sòl com fer un bon ús de l'aigua.

DISSABTE 16 DE MARÇ
ESTAMARIU



TALLER D'ESTAMPACIÓ BOTÀNICA

CARLA DE RUITER
FIBRART

En aquest taller aprendrem a fer els nostres propis dissenys i estampats amb material vegetal de l'entorn sobre teixit de cotó, de seda i sobre paper. En el curs apte tindrem diferents maneres de estampar amb material vegetal.

DISSABTE 23 I DIUMENGE 24 D'ABRIL
MUSEU D'ESTAMARIU



FERMENTATS I ENCURTITS

PILAR URBANO
CUINERA I
FERMENTISTA

En aquest espai de creació amb la fermentació de vegetals, descobrirem tot un món de sabors nous i emocionants, jugarà amb ingredients, espècies i tecniques, i creuarà combinacions úniques i sorprenents.

DISSABTE 18 DE MAIG, TOT EL DIA
AL RESTAURANT LA CANAL DE BECCARAN



MATONS I IOGURTS

ISABEL GUASCH
LÀCTICS L'ESQUELLA

Els matons i iogurts són dues de les principals elaboracions de la Isabel i el Ramon al seu elaborador de llet de Cerdanya, on ens desplaçarem per aprendre-ho tot sobre aquests deliciosos productes.

12 DE JUNY MATÍ I TARDA
A LÀCTICS L'ESQUELLA
BELLVER DE CERDANYA



COMUNICA EL TEU PROJECTE RURAL

MARIONA LÓPEZ BOSCH
WAITALA

Com pots trobar una forma artística de comunicar? La Mariona et farà algunes propostes perquè trobis amb la que et sota a què i que aleshores expressis el més fidelment possible la potència i les particularitats de la teua iniciativa.

DISSABTE 6 DE JULIOL
TOT EL DIA
MUSEU D'ESTAMARIU



CERÀMICA

MARTA TARRÉS
LA VELLA DE ROMADRIU

Modelarem peces de ceràmica, les decorarem i les esmaltem. Podrem utilitzar les peces esmaltades per als vostres àpats o com a objectes decoratius per a la vostra llar.

DISSABTE 10 D'AUGOST
LOCAL SOCIAL DE BECCARAN



BOLETS OBLIDATS

MARC CASABOSCH
COL·LECTIU EIXARCOLANT

Els nostres boscos estan plens de bolets que, tot i ser conestibles i meravellament aprofitables a la cuina, alguns fins i tot a la farmàcia, no tenim en compte. Son aquests bolets oblidats, vulla per a la bona salut de l'ecosistema, els que el Marc ens ajudarà a identificar i valorar per reconèixer-ne el seu potencial.

DISSABTE 28 D'OCTUBRE
LLOC A ESPECIFICAR



REPARACIÓ DE PETITA MAQUINÀRIA AGRÍCOLA

JOEL BOTANCH
TALLERS BOTANCH

Aprendrem a identificar averies sencelles i a reparar màquines com molinets o desmotzadors, de la mà de l'expert Joel Botanch, de l'empresa Josep Botanch de la Serra d'Urgell.

DISSABTE 12 DE NOVEMBRE
LOCAL SOCIAL DE BECCARAN



ELABORACIÓ DE PA I PASTES

QUIM I ESTHER
FLECA CA LA XATA

El Quim i l'Esther són forners. Provenients de Terrassa, fa una mesos es van instal·lar a l'elaboració amb la seva família, en un petit obrer de l'elaboració. En aquest taller ens explicaran els secrets per fer el millor pa i les galetes i pastes més delicioses.

DIUMENGE 19 DE DESEMBRE
A LA FLECA CA LA XATA
D'ESTAMARIU



Materials inconsistents

Sovint passa que abans d'arribar a aquest món, a l'entorn proper –sobretot familiar–, es generen certes expectatives en relació amb nosaltres que difícilment podrem satisfer al llarg de la vida. Naixem destinats a esdevenir el complement ideal a l'estatu quo domèstic i, a voltes, s'espera que omplim els buits que els progenitors han acumulat en les seves biografies. Si tenim la mala llet que la mare no va aconseguir el seu somni de jugar a futbol de petita, com una Alexia Putellas qualsevol, la *mater familias* ens llençarà als lleons, o a la gespa –venen a ser el mateix– l'endemà de començar a caminar. I què dir si el pare ha viscut frustrat perquè mai no van apuntar-lo a lliçons de violí: amb cinc anys se us acabarà per sempre més el parc després del col·le, i el papa us tindrà cada tarda a l'escola de música fent escales amb una perruca d'Ara Malikian al cap. Aquest és el risc: viure en funció del que tothom voldria que féssim, i caure en la trampa d'apropiar-nos de les esperances alienes. Així les coses, correm el perill d'arribar a la fi dels nostres dies, amb expressió indesxifrable, observant la nostra



pròpia caricatura. Mireu-me, si no, a mi. Si m'ho haguéssiu demanat fa dècades, us hauria assegurat que havia estat escollit pels que m'envoltaven per canviar el decurs de les lletres occidentals. Ara, el màxim a què aspiro és a obligar periòdicament els menuts de casa a escriure els textos que més tard

signaré jo. Han de buscar-se el temps, és clar, un cop han tornat de l'entrenament de bàsquet i de classe de guitarra. Faltaria.

Text:

Txema
Díaz-Torrent

Fotografia:

Josep
Vilaplana

NETEJA XEMENEIES

PIRINEUS
NETEJA I MANTENIMENTS

619 865 475
618 498 835
info@serveispirineus.com
www.serveispirineus.com

- ▶ Llars de foc
- ▶ Xemeneies domèstiques i industrials
- ▶ Calderes de pel·lets i gas-oil
- ▶ Inspeccions amb càmera de foto i vídeo.
- ▶ Sense productes químics
- ▶ Lliurament de certificats de treball.

AVANÇA LA INTEGRACIÓ TARIFÀRIA



**L'Alt Pirineu i Aran
s'integren al sistema
tarifari de Lleida.**

**La Generalitat avança cap a la revolució
tarifària, que premiarà l'ús del transport
públic. Per una mobilitat sostenible
i l'equilibri territorial.**

territori.gencat.cat



Per la sostenibilitat,
sempre endavant ➔

Els dies de descans. Importància, freqüència, i què no fer

LÍDIA PUYALS BOIX • Metge General i Màster en Medicina de l'Esport

Sembla ser que tots, qui més qui menys, tenim clar com hem d'entrenar. Ens obsessionem a realitzar entrenaments durs, amb sèries, intensitats elevades, sortir sempre que podem, i complir a ratlla amb tots els entrenaments proposats. El que no tenim tan clar, o almenys amb el que ens solem fer els "despistats", és amb els dies de descans. El dia que toca descans (si és que ens hem estipulat algun dia per a fer-lo) sembla que estiguem perdent el temps, ens costa trobar alternatives a fer, ens sentim culpables o malament per no estar entrenant i molts altres inputs negatius que ens ocupen el cap durant tot el dia.

Tanmateix, potser si canviem la visió que tenim del que significa descansar, potser aconseguim acabar acceptant i fins i tot gaudint del dia de descans. Potser el problema és que ningú ens ha explicat com optimitzar els descansos, quins són els beneficis de la recuperació activa o com encaixar l'alimentació en aquests dies per tal d'obtenir-ne els resultats positius pel nostre rendiment.

I és que no només els atletes amateurs necessiten els dies de descans. Els esportistes d'elit també necessiten afegir al seu calendari de forma regular dies de descans o recuperació activa perquè els seus cossos puguin respondre a l'estímul dels entrenaments i tornar a agafar forces per als futurs entrenaments i curses. De fet, hi ha una fórmula molt senzilla, però que ens ajuda a resumir els beneficis del descans:

Estímul d'entrenament + Descans = Adaptació

Per descomptat que exposar al nostre cos a una càrrega de treball suficient és un requisit indispensable per a millorar, però si ens oblidem del descans, ens estem oblidant d'una part de l'equació.

I el descans engloba moltes variables. En primer lloc, prioritzar un descans nocturn de qualitat. Per exemple, no mirar pantalles les dues



hores prèvies a dormir, no anar al llit sense haver fet la digestió abans o anar-hi sempre a la mateixa hora. En segon lloc, incorporar almenys 10 minuts d'exercicis de mobilitat cada dia. En tercer lloc, optimitzar la nutrició i la hidratació aquells dies (que no entrenem no significa que no ens hem de seguir cuidant i mimant). Finalment, aprofitar els dies de recuperació activa per a fer altres activitats com mobilitat, ioga, pilates... que ens ajudaran a rebaixar els nivells d'activació del nostre sistema nerviós simpàtic i activar el parasimpàtic, tot rebaixar l'estrès mental que ens suposa l'entrenament.

I la pregunta que ens fem tots... quants dies necessito descansar? Doncs depèn. Depèn de la nostra edat biològica, del nostre nivell de fitness, dels nostres antecedents en lesions esportives, i de l'època de l'any o moment de la temporada en la qual ens trobem. També hi ha una sèrie de signes que ens poden ajudar a veure què hem de descansar. Per exemple, si no podem acabar l'entrenament proposat per fatiga, si no podem mantenir els ritmes o intensitats establertes, si hem de parar abans del normal, o si ens sentim extremadament cansats en finalitzar la sessió i ens costa recuperar.

I què no hem de fer mai durant els dies de descans? Fàcil. En primer lloc, si es tracta d'un dia que ens hem

posat com a norma fer una recuperació activa, no té sentit que acabem l'entrenament anant per sobre de la intensitat marcada. Ens estarem autoenganyant i no ens beneficiarem dels efectes positius d'aquell dia de recuperació. En segon lloc, entendre els dies de descans com a dies de no fer absolutament res. És important que aquell dia ens continuem mostrant actius jugant amb els nostres fills o animals, sortir a passejar, fer un tomb amb bicicleta elèctrica per la ciutat... d'aquesta manera continuem mantenint les articulacions actives i afavorim el drenatge pel sistema limfàtic. En tercer lloc, no menjar suficient. Caiem en l'error de pensar que com que no hem entrenat aquell dia no necessitem menjar tant, però oblidem que venim d'entrenar de forma regular de manera que el nostre metabolisme basal és molt alt i seguim tenint una alta demanda energètica. Necessitem prioritzar la ingesta de proteïnes i carbohidrats per a recuperar les fibres musculars i tornar a emplenar els dipòsits gastats durant els entrenaments.

I tot això és important, ja que a banda de millorar el nostre rendiment, estarem minimitzant el risc de patir lesions, estarem reforçant el nostre sistema immunitari i ens estarem allunyant a passos de gegant del temut sd. de sobreentrenament.

Els envasos de plàstic,
brics i llaunes van al cubell del
porta a porta o al contenidor groc.



És massa evident per no fer-ho.

La nova cooperativa de treball Animació en Acció guanya la 19a edició d'Emprenedoria Jove de l'Alta Ribagorça

REDACCIÓ • El Pont de Suert

Un total de 6 projectes empresarials es van presentar a la convocatòria de la dinovena edició del premi "Emprenedoria Jove de l'Alta Ribagorça" que reconeix els millors projectes duts a terme a la comarca per joves de fins a 39 anys.

Els emprenedors es van reunir al Consell Comarcal, el 15 de desembre, en un acte presidit pel president del Consell, **Albert Palacín**, acompanyat del coordinador de drets socials a l'Alt Pirineu, **Josep Lluís Piqué**, els consellers de joventut i esports, **Maria José Erta** i **Josep A. Borraz**, i l'empresària **Teresa Margalida**.

El president del Consell Comarcal va valorar l'actitud dels emprenedors amb la posada en marxa d'iniciatives empresarials a la comarca. Un fet que va qualificar de valent i que suposa un camí d'aprenentatge i formació. El coordinador Josep Lluís Piqué va destacar la feina dels agents juvenils en l'assessorament i en la creació d'espais de referència per a joves. Com a testimoni, Teresa Margalida, fisioterapeuta des de fa 17 anys al Pont de Suert, va emocionar amb un testimoni carregat de bons consells a la trentena de joves de l'INS del Pont de Suert que van assistir a l'acte.

Com a primer premi, la cooperativa **Animació en Acció** va obtenir la millor puntuació per la posada en marxa d'un local social entès com a



espai de desenvolupament d'iniciatives comunitàries vinculades als projectes de caràcter social, lúdics, de lleure, educatius i culturals. El jurat va premiar la iniciativa pel forment de la consciència ambiental, emocional, corporal i hàbits saludables des de l'àmbit del lleure i social.

En segona posició, la doctora **Shi-guetome Domínguez**, juntament amb **Juan Domínguez Sirvent**, van aconseguir el segon premi per la creació d'un centre odontològic al Pont de Suert. En aquest cas, el valor afegit va recaure en disposar d'un centre especialitzat de tractaments odontològics a la comarca amb servei

permanent de dilluns a divendres de 9 a 20 h.

I finalment, el tercer premi va ser per la **Granja Ballarín** amb el jove ramader **Xavier Ballarín** al capdavant. El jurat va premiar el treball dels joves en el sector primari i el foment de la carn ecològica.

També es va reconèixer les iniciatives del **Centre Esportiu El Pi** amb **Ariadna Sánchez Puyal** (empresa de guiatges de muntanya); **Neus Marimon de Maria** (servei de consultoria en innovació agroalimentària i transferència científica) i **Àurea Clivell Moragues** (servei d'activitats saludables).

Aquest Nadal, **regala't** l'oportunitat d'aprendre.
A l'Acadèmia Pirineus descobrirem el teu veritable potencial.

Bones festes i èxits per al proper any!



639 87 21 46



@academiapirineus



academiapirineus@gmail.com



C/ Iglesias Navarri 11

40 anys vivint moments junts

ANIVERSARI
40 OPTICA
ISERN

00 00 00 00

1983

1993

2003

2013

2023



**Especialistes
qualificats**



**Ulleres
graduades**



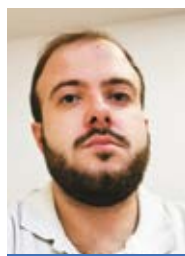
Audiòfons



C. Major, 72 | **La Seu d'Urgell** | Tel. 973 350 523

Ara fa cent anys, la capital de les Valls d'Andorra (I) (Gener, 1924)

DANIEL FITÉ ERILL • Historiador. Graduat en Història (UB) i estudiant del Grau en Dret (UOC)



La matinada del dimarts dia 1 de gener de 1924, el vapor «Manuel Arnús» solcava les aigües de l'Atlàntic en direcció al nostre país. Les primeres llums d'un nou any il·luminaven "la preciosa y variada silueta de la perla gaditana, cerraba sus párpados el faro que hasta entonces titilara en el horizonte gris y la embajada del Cardenal Benlloch en el puente de

la nave lanzaba un «¡Viva España!». A bord, el cardenal Joan Benlloch i Vivó retornava de "l'Amèrica del Sud, per on porta una missió religiosa, ensems que d'aproximació espanyola". El retorn es produïa "precisament als quatre mesos d'haver embarcat" des de la península, pocs dies abans del Cop d'Estat del general Primo de Rivera.

L'arribada a la ciutat de Cadis de l'il·lustre prelat era un esdeveniment de caràcter nacional i, fins i tot, «El Noticiero Gaditano» interrompia "su acostumbrado descanso del primero de año" per donar compte d'aquest esperat retorn. El cardenal Benlloch explicava en les seves primeres declaracions com s'havia assabentat "al pasar el Ecuador [...] de que habían cambiado de manera radical las cosas de España" exposant què "este estado de cosas más ha de beneficiar nuestra misión, que perjudicarla". Una veritable allau de mostres de felicitació, en forma de telegrams i telefonemes, es rebien a la capital gaditana des de tots els indrets del país. Algunes d'elles també des del Bisbat d'Urgell, d'on havia estat bisbe entre els anys 1906 i 1919, deixant una petjada inesborrable. **El seu record seguia ben viu en aquells dies a les nostres muntanyes, en especial, a les Valls d'Andorra.**

Un nou dia despertava també a la capital del principat d'Andorra mentre el qui havia estat el seu copríncep iniciava el retorn a casa. Era un dia gris i fred, plenament hivernal. La serra d'Enclar lluita coberta del seu mantell nival, fines volves de neu queien sobre "las ruinas dels castellots de la Zeca y de la Meca d'ahont ve lo adagi català «ha corregut la Zeca, la Meca y la Vall d'Andorra» lo punt en que se assegura que va descansar Carlo-magne, los turons ó picatxos en que hi ha los morterets de salva per quan visita las Valls algun dels Co-prínceps". **Un fi mantell blanc s'estenia sobre els carrerons estrets i irregulars de la vila d'Andorra** "situada sobre una pequeña colina, al pie de la montaña de Anclar, domina todo el paisaje que se extiende entre el pueblo de las Escaldas y el puerto de la Margineda, paisaje el más poético, el más pintoresco y el más seductor de Andorra, constituido por una pequeña llanura de unos 5 km. de longitud por uno de latitud, salpicada de hermosos prados, que riega y fecunda el rio Valira, el cual viene a ser, —en paraules de mossèn Joan Corts— en pequeño, como el Nilo del Principado".

La capital de les valls, Andorra la Vella, inicia un any nou després de finalitzar-ne un políticament convuls en el qual el seu cònsol major havia estat

cessat després d'una sentència del Tribunal de Corts "per lo termini de sinq anys". Feia molt pocs dies, el dia 28 de desembre de 1923, s'havia reunit el comú d'Andorra, d'on formaven part aleshores els veïns d'Escaldes, Engordany i Santa Coloma, a "campana tocada, a fi de pendrer de jurament á les autoritats nous entrans, elegits per majoria de vots en les ultimes eleccions, y fer los nombraments corresponents á la Parroquia". En la forma acostumada va jurar com a membre del Consell General "per la part del Quart d'Andorra", Esteve Nequí, "no habentse pogut juramentar al del Quart d'Escaldes per eser ausent de les Valls". **Aquell dia van prendre possessió dels seus càrrecs els nous membres del «Honorable Comú d'Andorra»** "per lo Quart d'Andorra á D. Bonaventura Armengol (á) Esteve, D. Anton Tarrés (á) Roy y D. Guillem Vidal (á) Masubé, y per lo de Escaldes, D. Anton Tomás (á) Chirro, D. Esteve Ricart (á) Vidal y D. Francisco Riberaygua (á) Vicari". A continuació, es va fer l'elecció dels cònsols, resultant escollits com a cònsol major, en Anton Tomàs, i com a menor, en Bonaventura Armengol. Així mateix, es va nomenar, pel Quart d'Escaldes, a Francisco Riberaygua, com a capità, i a "Pere Marquillo (á) Margarit" com a desener; i pel Quart d'Andorra, a "Bonaventura Casany (á) Closca", com a capità, i a "Joaquín Calvó (á) Mariano", com a desener, dins del sometent. Com a «manadós», pregoners del comú d'Andorra, foren escollits pel "Quart d'Andorra á Isidro Casany [...] y Juan Gorgori [...] y per les Escaldes, á Miquel Aspel [...] y Anton Fortó". Finalment, el secretari del comú d'Andorra, en Bonaventura Marfany va fer "los ofisis á les autoritats corresponents, donantlos comte de los que han estat elegits Cònsols, Capitá y Desaner, com també se passe als Desanés y Manadors notificantlos lo nombrament y manarlos que prestin lo corresponent jurament quant l'autoritat els y mani".

L'any 1924, la capital d'Andorra tenia uns set-cents habitants repartits en més d'un centenar de cases

La capital del Principat, "a 1.079 metros sobre el nivel del mar", tenia aleshores més de set-cents habitants repartits en més d'un centenar de cases obertes, "amb els ravals del Pui, el Puial i Tovira". **Andorra la Vella era ja un dels centres comercials de les Valls d'Andorra, junta-ment amb la vila de Sant Julià de Lòria, donada la seva posició cèntrica,** "ya que en ella convergen las vías de los tres grandes valles, donde están enclavadas las parroquias de la Massana, Ordino, Encamp y Canillo, viniendo a constituir, por lo tanto, el punto central de las relaciones con el resto del país". La vila d'Andorra d'ara fa un segle gaudia ja d'una rellevant activitat comercial amb set "establecimientos o almacenes de comestibles" (Concepción Codina, Juan Codina, José Estragués, Antonio Montaña, Amadeo Rossell, José Soldevila, Juan Torra) disposant ja d'energia elèctrica gràcies



Vista parcial de la vila d'Andorra la Vella a mitjans dels anys trenta del segle passat. En primer terme, les cases del raval del Pui i la nova carretera, inaugurada l'any 1913. Al centre de la fotografia destaca el roc del Pui, el campanar de l'església de Sant Esteve i el roc de les Bruixes. Al fons, el poble de les Escaldes i el lloc d'Engordany sota la mirada imponent de la Tossa de Braibal coberta ja de neu. Targeta postal del fotògraf andorrà Valentí Claverol circulada l'any 1936. Arxiu familiar de cal Serni de Cabó, TC_499/2023.

a la «Societat Tabacalera Andorrana». La població estava perfectament comunicada per correus (administrador, Tomás Rossell), per telègraf (encarregada, Ana Argelich) i per telèfon (encarregada, Josefa Maestre). Així mateix, comptava, pel cap baix, quatre merceries, dos sastreries, tres sabateries, tres cafès, tres fondes, dos forns, una barberia, una carnisseria, una farmàcia (Francisco Mitjavila) i d'un metge (Esteban Nequí), entre moltes altres activitats i oficis. **Aquests eren la prova més fefaent de la seva dinàmica vitalitat comercial, però també industrial, destacant una fàbrica de llumins (Amadeo Rossell) i dos fàbriques de tabac.** L'activitat agrícola, centrada en el conreu de tabac, i ramadera també hi tenia una especial rellevància, essent complementària a la comercial.

En aquells dies, ara fa cent anys, el divendres **dia 18 del mes de gener de l'any 1924, el «Consell General de les Valls d'Andorra», presidit aleshores pel «Sindich General D. Pere Font» d'Encamp, es reunia en sessió extraordinària** “pera decretar una súplica presentada per

la Societat «Tabacalera Andorrana» [...] y al mateix temps ha acordat fer constar amb acta el sentiment de tots els consellers per la defunció del ex-Sindich D. Bonaventura Vilarrubla (à Guillemó el qui havia prestat grans serveys a les Valls durant la seva Sindicatura”, entre 1922 i 1923. Una trista notícia que es va veure eclipsada a la premsa francesa d'aquells dies per les ressenyes entorn de la novel·la «Andorra, ou les hommes d'Aïrain», on la cèlebre autora francesa, Isabelle Sandy, filla de l'Arieja, dibuixava una Andorra gris i anclada en el passat poblada de contrabandistes. **No obstant, lluny dels estereotips, massa sovint repetits, un sol radiant il·luminava una Andorra molt diferent a la seva novel·la** quan en aquells dies, enguany centenaris, va contraure matrimoni a París amb Pierre Xardel “avocat à la cour d'appel de Nancy”. L'aparador de Casa Cintet d'Andorra la Vella, amb els productes importats de la mateixa capital francesa, era la mostra més clara d'una Andorra oberta al món i als nous temps, com la seva gent. Continuarà!

✓ Pinsos i barreges per a tots els animals ✓ Llavors, adobs, fitosanitaris i jardineria ✓ Serveis i treballs agrícoles ✓ Gestoria i assegurances ✓ Serveis veterinaris ✓ Agrobotiga @pire@coopirenaica.com f Pirenaicascl 659-448-538	 LA SEU D'URGELL C/ Sant Ermengol, 48 973 35 51 94 PUIGCERDÀ Av. Pirineus, 27 972 88 47 12 BELLVER DE Cerdanya Pg. Pere Elies, s/n 973 51 08 52	Marques disponibles de pèl·lets: Qualitat: EN Plus A1 enerbio Qualitat: EN Plus A1 disponible en sac de 15 kg  Venda a l'engròs i al detall obert a socis i no socis
---	---	--

El Dansàneu 2024 commemorarà els 600 anys del text de bruixeria més antic d'Europa

REDACCIÓ • Esterri d'Àneu

En col·laboració amb els festivals Clàssics i Càntut, ha programat dues activitats culturals per als propers dies 28 de desembre i 30 de desembre, a Esterri d'Àneu.

La 33^a edició del Festival de Cultures del Pirineu, el Dansàneu, ja té dates: del 26 de juliol al 4 d'agost de 2024, a les Valls d'Àneu.

Com a novetat de l'any vinent, cal destacar que l'edició de 2024 se centra en la commemoració del 600 aniversari del text de bruixeria més antic d'Europa que és originari de les Valls d'Àneu. En aquest sentit, les ordinacions de 1424 tenen una significació important perquè la comunitat científica internacional les reconeix com el primer document conservat amb caràcter regulador que ordena i condemna la participació en les reunions de bruixes a nivell europeu.

En el context d'aquesta commemoració, impulsada pel Consell Cultural de les Valls d'Àneu/Dansàneu i la Universitat de Barcelona i que s'estendrà durant tot el 2024, es duran a terme una sèrie d'iniciatives que volen reconèixer la singularitat històrica i el pes jurídic d'aquest text aneuenc, així com restituir la memòria de les dones que van ser objecte de repressió i violència per aquesta qüestió.

Entre les accions que tindran lloc destaca la producció d'espectacles i publicacions tant especialitzades com divulgatives, la producció de nou material audiovisual, la convocatòria d'un congrés internacional liderat



De Circe a Circe passant per l'Hades es podrà veure el 28 de desembre a l'Era d'Esterri d'Àneu

per la UB, una exposició itinerant i altres iniciatives lligades a la temàtica de la bruixeria.

Rut Martínez, directora del Dansàneu, assegura que des de l'organització "estem molt il·lusionades, tot i que és un repte a nivell organitzatiu, ja que mantenim els 10 dies de programació en tres franges horàries i amb aquesta voluntat de reparació de la memòria de les dones que van patir la repressió vinculada als mals dits crims de bruixeria".

El 40è aniversari del Consell Cultural de les Valls d'Àneu

Cal posar la mirada en tot allò que s'ha fet enguany en motiu del 40è aniversari

del **Consell Cultural de les Valls d'Àneu**, en què el Dansàneu s'ha erigit com a altaveu principal de la celebració, destinada a reivindicar el territori aneuenc com a espai patrimonial i cultural de primer ordre.

"Tanquem el 40è aniversari del Consell Cultural de les Valls d'Àneu amb la satisfacció dels objectius aconseguits: patrimoni, herència dels avantpassats i que hem de ser capaçs de transmetre, pedagogia, educació, estima, fidelització i servei als altres en aquest espai geogràfic de l'Alt Pirineu", assenyala **Ferran Rella**, president del Consell Cultural de les Valls d'Àneu.



ALUMINI • VIDRE • PERSIANES

f @ Tecnia tancaments

Finestres: Alumini • PVC • Fusta
Persianes: Enroscables • Orientables
Vidres
Mampares de bany
Mosquiteres
Façanes d'alumini

La Seu d'Urgell • Lleida
M. 610 929 435 • 651 937 945
tecniatancaments@gmail.com



*Cargols a la llauna
carns a la brasa
bons guisats
i peixos*



RESTAURANT
La Coma

Ctra. Nacional 260 (Lleida-Puigcerdà), km. 205

Tel. 973 515 176 · Fax. 973 515 078

25724 Lles · Cerdanya

www.restaurantlacoma.com

A/e.: lacomarestaurant@gmail.com



GESTORIA ADMINISTRATIVA
CORREDORIA D'ASSEGURANCES
ASSESSORÍES FISCAL, LABORAL I COMPTABLE
AGENT DE LA PROPIETAT IMMOBILIÀRIA
SERVEIS INFORMÀTICS

PLAÇA CATALUNYA, 3
25700 LA SEU D'URGELL

TEL. 973 350 100

FAX 973 350 117

estanol@estanol.com

DR CARLES POL I ALEU, 26
25560 SORT

TEL. 973 620 231

www.estanol.com

FEMIO Ascensors



PROJECTES CLAU EN MA__MANTENIMENTS__

REHABILITACIONS__MODERNITZACIONS__

ADAPTACIO D' ASCENSORS__SERVEI 24 HORES



ASCENSORS
HOME LIFT
MUNTA CÀRREGUES
MUNTA PLATS
MUNTA COTXES
PLATAFORMES ELEVADORES
CADIRES PUJA ESCALES

www.femiascensors.com

AV. ALCALDE ALTISENT N°16
25620 TREMP · +34648164551

L'Ajuntament de Sort presenta als ramaders de la comarca les instal·lacions de la nova sala de desfer que s'ha obert

REDACCIÓ • Sort

El passat dilluns 18 de desembre, l'Ajuntament de Sort va dur a terme la presentació de la nova sala de desfer, al sector ramader i a alcaldes i alcaldesses i representants del Consell Comarcal del Pallars Sobirà. L'esdeveniment va ser marcat per l'obertura de les instal·lacions al públic, permetent als assistents conèixer de prop el funcionament de l'escorxador i la sala de desfer, amb una explicació detallada a càrrec d'Arian Souza Dos Anjos, treballador de la Cooperativa de Sort, actual empresa gestora de l'escorxador.

La presentació també va incloure una exposició del projecte, que té com a finalitat impulsar la diversificació de l'activitat en el sector primari i fomentar el retorn del valor afegit als productes, mitjançant l'ús de la nova sala de desfer. Aquesta iniciativa es



Presentació de la nova sala de desfer totalment equipada al sector ramader i institucions / sort.cat

basa en un enfocament participatiu que asseguri una gestió efectiva i sostenible de les instal·lacions.

Durant l'acte, es van compartir les possibles modalitats d'ús i gestió que van sorgir durant el primer taller participatiu realitzat durant la visita a Aragó i Navarra. A més, els assistents van tenir l'oportunitat de compartir idees, fer consultes i

presentar propostes. Entre els punts forts identificats destaquen la proximitat del bestiar a l'escorxador i a la sala de desfer, el suport que pot representar pel sector de la petita i mitjana pagesia, la professionalitat dels treballadors de la sala i, entre d'altres, la possibilitat de vincular l'equipament a la formació d'oficis relacionats amb el sector carni.

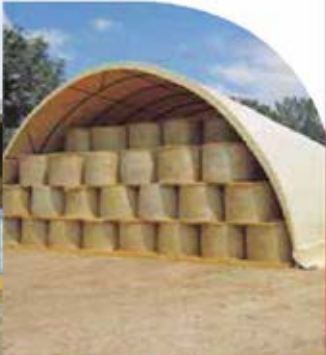


TOUTABRI
RICHEL TECHNOLOGY



EMMAGATZEMAR-HO TOT A BAIX COST








TOUTABRI és una construcció metal·lotèxtil modular i de muntatge ràpid.
Respon a les necessitats d'emmagatzematge i protecció dels professionals de la indústria, la construcció, les col·lectivitats i l'agricultura.

C/ Ponent, 1 - Avinyó - 938 388 991 - info@coesbag.com - www.coesbag.com



L'autèntic embotit de muntanya

100 ANYS

CINC GENERACIONS

La història d'Embotits Obach és l'herència d'una terra, d'una tradició i d'una cultura familiars, que es manifesten en l'elaboració artesana d'embotits al llarg de més de 100 anys.

www.embotitsobach.com



El Parc Geològic i Miner dels Contraforts del Pirineu

REDACCIÓ • Oliana



El relleu que actualment es pot veure és el fruit d'una evolució constant del planeta, una evolució que no es pot percebre durant la curta vida dels humans però que explica una història passada que permet entendre millor el perquè del paisatge actual i com a vegades aquest ha condicionat la instal·lació humana sobre el territori.

La constitució del **Parc Geològic i Miner dels Contraforts del Pirineu** és una idea que neix de la implicació dels diferents agents del territori per tal de donar a conèixer i protegir el patrimoni geològic i miner d'aquesta zona d'excel·lent interès donat que és punt de contacte entre els relleus del sud de la serralada pirinenca i l'anomenada Conca de l'Ebre.

La relació d'aquestes dues unitats geològiques, pel que fa referència a la zona del Parc, no ha estat plàcida. Fa desenes de milions d'anys diverses forces van plegar, trencar i amuntegar les els sediments dipositats en un antic mar donant lloc a nous i altius relleus: el Pirineu. En d'altres moments forts canvis climàtics van erosionar amb força el que anteriorment s'havia aixecat mentre cabalosos rius tallaven serralades i desembocaven en llacs i mars ara desapareguts reomplint-los de nous sediments.

Però amb l'arribada dels humans l'evolució geològica no sols no va parar si no que va comptar amb un element afegit, l'antropització, o sigui, la repercussió del ésser humà sobre l'entorn.

Des d'un principi, accions com les de conrear la terra, pasturar els ramats, extreure aigua dels rius, realitzar infraestructures d'habitatge o l'inici d'una mineria incipient, van motivar canvis en el ecosistema establert d'una

forma natural.

No tots aquests canvis van resultar negatius. La utilització dels recursos naturals van permetre que l'espècie humana es desenvolupés fins als nostres dies permeten, en la majoria dels casos, viure en equilibri amb l'entorn, i aquesta es una altra de les finalitats del Parc, la de donar a conèixer, protegir i conservar el seu patrimoni, tant natural com cultural.

Es per tot això que el **Parc Geològic i Miner dels Contraforts del Pirineu** neix amb l'objectiu de potenciar la geologia com a marca d'identitat del territori. Tanmateix, altres objectius són els de difondre els valors del àmbit del parc entre residents i visitants, diversificar l'oferta per a un turisme de qualitat i sostenible i comptar amb una eina de planificació territorial per les Administracions del territori. Com a últim punt cal destacar que el Parc està obert a qualsevol activitat de col·laboració didàctica i de recerca científica.

L'àmbit del **Parc Geològic i Miner dels Contraforts del Pirineu** engloba tretze municipis pertanyents a tres comarques: Odèn, la Coma i la Pedra, Guixers, Sant Llorenç de Morunys, Navès, Lladurs i Castellar de la Ribera (Solsonès), Fígols i Alinyà, Bassella, Oliana i Peramola (l'Alt Urgell), i Tiurana i Baronia de Rialb (Noguera).

Un petit tast del que es pot veure al Parc

Al **Parc Geològic i Miner dels Contrafort del Pirineu** s'hi troben roques que van des del Triàsic, fa 252 Ma (milions d'anys), fins a l'actualitat. Predominantment són calcàries, formades en llacs i mars somers i càlids, margues provinents de mars més profunds, i gresos i conglo-

merats fruit de l'erosió de les àrees més elevades i transportats, principalment per rius i torrents, cap a les zones més baixes.

No obstant, en el decurs de la història geològica, aquesta disposició de materials entre les zones altes i les baixes, s'ha vist trasbalsada per l'acció d'un factor primordial en geologia: la tectònica.

Forces de compressió i distensió de l'escorça terrestre han actuat durant milions d'anys esguerdant, plegant i fracturant les diverses capes de sediments. Aquest procés que s'ha repetit diverses vegades ha provocat que, per exemple, roques més antigues actualment es trobin per sobre d'altres de més modernes, o sigui, invertint la lògica seqüència de sedimentació, el més antic a sota i el més modern a sobre. Tot això, junt amb d'altres fenòmens i mecanismes, a vegades complica molt la interpretació de la gènesi del paisatge.

Tanmateix fenòmens d'aquesta naturalesa han permet que dins de l'àmbit del Parc si trobin alguns exemples reconeguts mundialment, com és el cas de:

Les discordances progressives de Bastets-Busa.

Es tracta d'una seqüència estratigràfica visitada per experts de tot el món per ser el lloc on per primera vegada, el geòleg català Oriol Riba va descriure aquest mecanisme de disposició dels estrats a mesura que s'anaven sedimentant i el Pirineu s'anava aixecant. (Guixers-Sant Llorenç de Morunys-Navès)



L'anticlinal d'Oliana

Es un plec en forma de V invertida que té el seu origen en la força que exercien els relleus sudpirinencs contra els materials de la Conca de l'Ebre. Posteriorment, sobre el seu eix de plegament, s'hi va instal·lar una petita xarxa hidrogràfica (torrent de Reixar) que l'erosionà formant la Vall d'Al i deixant al descobert la seva estructura interna. En el camp que fa referència al patrimoni miner cal destacar, entre d'altres, el Salí de Cambrils i els Jaciments de Bauxites.








618.69.80.98 loserveisort@gmail.com



CRISTALLERIA

FINESTRES P.V.C.

ALUMINI

MAMPARES

PERSIANES

MOSQUITERES

TENDALLS

PORTES GARATGE

PLADUR

MOTORITZACIONS




Prop de 900 nens i nenes dels centres educatius de la Seu d'Urgell i Castellciutat reben la visita dels minairons

REDACCIÓ • La Seu d'Urgell



Prop de 900 nens i nenes van rebre, el passat dimecres 13 de desembre, la visita en els seus respectius centres educatius de quatre minairons, acompanyats per dos escrofos, soldats de l'exèrcit del malvat Peirot. Així, aquests personatges mitològics del Nadal pirinenc van visitar les escoles Pau Claris, Albert Vives, Castell-Ciutat i el col·legi La Salle, com també les llars d'infants Els Minairons, Xics La Salle i Francesc Xavier.

Aquests personatges de la mitologia pirinenca van recollir els desitjos dels alumnes d'educació infantil, de primer i segon curs d'educació primària i dels infants de 0 a 3 anys de la Seu d'Urgell i Castellciutat.

En la seva visita a la llar d'infants municipal 'els Minairons', els nens i nenes van estar acompanyats per l'alcalde de la Seu d'Urgell, **Joan Barrera**, i la regidora d'Educació, **Christina Moreno**.

Els minairons van regalar a cada alumne un petit obsequi per aquest Nadal, i a cada classe van cantar la cançó 'Els Minairons', entre d'altres nades.



Aquesta és una activitat emmarcada en la programació nadalenca del Món Màgic de les Muntanyes de la Seu d'Urgell, i que és molt esperada pels més petits i petites d'aquest municipi per les dates prenadenques.



AUROBOTICS
ALT URGELL ROBOTICS

www.aurobotics.cat
Tlf.: 696537047
@aurobotics.cat



Operatives amb dron:

- Fotografia i video aeri 4K
- Retransmissió en directe
- Live a xarxes socials
- Recerca de persones
- Recerca de bestiar i mascotes
- Mapeig de terreny (RTK)

Tens plaques solars?

Cal revisar-les anualment

- Maximitza la producció
- Rentabilitza la inversió
- Redueix el risc d'incendi

Inspecció amb dron òptica + tèrmica



2x1 en ulleres
de marca
monofocals o progressives
antireflector inclòs
i paga a terminis sense interessos * **TAE 0%**

OPTICALIA

CENTRE VISIÓ GRUP

C/ Major - 85

C / Àngel Guimerà - 17

La Seu D'Urgell

Manresa

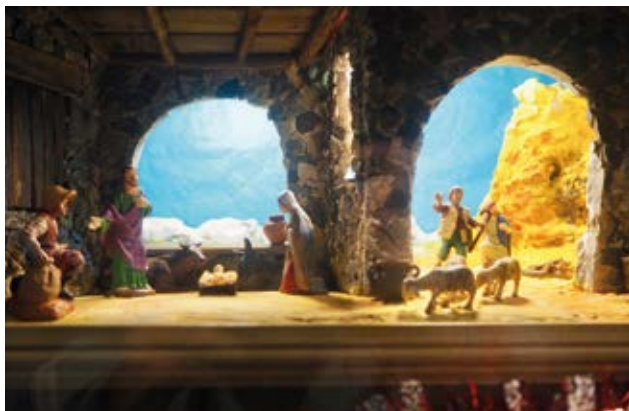
Tel : 973 35 46 10

Tel : 93 872 54 71

Promoció vàlida de l'1-9-2023 al 30-12-2023. Les dues ulleres portaran lentis monofocals o progressives amb la mateixa graduació i tractament. Es cobriran les ulleres d'import més alt. 1es ulleres: es podrà escollir qualsevol muntura de qualsevol marca disponible a l'establiment, amb graduacions incloses en els rangs de fabricació disponibles dels proveïdors d'Opticalia. 2es ulleres sense cost: només es podrà escollir entre una selecció de models de les marques Custo Barcelona, Mango, Mango Kids, Pull&Bear, Pedro del Hierro, El Ganso, TheLook, Trendi, Trendi Kids i Victorio & Lucchino, exclusives d'Opticalia. Els productes sanitaris objecte d'aquesta promoció són conformes a les regulacions legals. *Finançament: L'import total degut i el preu total a terminis és el mateix.

La ruta dels diorames de Ger

NÚRIA BOLTÀ VILARÓ • Ger



Quan s'acosten les festes de Nadal, gairebé tots els pobles fan activitats i decoren els seus carrers. A Ger, també, i, a més, saben combinar molt bé tradició i modernitat com ho demostren els 15 diorames que es troben repartits per tot el poble i que enguany van acompanyats d'un codi QR a través del qual es planteja un joc de preguntes que la mainada ha de respondre tot fent el recorregut. Com és natural, també s'hi engresquen els pares, els veïns i els passavolants, que això del mòbil enganxa a tothom.

Fa nou anys, **Joan Parera**, marit d'una mestra del poble i expert pessebrista, va exhibir uns quants diorames a la parròquia fets per ell mateix. La iniciativa va agradar i, anys més tard, es va decidir fer una ruta pel poble que ha anat creixent i enguany s'ha arribat als 15 diorames, realitzats per diferents pessebristes. Es troben col·locats en finestres, aparadors de comerços, a dins de l'església, a l'ajuntament, tots ben repartits per bona part dels carrers més cèntrics, la qual cosa obliga a fer una mena de ruta turística pel poble que contribueix al seu descobriment. Complementen la ruta un seguit de *photocalls*.

El pessebrisme sembla que ha arrelat fort a la població perquè veïns, veïnes i forans, sota la direcció de dos membres de l'**Associació de Pessebristes de Terrassa**, han realitzat un curs d'iniciació amb la construcció d'una maqueta gegant feta amb guix que, de moment, es troba a la primera fase del procés. S'exhibeix en un local social i pretén mostrar els diferents passos per a la seva

confecció que, de moment, permet veure la recreació d'algunes cases del poble i l'església de Santa Coloma.

Les fases posteriors han de mostrar el segellat del guix amb una pintura especial, seguida del pintat final amb colors que reflecteixin de manera fidel tots els detalls dels edificis i carrers. Finalment, passades les festes, es reprendrà el curs i aquest culminarà amb la col·locació d'unes boniques figures que seran el colofó del treball.

S'ha de dir que el curs, iniciat el mes de novembre, comportava una sessió teòrica d'estudi dels diferents tipus de perspectives i els punts de fuga, perquè el pessebre resultés reeixit al màxim.

Però no tot s'acaba amb els diorames i pessebres perquè d'arbres il·luminats també en tenen, a Ger, i no pas un. El més emblemàtic s'ubica a la plaça de l'església però, a peu de carretera, ja és un clàssic la filera de coníferes profusament il·luminades que es poden observar des dels cotxes que circulen per la N-260.



- Neteja de xemeneies, calderes, estufes i llars de foc
- Pintura i lampisteria
- Buidatge i neteges generals de naus, cases, pisos, garatges, oficines i segones residències



☎ 873 452 167 ☎ 625 589 411 · 621 209 318 ✉ netejesalturgell@gmail.com

El Projecte PETRA posa en valor el patrimoni de la pedra seca del Pirineu



El propassat 30 de novembre, el **Comitè de Programació del programa POCTEFA** va resoldre la primera convocatòria de projectes POCTEFA 2021-2027 per al foment del desenvolupament sostenible del territori transfronterer Espanya-França-Andorra.



Foto: @MuseudeCamins

Entre els seleccionats hi ha el **projecte 'PETRA'**, que ha obtingut la millor puntuació del seu àmbit o eix. El seu objectiu central és **posar en valor el patrimoni de la pedra seca del Pirineu**, des del punt de vista del seu coneixement per a una correcta gestió i el seu aprofitament cultural i turístic. El projecte té **una durada de tres anys** i finalitzarà el desembre de l'any 2026.

Comunitat de Treball dels Pirineus

El cap de files del projecte és la Comunitat de Treball dels Pirineus (CTP) i compta amb un seguit de socis de l'àrea transfronterera, a part l'**Institut per al Desenvolupament i la Promoció de l'Alt Pirineu i Aran (IDAPA)**: el Govern d'Andorra, la Diputació d'Osca, el Parc Natural Régional des Pyrénées Catalanes, la Universitat de Pau (França) i el Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises.

El projecte PETRA desenvoluparà accions que contribueixin al **coneixement** de la pedra seca (inventaris, publicacions, geolocalitzacions..), a la **professionalització** dels agents culturals que

participen de la seva gestió (accions formatives), a la **conservació** (projectes pilot per a la restauració d'elements), a les **intervencions artístiques**, així com la **creació d'itineraris**.

Una tècnica respectuosa amb l'entorn

La tècnica de la pedra seca es caracteritza pel seu respecte al medi ambient, ja que no utilitza materials artificials ni produeix residus. L'art de la pedra seca pot contribuir a la **inserció professional**, al foment del **turisme sostenible**, a l'aplicació de solucions basades en la natura davant dels **riscos naturals** o fins i tot a la **protecció de la biodiversitat**.



L'IDAPA impulsa el coneixement de la tècnica de construcció de pedra seca

La **participació de l'IDAPA** es traduirà en el foment del coneixement de la tècnica de construcció amb pedra seca per a la seva correcta **transmissió a futures generacions** mitjançant accions formatives.



Foto: JMC

SOMPirineu
Taula de Camins
de l'Alt Pirineu i Aran

Caminant, descobrireu
els paisatges i els
pobles dels Pirineus.

X @ @SOMPirineu-IDAPA

El programa Esport Blanc Escolar compleix 10 anys amb voluntat de continuïtat i d'obrir-lo a més disciplines

FELIU SIRVENT • La Seu d'Urgell

El programa, impulsat i subvencionat per la Generalitat, té un pressupost d'uns 700.000 euros i consta de vuit sessions: tres d'esquí nòrdic, tres d'esquí alpí i dos de surf de neu

Fotos: Albert Lijarcio



La Sala de Cultura de Sant Domènec de la Seu d'Urgell va ser l'escenari, el passat 15 de desembre, de la presentació al Pirineu del programa **'Esport Blanc Escolar'**, amb la presència d'un bon nombre d'alumnes de les escoles de la ciutat. L'acte va comptar amb les intervencions de la representant territorial d'Esports de la Generalitat a Lleida, l'Alt Pirineu i Aran, la pirinenca **Lourdes Ravetllat**, i del president de la Unió de Consells Esportius de Catalunya, **Jaume Domingo**.

Uns 2.400 alumnes de 3r i 4t de primària d'una seixantena de centres de nou comarques de muntanya de Catalunya hi participaran enguany, previsiblement a partir del mes de gener. L'EBE està integrat a la matèria curricular d'educació física, es duu a terme en horari lectiu i consta de vuit sessions: tres d'esquí nòrdic, tres d'esquí alpí i dos de surf de neu. El pressupost destinat a la pròxima edició del programa serà d'uns 700.000 euros.

Lourdes Ravetllat, considera que ara que l'EBE ha complert una dècada, és el moment de veure quins alumnes s'han "enganxat" al món de l'esquí i cap a on es pot ampliar el programa. Així, dins **'l'Estratègia Pirineu 2030'**, s'està estudiant si aquest es pot obrir a més disciplines, com ara l'esquí de muntanya o els esports de gel.

Ravetllat va explicar que 'Esport Blanc Escolar' és un programa impulsat i subvencionat per la Generalitat de Catalunya i que és possible gràcies a la coordinació i implicació de la Federació Catalana d'Esports d'Hivern, els Consells Esportius, l'Associació d'Estacions de Muntanya, Ferrocarrils de la Generalitat, els consells comarcals i les diputacions. La representant territorial d'Esports de la Generalitat va afegir que "aquest programa va néixer com a primer pla d'acció del procés d'implementació del Pla Estratègic dels Esports d'Hivern a Catalunya".



**CARNISSERIA
CHARLIE**

Sant Ermengol, 5 · La Seu d'Urgell

Telf. 973 360 999

charliecarn@hotmail.com

www.carnisseriacharlie.com



Joves del Pirineu

Clara Martin Montané és tatuadora, té 28 anys i és de Bellver de Cerdanya. Va estudiar disseny de moda i ha obert el seu propi estudi de tatuatges. @cler.tattoo

Clara Martin: “El tatuatge oncològic fa créixer l’autoestima de les persones, les emociona i empodera”

Després d’estar cinc anys a Barcelona, tornes a Bellver i obres el teu propi estudi de tatuatges. D’això se’n diu tenir empenta...

Vaig baixar a Barcelona a estudiar disseny de moda i vaig entrar a treballar en una empresa del sector, fins que em vaig adonar que els meus recursos creatius s’havien anat quedant una mica estancats. Tenia amistat amb diversos tatuadors i així va ser com em vaig anar introduint en el món del tatuatge. M’he centrat molt en el tatuatge oncològic.

En què consisteix?

Treballo amb dones i homes que han passat un càncer de mama i han perdut l’aureòla en el procés de la mastectomia i l’operació. Amb el tatuatge podem recrear mitjançant una tècnica 3D una aureòla. El pit és pla, però amb la perspectiva de llum i ombra, existeix la sensació d’aureòla real. M’agrada moltíssim fer aquests tatuatges perquè és molt reconfortant poder ajudar aquestes persones a veure’s i sentir-se millor.

Així estem parlant d’art terapèutic?

Els tatuatges també poden ser un procés terapèutic per deixar enrere el càncer de mama. Aquest tipus de tatuatge permet dibuixar de nou l’aureòla i ajuda a moltes pacients, un cop superada la malaltia, a tancar una etapa. Suposa un punt final a un procés que també comporta una càrrega psicològica.

Tancar una etapa i recuperar la confiança...

El tatuatge oncològic fa créixer l’autoestima de les persones, les emociona i empodera. Aquesta tècnica em va portar cap a la micropigmentació facial, és a dir, a donar color i millorar l’aparença estètica d’algunes zones del cos després del procés de la quimioteràpia: les celles, les pestanyes, la pell quan queda pàl·lida... Quan després la persona es veu al mirall i s’emociona amb el resultat, acabem les dos plorant.

I quan vas decidir tornar a Bellver?

Les meves arrels sempre m’han tirat cap a casa i amb la pandèmia vaig decidir tornar cap aquí i muntar el meu propi estudi. De seguida vaig trobar el local per instal·lar-lo, però encara no he trobat el pis per viure. Visc a casa dels pares. La Cerdanya té un greu problema d’oferta d’habitatge de lloguer de llarga durada i els joves en patim, més que ningú, les conseqüències.

Com diries que és el teu estil?

M’agrada dir que faig *Psycho Tattoo*. Hi ha persones que decideixen tatuar-se per pura estètica, però n’hi ha d’altres que ho fan per recordar esdeveniments, circumstàncies, mascotes que han mort... Crec que el meu estil és subtil, fi i elegant. Faig tatuatges de tota mena, també de gran format, però m’agraden especialment els dissenys minimalistes.



Et negaries a fer algun tatuatge?

Sí. De fet, m’he negat a fer-ne alguns, per exemple, quan venen clients mostrant una fotografia perquè volen un tatuatge igual. A vegades, no es pot fer igual per respecte al tatuador original i, en altres ocasions, perquè no es pot garantir que la qualitat perduri al cap dels anys, encara que quan l’acaben de fer es vegi precíós.

Continua havent-hi estigmes o prejudicis amb les persones tatuades?

Ha canviat molt, socialment estan molt acceptats els tatuatges. No són una obligació i s’han convertit en un anhel. Costa diners perquè els estudis oferim una qualitat i una seguretat. Com més va, més deixa de ser una qüestió generacional. M’ha sorprès molt que a la Cerdanya passin pel meu estudi persones de totes les edats. Tatuar s’ha convertit en un acte social, em contracten empreses i persones particulars per anar a tatuar a esdeveniments, festes privades, bodes, festivals de música, inauguracions... La veritat és que m’encanta!



pirineuencs!



LOURDES SANTACRUZ:

“L’ús social de l’aranès és preocupant i el castellà impera. No podem abaixar la guàrdia”

FELIU SIRVENT

Filla de la Seu d’Urgell, veïna d’Arros i aranesista convençuda. Et vas integrar ben aviat a la Vall d’Aran?

Vaig arribar a l’Aran el 1970 com a mestra funcionària del petit poble d’Arres. Era una escola rural, amb sis alumnes de totes les edats. Si, em vaig integrar de seguida. Vaig conèixer un aranès de soca-rel, vam crear una família i em vaig arrelar profundament a la Vall d’Aran. També m’hi va ajudar la meva feina com a mestra de primària al col·legi ‘Joan March’ de Vielha i més tard a l’escola pública de diferents pobles. La meua realitat era l’escola i el treball familiar relacionat amb l’esquí i el sector primari, que a poc a poc s’ha anat perdent. El turisme oferia una economia més rica.

Mestra i directora durant anys de la ZER Val d’Aran. Quin paper juga l’escola en la defensa de l’aranès?

Quan s’aconsegueix el reconeixement de l’aranès a l’Estatut, comencem el camí per normalitzar la llengua pròpia de l’Aran. No existia cap material escolar i amb bona voluntat vam anar creant llibres de text fora de l’horari escolar. Vam començar per confeccionar-ne de llengua aranesa i més tard d’història de la Vall d’Aran. El paper de l’escola ha estat, i encara és, fonamental per al coneixement i l’ús de la llengua pròpia. Recordo discussions amb pares que consideraven una pèrdua de temps implantar a l’escola l’aranès; que era millor ensenyar l’anglès, deien. Ara ningú es qüestiona aquesta realitat.

Ets membre del col·lectiu ‘Lengua Viua’. En quin punt es troba avui l’ús social de l’aranès? Què cal fer?

L’ús de l’aranès al carrer és preocupant, és molt baix i el castellà impera. No podem abaixar la guàrdia. Per sort, la llengua del país és una realitat a l’escola. A l’Aran els alumnes surten de la primària amb coneixements de cinc llengües... Alguna cosa haurem fet bé i sempre en quedarà el pòsit. Al marge de l’esforç de l’escola, grups d’aranesos i araneses hem donat sortida a la reivindicació de l’ús social de la llengua. Cada any, *Lengua Viua* fa sortir mil persones al carrer el dia de la *Corsa pera Lengua*. Cal potenciar el carrer, això ens millora com a societat i ens fa més forts. També existeixen altres iniciatives com les promogudes per la *Fundación Privada deth Musèu Etnologic dera Val d’Aran* que edita la revista en aranès “Terra Aranesa”.

T’has implicat en la política aranesa. Com veus el futur de la Val d’Aran?

Amb l’arribada de la democràcia vam poder triar aquells grups on ens podíem sentir més útils per millorar la nostra societat. Sempre he pensat que els aranesos tenien molt clar qui eren, però no tots coneixien els factors que els havia modelat la consciència col·lectiva. Amb Unitat d’Aran vam obrir portes al coneixement, al fet de sentir-se aranès i treballar pel nostre reconeixement per part de Catalunya. L’Aran del segle XXI sap el que vol, amb més o menys consens, però el futur està lligat a elements que són

comuns a la resta del país o al conjunt de la humanitat. Tenim una joventut formada com mai no ho havia estat abans, però podran viure millor? Aquesta és la qüestió.

Es pot ser universal sense oblidar-se de l’Aran?

Sense dubte. Cal obrir la ment, els sentiments i les accions cap al món. Qui en aquests moments no té el cor i el cap amb els sofriments de Gaza?, amb els que arriben en pasteres a la recerca d’una millor vida?, amb les dones que pateixen violència masclista?... La llista és llarga i fa que et preguntis si és que tu tens més drets que no pas ells o elles. Cal obrir el cor i la ment cap a l’univers.

Lourdes Santacruz Alís
(La Seu d’Urgell, 1949)

Mestra, escriptora. Expresidenta i vocal de l’EMD d’Arròs e Vila. Membre del col·lectiu ‘Lengua Viua’.
Prèmi Aran de Literatura (2017 i 2018).





**Loterías y
Apuestas del
Estado**

**ARA A CARLIN TENIM A LA TEVA DISPOSICIÓ TOTS
ELS JOCS: PRIMITIVA, BONO LOTO, QUINIELA,
EUROMILLONES, LOTERIA NACIONAL...**

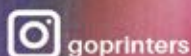


CARLIN

HIPERPAPELERIA - OFIMARKET

Av. Salòria, 30 - 25700 La Seu d'Urgell
Tel.: 973 361 501 - tucarlineseu@gmail.com

Segueix-nos!



Contacta'ns!

T. 973 350 146

pedidos@goprinters.es

goprinters
GRUP IMPRESSOR

**IMPRESSIÓ EN GRAN
FORMAT
DE RETOLACIÓ
DE VEHICLES
I RÈTOLS**

Treball en equip i visió empresarial a l'institut La Valira

MARCEL·LÍ PASCUAL • La Seu d'Urgell



Una setmana i dos dies. Aquest és el temps que han tardat un grup d'alumnes de 3r d'ESO i alguns de 4rt de l'institut La Valira de la Seu d'Urgell per fer una App, penjar-la a la xarxa i posar-la en funcionament. “Una App orientada als adolescents que arriben a la Seu amb informació sobre llocs d'interès on poder fer esport, estudiar, llocs per passar la tarda, punts amb wifi gratuït o bars per anar a menjar o beure alguna cosa... En definitiva, informació que interessa als adolescents i que ells millor que ningú saben”, tal com va explicar el director de l'institut, **Marc Llovera**. “Una App feta a partir de les prioritats dels adolescents i dels seus interessos”, va afegir.

Aquesta iniciativa resumeix molt bé la filosofia i la manera de treballar que tenen en aquest institut on es fomenta el treball interdisciplinari. Per uns dies els estudiants van fer d'empresaris i es van organitzar per tirar endavant una empresa de forma autogestionada, potenciant el treball en equip i el repartiment de responsabilitats. “Els alumnes van organitzar-se per àrees, van escollir els responsables de cada àrea i en poc temps van assumir un repte que en principi no era gens fàcil”, va dir el director del centre.

Però el treball no va consistir només a pensar l'App, dissenyar-la i posar-la en marxa. El projecte contemplava també totes les gestions que comporta tirar endavant iniciativa com aquesta: calia organitzar un equip de premsa i una presentació pública de l'App. Van ser els mateixos alumnes els que es van encarregar de telefonar als mitjans de comunicació i convocar-los a una presentació pública, així

com atendre els mitjans, fer la presentació i elaborar una nota de premsa posterior. Un treball que poques vegades es fa des de les escoles i que té una part pràctica molt interessant des del punt de vista de la formació educativa.

Els darrers cursos, des de l'institut La Valira han desenvolupat diverses aplicacions relacionades amb el món de la programació i l'edició a internet, xarxes socials, mitjans de comunicació i produccions audiovisuals. “Això ens ha permès als alumnes la possibili-

tat d'introduir-nos en un sector amb grans possibilitats de futur com és de la programació o edició d'aplicacions”, va assegurar la **Txell Izquierdo**, alumna responsable de l'edició dels vídeos. Per la seva banda, el professor **Pol Castellanos**, un dels tutors i supervisors de l'activitat, va recordar que “un dels objectius principals d'aquesta activitat és que els estudiants aprenguin a treballar en equip i a organitzar-se entre ells, i que els docents hi tinguem, bàsicament, el paper de guiar-los.

iphard
CLOUD

REVOLUCIONA LA TEVA EMPRESA

**SERVEIS IT
SOLUCIONS
INFORMÀTIQUES**

- Còpies seguretat immutables
- Servidors Virtuals
- Llicències Microsoft 365
- Auditoria Ciberseguretat
- Servei tècnic
- Registre de dominis
- Pàgines web

Per a més informació:
www.iphard.com

644 723 020

 ASSOCIACIÓ
TEATRAL
LA MOIXA
PRESENTA



BÉCQUER A BELLVER

FEBRER DE 2024

DIVENDRES 2 I DISSABTE 3 A LES 21 HORES,
DIUMENGE 4 A LES 18 HORES
CENTRE CIVIC DE BELLVER



**Ratolins
i guineus (+5)**

Diumenge 21 de gener - 16 h
Teatre del Centre Cívic de Bellver
Carrer de les Escoles, 6

Entrada 2€ (a partir de 5 anys)





**CAVALCADA
REIS
D'ORIENT**

5 DE GENER 2024

A LES 18.00H, SORTIDA DES DE LA PLAÇA SANT ROC.
FI DEL RECORREGUT I RECOLLIDA DE CARTES AL POLIESPORTIU.
PESSEBRE VIVENT A LA MURALLA

BELLVER DE Cerdanya





**PARC DE NADAL
BELLVER DE Cerdanya**

3 i 4 DE GENER DE 2024

Dijous 4 de 19h00 a 20h00 visita del Patge Reial per
recollir les vostres cartes !!

**INFLABLES
JOCs DE TAULA
MANUALITATS
CIRCUIT DE TRACTORS**

CREPERIA 

A partir dels 5 anys cal pagar entrada 2 €
Places limitades

**Poliesportiu de Bellver de Cerdanya,
de les 17.00h a les 20.00h**

Consulta: www.bellver.org i @bellveroficial!



Any Nou

REDACCIÓ • La Seu d'Urgell

A l'EOI estem envoltats d'alumnes que són fars de llum literalment, de coneixement, de gresca, amb esperit d'equip, implicats i que ens enriqueixen a tots

Pel gener comença l'any, però a l'EOI com a molts altres centres d'ensenyament és pel setembre quan tot comença. **I què fem, doncs, pel gener, a l'EOI?**

Ens desitgem el «Happy New Year», formulem les nostres «résolutions du Nouvel An» i encetem el segon trimestre amb les energies renovades i amb ganes de continuar aprenent.

Alguns anys tenim present el "Dia Internacional de Commemoració Anual en Memòria de les Víctimes de l'Holocaust". A proposta de la nostra Bibliotecària, **Josep Calvet** ens va fer una xerrada de les persones que fugien de les guerres a través dels Pirineus. Un altre any, Sarah de Vlam va presentar en francès el seu llibre "Passage Pyreneen" en neerlandès i del qual VIURE ALS PIRINEUS se'n va fer ressò al maig del 2020.

També esperem Sant Sebastià que ens serveix per, o bé als profs, corregir els «mocks» o «exàmens blancs» o a alguns alumnes per acabar de repassar.

Comencem els projectes 2024 amb **Escuelas Amigas**, un súper projecte creat i impulsat per l'EOI de Pamplona, sense perdre de vista el nostre monogràfic de la lectura i el nostre aniversari! Aviat tindreu més novetats per apuntar-vos a l'agenda, gratuïtes, obertes a tothom i en col·laboració amb l'Ajuntament de La Seu.

Any Nou, doncs, temps de mirar endavant, il·lusions i nous projectes, tant professionals com personals, com totes les persones que formen part de la comunitat EOI de La Seu d'Urgell, n'han format part i en formaran. Penseu que tenim i hem tingut parelles, pares i fills, mares i filles, germans i cosins i una família de la qual hem tingut els avis, la mare i dues de les filles!

Alguns alumnes, malauradament, ens han deixat, com esdevé en el cicle de la vida.



Foto guanyadora del concurs Instaphoto 2023 de Verónica, B2.2 Anglès

L'EOI de la Seu d'Urgell desitja molt bon hivern 2024 a tots els alumnes i lectors de VIURE ALS PIRINEUS

El **Toni**, membre també del Cine Club, sempre somrient i amb alguna cosa per fer somriure als altres. Toni, esperem que, on siguis, continuïs així de content. Et guardem la teva butaca al Cine Club, que ara va més d'hora!

La **Gemma**, esportiva de les dues rodes com la que més. Pels camins i carreteres d'aquí et trobem a faltar, però de ben segur que continues pedalant amunt i avall amb la teva bici per altres indrets!

El Pere de l'FM, enfeinat, sempre. Ens encantava el teu FM, Pere, alguns alumnes també hi venien i els profs i amics també ens encantava saludar-te, xerrar una mica i... venir als concerts! Sembla que tindrem un nou FM aquí baix, però també volem que en muntis un allà dalt, si encara no ho has fet!

I la **Maite**. Havia de venir al concert del Moustaki al Palau de la Música i un remaleït accident ens la va

prendre. Però la seva entrada i una nota demanant una cançó per a ella van arribar al Moustaki i el Moustaki li va dedicar «L'homme au coeur blessé» i tot el Palau va aplaudir-te, Maite! Com t'hem trobat a faltar!

I en aquest cicle de la vida, estem envoltats d'alumnes que són fars de llum literalment, de coneixement, de gresca, amb esperit d'equip, implicats i que ens enriqueixen a tots: tenim alumnes representants mundials, olímpics i no, alumnes que es comprometen amb l'Escola i participen al Consell Escolar; alumnes de gairebé totes les edats i n'hi ha alguna que ha celebrat els 80 anys endinsant-se en la tecnologia misteriosa dels cursos semipresencials; alumnes que han fet tot el cicle complet d'alemany, anglès i francès; alguns que comencen amb els nostres veïns, els companys del CFA de La Seu i llavors continuen a l'EOI, els que viatgen i envien postals de les de veritat als companys de classe; en tenim que escriuen molt bé i sense gairebé cap falta, algun que ha anat a Montréal a participar a la final de "la Dictée des Amériques 2009", gràcies a l'organització del Bureau du Québec à Barcelone; alguns de ben joves que s'animen a fer el BachiBac o no, però llavors aprofiten per fer invents per millorar la vida dels padrins, per exemple, o fer música en directe.

Aquesta llista no és completa. Ens ajudeu a completar-la amb l'etiqueta «alumnesEOISeuque» i ens compartiu una foto de la vostra activitat laboral o preferida via Instagram? Els expedients de tots vosaltres són a l'ordinador central de l'Escola capitanejat pel nostre «diable particular», però els professors us tenim ben presents, encara que si fa temps que no ens veiem, potser el nom no ens ve al cap.

L'EOI de La Seu desitja un molt bon hivern 2024 a tots els alumnes i als lectors de VIURE ALS PIRINEUS amb... la foto que ha guanyat el "1er Concurs InstaPhoto Nadal 2023!".



**SERVEI DE MUDANCES I ENCÀRRECS,
BUIDAT DE PISOS I LLOGUER
DE PLATAFORMA ELEVADORA**

www.grapats.com | Tel. 665 777 999

Pol. Ind. La Seu, c/E, núm. 24 | 25700 La Seu d'Urgell



- Obra nueva
- Todo tipo de reformas
- Trabajos en pladur y yeso
- Rebozados, monocapas y microcemento
- Aislamientos térmicos y acústicos
- Impermeabilización de terrazas
- Alicatados
- Cocinas y baños
- Pintura y decoración

Disfrutamos con lo que hacemos

Joaquim Viola, 9 Baixos · 25700 · La Seu d'Urgell • Tel. 973 361 320 - administracion@andresousa.eu

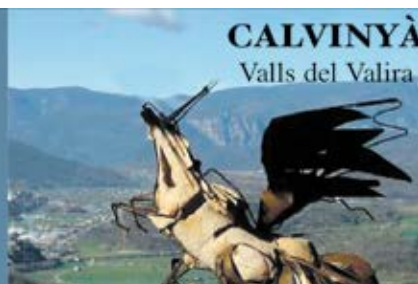


**Espai cultural,
lúdic i gastronòmic**

Cal Serni

www.calserni.com

Tel: 973 35 28 09



CALVINYÀ
Valls del Valira

www.edicionssaloria.com

Llibres del Pirineu

MÉS DE

25 anys



Abans



Després


NOU ESPAI!
 RESTAURACIÓ DE SEIENTS

Polígon Ind. La Seu
 C/D, núm. 21
 25700 La Seu d'Urgell
pirineuautomocio@gmail.com
nissanseu@gmail.com

Tel.: 973 35 10 69
 973 35 00 66


THULE
ACCESSORIES


Ja et pots descarregar
 gratuïtament l'App
 de VIURE ALS PIRINEUS
 al teu telèfon!

DISPONIBLE A APP STORE

DISPONIBLE A GOOGLE PLAY


Espai Charli
PAISATGISME


Servei de Jardineria · Instal·lació i
 manteniment de regs · Paisatgisme

☎ 0034 635 66 80 61
 ✉ espaicharli@gmail.com
 @espaicharli

www.meraki.com
Passió per la lectura

Ascensors SALES



Solucions en elevació i accessibilitat

- Ascensors
- Plataformes
- Cadires puja escales
- Munta plats
- Munta càrregues
- Munta cotxes
- Instal·lació
- Manteniment
- Rehabilitacions
- Modernitzacions
- Projectes a mida
- Finançament a mida



GSM

INSTAL·LACIÓ DE
TELÈFON DE CABINASERVEI REPARACIÓ
AVARIES 24 HORESESTUDIS
EFICIÈNCIA ENERGÈTICA

902 158 353

www.ascensorssales.com

F1 PNEUMÀTICS



Pneumàtic multimarca moto i cotxe

Alineacions sense contacte amb el vehicle via digital per làser


F1 PNEUMÀTICS
**DESCOMpte
ESPECIAL!**

Retalla
aquest cupó i
obtindràs un
descompte

☎ +376 723 923 📞 +376 613 199 ✉ pneumatics1@andorra.ad

📍 Av. d'Enclar, 22 · AD500 Andorra la Vella (Santa Coloma)

Comerç
i
Serveis

Anuncia't a Viure als Pirineus

Mòbil. 699 24 18 71

Telf. 973 98 91 62

www.viurealspirineus.cat



Avda. Catalunya, 28 Acc - 17527 Llívia
Telf: 972896403 - autoservicio@lusitalia.es



Avda. Catalunya, 28 Acc - 17527 Llívia
Telf: 972896161 - lliviamoda@lusitalia.es

Compro antiguitats

Eines del camp, joguines antigues,
paper i cartells publicitaris antics,
motos Vespa, antiguitats en general.
Podeu trucar sense compromís.

677 424 143

**CERDANYA PINTURA
I DECORACIÓ S.L.**

TEL. 620 261 779

C/. JULIA LYBICA 5, 1er 1a
17527 LLÍVIA



**JULI VIAYNA
FUSTERIA**

ESCALES, BARANES, REFORMES...

Raval, 50 - Tel. 669 334 946
17527 Llívia (Girona)



- Reformes integrals
- Col·locació de Pladur
- Realització de xemeneies i barbacoes
- Col·locació de pedra
- Impermeabilització i realització de terrasses
- Manteniment de comunitats de paleta



667 673 320 616 071 989 637 705 074

reformasfito.s.c@hotmail.com



SEGALIA
CERDANYA S.L.

SUBMINISTRE I COL·LOCACIÓ DE PEDRA
VENDA DE MARBRES, GRANITS I SILESTONE
info@segalia.com - Tel. 972 89 05 26

Es ven llicència de taxi
de la Seu d'Urgell per jubilació.

Tel: 649 311 831

Manel Ruiz

CORREDOR D'ASSEGURANCES

N. REG. DGPC: P99GC

c/ Cerdanya, 13
17520 PUIGCERDÀ
Tel. 972 88 05 11
Fax 972 88 11 05

SARASA, SCP
SERVEI TÈCNIC OFICIAL

Carretera de Vilallobent, 15, local 2
Tels. 972 882 185 - 639 141 829

IMMERGAS

ARISTON

Beretta

FLECK

MANAUT



www.viurealspirineus.cat

núm: 263 · gener 2024

Distribució gratuïta
EDITA
Edicions Salòria SL
Passeig del Parc, 26 · La Seu d'Urgell
DIRECCIÓ EDITORIAL
Marcel·lí Pascual - Feliu Sirvent
DISSENY I MAQUETACIÓ
www.creativadissey.com
Imprimeix: GoPrinters La Seu d'Urgell

DL L 701-2002
www.viurealspirineus.cat
viurealspirineus@gmail.com

Tel: 699241871

L'empresa no es fa responsable de les
opinions els col·laboradors de la revista.

[viurealspirineus](https://www.facebook.com/viurealspirineus)

[@viurealspirineus_](https://www.instagram.com/viurealspirineus_)

[@AmicsPirineu](https://twitter.com/AmicsPirineu)

amic associació
d'amigues
d'informació
i comunicació

TAXI

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

Sortida La Seu, 7 h. - diumenge, 15h30.
Sortida Barcelona, 14-15 h. - diumenge, 20 h.

Servei PORTA a PORTA
Viatges concertats
Viatges a l'aeroport

Possibilitat de pagar amb targeta
VISA  

JOAN 650 65 51 96 

TAXI **SERVEI DIARI A BARCELONA**

DAVID
www.taxialturgell.com

Sortida Andorra: 6:30h
Sortida la Seu d'Urgell: 7h (i de tot l'Alt Urgell)
Sortida Barcelona: 15h

Mòbil: 620 69 26 43
Telèfon Seu: 973 35 10 76
Servei "porta a porta"

TAXI
DIARI A BARCELONA

Marisa Reyero

Sortida:
7 del matí, de dilluns a dissabte
Tornada: a les 15 h
Tel. 657 913 368
973 30 25 64

La Seu d'Urgell 


TAXI DIARI LLEIDA
659 965 135

Sortida de la Seu: 7H
Tornada de Lleida: 14H

Pagament:   bizum

www.taxialiart.com

taxi BARCELONA **LA SEU D'URGELL - BARCELONA**

Mòb. 606 804 708

sortida LA SEU 7h00 sortida BARCELONA 15h00

 taxi d'1 a 7 persones |  servei aeroport |  viatges privats

servei diari **CARLOS NAVINÉS**

www.edicionssaloria.com

Llibres del Pirineu



AltUrgellFibra 
la fibra òptica de tots

873 450 400
info@alturgellfibra.cat
www.alturgellfibra.cat

Pirineus Mòbil 
cobertura d'alçada

873 450 444
info@pirineusmobil.cat
www.pirineusmobil.cat

ANUNCIS BREUS

Compro antiguitats, caixes de puros antigues i joguines

Scalextric, Nancy, Madelman,
Geyperman, etc...

Podeu trucar sense compromís.

677 424 143

Empresa de comunicació del Pirineu vol incorporar comercial al seu equip

Enviar currículum a:
viurealspirineus@yahoo.com

Servei Verd de Trep

per a tots els amants de les
plantes i apassionats de la
jardineria

973 65 26 63

658 973 782

PROBLEMES ECONÒMICS?

La Llei de Segona
Oportunitat et pot ajudar

TRUCA'NS i ho estudiarem
Tel. 651 72 24 46

**C/CLE
GAUDÍ**

CINEMA CATALÀ TOT L'ANY

DIUMENGE
21/01/2024
18:00 h

Sala del teatre
del Centre Cívic
'Escoles Velles'/
Bellver de Cerdanya



ciclegaudi.cat



**MÚTUA
DE L'ALT
PIRINEU**

**TRANQUIL·LITAT
EN SALUT PER
A TOTA UNA VIDA**



**AMB CENTRES
A LA SEU, BARCELONA,
LLEIDA, ANDORRA
I MÉS SERVEIS A PUIGCERDÀ.
TENIM NOU SERVEI
DE PEDIATRIA
A LA SEU.**

***Truca'ns
i parlem!***

973 36 02 90

www.mutuaaltpirineu.com

MÚTUA DE L'ALT PIRINEU, MPS

Oficines: c. Sant Agustí, 25 · 25700 La Seu d'Urgell