



• Entrevista **Teresa Ibars**, historiadora, activista cultural i escriptora.

• Reviu els millors moments de la Summer Party.

• Del pre-part al Curs de Nadons.



BrånemarkLleida
IMPLANTS I SALUT DENTAL



ANYS

+ EQUIP

+ HUMÀ

L'important ets tu



Avda. Rovira Roure 179 - 25198. Lleida • Parking gratuït • Segueix-nos a



• branemarklleida.com

ESTIU TARDOR 2025

A Viding Ekke tenim la sort de comptar amb clients de perfils molt diversos i especialitzats en àmbits ben diferents. Sovint ens sorpren gratament, veure com apareixen socis o sòcies als mitjans de comunicació per haver assolit fites o èxits destacables.

Tot i que habitualment ens centrem en el vessant esportiu, sabem que la constància i l'activitat física tenen un paper fonamental en molts èxits personals i professionals. És per això que ens fa especial il·lusió dedicar l'entrevista central d'aquest número a Teresa Ibars, sòcia històrica de Viding Ekke i nominada del prestigiós Premi Llibreter. Amb la seva obra, la Teresa ens recorda que pensar en la mort ens dona llibertat i que escriure és una forma de viure amb plenitud. La seva trajectòria literària, profunda i compromesa, és un exemple més de com el benestar integral va molt més enllà de l'àmbit físic.

Amb l'entrada de la primavera, el nostre centre comença a transformar-se. L'ambient es carrega d'energia, somriures i aquell neguit dolç que sabem que anuncia una nova edició de la Festa d'Estiu. Per a molts socis i sòcies, aquests dies són especials. Moments compartits, rialles entre generacions, balls, esports, complicitat... I darrere de tot plegat, hi ha un equip entregat que ho fa possible, any rere any. Quin honor comptar amb aquest grup de tècnics!!

Sens dubte, el recull de les imatges d'aquesta revista reflecteixen tot aquest esperit i et faran reviure, ni que sigui una estona, la màgia de formar part d'aquesta gran família.

Des de la infància fins a l'edat adulta, i especialment en moments tan importants com l'embaràs, a Viding Ekke treballlem per oferir un espai de benestar on sentir-se acompanyat. Cada etapa vital té les seves necessitats, i nosaltres hi som per respondre-hi amb propostes adaptades, segures i amb un acompanyament professional i proper. En aquest número de la revista trobaràs un article dedicat a l'activitat física durant l'embaràs, on expliquem com l'exercici, practicat de manera conscient i personalitzada, pot ser una eina clau per cuidar el cos i les emocions durant aquest període tan especial. A Viding Ekke, no només fomentem l'esport: construïm espais per créixer, compartir i viure la salut en comunitat.

Molt bon curs esportiu!



Pep Castarlenas
Director de Viding Ekke



SUMARI

pàg. 4-12
Summer Party 2025.

pàg. 13-16
Entrenament Pre i Post Part
Natació per nadons.

pàg. 30-35
Entrevista Teresa Ibars,
historiadora, activista cultural i
escriptora.

pàg. 38-42
De la Marató de Sables a la
Titan Desert.

Estiu - Tardor 25 www.ekke.cat 902 110 522

Direcció: Pep Castarlenas
Coordinació: Ra Badia
Redacció: Laura Estadella i Ra Badia
Col·laboradors: Kike Borràs, Toni Marín,
David Castel, Mireia Miguel, Raquel Gracia,
Núria Cirilo, Jose Muñoz, Roger Farrús,
Adrian Acosta i Josep Balagué.
Disseny i maquetació:
78 estudi plural (607 271 861-607 910 147)
Fotografia: Genaro Massot
Dip. legal: L-729-08
Contractació publicitat:
Dep. Màrqueting Viding Ekke (609 535 375)

D'acord amb el que preveu la Llei orgànica 15/1999, de 13 de desembre, sobre la protecció de dades de caràcter personal, li informem que les dades personals proporcionades seran tractades i incorporades en un fitxer de dades de caràcter personal, així com les imatges que apareixen en aquesta publicació, que en cap cas seran utilitzades en suports informàtics aliens a GIMNÀS LLEIDA, SL, per exercir els seus drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició al seu tractament o cessió, així com el dret a revocar el consentiment prestat per la cessió o transferència internacional, per mitjà d'una sol·licitud escrita i signada dirigida a GIMNÀS LLEIDA, SL, avinguda Rovira Roure 41-43, 25006 de Lleida. La sol·licitud haurà de contenir nom, cognoms, domicili a efectes de notificacions, còpia del DNI o document anàleg i quin és el dret exercitat.

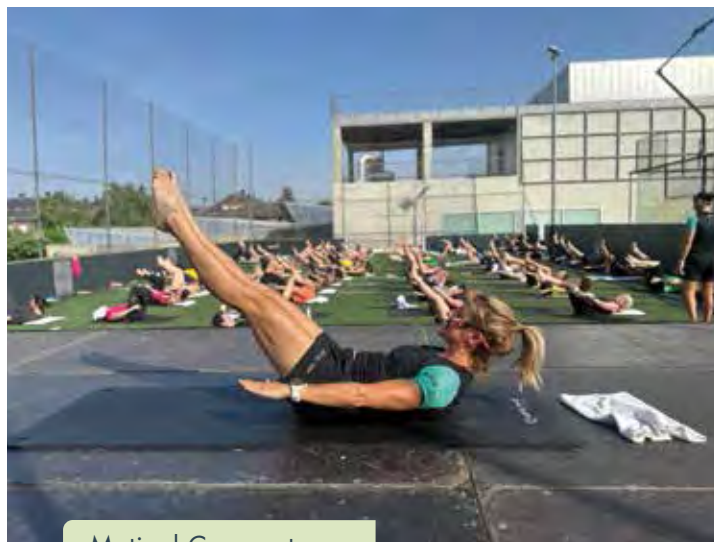
Viding Ekke
és membre de: **IHRSA**

Av. Rovira Roure, 41-43 / LLEIDA / www.ekke.cat

LET'S GO PARTY



Anem de tapes



Matinal Cos-ment



Death TRI





Caminada i aperitiu Edat d'Or



Festa Sevillana



ekke
**Summer
party**
2025
Del 2 al 12 de Juny



Skill dinamita



Festa infantil



Festa aquàtica



Festival Les Mills - Body Pump



Festival Les Mills - Body Balance



Aquadynamic Fefresh



ekke
**Summer
party**
2025
Del 2 al 12 de Juny



Zumba party



Seu Balance Festival - Body Balance

Seu Balance Festival - loga





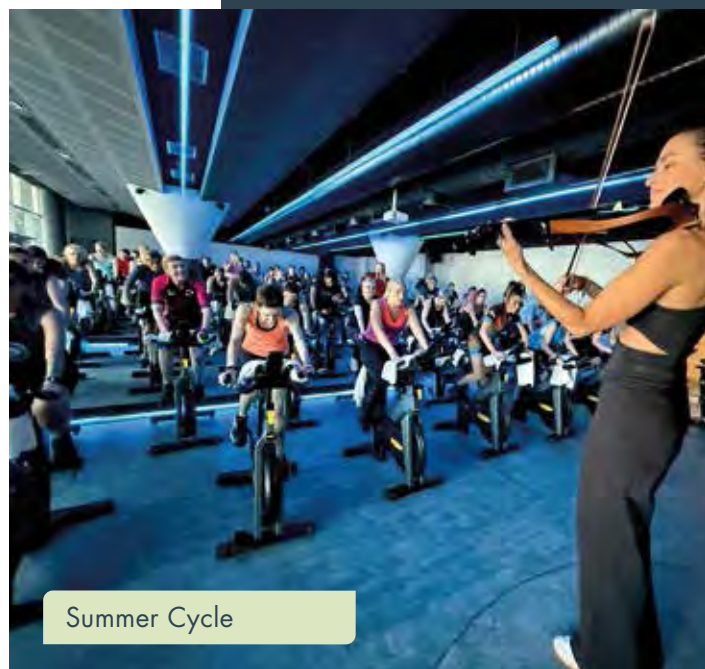
Pàdel & Mojitos



Torneig Voley X3



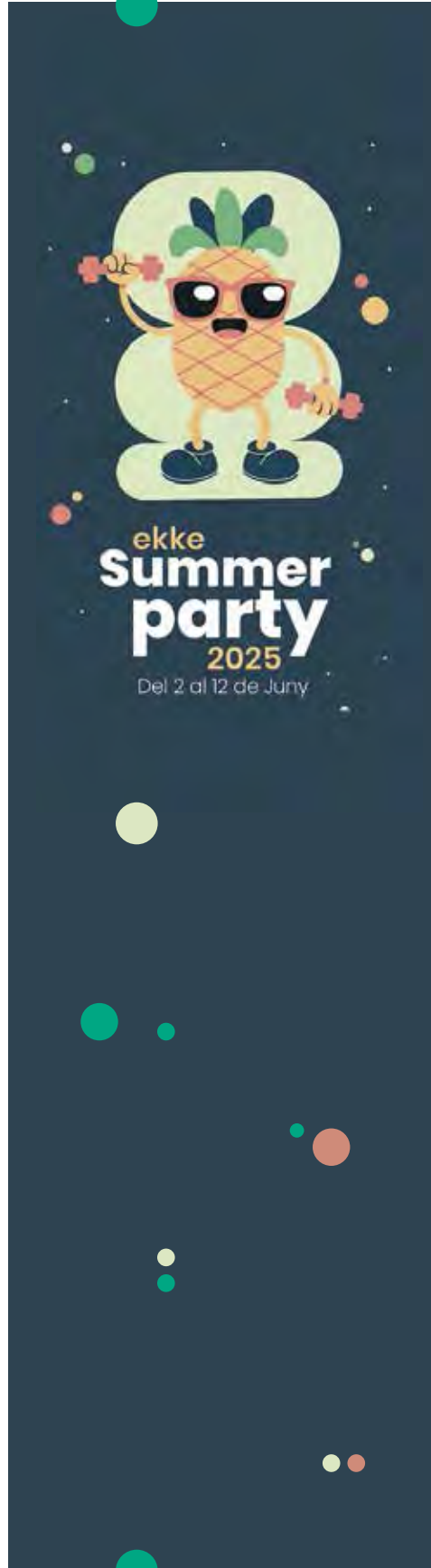
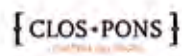
Viding Ekke Hero



Summer Cycle







EXERCICI i embaràs



A Viding Ekke creiem que l'exercici físic pot acompanyar-te al llarg de la teva vida, fins i tot en etapes tan especials com l'embaràs. Avui dia sabem que moure's abans, durant i després d'aquesta etapa és beneficiós tant per a la mare com per al nadó. Això sí, és fonamental que l'exercici estigui adaptat a cada persona, a cada embaràs i a l'evolució del procés. Aquí et deixem alguns consells clau:

V

1.

Consulta mèdica obligatòria: Abans de començar qualsevol programa d'entrenament, és imprescindible comptar amb una autorització mèdica.

2.

Valoració inicial personalitzada: Els nostres entrenadors analitzen la teva experiència prèvia, el teu estat físic i el moment de l'embaràs en què et trobes per adaptar l'entrenament de manera segura.

3.

Adaptació progressiva: En molts casos, es pot mantenir l'activitat habitual durant el primer trimestre, però a mesura que l'embaràs avança, cal ajustar la intensitat i els exercicis recomanats.

4.

Cada embaràs és únic: Depenent de la teva pràctica esportiva anterior i de les teves característiques individuals, el procés és diferent. Pots començar a fer exercici per primera vegada o continuar amb la teva rutina habitual.

A l'hora d'escollir els exercicis, cal tenir en compte les limitacions que poden aparèixer a mesura que l'embaràs progressa. També és important considerar que la intensitat i el volum de l'exercici poden disminuir. Per això, cal escoltar el cos i recomanem sempre la supervisió dels nostres professionals a través dels serveis que oferim.

5.

Entrenament integral recomanat: És important treballar diferents capacitats físiques durant la gestació:

•**Força:** ajuda a conservar la massa muscular i aporta beneficis funcionals.

•**Resistència:** millora la salut cardiovascular i els nivells d'energia.

•**Mobilitat i equilibri:** preparen les articulacions i els músculs per als canvis corporals.

•**Core i sòl pelvià:** fonamentals per a l'embaràs, el part i la recuperació. Sempre han d'estar supervisats per professionals especialitzats.



EXERCICI i postpart

Quan tens el nadó
als braços, comença
la recuperació i
el postpart.



Quan tens el nadó als braços, comença la recuperació i el postpart. Durant aquest nou procés, el més important és escoltar-te i respectar els temps i les recomanacions dels metges i especialistes. A continuació, et donem algunes claus per afrontar aquesta etapa de manera segura i efectiva:

V

1.

Escolta el teu cos i respecta els temps: Cada procés és únic. No et comparis amb altres persones i segueix sempre les indicacions dels professionals sanitaris.

2.

Valora el teu estat abans de començar: Abans de reprendre l'activitat física, és important fer una valoració de l'estat del core i del sòl pelvià per part d'un professional especialitzat.

3.

Comença amb una progressió molt controlada: Un cop tinguis el vistiplau mèdic, l'entrenament ha d'avançar amb una progressió de càrrega i intensitat molt marcada. L'objectiu és que el cos s'hi adapti de forma segura i saludable.

4.

Evita comparacions: Com que cada embaràs i part són diferents, també ho és cada postpart. És normal que cada persona evolucioni al seu ritme.

5.

Comença amb exercicis suaus: En les primeres setmanes, prioritza exercicis de mobilitat, respiració, core, sòl pelvià i de baix impacte.

6.

Augmenta la càrrega de manera gradual: Progressivament, es poden introduir exercicis de força més complexos i exigents, assegurant sempre una bona activació i respiració abans d'incrementar la càrrega.

7.

Controla l'impacte: La resistència s'ha de treballar inicialment amb exercicis de baix impacte (com caminar amb ritme o pendent), abans de passar a exercicis de més impacte com córrer.

8.

Busca acompanyament professional: La supervisió és clau per adaptar l'exercici al ritme i evolució de cada persona. Els nostres entrenadors t'ajudaran a avançar amb seguretat.

A Viding Ekke, juntament amb els nostres entrenadors, oferim assessorament durant l'embaràs i el postpart, així com entrenaments personals especialitzats. I aquest curs, també grups específics per a embarassades i postpart! Ens encanta acompanyar-te en cada etapa de la teva vida i continuar creixent junts com la gran família que som.



NATACIÓ per a nadons

Natació per a nadons a Viding EKKE: un vincle que s'enforteix a l'aigua

És una experiència enriquidora que aporta múltiples beneficis al desenvolupament físic, emocional i social del nadó, alhora que enforteix el llaç afectiu amb els seus pares. Beneficis per al nadó

Des dels primers mesos de vida, l'aigua ofereix un entorn ideal per estimular el desenvolupament psicomotor del nadó. En moure's lliurement a l'aigua, el nadó millora la seva coordinació, equilibri i força muscular, cosa que afavoreix habilitats com gatejar i caminar. A més, la natació enforteix el sistema cardio-respiratori, millora la capacitat pulmonar i estimula la circulació sanguínia .el teu nadó mentre gaudeixis junts de l'aigua!

El medi aquàtic també proporciona una estimulació sensorial única, ajudant el nadó a explorar noves sensacions i a desenvolupar la seva percepció de l'entorn. Aquesta estimulació primerenca té un impacte positiu en el seu desenvolupament cognitiu i emocional .

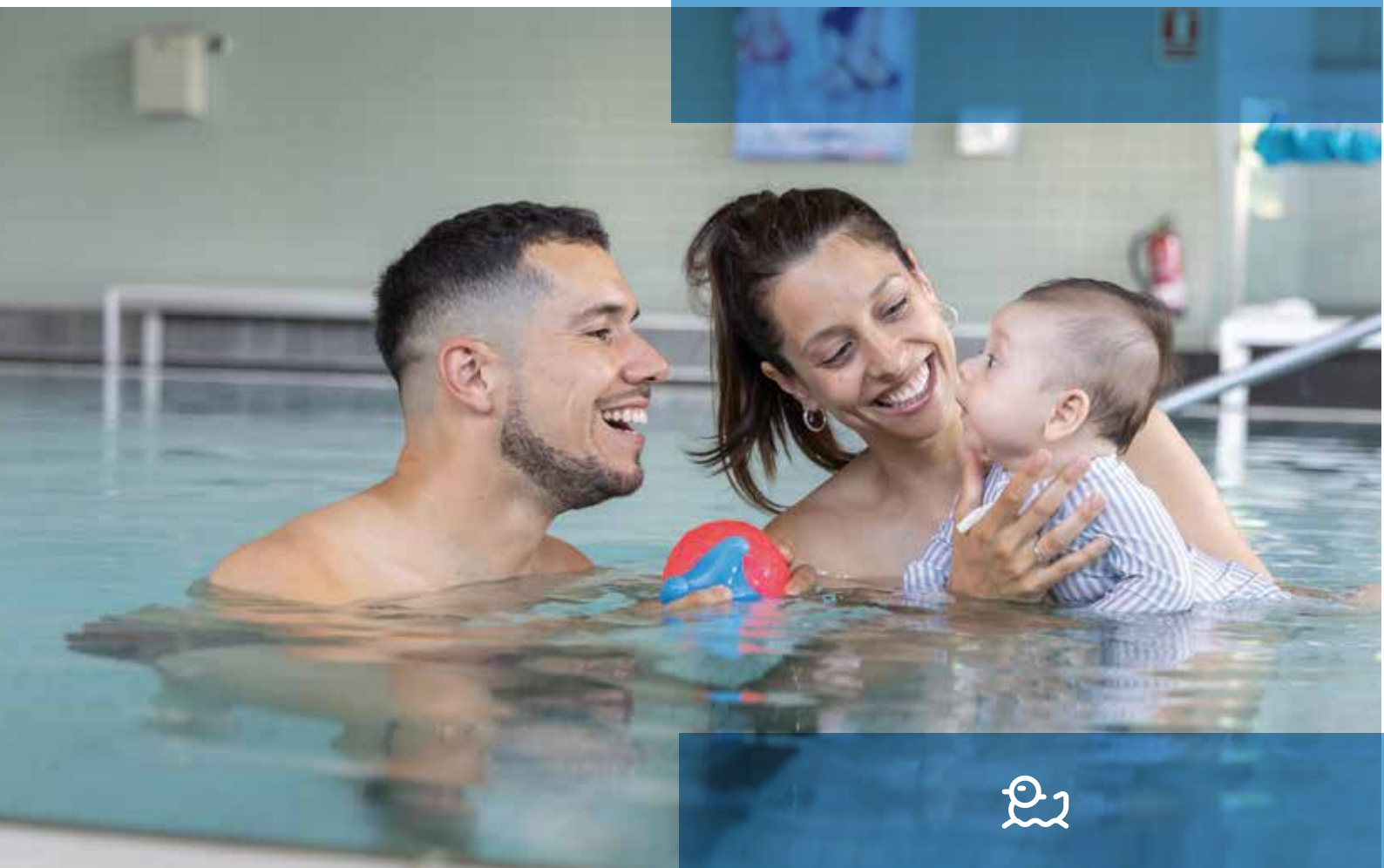
Un vincle afectiu més fort

Compartir moments a l'aigua amb el nadó crea una connexió emocional profunda entre pares i fills. La confiança i seguretat que el nadó sent en estar acompanyat pels seus pares en un entorn nou reforça el vincle afectiu i fomenta un apegot segur .

Una invitació especial per a futures mares i pares

A Viding EKKE, compremem la importància d'aquests moments únics entre mares, pares i nadó. Per això, oferim classes de natació per a nadons dissenyades per proporcionar un entorn segur i acollidor on puguis gaudir d'aquesta experiència al costat del teu petit.

Si estàs esperant un nadó o acabes de convertir-te en mare o pare, et convidem a descobrir els beneficis de la natació per a nadons a Viding EKKE. Veuen i enforteix el vincle amb el teu nadó mentre gaudeixis junts de l'aigua!





inlingua[®]

THE INTERNATIONAL LANGUAGE SCHOOL

INICI CURS NENS I JOVES 08/09
INICI CURS ADULTS 01/10

PREPARACIÓ GRATUÏTA PELS
EXÀMENS DE CAMBRIDGE

Totes les modalitats nivells
i horaris també dissabtes.

Classes ONE TO ONE, màxima flexibilitat.

MILLORA LA TEVA FORMACIÓ

AMB CURSOS 100% SUBVENCIONATS AMB CERTIFICATS PROFESSIONALS

- 🔊 **Elaboració de fulls de càcul. (Excel Mig)**
- 🔊 **Màqueting directe i fidelització de clients**
- 🔊 **Competències digitals bàsiques d'ofimàtica**
- 🔊 **i molts més...**



FORMACIÓ BONIFICADA. APROFITA-LA!

Les empreses disposen d'una quota anual per la formació gratuïta pels seus treballadors per a cursos d'idiomes i formació.

El Director de Viding Ekke, Pep Castarlenas i el Cap d'Estudis d'inlingua Lleida Don Fogarty esculleixen la papereta guanyadora de un dels socis de Viding Ekke que van participar en el sorteig d'un curs d'idiomes gratuït a inlingua Lleida celebrat el passat mes de setembre.

MATRÍCULA OBERTA CURS 25/26
10% dte. PER ALS SOCIS DE VIDING - EKKE



LA FERIA DE Córdoba 2025



La Feria de Córdoba 2025,
Conegada con la Feria de
Nuestra Señora de la Salud



Raquel Gracia

Técnica Sevillanes Viding Ekke



nexus
grupnexus.com

Respira, desconnecta, deixa't cuidar

Tractaments d'avantguarda que
eleven la teva bellesa i equilibren
la teva salut.

-20% dte.
en tots els packs
de tractaments

*Exclusiu per a clients Viding Ekke



C/ Segrià 26, 25006 Lleida
Tel. 973 279 810 - 680 315 500



CALDES DE BOÍ
BALNEARI THERMAL RESORT

RETIR de ioga i natura





**Cap de setmana
de relax, ioga,
natura i compartir.**

En un indret idíl·lic
del Pirineu lleidatà
com és el Balneari
de Caldes de Boí.

CALDES DE BOÍ

BALNEARI THERMAL RESORT



15%
·DESCOMpte EXCLUSIU·
AMB EL CODI*
EKKE25

*Vàlid per a noves reserves confirmades a www.caldesdeboi.com amb el codi indicat.
El descompte s'aplicarà en el moment de la reserva i queda subjecte a disponibilitat.

GAUDEIX DE L'ESTIU EN UN ENTORN ÚNIC: NATURA, RELAX I AIGÜES TERMALS
2 Hotels, Centre termal amb tractaments de salut i benestar i 3 piscines exteriors d'aigua termal



CALDES DE BOÍ

BALNEARI THERMAL RESORT



Núria Cirilo

Tècnica activitats Cos-Ment
Viding Ekke





**Descomptes
especials**
socis Viding Ekke

C/ Rovira Roure, 13
25006 Lleida
T. 973 249 145
duch@uchlleida.com

TORNEIG DE PÀDEL



5 i 6 d'abril



TORNEIG DE PÀDEL

SANT JORDI

23 d'abril



Jose Muñoz

Coordinador secció Ekke pàdel
jmunoz@viding.es



7è OPEN DE PÀDEL

12-18 de maig



BOKOTO

JAPANESE SUSHI CLUB



MIOPIA EN INFANTS

COS ACTIU, MENT CLARA I VISIÓ PROTEGIDA!

Els canvis en l'estil de vida, marcats per passar més temps en espais interiors, i, per tant, menys temps a l'aire lliure, estan augmentant la miopia en infants. La salut visual dels nostres fills és clau pel seu rendiment i benestar escolar.

Sabies que...

Com més aviat apareix la miopia en un infant, més ràpid tendeix a progressar. Això es deu al fet que l'ull encara està en desenvolupament i té més anys per davant perquè la graduació pugui seguir augmentant.



**Natural
Optics**



**Natural
Audio**

CENTRES ÒPTICS I AUDITIUS

LLEIDA

Concept Store Prat de la Riba, 25 Tel. 973 222 435

Next Vision Rovira Roure, 5 Tel. 973 300 760

La Bordeta Av. de Flix, 22 Tel. 973 212 260

Frena la progressió de la miopia dels teus fills!

A Natural Optics t'ofereix tractaments efectius amb lents especials dissenyades per alentir l'augment de la miopia i protegir la salut visual dels infants a llarg termini. No esperis que la miopia avanci, actua ara per garantir una millor qualitat de vida i una visió més clara.

Vine a Natural Optics i deixa'ns ajudar-te a cuidar dels ulls dels més petits.

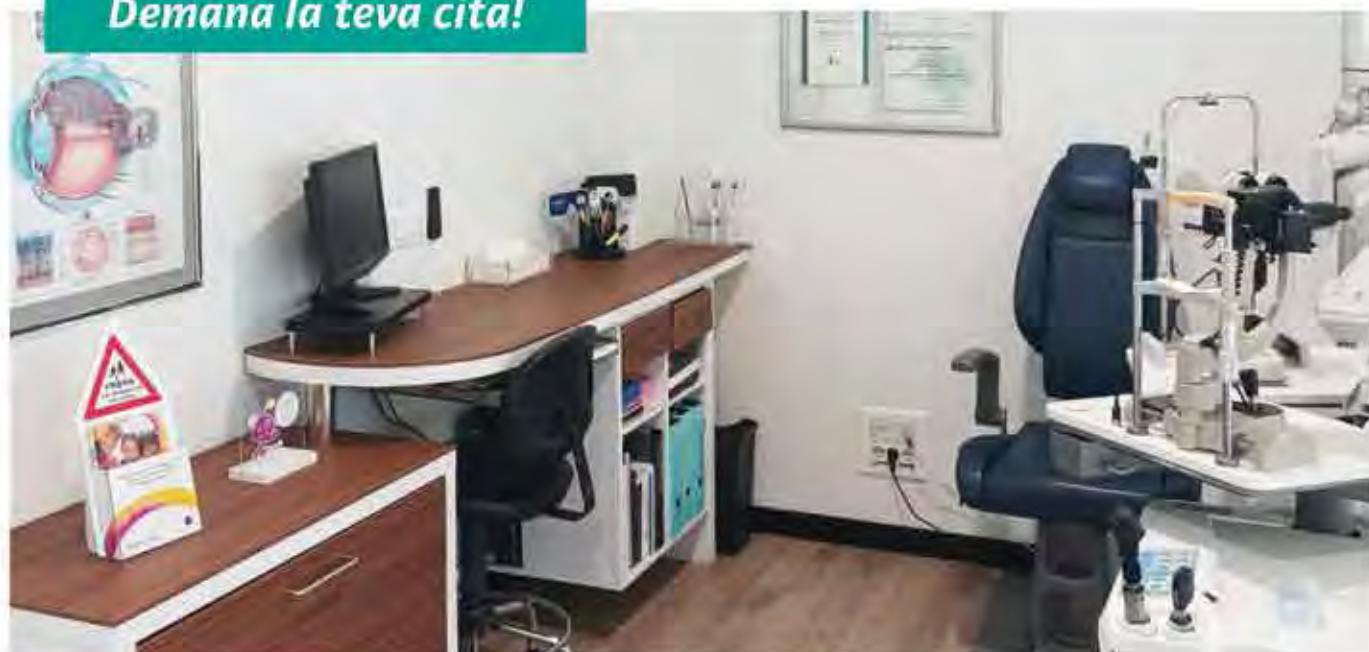


Maria Cayuela,

Òptica-Optometrista de Natural Optics

Com a professionals de l'òptica, és molt gratificant veure com els tractaments i hàbits visuals ajuden a frenar la miopia en infants i adolescents, millorant la seva visió i, per tant, la seva qualitat de vida a llarg termini.

Demana la teva cita!



MOLLERUSSA Ciutat de Lleida, 2 Tel. 973 710 369
TÀRREGA Sant Pelegrí, 29 Tel. 973 501 558
BALAGUER Passeig de l'Estació, 11 Tel. 973 443 691

20%

**DESCOMpte
ESPECIAL**
per a socis/es

viding[®]
ekke



“UN LLIBRE ÉS UN ÉSSER VIU AMB EL QUAL INTERRELACIONO”

La Teresa transmet una vitalitat que poques vegades he vist abans. Quan camina, quan parla, quan observa... és pura energia, com una llum que escalfa, una companyia agradable. Fins i tot quan parlem sobre la mort fa que la conversa sigui amigable. Ha escrit sis llibres i el darrer, “La mort de l'altre”, nominat a Premi Llibreter 2024, és un registre, i alhora un aprenentatge en vida, de les morts que ha viscut de ben a prop. Pot semblar una entrevista trista i fosca sobre un tema tabú, però la normalitat amb què parla sobre la mort és admirable.



ENTREVISTA **Teresa Ibars**

TERESA IBARS,
historiadora, activista
cultural i escriptora



Nascuda a Aitona el 1962, d'allà on les nostres retines capten els arbres florits, ella diu que es més de secà, de mur de pedra seca, de les "auliveres i els aumetllers". Darrera tanta ferme-
sa, però, hi ha un món de flors. Diu que l'escriptura, per a ella, es una manera d'assossegar la ment i es defeneix com metòdica per unes coses i molt desordenada per unes altres. Parlem dels llibres, de la mort, d'escriure, de l'esport, novament de llibres, del reconeixement literari... I quasi que ens hi posem ja, abans no se'ns acabin les pàgines de la revista.



Què suposa per a tu aquesta nominació? ■

El Premi Llibreter per a mi és molt important perquè és un premi a obra feta. Que el meu llibre hagi estat seleccionat per una comissió de llibreters de Catalunya és quelcom increïble i més tenint en compte que al final només en queden tres finalistes.

Els llibreters són prescriptors ■

Al final són els que en saben. El Premi Llibreter no està dotat econòmicament, i això encara ho valoro més perquè no hi ha interessos pel mig. De fet, hi ha llibres sense premis que són una meravella!

Algun escriptor o escriptora en especial? ■

Molts! Per què quedar-nos amb un escriptor o escriptora preferit si hi ha tanta cosa per llegir? N'hi ha que m'han fet evolucionar en la forma de llegir i de pensar com "Cien años de soledad" de Gabriel García Márquez quan jo tenia quinze anys o Tolstoi. Llegir-los va ser com fer un salt endavant.

Ets de les que ratlla els llibres i hi escrius? ■

Sí! I tant, tot i que és una cosa molt personal. Hi ha persones que per a ells els llibres són sagrats i no es pot doblegar ni una pàgina; i d'altres com jo, el llibre és un ésser, un ésser viu, amb el qual interrelaciono. Si hi ha alguna cosa que em crida l'atenció, a la vora hi poso "Ohhhhhh". O si em sorprèn hi poso un "Que fort!". I si una cosa no me la colen hi escric "Anda yaaaa!".

Això és endinsar-te bé en el llibre ■

És un dels objectius dels escriptors, que els lectors se sentin emmirallats, interpel·lats, emocionats, enfadats... A l'"Atles de l'oblit" i a "La mort de l'altre" molta gent m'ha transmès aquesta emoció. En aquest últim m'he obert en canal, he explicat molt des del sentiment què m'ha generat les pèrdues de persones. La mort és un tema que totes i tots vivim.

Obrir-se en canal és buidar-se i exposar-se a parts iguals. Et vas plantejar si publicar-lo o no?

Sempre que començo un projecte nou no el veig com un producte final. "La mort de l'altre" no vaig pensar en cap moment que el publicaria. Era una idea nova que tenia el cap i escrivia perquè necessitava escriure-ho. ■



**"EL CAP EM VA
MOLT DE PRESSA
I ESCRIURE ÉS LA
FORMA EN
QUÈ PENSO
A POC A POC"**

Hi ha persones que diuen que escriure és com fer teràpia ■

Per a mi no. A mi l'escriptura m'ajuda a pensar. El cap em va molt de pressa. Molt! I escriure és la forma en què puc pensar més a poc a poc i que puc madurar bé les coses perquè tot passa per la velocitat de la mà o del teclat de l'ordinador.

Escriure és tot un procés. Escrius, rellegeixes, reescrius, afegeixes, tornes a rellegir, elimines... ■

S'elimina molta cosa d'un llibre! Eliminar, retallar... Asporgar!

Molt lleidatà això d'asporgar ■

Vinc d'una família de pagesos i tinc mentalitat pagesa. El meu pare era molt primmirat amb la producció de la fruita i sempre deia "si vols que el prèssic sigo gros, n'has de treure tres i tres de cada vora i aquell es faci gros". I a l'hora d'asporgar, també. Com més

branques supèrflues treus, més gran serà l'arbre i millor produirà.

I això en un llibre es tradueix en... ■

Malament qui diu "no llenço res del que he escrit perquè això ho he escrit i va cap a dins".

Ras i curt ■

Sí. Com a lectora, si un llibre a les vint pàgines no m'enganxa o no me'n sento participi, el deixo tranquil·lament, sigui un clàssic o un gran autor. I normalment no dono segones oportunitats. I si ho he fet, he continuat en mis trece i l'he deixat.

L'edat i el moment de llegir un llibre també influeix ■

Penso que hauria de fer l'esforç de donar aquesta segona oportunitat a llibres que vaig intentar llegir de molt jove i ara potser sí que l'hauria d'agafar ara.

"La mort de l'altre" també requereixen el seu moment per llegir-lo. La mort encara és un tema tabú? ■

Sí, ho és molt. Tots som joves, estupendos, anem al gimnàs i vivim d'esquena a la mort (ironitza). No en parlem de la mort. I hi podríem afegir els avortaments i la violència obstètrica. Vaig tenir quatre avortaments i me'n vaig fer un tip de sentir les frases buides com "tira dona que no passa res, que això li ha passat a més dones".

Que fred tot plegat! ■

En el cas de la mort, ens han robat la intimitat. Abans, el difunt estava a casa, ara a la persona difunta va directa al tanatori, sense passar per casa, et cobren mils d'euros per coses que no vols com el maquillatge d'un difunt el qual anirà tapat. I ho dic per experiència pròpia amb la mort del meu company. Dius que no vols aquest servei i et diuen que te'l cobraran igual..., que això és així.





“EL CAPITALISME S'ENGOLEIX LES COSES MÉS ÍNTIMES DE LES FAMÍLIES, COM EL DOL PER UNA MORT”

El capitalisme s'engoleix les coses més íntimes de les famílies i amb la mort, que és una cosa íntima, s'ha fet un monopoli que jo denuncio. Ho normalitzem i penso que les coses s'han de dir, no les hem d'aguantar.

I tot això en un moment en què tu no estàs per gaires negociacions que diguem ■

És un moment en què estàs “absent”. Al llibre intento parlar de tres eixos principals. D'entrada, del que suposa la pèrdua de l'altre; després, de la cerimònia de l'adeu; i finalment, del dol.

En el teu llibre, ho intentes recollir a l'estil Michel de Montaigne: un registre de morts comentades ■

Persones com el meu pare, la meva padrina, la besàvia, amics del poble... mai s'haurien imaginat que estarien en un paper. La meva mort no em fa por ni em preocupa. Gens! La mort de l'altre,

sí. I és el que explico al llibre. Viu la vida, però pensa la mort!!

Veig que a la teva llibreta d'anotacions escrius en color verd ■

Des de fa un any. Com que al llibre es parla de la mort, vaig pensar que si algú em demanava que li dediques li escriuria en verd; el color de l'esperança. I vaig passar de firmar a directament escriure en verd. Veus el dia diferent.

Ja ho diuen que els colors ens canvien l'estat anímic ■

El rosa fúcsia i el verd pistatxo m'agraden, però per vestir m'agrada el negre, és un refugi perfecte. Igual que ho són de simbòlics aquest rellotge o les arracades.





“ESCRIC A RAIG I QUAN CORREGEIXO, ASPORGO”

Quin significat tenen? ■

El rellotge de la mare, una relíquia, de quan ella tenia catorze anys. Les arracades de la besàvia, que era l'únic que tenia. Érem pagesos i de família humil. Aquestes joies són com una herència en vida. Quan vaig a alguna presentació o esdeveniment, sempre porto alguna cosa de les dones de casa. Soc part d'elles i de la meua família. Em sento molt producte de tots els qui han estat abans de mi.

Ara que parles de les arrels familiars, com es construeixen les arrels d'un llibre? Com t'inspires? Com sorgeix la història? ■

Més que inspiració, hi ha d'haver alguna cosa que m'inquieti i llavors començo a llegir sobre el tema. És pensar en alguna cosa i tenir la necessitat de voler acabar d'entendre-la.

I després de nodrir-te d'informació i detalls, comences a escriure ■

Escriure m'assossega, fa que la meua

revolucionada ment vagi més a poc a poc. Necessito ser a casa o en un espai tranquil.

Res de música ■

No. Quan vull acabar algun capítol o passar a una fase de correcció també vaig al Centre d'Art i Natura de Farrera, al Pallars. És un centre de creació artística i tens tot el dia per anar fent la feina i, a la nit sopem tots junts. Hi ha artistes, músics, ballarins, escriptors...

És més fàcil escriure o corregir després? ■

Escric a raig, com molta gent, però corregir és el treball dur. Allò que deia d'asporgar. Per escriure no tinc una rutina establerta, però per a corregir soc metòdica i segueixo unes pautes. Quan m'escapo a Farrera, on hi ha una residència artística, em desperto al matí, vaig i torno caminant fins a Alendo, un poblet del costat, em preparo el cafè i m'hi poso, amb una cantimplora plena d'aigua al costat. A l'hora de corregir, no sé per què, bec molta aigua.





Important començar el dia fent esport i hidrantant-se! ■

Des dels divuit anys que sempre he fet alguna cosa d'esport. I aquest cop sí com a teràpia! Malgrat patir d'anorèxia quan era jove, no veig l'esport com a un mecanisme de controlar el que menjo i cremar el que he ingerit. L'esport em fa sentir bé físicament i anímicament i ho necessito. També és un antídote per a la meva ment.

Filosofia Viding Ekke. Fes esport per trobar-se bé amb un mateix ■

Fa molts anys que vinc al Viding Ekke. A generar endorfines! Si estic dies sense venir em sento malament, em poso més nerviosa. No és remordiment, però és com una pèrdua de l'equilibri. Per això intento venir a fer almenys una classe al dia.

Quines activitats fas quan vens? ■

Quan faig esport és el moment en què puc desconnectar. Nedant estic pendent de contar piscines i respiracions; fent cycling a les sis i quart del matí estic quasi més pendent de l'hora de plegar (riu)... Per això necessito l'esport a la meua vida. Vinc al gimnàs amb el temps comptat, faig la feina i a treballar.

Una mica de ioga per a relaxar-se? ■

M'agrada el ioga físic i dinàmic, perquè si no no desconnecto. També faig Body Balance i alguna vegada Body Pump. Res de córrer, m'avorreix.

Metòdica escrivint o corregint llibres, amb l'activitat esportiva... tens algun mètode d'ordre de llibres? ■

Tinc molts llibres a casa, n'he deixat molts i n'he perdut molts. Durant la

pandèmia, que tenia temps, vaig fer un arxiu. Anava prestatge a prestatge, anotava els llibres en un document excel per controlar-los de tal manera que si ara et deixo un llibre sabré que te l'he deixat a tu. He de saber on està el llibre.

Un arxiu com cal! ■

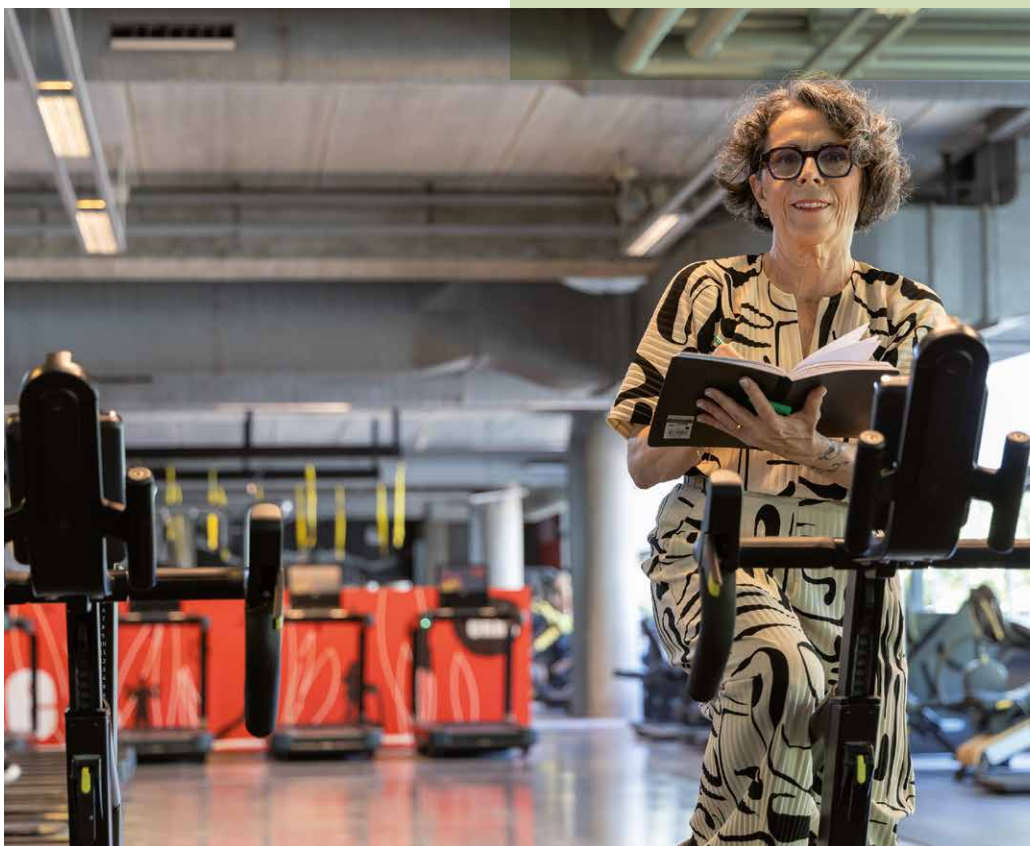
Soc arxivera de professió. Els tinc tots controlats. "Aquest llibre en aquesta prestatgeria". És l'únic que tinc ordenat a casa, perquè si em fas buscar un paper després no sé on l'he guardat.

Ara hi ha una manera de guardar frases i moments dels llibres que és posar post-its de colors a les pàgines segons el significat d'una frase o text. Una moda entre els joves, més "aesthetics" ■

Ressaltar la bellesa en el que és quotidià. Tot evoluciona. Cada època té un format de llibres i de lectors. Jo prefereixo interactuar amb ells subratllant-los i prendre nota, amb verd!



"L'ESPORT ÉS UNA TERÀPIA PER A MI. NO PER CONTROLAR EL QUE MENJO I CREMO, SINÓ PER AL MEU BENESTAR I LA MEVA MENT".



AZERBAIJAN 2025

El **maig del 2025** vam viure una **experiència intensa i inoblidable**. Vam viatjar a l'**Azerbaidjan**, conegut com la **terra del foc**, i ens vam deixar sorprendre per un país ple de contrastos.

Des de ciutats modernes fins a paisatges naturals impressionants, tot ens convidava a **descobrir, a aprendre i a gaudir del viatge amb tots els sentits**.

Va ser una aventura que va reforçar la nostra passió per explorar **nous horitzons**.



No et perdis els propers viatges



EL VIATGE QUE
RECORDARÀS TOTA LA VIDA

AEROMON
VIATGES

Últimes places!!!

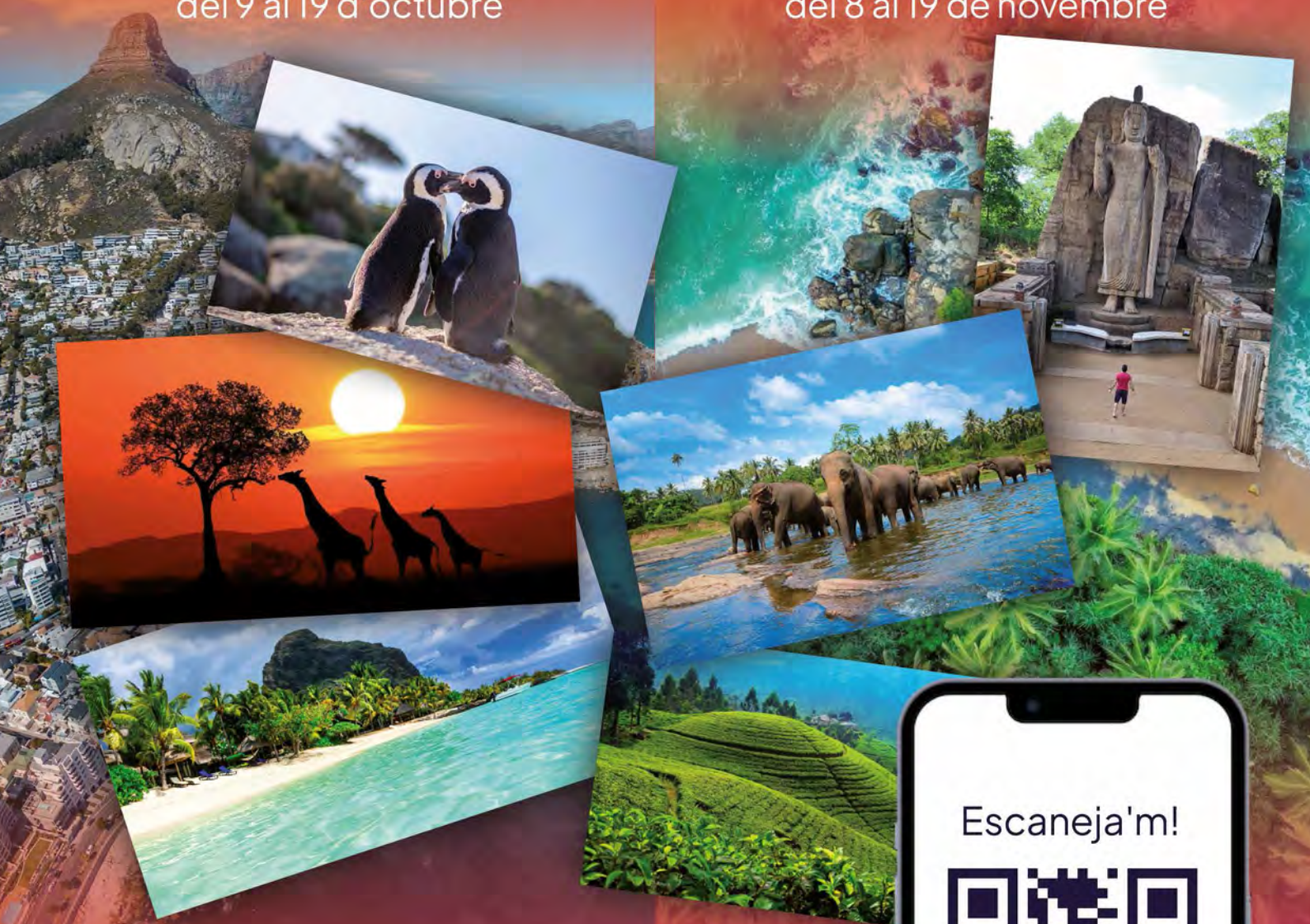
SUD-ÀFRICA

del 9 al 19 d'octubre

Últimes places!!!

SRI LANKA

del 8 al 19 de novembre



www.aeromonviatges.com

i segueix-nos a les
nostres xarxes socials



Escaneja'm!



MARATHON DES SABLES LEGENDARY 2025



Un projecte solidari del nostre tècnic Toni Marin
i **HAZ VISIBLE LO INVISIBLE** amb la ASOCIA-
CIÓ POR LEIRE, encarregada de recaudar fons
per l'estudi del NEUROBLASTOMA amb la VALL
D'HEBRON.

DONACIÓ: 500€.

MDS
THE LEGENDARY

Dia 1	Dia 2
31km	40km
800+	1100+

Una aventura pel
desert del Sàhara amb
un total de 250k dividits
en 6 etapes en
autosuficiència.



Dia 3
32km
900+

Dia 4
85km
1300+

Dia 5
Descans

Dia 6
42km
900+

Dia 7
21km
450+

**ASOCIACION
NEUROBLASTOMA
POR LEIRE**



TITAN Desert 2025



Equip de 18 esportistes, la majoria de VIDING EKKE, realitzen 600km pel desert del Sàhara dividit en 6 etapes.

Projecte solidari de la FUNDACIÓ 5H juntament amb HAZ VISIBLE LO INVISIBLE per donar difusió a sis enfermetats rares de caràcter infantil.





- Associació Síndrome Phelan-McDermid
- Fundació Lucharret por ti princesa
- Associació Farpe
- Associació Debra per la pell de papallona
- Associació Elados
- Associació pel Neuroblastoma por Leire



TITAN Desert 2025

La TITAN Desert no és només una carrera, és un viatge emocional i físic. Els nostres corredors no només van creuar la meta, sinó que van demostrar que la disciplina, l'entrenament i el suport mutu són la clau per assolir qualsevol objectiu.



Volem felicitar cadascun d'ells pel seu increïble assoliment i recordar a tots els nostres socis que, amb dedicació i constància, els límits només estan en la nostra ment. Ens veiem en la pròxima carrera!



LES GRANS BOTIGUES DE L'ESPORT I LA MODA!

wala^w

LLEIDA · BARCELONA · GIRONA · TARRAGONA · VIC · SABADELL · ST. PERE RIBES

walashop.com



Segueix-nos:



10%
Dte. directe

wala^w

Promoció exclusiva per a membres Ekke

- Compra mínima 40€
- Només un val per persona i compra
- En cas de devolució no es retornarà l'import del val
- No acumulable a altres ofertes i promocions
- Vàlid per a tots els articles excepte bicicletes, electrònica i articles col·lectius
- Caduca el 23 de novembre de 2025

També a:
walashop.com



CLUB 
WALA
UNIPREUS


 ZURICH
MARATÓ
BARCELONA

EKKE RUNNING a la Marató de Barcelona

El passat 7 de maig, un grup reduït però valent de corredors de Viding EKKE va desafiar els seus límits a la icònica Marató de Barcelona. Entre el bullici dels carrers catalans, aquests atletes van representar l'esperit d'esforç i superació que ens caracteritza.

Van travessar punts emblemàtics com la Sagrada Família, l'Arc de Triomf i el Camp Nou, mentre l'alè de milers d'espectadors impulsava els seus passos. La preparació intensa a les nostres instal·lacions va rendir els seus fruits, permetent-los mantenir un ritme constant i una mentalitat ferma durant els 42.195 km del recorregut.



Roger Farrús
Responsable secció Ekke running



CIRURGIA PLÀSTICA D'AVANTGUARDA A CLÍNICA MI NOVALIANÇA AMB EL DR. CARLOS PUEYO

**Clínica
NovAliança**

Solucions integrals en cirurgia plàstica i reparadora, juntament amb els últims tractaments de medicina estètica a Clínica Mi NovAliança.

Oferim un abordatge complet i personalitzat del pacient per satisfer totes les seves necessitats en cirurgia mamària, corporal i facial, des de la reconstrucció més complexa fins als retocs estètics més delicats, tant mèdics com quirúrgics.

Combinem l'art de la cirurgia amb la ciència mèdica i la última tecnologia per aconseguir resultats naturals, harmònics i duradors, sempre amb la màxima seguretat que ofereix el nostre centre hospitalari de primer nivell a Lleida.



El Dr. Carlos Pueyo és metge especialista en Cirurgia Plàstica, Reparadora i Estètica, format als millors centres tant nacionals com internacionals.



Oferim un ampli ventall de procediments per donar resposta a totes les necessitats dels nostres pacients:

- Cirurgia estètica mamària
- Cirurgia estètica facial
- Cirurgia estètica corporal
- Cirurgia reconstructiva
- Medicina estètica

Instal·lacions hospitalàries de primer nivell: Tots els procediments quirúrgics es realitzen a la Clínica Mi NovAliança, un centre hospitalari modern i completament equipat a Lleida, que garanteix la teva màxima seguretat, confort i accés a la tecnologia mèdica més avançada.

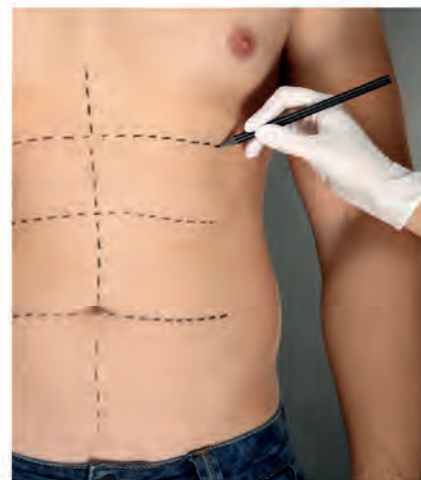
Equip multidisciplinari expert: Comptem amb un equip de professionals altament qualificats (cirurgia, anestèsia, infermeria especialitzada i personal de suport al pacient) que treballen coordinadament per oferir-te una atenció integral i personalitzada durant tot el procés.

Ètica, honestedat i dedicació: La nostra pràctica es basa en l'honestedat en el diagnòstic, la claredat en la informació, l'exclusivitat en la dedicació a cada pacient i la recerca de l'excel·lència en

cada detall. Escoltem les teves necessitats i expectatives per oferir-te el millor tractament en el teu cas.

El teu camí cap a la bellesa natural: senzill i segur

- ✓ 1a visita gratuïta
- ✓ T'oferim un pressupost detallat i tancat que inclou tots els conceptes de la cirurgia: material necessari, proves preoperatòries, honoraris de l'equip quirúrgic, despeses de quiròfan, estada hospitalària, cures postoperatòries i totes les visites de seguiment. També t'informarem sobre la cobertura i compatibilitat amb assegurances mèdiques si s'escau.
- ✓ Opcions de finançament a mida. Perquè el factor econòmic no sigui un impediment, t'oferim facilitats i opcions de finançament adaptades a les teves necessitats.



Consulta'ns sense compromís trucant al:

 **973 24 71 81**

FUD

MENJAR NATURAL CUINAT PER A GOSSOS

**Descobrim com
millorar la salut i
el benestar dels
nostres peluts
a través de la
seva alimentació**

Des de Lleida, **FUD** transforma la manera com cuidem els nostres gossos: menús cuinats, naturals i equilibrats que milloren la seva salut i qualitat de vida. **FUD és 100% natural**, tots els ingredients utilitzats son aptes per al consum humà, es conserva a la nevera i manté totes les propietats nutricionals gràcies al seu transport en fred i a la cocció a baixa temperatura.

BENEFICIS PER AL TEU GOS

- ✓ Digestió més fàcil
- ✓ Pell i pelatge més sans
- ✓ Més energia i vitalitat
- ✓ Reducció d'al·lèrgies i intoleràncies
- ✓ Femtes més petites i amb menys olor





FUD disposa de 6 menús adaptats a totes les necessitats. FUD transició, ideal pel canvi de pinso sec a menjar cuinat, i varietats de FUD pollastre, porc, vedella i salmó, amb 70% de carn, 29% de vegetals i 1% de minerals. També ofereix FUD cadells, producte específic per a l'etapa de creixement dels més petits.

Tots els menús de FUD estan pensats i supervisats per nutricionistes veterinaris i segueixen i compleixen la guia nutricional d'aliments per a gossos i gats de la FEDIAF (Federació Europea d'Aliments per a Animals de Companyia).

Cada cop més persones ens preocupem per una alimentació sana i natural, analitzem els ingredients i evitem ultraprocessats. Però... i els nostres gossos?

A **FUD**, una empresa lleidatana sota el paraigua de **Group URSA**, creuen que els nostres companys peluts mereixen també una alimentació sana, cuinada, amb ingredients reals i de proximitat com carn, verdures, olis saludables i minerals essencials. Tot està formulat per experts en nutrició canina, seguint les guies de la FEDIAF, i es cuina a baixa temperatura per conservar els nutrients. Els menús surten de les cuines de **FUD** i es lliuren refrigerats a cada domicili mitjançant una subscripció mensual. La marca col·labora amb clíniques veterinàries per garantir el millor assessorament per a cada gos.

Entrevista amb Claudia Tahull, veterinària nutricionista

Quina diferència hi ha entre el menjar de FUD i el pinso convencional?

"Principalment que els menús de FUD estan cuinats amb aliments frescos reconeixibles i de qualitat com carn, verdures i olis saludables. En canvi, la majoria de pinsos estan elaborats de cereals, subproductes de cereals, farines animals i conservats."

És adequat per a tots els gossos?

"Sí. FUD té menús equilibrats per a tot tipus de gossos i també estem desenvolupant menús adaptats per a gossos amb al·lèrgies, digestions sensibles o necessitats

Què opinen els tutors que ho proven?

"La majoria noten millores visibles en pocs dies: el gos menja amb més ganes, té més energia i vitalitat, pèl més brillant i milloren les digestions i les femtes."

Vols provar-ho?

Escaneja el codi QR o entra a **www.realfud.com** per tenir més informació o realitzar directament la subscripció mensual. Gaudeix d'un 10% de descompte extra amb EKKE! Introdueix el codi FUDEKKE10 durant el procés de subscripció (promoció vàlida durant 3 mesos).

Prova **FUD** i descobreix com canvia el teu gos quan menja millor.

www.realfud.com – **info@realfud.com** ☎ **622 109 469** 📷 **@realfud**



SECCIÓ CONSELLS

By Brånemark



ORTODÒNCIA: SALUT, PREVENCIÓ I TECNOLOGIA AL SERVEI DEL TEU BENESTAR

Als darrers anys, l'ortodòncia ha deixat de ser un tractament reservat només per a infants o adolescents. Cada cop més persones adultes decideixen millorar l'alineació de les seves dents no només per estètica, sinó per salut general: una mossegada equilibrada afavoreix una mastiació correcta, redueix el risc de malalties periodontals i millora la qualitat de vida. L'ortodòncia t'ofereix beneficis funcionals, posturals i d'autoestima.

L'evolució tecnològica ha revolucionat el camp: des dels clàssics brackets metàl·lics fins a alineadors transparents i sistemes de planificació 3D que permeten preveure el resultat final abans de començar. Avui dia, l'ortodòncia és una especialitat que combina ciència, personalització i estètica, amb solucions eficaces adaptades a totes les edats i estils de vida.

La Dra. Mariola Rodríguez Sol —amb dècades d'experiència i formació en les tècniques més innovadores— comparteix amb nosaltres les claus per entendre com i per què tenir cura de la posició de les dents és tenir cura de la salut.

> Per què és important tenir les dents ben alineades?

Tenir una oclusió dental correcta millora la mastiació, ajuda a prevenir problemes de genives, redueix el risc de càries i evita trastorns de l'articulació temporomandibular (ATM). A més, una mossegada equilibrada afavoreix una millor postura i respiració.

> Quan s'hauria de fer una revisió ortodòntica?

El diagnòstic precoç és clau, especialment en la infància i adolescència. Així es poden tractar alteracions de creixement o de posició dental a temps. Però no hi ha límit d'edat:

qualsevol persona conscient de la seva salut se'n pot beneficiar.

> Quines opcions de tractament hi ha?

Hi ha dos mètodes principals:

- **Aparells fixos:** formats per brackets, bandes i arcs metàl·lics.
- **Alineadors transparents:**
 - Estan fets a mida per ordinador i es renoven periòdicament.
 - Permeten una previsió del resultat gràcies al programari ClinCheck, que mostra en 3D el trajecte de les dents.
 - Es poden retirar per a la higiene i per menjar. Estètica gairebé invisible i més comoditat.

> Quant dura un tractament d'ortodòncia en adults? I en infants?

El seguiment personalitzat permet ajustar la durada i obtenir resultats eficaços i estables. La durada depèn de cada cas, però en general:

- **En adults,** un tractament d'ortodòncia sol durar entre 18 i 24 mesos. En casos més lleus, pot ser més breu.
- **En infants i adolescents,** la durada varia segons el moment del diagnòstic i el tipus d'alteració. Quan es detecta a temps, alguns tractaments interceptius poden completar-se en 6 a 12 mesos, mentre que d'altres més complets poden durar entre 18 i 24 mesos.

> Quins avantatges té cada tipus de tractament: brackets o alineadors transparents?

Tots dos tractaments són eficaços, però cadascun ofereix avantatges diferents segons les necessitats del pacient i el seu estil de vida.

- **Els brackets,** siguin metàl·lics, ceràmics o linguals, són una opció molt eficaça, especialment en casos complexos. Com que són fixos, treballen de manera contínua i permeten aplicar forces molt controlades. Són ideals quan es necessiten moviments dentals més

intensos o quan es busca un tractament més econòmic. A més, no depenen de la col·laboració del pacient, ja que no es poden treure.

- **Els alineadors transparents,** per la seva banda, són cada cop més populars per la seva estètica i comoditat. A penes es noten a simple vista, es poden treure per menjar o raspallar-se les dents, i permeten mantenir una higiene oral excel·lent. Gràcies al programari de planificació 3D, l'ortodoncista pot dissenyar tot el tractament de manera digital i mostrar el resultat final fins i tot abans de començar. També solen requerir menys visites a la clínica i generen menys urgències.

En definitiva, tots dos sistemes funcionen molt bé. L'elecció del tractament ideal es basa en el diagnòstic clínic i en les preferències del pacient: estètica, comoditat, complexitat del cas o pressupost.

> Conclusió

Una oclusió dental correcta repercuteix en la salut oral i general: millor mastiació, menor risc de patologies i harmonia facial.

Amb professionals del nivell de la Dra. Rodríguez Sol, el Dr. Joan Marc Albert i tot el seu equip, la clínica BrånemarkLleida ofereix tractaments adaptats a cada etapa de la vida, combinant experiència, tecnologia i preservació de la salut.



**QUE MOU
LLEIDA?**



**QUI MOU
LLEIDA?**

3k
carreteres
ESTACIÓ DE SERVEI

**FELICITATS PER
CONTINUAR A L'ACB!**



@3carreteres



Carretera LL-11, km 9 | 25191 Lleida | Tel. 973 20 08 28

VISITA AL POBLE de Penelles



Adrian Costa
Responsable secció Edat d'Or
aacosta@viding.es



SARDANES Santa Montserrat

En honor a la patrona
de Catalunya "La Moreneta"
per Santa Montserrat



**I després de l'esport...
el millor cafè!**

a76

Blend Aràbica 100%
Qualitat superior
Sabor excepcional

arabo
COFFEE ROASTERS



www.cafearabo.com

EKKE NATURA Life Trekking per Escòcia

“Un viatge on a més de descobrir els meravellosos racons de les Highlands, vam obtenir i aplicar eines sobre l'optimisme, la gratitud, la gestió de les projeccions i la por, l'adaptabilitat i el lideratge inspirador”



PUJADA AL REFUGI Saboredo



web

lg

Especificacions:

- Motor Bosch Smart System
- Bateria al portaequipatges: 500 Wh
- Talla del quadre: 46 cm (28")
- Color del quadre: Bordeaux
- Corretja de transmissió de carboni
- RX Hardware: RX Chip (per als serveis RX)

CICLES
FRANSI
des de 1938

BICICLETA SWING4
RIESE & MÜLLER

~~4199€~~

socis ekke
(-15%) 3569€

Av. Pearson, 11 CP. 25005 Lleida (A 300m del Parc de La Mitjana)
info@ciclesfransi.com Tel. 973 234 178

EKKE NATURA Life Trekking by Pablo Lapuenta



Pablo Lapuenta

Guia de l'Ekke Natura, és Coach i formador de lideratge i intel·ligència Emocional per a empreses, adults i adolescents.
plapuenta@lifeleadershipschool.com



Peña Oroel



Ampolla-Ametlla de Mar

NEXT
STOP >

21 a 27 Septiembre 2025
7 días en formato "road trip"
con excursiones diarias

8 plazas

LIFE Trekking
IRLANDA
Taller de Inteligencia emocional aplicada

viding | Ekke

ENTRENA EN EQUIP VESTEIX EN EQUIP



**LES EQUIPACIONS DE VIDING EKKE
ESTAN FETES PER TUGA WEAR.**

*El teu club o col·lectiu també vol roba personalitzada,
tècnica i de qualitat? **Fes com Viding Ekke. Fes-ho a mida.***



tuga®
ACTIVE WEAR



www.tugawear.com
info@tugawear.com Tel. 93 801 71 56

INFORMA'T!

iloftalmologia

la clínica dels teus ulls



VEURE BÉ, CRÉIXER MILLOR

Detectar a temps els problemes de visió en la infància

La visió juga un paper fonamental en el desenvolupament dels infants, especialment els primers anys de vida i l'etapa escolar. A la Clínica ILO recomanem fer una primera revisió oftalmològica en nadons amb factors de risc, com la prematuritat o l'ús d'oxigen durant l'etapa neonatal. En la resta de nens i nenes, la revisió ocular completa s'aconseixa a partir dels 3 o 4 anys, quan ja es poden fer proves visuals fiables. Aquesta etapa és clau per detectar possibles alteracions de la visió i actuar a temps, evitant conseqüències que podrien ser irreversibles.

En totes les primeres revisions oftalmològiques pediàtriques realitzem un estudi exhaustiu que inclou l'exploració del fons d'ull i gotes cicloplègiques, imprescindibles per detectar possibles patologies o graduacions ocultes que poden afectar el seu desenvolupament visual.

Revisar la vista a temps és cuidar el futur visual del teu fill o filla.



Molts infants no són conscients que tenen dificultats visuals ni saben com expressar-ho pel simple fet que mai han vist diferent. Per això, és fonamental que els pares i mares observeu el seu comportament en el dia a dia. Alguns senyals que poden indicar problemes de visió en els nens i nenes són:

- Mals de cap freqüents o cansament visual al final del dia
- Aclucar els ulls per enfocar millor
- Apropar-se molt a les pantalles o als llibres
- Baix rendiment escolar sense una causa aparent
- Fregar-se els ulls sovint
- Ulls desviats (estrabisme)
- Inclinar el cap per mirar-hi millor

Si detectes algun d'aquests signes, és important fer una revisió oftalmològica. Una detecció precoç pot evitar problemes majors.



Quan heu de portar al vostre fill a l'oftalmòleg? ■

El més indicat és que els nens i nenes facin el seu primer control visual a partir dels 3 anys, encara que no presentin cap símptoma aparent. A partir dels 8 anys les alteracions no detectades poden esdevenir cròniques i difícils de tractar. Per això, fer revisions oftalmològiques durant la infància no és només recomanable, sinó una inversió essencial en la salut visual futura dels nostres fills.

Com tractar els defectes visuals? ■

- Control de la miopia

La miopia és cada cop més freqüent entre els infants, sobretot per l'abús de pantalles i la manca d'exposició a la llum natural. Tot i que pot semblar un problema menor, si no es controla a temps pot derivar en complicacions oculars greus a llarg termini, especialment en nens i nenes amb antecedents familiars de miopia elevada.

A la Clínica ILO comptem amb una unitat especialitzada en el control de la miopia infantil, equipada amb la tecnologia més avançada i un equip de professionals amb àmplia experiència en salut visual pediàtrica. Oferim un tractament segur i eficaç per frenar la progressió de la miopia durant la infància i l'adolescència, basat en l'ús de gotes d'atropina de baixa concentració. Detectar i actuar a temps marca la diferència.

- Teràpia visual

És un tractament personalitzat i dirigit per un tècnic optmetrista especialitzat, basat en exercicis visuals adaptats a les necessitats de cada nen. L'objectiu és millorar les habilitats del sistema visual, per optimitzar la captació i processament de la informació visual.

El tractament inclou proves de binocularitat que ens permeten dissenyar un pla específic per a cada cas. Aquest tipus de teràpia és molt útil en casos d'ambliopia (ull gandul), estrabisme o dificultats en la lectura i la coordinació.

ILO Oftalmologia,
la clínica dels teus ulls

iloftalmologia

la clínica dels teus ulls



Sal-lus Estadella
Pediatria i teràpia visual



Dr. Ana Carauni
Oftalmòloga

A la clínica ILO recomanem fer la primera revisió oftalmològica des de ben petits, encara que no hi hagi símptomes aparents. Si la salut ocular dels teus fills és una prioritat, **demana cita en línia o truca'ns al 973 24 53 80**. A més, disposem de **servei d'urgències localitzables 24h els 365 dies de l'any** per la teva tranquil·litat.

PER A MÉS INFORMACIÓ O CITA PRÈVIA, TRUCA'NS AL T. 973 245 380

Dr. Fleming, 14 (xalet) · 25006 Lleida · info@iloftalmologia.com

plusfresc:

de Lleida

EL PEIX MÉS FRESC, A PLUSFRESC



Cada dia anem a buscar peix fresc a les llotges catalanes.

ENCARREGA'NS EL PEIX QUE VULGUIS I TE'L CUINEM AL FORN GRATUÏTAMENT!

Truca a la teva peixateria de Plusfresc, encomana'l i quan vinguis el tindràs ja a punt!

O bé quan arribis a Plusfresc encomana'l i mentre fas la resta de la compra te'l cuinem.



Si vols saber com funciona, mira el vídeo del forn que tenim.

Cada dia anem a buscar peix fresc a les llotges. El peix, de les nostres costes.



plusfresc:

de Lleida

Nutrició esportiva

Proteïna - Energia - Recuperació

Alimenta't bé abans, durant i després de l'exercici físic

A Plusfresc disposem d'una secció de nutrició esportiva amb begudes vitaminades, barretes energètiques, gels, cremes de fruits secs...aliments rics en proteïna, que t'aporten energia i que t'ajuden a recuperar-te de l'esforç.

NOVETAT!

RAMS D'EUCALIPTUS i Feng Shui

Què cal fer quan l'eucaliptus s'asseca?

Encara que l'eucaliptus sec pot seguir tenint una aroma agradable durant un temps, el Feng Shui suggereix anar amb compte amb les plantes o flors seques, ja que representen energia estancada. Poden bloquejar el flux de l'energia si estan pansides, polsegoses o descurades.

Recomanacions del Feng Shui

Renovar el ram regularment:

Si el fas servir amb finalitats energètiques, és preferible reemplaçar-lo per un de fresc cada cert temps. Si vols conservar l'eucaliptus sec per estètica o aroma, fes-ho amb intenció i cura. Mantingues-lo net, en bon estat.

Alternativa: Pots fer servir olis essencials d'eucaliptus per continuar aprofitant la seva energia sense mantenir el ram sec durant molt de temps.

Què diu el feng shui de les flors preservades?

Les flors preservades són flors naturals tractades amb conservants per mantenir el seu aspecte fresc durant mesos o fins i tot anys. No estan seques ni pansides com les flors seques comunes, però tampoc són vives. Generen certa controvèrsia, ja que combinen elements oposats: la bellesa i la forma de la naturalesa viva, però sense vida, és a dir, sense energia.

Aspectes positius: Estèticament harmonioses. Si estan ben cuidades, aporten bellesa, color i una energia visual agradable.

Durabilitat: No es marceixen, cosa que evita l'energia negativa que porten les flors seques o descurades.

Útils per a decoració simbòlica: Pots fer-les servir en zones amb poca llum natural on es vol representar bellesa, amor o abundància

En resum, no estan prohibides, però no reemplacen l'energia que emeten les plantes vives



Al Feng Shui, els rams d'eucaliptus s'utilitzen molt tant per la seva energia fresca i vibrant com per les propietats purificadorres.

L'eucaliptus neteja energèticament els espais. Ajuda a eliminar energies estancades, cosa que el fa ideal per col·locar a l'entrada de la llar o en espais comuns com el saló o el menjador

S'associa amb la salut i la vitalitat. Tradicionalment s'ha utilitzat com a preventiu per mantenir una bona salut.

La seva aroma i aspecte fresc revitalitzen l'energia de la llar, afavorint el benestar dels seus habitants.



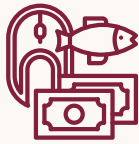
Astrid Izquierdo
autora de "El pequeño
libro del Feng Shui"

Llicenciada en Ciències de la Comunicació per la UAB. És una gran defensora de la capacitat creativa i la sensibilitat de l'ésser humà com a valors a potenciar per a un món millor.

Des del 2005, centra la seva activitat professional en l'assessorament a empreses i habitatges dins de l'àmbit del benestar, amb el propòsit d'inspirar la creació d'espais més saludables, equilibrats i inspiradors.

Crea Sincronia Integral amb l'objectiu d'ensenyar i difondre els beneficis de la Meditació (harmonia INTERIOR) i del Feng Shui (harmonia EXTERIOR), per a una vida més plena, conscient, creativa i feliç.

@sincronia_integral
www.sincroniaintegral.com



PHISHING BANCARI

Què és el phishing i com funciona?

A mesura que cada vegada es realitzen més gestions per les plataformes digitals com per internet, on es fan operacions bancaries com les compres o tràmits personals, augmenta el risc de patir frau online.

Un dels mètodes mes emprats per els ciberdelinqüents es el "Phishing". Consisteix en una tècnica de suplantació de identitat que busca confondre l'usuari per tal de que doni informació personal, financera, d'accés i/o fins i tot faci un pagament al estafador sense tindre cap intenció.

Aquest tipus d'estafa afecta especialment al sector bancari, on el més habitual es intentar accedir a contrasenyes, números de compte o clonar targetes de crèdit fent-ne ús.

El més habitual és que comencin aquest tipus d'atac amb un missatge que sembli oficial, mitjançant correu electrònic, SMS o fins i tot per trucada de telèfon, on solen incloure un enllaç fraudulent o una petició urgent on s'ha d'actuar immediatament per un intent d'accés al compte bancari o que s'ha produït un pagament no sol·licitat. Una vegada l'usuari accedeix al enllaç facilitat, l'estafador obté la informació automàticament, qui pot utilitzar-la per robar els diners, accedir als comptes o cometre frauds.



Els casos més freqüents de Phishing bancari son els següents:

- **Correu electrònic suplantant l'entitat bancaria:** l'usuari rep un email que aparenta vindre del seu banc amb un assumpte urgent com "Actividad sospechosa detectada en su cuenta". El missatge inclou un enllaç que dirigeix a una web falsa idèntica a la del banc, on es sol·licita introduir totes les credencials.
- **SMS fraudulents:** missatges que simulen provenir de l'entitat financera o inclús marcar que provenen del mateix número de l'entitat bancaria, alertant un bloqueig de compte o d'una operació sospitosa amb un enllaç maliciós.

Una vegada s'accedeix al enllaç fins i tot el ciberdelinqüent pot trucar l'usuari fent-se passar per un treballador de l'entitat bancaria per induir a més el error del que s'està fent es correcte.

1. Com evitar el phishing

Tenint en compte l'anterior, l'usuari ha de estar atent sense fer cap imprudència greu, on les recomanacions que donen totes les entitats bancàries per prevenir aquest tipus de frau són les següents:

- No compartir dades personals o bancàries per correu, SMS o trucada telefònica.
- Desconfiar de missatges urgents, si es rep un missatge d'aquest tipus, verificar l'informació per canals oficials, no del propi missatge.
- Utilitzar autenticació de dos passos per protegir el compte bancari, i totes les accions que s'hagin de fer amb la entitat bancària.
- Mantenir el software dels dispositius actualitzat tant del sistema operatiu com del antivirus.

2. Que fer si ha sigut víctima de phishing

Si encara intentant prevenir no caure en aquest tipus de frau, és important actuar amb la major brevetat possible. El primer pas, es contactar amb l'entitat bancària, explicant lo succeït i sol·licitar el bloqueig de comptes i/o targetes i si així es requereix, amb la sol·licitud pertinent de anul·lació de transferències que encara no s'hagin tancat o verificat per a que no es produeixin.

Un cop s'ha informat a la entitat bancària s'ha de realitzar denunciar el frau a les autoritats policials corresponents, sent lo més adequat realitzar aquests tràmits en el transcurs del mateix dia que es tingui coneixement de la situació.

3. Possibilitat de recuperar els diners perduts per Phishing

Un cop presentada la denuncia, no es habitual que localitzin al ciberdelinqüent i es pugui recuperar els diners a través de la via penal.

Tot i així, ha sorgit nova jurisprudència amb la Sentència del Tribunal 571/2025, de 9 d'abril de 2025, la qual estipula que les entitats bancàries han de reemborsar les quanties sostretes mitjançant frau informàtic; sempre que l'entitat bancària no pugui provar que el client va actuar amb negligència greu o frau dolos.

D'aquesta manera, s'obre una porta a poder recuperar els diners extrets i perduts de l'usuari a causa del "phishing", resultant com a requisit essencial que el usuari hagi actuat de la forma corresponent, comunicant a l'entitat bancària de les sospites de frau que es tinguin en tot moment, i en cas de frau produït, comunicar-ho amb la major brevetat possible, denunciar el frau a les autoritats policials.

Encara que sembli que trucar a la entitat bancària i comunicar del succeït sigui suficient, no ho es, sent necessari reclamar-ho per escrit a través d'un medi que es pugui provar la recepció de la mateixa reclamació.

En cas de que l'entitat es negui a retornar els diners, s'haurà de portar el cas a través de la via judicial, que des de el 9 d'abril de 2025 tenim criteri del Tribunal Suprem causant un precedent fonamental; on les entitats bancàries son les principals responsables en casos de phishing bancari. Aquestes han de fer-se càrrec de les operacions no autoritzades per l'usuari, marcant així un canvi significatiu en la protecció dels usuaris front a frauds electrònics.



**PRATS
ADVOCATS,
SEMPRE EN
BONES MANS**

T. 973 240 564
www.pratsadvocats.com

Jonatan Arenas Tomàs
Advocat
Col·legiat 2.331 ICALL



TÀRTAR



de tonyina roja
amb poma
i tòfona

INGREDIENTS PER A 2 PERSONES

Per al tàrtar:

- 200 g de tonyina roja, tallada a daus petits.
- $\frac{1}{4}$ de poma verda, pelada i tallada a brunoise (cubets molt petits).
- 1 culleradeta de cibulet fresc picat.
- 1 culleradeta de pasta de trufa o oli de tòfona (opcionalment, una mica de trufa ratllada).
- 60 g rovell d'ou pasteuritzat (també pot ser $\frac{1}{2}$ rovell per persona com a toc final)
- 1 cullerada de salsa kimchee (o salsa picant suau coreana).
- Sal i pebre al gust.

VIDING EKKE Brunch & coffee

Per a l'arròs:

- 150 g d'arròs japonès per sushi.
- 2 cullerades de vinagre d'arròs.
- 1 cullerada de sucre.
- $\frac{1}{2}$ culleradeta de sal.

Per acompanyar:

- Torrades fines o pa cruixent .
- Brots o microgreens (opcional).
- Salsa de soja dolça o reducció de soja (per decorar).

ELABORACIÓ:

Arròs de sushi

1. Renta l'arròs diverses vegades fins que l'aigua surti clara.
2. Cou-lo amb aigua segons proporció (1 part d'arròs per 1,2 parts d'aigua aprox).
3. Un cop cuit, barreja'l amb el vinagre, sucre i sal. Refreda'l.

Tàrtar:

1. Barreja la tonyina amb la poma, el cibulet, la trufa, la salsa kimchee i el rovell pasteuritzat.
2. Ajusta amb sal i pebre. Deixa-ho reposar a la nevera uns 10-15 minuts.

Muntatge:

1. Disposa una base d'arròs de sushi en un plat.
2. A sobre, col·loca el tàrtar.
3. Decora amb brots, tòfona i uns punts de rovell pasteuritzat.
4. Acompanya amb les torrades.



T'ajudem a incorporar la millor solució tecnològica a la teva empresa

Ens especialitzem en la implantació de software, serveis web i implementació de sistemes, amb l'objectiu de millorar l'eficiència interna i la producció de les empreses.

DES DE
49,90€
/MES*

Compatible amb 

ahora5

Gestió 360° per a PIMES

Digitalitza totes les àrees del teu negoci.

- ✓ Multiempresa i multidelegació
- ✓ Llicències gratuïtes
- ✓ Compres i vendes
- ✓ Gestió avançada de magatzem (SGA)
- ✓ Control de presència
- ✓ Manteniment i reparacions (GMAO)
- ✓ Gestió documental
- ✓ e-Factura, SII i Ticket BAI
- ✓ Conciliació bancària
- ✓ Portals (empleat, client i proveïdor)

Amplia les possibilitats d'AHORA 5

Afegeix els mòduls que necessitis en qualsevol moment.

Contracta Ahora 5
i aprofita la promoció de
6 mesos gratis de CRM

Escaneja el codi QR per accedir a l'oferta**



DES DE
19,90€
/MES*

Compatible amb 

One

Software Online de gestió per a autònoms i petites empreses

El primer pas per a tu i pel teu negoci.

- ✓ 100% online
- ✓ Gestiona cobraments i remeses SEPA
- ✓ Elabora pressupostos, albarans i factures
- ✓ Software Homologat i al dia en Lleis
- ✓ Adaptat a Antifrau, Crea y Crece i Verificatu
- ✓ Exporta la comptabilitat al teu gestor
- ✓ TPV per comerç
- ✓ Accés gratuït per al teu assessor
- ✓ Emet e-Factura
- ✓ Simplifica la gestió de cuotes periòdiques o contractes

100% Escalable

Quan el teu negoci ho necessiti!

Contracta Ahora ONE
i aprofitat de **3 mesos gratis!**

Escaneja el codi QR i aprofita aquesta oferta***



*IVA no inclòs **Oferta vàlida durant els 60 dies posteriors a la publicació d'aquesta revista. ***Oferta vàlida durant els 60 dies posteriors a la publicació d'aquesta revista.

Altres serveis

- ✓ CiberSeguretat
- ✓ Antivirus
- ✓ Creació Webs i Ecommerce
- ✓ Firewalls
- ✓ Dominis, Hosting
- ✓ Microsoft 365
- ✓ Manteniment ERP
- ✓ Manteniment Sistemes Informàtics

Més informació :



Distribuidors oficials de:

ahora



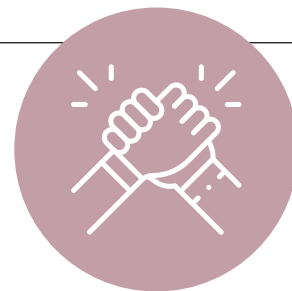


SONICWALL



AJUDA'NS a ajudar

Entre tots sumem contra aquesta malaltia i col·laborem en la investigació d'aquest tipus de càncer infantil tant agresiu.



viding

Ekke

ASOCIACION
NEUROBLASTOMA
POR LEIRE



vilabach
administradors de comunitats



Pots fer
el teu
donatiu



Bizum al
07633



@por_leire

NOU RENAULT RAFALE

E-Tech Full Hybrid

VINE A PROVA-LO!



Descobreix el nou SUV coupé esportiu de Renault



Conduïx en mode elèctric fins al 80%* del temps de conducció a ciutat i en una velocitat de fins a 130 km/h sense necessitat de carregar el cotxe.

200 CV motorització E-Tech full hybrid. 300 CV de motorització E-Tech 4x4. Fins a 1.100km d'autonomia. 984 cm² de pantalla openR + sistema Head-up display.



Grup Auto 3000

auto3000.es/renewalt

**Autansa
3000**

Lleida
Ctra. Barcelona, km 464

Mollerussa
Ctra. N-II, km 484

Tàrraga
Ronda Comtes de Barcelona, 3



SEROILGAS

El gas de Lleida

Primera factura
GRATUÏTA

per als abonats de **viding** *Ekke*



973 780 119



info@seroilgas.com

