

# **HOLA, RIPOLLÈS!**

Revista gratuïta | març 2024



**03**  
número

# **respira comerç**

**LA REVISTA COMERCIAL DE LA COMARCA**

# La revista del comerç de la comarca del Ripollès

Tercera edició de Respira Comerç, del 15 de març al 30 de juny del 2024.  
*Especial primavera.*

**Direcció i coordinació de publicitat**  
Volcano Grup

**Administració**  
Marc Payrà

**Cap de contiguts**  
Laura Sánchez

**Disseny i maquetació**  
Fernando Muñoz

**Impressió**  
Imprenta Pagès

**Distribució**  
7.000 exemplars

## Edició i Producció:



## Portada

Per una primavera verda.  
Per Ricardo Alaniz @raa22427

## Col·laboradors/es:

Llorenç Coll, Ràul Carmona, Josep Mateu, Ariadna Sanchez, Jofre Janué, Raquel Vilalta, Mireia Formatger, Victor Barrera, Guifré Miquel, Natalia Gonzalez, Xevi Barranco, Josep Caballol, David Pusó, Carla Cid, Ricardo Alaniz, Leo i Maynos (Cuiners del Molí), Josep Arcarons, Albert Soler, Exther, Aleix Esteras, Jaume Forment, David i Ricard Resplandi, Ignasi i Lúdia Sala-mó, Africa Brasó, Marc Costa, Martí Mata, Laura Garcia, Raül Nicolás i Laia Hernandez.  
Gràcies!

“Respira Comerç” és una revista enfocada a promoure el comerç local del Ripollès. Aquesta publicació és possible gràcies al suport publicitari d’empreses de la zona i dels voltants, així com a subvencions de diverses institucions. “Respira Comerç” prohibeix estrictament la reproducció total o parcial del contingut d’aquesta revista sense el permís previ de l’autor/a. Qualsevol publicació requereix l’autorització prèvia. “Respira Comerç” no es fa responsable de les opinions expressades en els articles de tercers que publiquem. La revista “Respira Comerç” és propietat de la UIER i Fecoris.  
© 2023. Tots els drets reservats.

**Respira Comerç:** c. Macià Bonaplata, 4. 17500 Ripoll.  
Email: [areaempresa@uier.org](mailto:areaempresa@uier.org) Tel. 972 70 31 11

## Amb la Col·laboració:



## Amb el suport de:



# La Bellesa de la Vellesa

## Enric Bach

Un escriptor americà diu joventut a la bellesa. És un accident de la natura en la vellesa, és una obra d'art. Tots els humans compartim el sentit de la bellesa si bé cadascú l'interpreta d'una manera diferent ja que la bellesa la portem tots a dintre nostre. Som creats d'imatge i semblança de Deu, ens dirà la Bíblia. Fixem-nos com les coses més velles o antigues i que tenen més anys; quadres, mobles, estructures, son les que solen provocar més admiració o prestigi i mouen més diners per poder-les visitar i contemplar. Així doncs bellesa i vellesa solen anar juntes. Quan naixem somms bells i plens de certa perfecció, tenim també la boniquesa de la vida que comença i està tot per fer, no té encara color ni matisos. En la segona edat, comences a desenvolupar allò que serà el teu futur i prens decisions que son l'inici del teu caminar per la història.

És l'edat de plata i oci en la bellesa, ja hi posa colors i creativitat. Després arriba la tercera edat d'or de la persona on cadascú recull allò que ha sembrat. Temps de plenitud i gaudir entremesclat amb sofrenes i decepcions de la vida, temps on predomina la maduresa i el servei gratuït. De fet, hi ha; artistes, pintors, músics, investigadors que han fet les coses més importants de la seva vida, quan tenien l'edat més avançada potser també és aquesta etapa un temps per descobrir la plenitud interior de la conciliació del perdó i començar per a un mateix. La tercera edat no és l'hivern que ens cau a sobre i ens mortifica, és l'estació de les collites que ens omplen de benaurança malgrat les malalties i ens abandona. És el temps que poc a poc ens va preparant per anar acceptant la següent etapa... Ens queda la quarta vigília o quarta edat, la de platí. Perquè dic vigília, vigília vol dir preparació vetlla per allò que

està apunt d'arribar, així es dona la bellesa de l'esperar del no poder fer res. Com l'infant petit depèn segurament de l'atenció d'altra alguns solem dir no només un pes per els altres només dona feina i no serveixo per a res, però justament la bellesa es troba en la més gran inutilitat del qui aparentment ja no pot aportar res però en canvi provoca i desvetlla en nosaltres la cultura del servei gratuït perquè potser no ens podran agrair l'ajuda que li prestem. Produeix joia profunda contemplar el silenci de la persona gran que et regala tant sols la seva presència perquè ja ho ha donat tot i s'ha gastat del tot. Quan contemplem un quadre antic no ens dona res, només hi veiem la bellesa que conté en aquesta etapa. Les persones grans ens adverteixen de no descartar-les de la societat ni de la família perquè elles son el tresor immens de la nostra memòria personal i col·lectiva, elles son la bellesa de la nostra història.



# Un món de ripollesos: Entrevista a Jofre Janué



## DADES:

**Nom, cognoms:** Jofre Janué Miret

**Activitat/A què et dediques?** Meteoròleg de TV3, 324, Catalunya Ràdio i 3Cat.

**Municipi i data de naixement:** Barcelona, 28 de març de 1971

**Llocs en els quals has viscut:** Barcelona, Palamós, Sant Antoni de Calonge i Campdevàrol.

**Municipi actual de residència:** Barcelona

**Previsió de tornar al Ripollès?:** Sempre

## 1. Què t'uneix a la comarca del Ripollès? Des de quan?

La muntanya és el meu primer vincle amb el Ripollès, de fet vaig començar a conèixer la comarca de ben petit i per la part alta. Per Nadal els meus pares em solien dur sovint al monestir de Núria a jugar amb la Neu. Tot i això, el que va començar a fer-me especial la comarca, va ser quan el meu pare em va dur a conèixer el monestir de Ripoll per explicar-me l'origen del meu nom. Tot i ser molt petit, aquest fet va ser clau per la meua consciència sobre la meua cultura, la meua llengua i la meua nació. La llegenda del Guifré el Pilós i l'im-pacte de veure la seva tomba per primer cop no l'oblidaré mai. Però la veritat és que al cap dels anys tot això va acabar sent anecdòtic en el moment que ens vam anar a creuar amb la meua dona. És en aquest moment amb què la meua vida realment va quedar totalment creuada i vinculada amb la comarca.

## 2. Habitualment vius fora? Per què Campdevàrol i no una altra població del Ripollès? Què destaca-ries de Campdevàrol?

Visc a Barcelona, de fet jo sempre he viscut a ciutat i segurament per aquesta raó, com a amant de la muntanya que soc, sempre hagués desitjat anar a viure o almenys tenir una segona residència a l'alt Ripollès. Per aquesta raó quan vaig conèixer Campdevàrol per primer cop vaig pensar que era perfecta malgrat ser massa lluny de l'alta muntanya. Tampoc podia escollir, ja que era el poble de la meua dona. Ràpidament, vaig entendre que estava molt equivocat, és el poble més complet i més ben situat de la comarca, de fet ho té tot o gairebé.

## 3. Pots parlar-nos de la teva professió? A què et dediques? Quines voltes has donat per arribar a on estàs ara...

Bé jo soc meteoròleg per vocació.



Restaurant  
de tapes



Carrer Sant Pere, 15. Ripoll

972 70 33 80

eltrodecavall

**Tens un comerç i t'hi vols anunciar?**

Contacta amb nosaltres

i te n'informarem!

**972 703 111**



De ben petit em quedava mirant els núvols i els fenòmens que provocaven. Com la majoria dels meteoròlegs de vocació, la neu va ser una de les causes més importants per a la meva fascinació amb la meteorologia. Sempre he trobat molt màgic veure caure flocs de neu del cel i escoltar el seu silenci. Això es va acabar traduint amb els anys en voler entendre al màxim tot el que passa a la troposfera i dedicar-me al seu seguiment per també fer-ne pronòstics de tendència. Per aquesta raó vaig estudiar física a la Universitat Autònoma de Barcelona i de seguit vaig posar-me a fer pronòstics pel primer i únic canal de televisió de l'estat espanyol dedicat exclusivament a la meteorologia. Aquest canal, que es deia Canal Météo i que va començar a finals dels anys noranta a les plataformes digitals, estava produït per l'antiga Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals. Després de més de deu anys d'experiències, les plataformes digitals van fer fallida i tot l'equip de meteoròlegs vam passar a treballar directament per TV3, Catalunya Ràdio, 324 i ara amb les noves plataformes digitals també pel 3Cat. En fi, que em dedico a fer, explicar i divulgar la previsió meteorològica a través dels mitjans de comunicació públics del nostre país.

#### **4. Climatològicament parlant, com definiríeu el Ripollès? Ara com ara, quin creus que és el seu futur?**

El fred intens de l'hivern i sobretot a les valls en situacions d'anticicló, és potser la part ambiental més dura de la comarca. Les fortes i persistents glaçades només les aguanten bé els ripollesos d'arrel. Pels que no hi estem acostumats ens pot arribar a fer gràcia alguns dies, però no pas per gaire temps. Aquest és l'aspecte més dur climatològicament de la comarca, perquè la resta és magnífic. Els paisatges, el despertar de la primavera, la suavitat de l'estiu i les seves tempestes i els colors de la tardor no s'obliden mai i sempre es vol repetir. El Ripollès és una comarca que en el futur estic segur que tothom hi voldrà venir a viure. Tot i que també pateix i patirà les conseqüències

del canvi climàtic per la sequera i per la calor, en el futur serà un dels refugis climàtics del nostre país. Per poca aigua que hi hagi, sempre serà una de les comarques amb més aigua i calorades més suportables que a la resta.

#### **5. Pots definir com va ser el teu primer contacte amb el Ripollès? Què és el que et va xocar més de la nostra terra?**

El meu primer contacte amb el Ripollès va ser a través dels viatges des de Palamós que els meus pares feien per Nadal fins a Núria. Eren uns viatges apoteòsics per carreteres que no tenien res a veure a les d'ara. Un viatge llarg que sempre tenia parada a Ripoll i Ribes de Freser i acabava a Queralbs al cremallera de Núria. Per un nen petit el cremallera era la cirereta final del viatge i amb el premi de les congestes de neu que trobaves en arribar al monestir de Núria. Sens dubte, el que més em va xocar a part dels impactes visuals de la comarca i d'aquestes primeres experiències, és que sempre m'hi trobava com a casa, com si no hagués marxat d'enlloc. Aquest fet em va donar a entendre de seguida que vivia a Catalunya i que el Ripollès n'era una de les causes principals.

#### **6. Quin és el producte que més compres al comerç local del Ripollès? Podem saber a on compres?**

Sobretot embotits i pastisseria, habitualment a Campdevàrol però també a Gombrèn i Ribes de Freser.

#### **7. Quan visites la nostra comarca, és habitual que et demanin pel carrer "Quin temps farà aquest cap de setmana?" o "Quan plourà?"**

La gent del Ripollès és molt educada i respectuosa, per això qui pregunten més solen ser els familiars o amics, en general força coherent i el necessari. És normal forma part de la meua feina, no hi ha cap problema tot i que a vegades i quan estic de vacances potser no estic prou ben documentat. Però sí que és



veritat que amb el canvi climàtic la gent està una mica més preocupada i hi ha més dubtes, i sobretot ara amb la sequera i quan vindrà la maleïda pluja.

### 8. El temps és cíclic? Tornarem a veure verd els paisatges del Ripollès? Tornaran les nevades d'abans?

El clima sempre ha anat canviant però dins d'uns paràmetres previsibles. Ara ens trobem que nosaltres mateixos introduïm un factor de varietat que no coneixem i amb canvis que van més enllà del que hem vist fins ara. Això vol dir que efectivament la pluja serà més irregular i les nevades també, probablement menys o si més no a períodes més puntuals. Els rius i els seus ecosistemes s'hauran d'adaptar a aquesta variació i segurament part de la vegetació i fauna. Sí, la veritat és que són canvis importants que anirem patint, però que haurem de saber entendre. Per exemple, ja hem de saber tractar l'aigua i la seva reserva de manera diferent a com ho fèiem abans o fins ara i de la mateixa manera el consum i generació d'energia. Ens hem d'exigir una manera de fer més sostenible, però no només pel canvi climàtic, sinó per coherència existencial de la nostra espècie i del nostre entorn que ve a ser el mateix.

### 9. Si haguessis d'aconsellar una escapada al Ripollès a uns amics o familiars? Quins llocs o rutes recomanaries?

Uí n'hi ha moltíssim, però per fer-ho senzill a mi sempre m'agrada molt pujar a Montgrony i anar a veure l'Ermita de Sant Pere amb la família i també sobretot caminar fins al pla de la Pera. Tinc pendent encara de pujar fins Estiula, només he arribat fins a l'últim gorg, però no he seguit encara més amunt i també tinc pendent de fer el Taga. L'estiu passat ja vaig pujar els meus fills al Puigmal o sigui que queda poc per la resta.

### 10. Hi ha previsió que Campdevàrol, o un altre poble del Ripollès, passi a ser lloc de primera residència?

Ara com ara no, però no descartem quan ens jubilem de venir a viure a Campdevàrol, si la gent ens hi vol clar.

### 11. El teu entorn coneix la nostra comarca?

El meu entorn coneix força coses del Ripollès, és difícil no conèixer res d'aquesta comarca. Des del monestir de Ripoll fins al de Núria o fins i tot el Taga i el Puigmal, però el que més em va sorprendre que sabessin més que jo sobre els seus embotits i la ratafia.

### 12. Com els hi vendries la moto perquè la vinguessin a conèixer?

No em caldria vendre cap moto a ningú del meu entorn, qualsevol amb quatre dits al front entén que aquesta comarca és magnífica.

Molta gent que conec ja hi té mig peu amb una casa ni que sigui de segona residència. Aquí hi tens de tot, esports d'hivern, d'estiu, paisatges magnífics, natura, menjar exquisit, però sobretot gent d'arrel de la terra que sempre te la porta oberta.

### 13. Què t'agradaria que El Ripollès agafés d'allà on vius o has viscut?

Segur que hi deu haver coses que el Ripollès necessita millorar que altres bandes ja tenen, l'ajuda a l'agricultura i ramaderia, factors d'infraestructura o comunicacions i transports entre els pobles, la gent necessitada, no en soc prou coneixedor de tot plegat. El que sí sé, és l'esperit i sentiment català i de la nostra llengua que té de la gent del Ripollès. Són un clar exemple per la resta del país.

### 14. On creus que acabaràs plantant les teves arrels?

Físicament, ara com ara no espero grans canvis, potser quan els meus fills es facin grans i amb menys responsabilitats podrem plantejar-nos alguna cosa diferent, sens dubte Campdevàrol i el Ripollès és la principal opció, però en el cor ja hi tinc una de les meves principals arrels ben arrelada.

# UNA SOCIETAT MÉS LLIURE, ENDAVANT



**TENIM CLARA LA NOSTRA DESTINACIÓ  
I AVANCEM A TOTA VELOCITAT.**

Negociació de govern a govern.  
Indults, amnistia, desjudicialització  
i un futur decidit en llibertat.



Generalitat  
de Catalunya

sempre  
endavant

# Causes de la inflació



Els preus dels productes bàsics han pujat. Actualment, això és degut a diversos factors, com la sequera actual a Catalunya o els conflictes mundials que estan afectant l'arribada, distribució i producció dels productes i recursos essencials per viure.

No obstant això, les causes de la inflació poden ser diverses i respondre a diferents fenòmens. En aquest article, descrivim els més comuns.

Quan la demanda de béns i serveis supera la capacitat productiva de l'economia, això pot generar pressions inflacionàries.

De la mateixa manera, els augments en els costos de producció, salaris, matèries primes i energia, poden traslladar-se als preus dels béns i serveis.

Per la seva banda, quan els bancs centrals opten per polítiques monetàries expansives, com la reducció de les taxes d'interès o la impressió de diners, s'augmenta la quantitat de diners en circulació. Això pot estimular la despesa i la inversió, però també pot generar pressions inflacionàries si l'oferta de béns i serveis no pot mantenir-se al ritme de l'augment en la quantitat de diners.

Finalment, esdeveniments inesperats, com ara desastres naturals, conflictes geopolítics o interrupcions en el subministrament de matèries primeres, poden reduir l'oferta de béns i serveis.

La inflació pot tenir múltiples causes, algunes de les quals són internes a l'economia i altres són el resultat de factors externs.

*Per Tot Sant Cugat*

## L'acudit del botiguer 😊

És un noi que va a una entrevista de feina i l'entrevistador l'agafa i li diu:  
- Vostè començarà cobrant 1000 € al mes, però més endavant cobrarà 2000 €

Quan el candidat de la feina li respon:  
- Bé, doncs ja vindré més endavant.

Marc Costa - Ski&Mountain Ribes de Freser



# Som Catalunya Telecom, l'operadora de telecomunicacions del país

Fibra | Mòbil | Fixa

*Truca'ns ara, digues que ens  
has vist a RESPIRA COMERÇ i  
tindràs un 10% de descompte  
en tots els nostres serveis  
d'Internet i telefonia mòbil \**

\* Durant 12 mesos

Consulteu-nos!

**[www.catalunyatelecom.cat](http://www.catalunyatelecom.cat)**

**601 904 721**

Ctra. Barcelona, 25 baixos · RIPOLL

[info@catalunyatelecom.cat](mailto:info@catalunyatelecom.cat)



**CATALUNYA  
TELECOM**

NO HI HA POBLE PETIT

# Intimitats dels Nostres Comerços: SportsOutlet



**Xevi Barranco Serras**  
SportsOutlet



## La teva cançó?

Qualsevol cançó que em faci escoltar-la en "bucle" es transforma en la meua cançó, però què millor que una cançó de casa nostra? VOLA - Txarango

## Una pel·lícula?

Diffícil elecció, però si n'he d'escollir una em quedo amb Gladiador. I més actual, Sound Of Freedom em va marcar molt.

## Un llibre?

El monjo que es va vendre el ferrari

## Què és el primer que fas quan et lleves?

Parar l'alarma i posar-me una cançó per a començar bé el dia mentre m'acabo de despertar

## La teua paraula preferida?

Xitxarel·lo podria ser una d'elles, però de les que m'agraden i utilitzo més "Soci"

## El teu plat preferit?

Fàcil, la paella de marisc no falla, però em conformo amb un bon entrepà de truita

## Qui cuina a casa teua?

Jo mateix. Bé, de tant en tant un "tupper" apareix per art de màgia a casa meu jejeje PD: Gràcies, Mama

## Un lema?

"El món és ple de persones increïbles. Si no les trobes, sigues una d'elles"

## Un equip de futbol?

Sóc més de Pàdel/Tenis però reconec que gaudeixo veient el Girona

## Quin és el teu pitjor malson?

Perdre tot allò que em fa feliç i que m'ha costat tant aconseguir. L'oblit també em fa molta por.

## Una mania?

Mirar sota el llit abans d'anar a dormir. Les pel·lícules de terror dels 90 van fer molt de mal jajaja

## Què et treu de polleguera?

La gent cap quadrada que no veu més enllà del nas.

## Quin cotxe tens?

Un Audi A3 del 2010

## Una beguda?

El Bitter Kas . Us animo a tastar-lo i acabar amb els tabús! No, no és només d'avis!

## Un insult?

No m'agraden els insults però qualsevol insult en català és graciós com CARALLOT o CAP DE SURO

## Quin esport practiques?

Pàdel i de tant en tant escalada en rocòdrom.

## L'últim viatge que has fet?

València (no hi aneu a l'agost sinó voleu passar "caloreta")

## Un personatge històric?

Tots els inventors que han fet que la nostra qualitat de vida augmenti (per a bé)

## Un hobby?

Amant del Cinema i les nits davant la llar de foc.

## Un racó del teu poble...

El Monestir el més emblemàtic i Masters on guardo els millors records

## El millor lloc de Catalunya?

No sé si és el millor però Tossa de Mar em va enamorar des del primer minut

## I del món?

Algun lloc on els hiverns siguin càlids i els estius frescos.

## Amb qui no et prendries una cervesa?

Amb qualsevol dels ministres que van aprovar la jubilació als 67 anys...

## Per a què serveix la TV?

Jo crec que és pur entreteniment, us recomano que no en feu cas de tot el que hi surt i feu més cas a les intimitats dels botiguers que ho diem tot amb la mà al cor jejeje

## Què faries si demà fos l'últim dia a la terra?

Obrir l'agenda i trucar a totes les persones que són o han sigut importants per a mi. Donar-les-hi les gràcies i deixar-los anar les paraules que no vaig poder dir en el seu dia.

# Històries dels nostres comerços: Caballol



**Josep Caballol i Gallifa**

Propietari Caballol tendals i cortines



## DADES:

**Nom i cognom de qui respon:** JOSEP CABALLOL i GALLIFA

**Nom del negoci:** CABALLOL tendals i cortines

**Municipi del negoci:** RIPOLL

**Any d'inici de l'activitat:** 1959

**Quin perfil teniu d'Instagram?** @caballoltendalsicortines

**Facebook?** @caballoltendalsicortines

**Web?** www.tendalscaballol.com

**Mail?** tendalscaballol@tendalscaballol.com

**Quan va començar la vostra activitat i per què?**

El 1959.

**A què us dedicàveu en els inicis?**

Tapisseria.

**Qui estava darrere el vostre projecte empresarial? Qui el va engegar?**

L'activitat s'inicia amb el meu pare, en Jaume Caballol, com a tapisser a Manlleu.

**En els inicis quines motivacions teníeu? I els principals reptes que havíeu de superar?**

Inicialment, el meu pare va ser aprenent de tapisser a Vic, posteriorment va anar a entapissar autocars a Arbúcies. Va comprar una casa a Manlleu, on va dur a terme el seu

projecte com emprenedor tapisser.

A continuació, va pujar a Ripoll a treballar com a professional de tapisseria a una fàbrica de cadires.

Quan l'empresa de cadires va tancar va haver-se de reinventar. Poc temps després va començar un projecte de tendals per l'agricultura on va inventar la sitja. Seguidament, va posar en marxa el projecte de protecció solar.

El meu pare era un gran emprenedor i negociant.

**Com us va canviar a la vostra vida aquest projecte?**

Tota la meua vida ha estat al voltant del negoci familiar, vivint-lo amb passió i implicació total.

**Els principals canvis i evolucions que destacaríeu:**

En el 2000 es construeix la nova seu al polígon Rocafiguera on ens especialitzem en tendals i pèrgoles d'última generació, i ens iniciem en el món de les cortines, arran de la sol·licitud dels clients (on oferim un servei integral de confort a la llar). En el 2008 s'emprèn un projecte de sostenibilitat i autoconsum de la fàbrica. En el 2013 obrim una botiga al centre de Ripoll amb una àmplia exposició en protecció solar, cortines i roba de la llar.

**I aquella anècdota que sempre expliqueu...**

L'avi deia: Que els tendals d'en Caballol serveixen per a la pluja i pel sol.

**El millor record fins al dia d'avui quin és? Què heu après amb tot el temps que porteu al capdavant d'aquest negoci?**

El millor record es la imatge de l'avi ensenyant els fonaments del que serà la nova seu als seus nets.

Hem après que sense esforç i passió no avances i que la millor recompensa és l'agraïment del client.

**A dia d'avui, com descriuríeu el vostre projecte? Hi ha perspectives de futur? Relleu? Motivacions?**

Compromís amb el client, oferint un servei integral de confort a la llar. En proteccions solars, cortines i tèxtil de la llar. Sempre amb les últimes novetats del sector.

Actualment, la 2ª i 3ª generació estem treballant colze a colze per la innovació en el futur de l'empresa.

Ens motiven els reptes.

**Un diseg de futur, més o menys immediat?**

Continuar creixent, oferint el millor producte i servei al client.



**dico**

*Estufes i  
llars de foc  
de qualitat*



*Estufa model*  
**DOVRE ROCK 350 TB**

Els nostres tècnics especialistes realitzen totalment la xemeneia segons normativa alemanya amb taulers de silicat de calci (assegurant la seguretat, salut i ecologia) evitant així la seva construcció amb pladur i llana de roca.

**dico** *Vine i t'informarem*  
Solucions industrials  
PER A EMPRESES I PARTICULARS

DICO Ripollès SL  
P. I. Casa Nova de Baix  
C. dels Tornells, 9 | Ripoll  
T. 972 715 753  
info@dicoindustrial.com

**www.dicoindustrial.com**



LLIBRERIA • PAPERERIA  
DIARIS • REVISTES  
FOTOCÒPIES  
ENQUADERNACIONS  
ARTICLES DE REGAL  
LLAMINADURES  
ARTICLES PER LA LLAR

972 73 05 30  
c. Sant amand, 9  
Campdevàrol

# Chantal Pérez: "Fer costat al comerç és un deure"

Entrevista amb Chantal Pérez, vicepresidenta primera i consellera comarcal de Promoció econòmica.

## • Quina importància té el comerç dins les polítiques del consell comarcal?

Invertir en la prosperitat del comerç és una qüestió transversal del nostre govern. I co-neixent de prop la realitat del sector, que la visc a la família, per mi fer costat al comerç és un deure.

## • En què es tradueix?

Per exemple, en tota la col·laboració que tenim amb l'UIER en dinamització. Això inclou el

suport econòmic al web Respira de compres o en les iniciatives com les fires, aquesta mateixa revista, etc.

## • Amb quin estat de salut veieu el comerç?

Malauradament hi ha molts factors en contra. Però és un orgull i és d'admirar com els botiguers lluiten dia si i dia també per aixecar la persiana i resistir. Per això veiem imprescindible incentivar-lo, ajudar-lo, ser al seu costat i fer notar a la població que el comerç és vida per als pobles. A més, és la millor carta de presentació del Ripollès juntament amb el nostre patrimoni

natural; cal invertir-hi perquè la seva utilitat va més enllà de la venda de productes.

## • Definiu el comerç de la comarca amb una paraula.

Essencial.



Castell de Raymat

## Descobreix el Castell de Raymat, un lloc únic per crear!

No us perdeu l'oportunitat de descobrir, reflexionar i inspirar-vos en el **Castell de Raymat**. Un paratge inèdit, el qual té el propòsit de fomentar la innovació, l'aprenentatge i la conscienciació social al voltant de la filantropia i la sostenibilitat, oferint un **ampli catàleg d'experiències i serveis** que podreu trobar a la seva web en el marc d'un enclavament històric del segle XII. El Castell obre les portes a empreses i particulars per gaudir de grans vivències per recordar.

Més info: [www.castellderaymat.com](http://www.castellderaymat.com)



Hotel Snò Vall de Boí

## Gaudeix de la millor estada a Snò Vall de Boí

Si vols fer una escapada i gaudir de l'idíl·lic paratge de la Vall de Boí, **Snò Vall de Boí** garanteix una experiència única. Situat a l'alta muntanya, l'hotel ofereix un entorn immillorable per uns dies de **desconnexió, comoditat i amb múltiples prestacions**. Tant si vols meravellar-te amb el parc nacional d'Aigüestortes o contemplar l'art romànic de la zona, Snò Vall de Boí és la millor opció per descansar després d'una jornada descobrint la Vall.

Més info: **973 696 038** | [www.snovalldeboi.com](http://www.snovalldeboi.com)



Pyrenees Extrem

## Endinsa't en els esports d'aventura a través de Pyrenees Extrem

Coneix de la mà de **Pyrenees Extrem** el món dels esports d'aventura i el medi natural que us envoltarà. Aquesta petita empresa ofereix un servei personalitzat i diferenciat per tota mena de clients, fugint de les activitats massificades i amb les màximes garanties de seguretat, el seu objectiu és transmetre la seva gran passió per la natura i les muntanyes a través dels seus grans professionals. Anima't i viu experiències úniques al seu costat!

Més info: **644 495 011** | [www.pyreneesextrem.com](http://www.pyreneesextrem.com)

# Com podem afrontar el desamor? 7 eines



**Natàlia González Viñas**

Psicòloga General Sanitària  
Número Col: 26979

En algun moment de la vida, tots experimentem les complexitats i les dificultats que acompanyen el desamor. És un sentiment que s'infiltra dins nostre, deixant una empremta que, tot i ser invisible, és molt dolorosa.

Afrontar una ruptura amorosa pot ser emocionalment desafior, i cadascú gestiona aquesta experiència de manera única. No obstant això, hi ha algunes estratègies psicològiques que poden ajudar-te a fer front a aquesta situació:

1. Accepta les emocions: Permet sentir i expressar les teves emocions. És normal passar per una gamma de sentiments com tristesa, ira, confusió i emocions intermitents, ara bé, ara malament. No intentis reprimir-les; reconeix-les i dona'ls l'espai que necessiten.
2. Cuida tu mateix: El benestar físic i emocional està estretament relacionat. Assegura't de mantenir una alimentació saludable, fer exercici regularment i dormir prou. Això contribuirà al teu estat emocional i ajudarà a mantenir una mentalitat positiva.
3. Mantén la comunicació amb persones de confiança: Parla amb amics o familiars de confiança sobre els teus sentiments. A vegades, compartir les teves emocions pot alleujar la càrrega emocional i proporcionar una perspectiva externa. Deixa't acompanyar pels teus.

4. Estableix límits de contacte: en molts casos, pot ser útil establir límits clars de contacte amb l'exparella, per donar l'oportunitat a les dues parts de processar la ruptura. Això pot incloure una pausa en les xarxes socials per exemple.

5. Cerca ajuda professional: En algunes situacions, parlar amb un professional de la salut mental com un psicòleg pot ser beneficiós. Poden proporcionar eines i estratègies per afrontar la ruptura d'una manera més sana i potser més ràpida.

6. Focalitza't en el creixement personal: Utilitza aquest moment per fer introspecció i creixement personal. Pot ser una oportunitat per descobrir més sobre tu mateix, les teves necessitats i les teves metes a llarg termini. Sobretot crea un pla de futur: cap a on vols anar? Qui vols ser d'aquí a X temps?

7. Crea noves rutines: o activitats que et facin gaudir i et connectin amb altres pensaments. Això pot ajudar-te a millorar el teu discurs mental, allunyar-te de la tristesa i centrar-te en altres aspectes positius.

Recorda que cada persona és diferent, i el temps que es necessita per recuperar-se d'una ruptura varia. Sigues amable amb tu mateix i dona't el temps necessari per sanar. Si sents que la teva salut mental està afectada de manera significativa, considera la possibilitat de buscar ajuda professional.



La nostra especialitat:  
**CARN A LA BRASA**



Plaça Sant Eudald, 4. Ripoll  
**972 70 32 06**

 Braseriagrillelmo



TENDALS, PÈRGOLES, CORTINES I ROBA DE LA LLAR

### Botiga

972 704 201

608 380 269

Carrer Progrés, 14  
Ripoll

[www.tendalscaballol.com](http://www.tendalscaballol.com)

### Taller

972 700 841

609 785 398

Ctra. N-152 - km.108  
Pol. Rocafiguera  
Ripoll

[tendalscaballol@tendalscaballol.com](mailto:tendalscaballol@tendalscaballol.com)

   @caballoltendalsicortines



# Viure una aventura en solitari: viatjar sol



Cada cop més persones opten per aventurar-se a fer viatges en solitari, i és que són moltes les ocasions en què podem trobar-nos que no coincidim en el període vacacional amb els amics o els familiars, i això no ha de ser un motiu per quedar-nos a casa sense gaudir d'unes vacances si el que desitgem és viatjar.

Aquesta situació, a més a més, té molts avantatges, ja que no només és una oportunitat per explorar el món, sinó també una manera de conèixer-se millor a un mateix. Però hi ha més, per exemple, una de les raons principals per viatjar sol és la llibertat que ofereix. En lloc de dependre dels horaris i les preferències dels altres, quan viatges sol pots decidir què fer en cada moment i aspecte del teu viatge. Des de l'itinerari fins als llocs a visitar, tot està sota el teu control. Aquesta llibertat permet adaptar el viatge a les teves pròpies necessitats i interessos, sense haver de comprometre't amb ningú més.

A més de la llibertat, viatjar sol ofereix una oportunitat única com dèiem, de connectar amb un mateix i créixer personalment. Quan estàs sol en un lloc desconegut, has de confiar en les teves pròpies habilitats i recursos per resoldre els reptes que es presentin. Aquesta independència fomenta la confiança en un mateix i permet superar les pors i les limitacions personals. A més, l'absència de

distraccions externes permet reflexionar i connectar amb els mateixos pensaments i emocions, obrint la porta a l'autoexploració personal.

El viatge en solitari també facilita les interaccions amb locals i altres viatgers. Quan viatges en grup, és més probable que et quedis amb els teus companys i menys probable que et relacionis amb persones noves. En canvi, quan viatges sol, estàs més obert a conèixer gent nova i establir connexions significatives amb persones de diferents cultures i procedències. Aquestes interaccions enriquidores també poden conduir a amistats duradores i perspectives noves i fascinants.

Tot i que viatjar sol pot semblar intimidant al principi, les recompenses superen de llarg els reptes, així que la pròxima vegada que planifiquis un viatge, considera deixar de banda els acompanyants i aventurar-te en una experiència en solitari. Et sorprendràs de tot el que pots descobrir sobre el món i sobre tu mateix.

*Per Eva Remolina*



## L'acudit del botiguer 😊

**Quin desastre tot! Canvi climàtic, crisis migratòries, pandèmies... Quin món li deixarem al Jordi Hurtado!**

Raül Nicolás i Laia Hernandez - Audioson, Ripoll

# BEEP

RI POLL

- Ordinadors • Telefonia
- Impressores • Gaming
- Servei tècnic • i molt més!!



c. montgrony, 8 · Ripoll  
dilluns a divendres de 9:00 a  
14:00 i 16:00 a 19:00  
dissabtes de 10:00 a 13:30

972 70 41 31  
beep\_ripoll  
beep.ripoll



# Bar Cucut

**Tapes · Entrepans · Amanides**  
**Coques · Plats combinats**

**Tel. 972 130 112 - Plaça Dr. Robert, 12**  
**17867 Camprodon**



**ROBA DE DONA**  
**I HOME**

Talles dona - XS a 3XL  
Talles home - S a 2XL

**LA TEVA BOTIGA**  
**DE CONFIANÇA**



**LA CONFIANÇA**



C. Vell, 5 · Ripoll  
Tel. 686 300 688

Obert de dimarts a divendres  
de 10.00 a 13.30 h.  
i de 16.30 a 20.00 h.  
Dissabtes de 10 a 14 h.



@la\_conf\_ripoll

# Intimitats dels nostres comerços: Mireia Serrat Folcrà Òptica Serrat



**Mireia Serrat Folcrà**

Propietaria Òptica Serrat



**La teva cançó?**

Que tinguem sort - Lluís Llach

**Una pel·lícula?**

Pretty Woman

**Un llibre?**

Algú com tu, Xavier Bosch

**Què és el primer que fas quan et lleves?**

Esmorzar

**La teva paraula preferida?**

Afufula'm!

**El teu plat preferit?**

Meló amb pernil

**Qui cuina a casa teva?**

Tothom menys jo

**Un lema?**

Viu i deixa viure!

**Un equip de futbol?**

El Barça

**Quin és el teu pitjor malson?**

La mort i el patiment de gent propera.

**Una mania?**

Sortir de casa amb el llit fet i els coixins ben posats.

**Què et treu de polleguera?**

Els cara-girats

**Quin cotxe tens?**

El meu cotxe preferit continua sent el Citroën 2 CV de color groc que tenia.

**Una beguda?**

Coca Cola

**Un insult?**

Catrús

**Quin esport pràctiques?**

Caminar

**L'últim viatge que has fet?**

La Puglia, Itàlia

**Un personatge històric?**

L'Abadessa Emma

**Un hobby?**

Fer scrabb i brodar.

**Un racó del teu poble...**

El claustre del monestir de Sant Joan de les Abadesses

**El millor lloc de Catalunya?**

Cap de creus

**I del món?**

Petra, Jordània

**Amb qui no et prendries una cervesa?**

Amb ningú, perquè no m'agrada la cervesa.

**Per a què serveix la TV?**

Per fer-me venir son.

**Què faries si demà fos l'últim dia a la terra?**

Ostres, no ho sé, quina por.

Campdevànol - Major 6  
Tel. 972 730 242

**VISTA OPTICA**  
Serrat

Sant Joan de les Abadesses - Comella 7  
Tel. 972 720 291

**ulleres progressives**  
muntura + lents  
**149€**

**+50€** segones ulleres transparents o de sol AMB MATEIXA GRADUACIÓ

🕒 + adaptació garantida

# Històries dels nostres comerços: Cal Naiset



**Ignasi Salamo Reig**

Propietari Cal Naiset



## DADES:

**Nom i cognom de qui respon:** Ignasi Salamo Reig

**Nom del negoci:** "Cal Naiset"

**Municipi del negoci:** Campdevàrol

**Any d'inici de l'activitat:** 1926

**Quin perfil teniu d'Instagram?** @calnaiset

**Facebook?** Cal Naiset

**Mail?** calnaiset@gmail.com

## 1. Quan va començar la vostra activitat i per què?

D'ençà que el meu avi va començar l'any 1926 obrir el forn de pa. Després, el meu pare, la meua mare, el meu tiet i altres membres de la família van continuar amb el negoci familiar, incorporant la pastisseria. Més endavant, als 19 anys m'hi vaig incorporar. L'any 2003, quan es va jubilar el meu pare, vaig continuar amb la gerència del negoci, juntament amb la meua dona fins al dia d'avui.

## 2. A què us dedicàveu en els inicis?

Des de ben petit, ja remenava a l'obrador i sempre m'havia entusiasmat tot aquest món. Quan vaig acabar BUP i COU, vaig anar a Barcelona a especialitzar-me i aprendre, a l'Escola Professional del Gremi de Barcelona (EPGB), durant sis anys. I al mateix temps combinant-ho amb l'aprenentatge i treballant a la pastisseria "Can Roure" de Palamós, com també treballant a casa (Cal Naiset). Per tant, sempre m'he dedicat al mateix.

## 3. Qui estava darrere el vostre projecte empresarial? Qui el va engegar?

Tal com he esmentat abans, tot va començar amb el meu avi, Josep Salamó, seguidament el meu pare, Ignasi Salamó i tiet, Jacint Salamó i després jo.

## 4. En els inicis quines motivacions teníeu?

Sempre ha estat la mateixa, continuar amb l'empresa que va fundar l'avi i que van continuar els pares.

## 5. I els principals reptes que havíeu de superar?

Continuar sent un establiment de qualitat i bon servei a la nostra comarca del Ripollès.

## 5. Com us va canviar a la vostra vida aquest projecte?

No ha canviat, ja que sempre he estat dins, i darrere hi ha molt sacrifici i força de voluntat. Aquest negoci, sempre s'ha d'estar al peu canó, quan és cap de setmana i festius, és quan més treballen.



## 6. Els principals canvis i evolucions que destacaríeu:

Vam començar el 2003 amb forn de pa, la pastisseria i articles de regal. I l'any 2008, vam ampliar la botiga on i vam crear un nou espai, el servei de cafeteria.

## 7. I aquella anècdota que sempre expliqueu...

Amb els anys que fa, n'hi ha mil! Tant de bones com de dolentes. El que si sempre expliquem pels qui ens pregunten, és d'on prové el nom de "Cal Nasiet".

I és que encara que el meu avi, es digués Josep, sempre li havien dit Nasiet, ja que el seu pare, és a dir, el meu besavi, es deia Ignasi i li deien Nasiet (Ignasi- Ignasiet - Nasiet).

I quan l'avi va obrir el forn de pa, tot i dir-se primerament Josep Salamó, tothom que hi anava, deien que anaven a comprar a "Cal Nasiet". I arran de què tothom del poble en deia així, el nom el vam conservar, com també l'establiment on es va iniciar tot, tot i haver-se ampliat al llarg dels anys.

## 8. El millor record fins al dia d'avui quin és?

Quan vam fer la botiga nova, tot el que va comportar, el projecte, el viatge, el disseny, per aconseguir la botiga que avui en dia tenim i gaudim cada dia.

## Què heu après amb tot el temps que porteu al capdavant d'aquest negoci?

Que ningú et regala res, que cada dia s'hi ha de ser i que cada dia és un dia per aprendre. I també que sempre estem oberts a aprendre coses noves.

## 9. A dia d'avui, com descriuríeu el vostre projecte?

Estem molt contents amb la feina que fem i agraïts a tota la gent que confia en nosaltres, amb el nostre producte i servei.

## Hi ha perspectives de futur?

De moment, esperem poder celebrar els 100 anys de la pastisseria i continuar. Que encara ens queden bastants anys per seguir i anar millorant!

## Relleu?

El dia d'avui no, tot i que les meves filles sempre ens han ajudat, totes dues tenen la seva professió.

## Motivacions?

La motivació és que quan una persona li agrada la feina que fa no li importa dedicar-li la vida. I com diuen, tot esforç té la seva recompensa, ja que veure sempre la botiga plena de clients satisfets, això ens dona motivació i energia per seguir endavant amb el nostre negoci.

## 10. Un desig de futur, més o menys immediat?

Seguir com fins ara i poder anar superant tots obstacles que se'ns presenten cada dia.



# Any acadèmic a l'estranger

Matrícula Oberta 24-25



- ESO/Batxillerat
- Trimestre/Semestre



## Estades a l'estranger Estiu 24



Educational Travel

**Your Future Starts Here**

[www.widerful.com](http://www.widerful.com)

[hello@widerful.com](mailto:hello@widerful.com)

606 350 875 - 972 700 521

Ripoll / Camprodon

**api**



Administrador  
Finques  
Col·legiat



Ripollès Assessors

El camí cap a la teva nova llar  
comença amb nosaltres

**Tel: 659 731 933**

[www.ripollesassessors.cat](http://www.ripollesassessors.cat)

[www.inmobiliariagarrotxaactiva.cat](http://www.inmobiliariagarrotxaactiva.cat)

Compra, venda i lloguer de tot tipus d'immobles del Ripollès i la Garrotxa

**RIPOLLÈS ASSESSORS** Oficina ST. JOAN DE LES ABADESSES · Av. Jaume I, 2-4 local 2 · 972 72 31 32  
Oficina RIPOLL · Carretera de Barcelona 27, baixos · [info@ripollesassessors.cat](mailto:info@ripollesassessors.cat) · 972 70 13 85

# Record Històric - Ricard Resplandí de Campdevàrol



**Jaume Forment i Garcia**

Mestre

Arreu hi ha persones que, de manera desinteressada, treballen pel benefici del lloc a on viuen, a on estan arrelades o hi tenen una especial estima.

Si preguntem a veïns del nostre poble, de ben segur que hom anirà dient noms, cognoms, motius de persones o cases a on viuen han viscut personatges que, de ben segur, han estat significatives per a molta gent i que romanen en la memòria col·lectiva de les campdevanolencs i dels campdevanolencs.

Un d'aquests noms és RICARD RESPLANDÍ i CASTILLO, persona multidisciplinària que és recordada per haver participat en associacions, entitats, grups i "haver fet poble" de diverses maneres.

En Ricard va néixer a Ripoll, a la Plaça dels Porcs, el dia onze de juliol del 1953.

El 27 d'agost del 1977 va començar a viure a Campdevàrol, ja finsque ens deixà, el 26 de setembre del 2017.

Va ser un home tossut, apassionat, amb inquietuds i entregat tot allò en què va participar, que va ser molt. Un home format a l'escola de la vida i que "allà a on posava la banya", el resultat era gratificant.

Un dels àmbits a on més se'l coneix és en l'esportiu, concretament el futbolístic.

Passant per tots els papers de l'auca, va ser jugador, directiu i fins i tot util·ler, exercint ocasionalment d'entrenador i arribant a la presidència de la U. E. Campdevàrol.

També va desenvolupar càrrecs federatius i va fundar, jugar i presidir el Club de Futbol La Farga Casanova, avui ja desaparegut.

Una altra de les seves passions va ser el periodisme. Corresponsal de premsa local, comarcal i estatal en diversos diaris: Diari de Girona, Mundo Deportivo, Sport, Nou Esportiu, el 9 Nou, la Marxa de Catalunya, Ràdio Olot, Ràdio Ripoll i Ràdio Vic, la seva empremta personal, tant escrita com en forma d'àudio, voltava per arreu.

Però no tant sols en aquests dos grans àmbits podem trobar el segell d'en Ricard: regidor de l'Ajuntament, membre del Patronat de Cultura, voluntari de la Creu Roja de Ripoll (recordat és el seu acapte sang per a una

noia que va patir un accident a l'estació del ferrocarril a Ripoll), organitzador de curses d'atletisme, de ral·lis automobilístics, membre fundador del club de tennis, campions de karate,... Persones com en Ricard, donen empenta, enriqueixen i cohesionen el poble. Altruisme, dedicació, voluntariat,... són qualitats que, en una societat com la que vivim, són essencials i no cal deixar perdre.

Jaume Forment i Garcia. Mestre.

Amb la col·laboració d'en David Resplandí i Valiente.



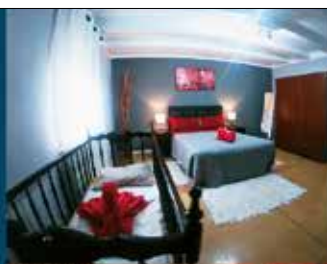


## ALLOTJAMENTS TURÍSTICS A CAMPDEVÀNOL

*Ideal per a grups o famílies*

Més informació i  
reserves a

[www.fincacaltarre.com](http://www.fincacaltarre.com)



Fabricants de  
**TANQUES ELÈCTRIQUES**

[www.llampec.com](http://www.llampec.com)



i també al Respira de compres!!

## L'acudit del botiguer



Quin va ser  
l'últim animal  
que va pujar  
a l'arca de Noè???

**El del-fin**

Llorenç Coll, Cal Grill, Campdevàrol

# Manicures per a la primavera 2024: la subtileza torna a les nostres mans

La primavera està a punt de florir i, amb ella, arriba una nova ona de tendències en manicures que prometen omplir les nostres mans de frescor i sofisticació. En aquesta temporada, **la subtileza és la protagonista, amb estils que destaquen per la seva delicadesa i elegància, ressaltant la bellesa natural de les nostres ungles.** Pren nota d'aquestes 5 propostes de manicures per a primavera 2024!

## 1. Baby french

Una versió renovada de la clàssica manicura francesa, **amb una línia més fina i delicada**, ideal per als qui busquen un look femení i romàntic. Pots optar per la combinació habitual blanc/nude o personalitzar la teva manicura pintant la línia en tons pastel com el rosa, el lila o el blau cel.

## 2. Soap nails

En la línia de la tendència No Make Up, les soap nails creen un efecte translúcid i nacrat que imita l'aspecte d'un sabó. "Per a recrear l'aspecte net i l'efecte ultrabrillant de les soap nails o ungles de sabó, **utilitza un esmalt nude d'efecte cremós i lletós (o un rosa empolsat gairebé transparent)** i un top coat. Però abans d'aplicar l'esmalt, el pas essencial per a lluir unes ungles netes i cuidades és la preparació", revelen els manicuristes de Druni, que aconsellen acabar "amb l'aplicació d'un oli vegetal nutritiu, com el d'ametlles dolces."

## 3. Centellejos brillants

Un toc de lluentor mai està de més, encara que sigui en una manicura minimalista. **Pots afegir petits strass, glitter o perles a les teves ungles** per a donar-li un toc festiu al teu look, tant ressaltant algun dit en concret com creant patrons personalitzats.

## 4. Coquette-mania

Ja explicàvem fa alguns dies que la tendència coquette està a tot arreu (va ser en aquest article). Doncs bé, les manicures per a primavera 2024 no són una excepció. Una tendència inspirada en una **estètica romàntica, dolça i divertida, en la qual no**



**falten adorns delicats com a llaços, pigues o cors.** El rosa i els tons pastel són també imprescindibles i les formes preferides per a les ungles, ovalades i punxegudes. Un sí absolut!

## 5. Inspiració floral

La primavera és l'època de les flors i no podien faltar a les nostres ungles. **Des de delicades flors pintades a mà fins a adhesius florals en relleu**, hi ha infinites maneres d'incorporar-les a les teves manicures. Opta també per tons pastel i dissenys subtils per a un look romàntic i primaveral que segur captarà totes les mirades.

Recorda que la cura de les ungles és fonamental perquè la teva manicura quedi perfecta, més encara en aquesta mena de tendències tan subtils i naturals. Per això, no et perdís aquest article per a **mantenir les teves ungles fortes, sanes i boniques.**

*Per [bellezaactiva.com](https://bellezaactiva.com)*

Dona-li llum  
amb les  
tècniques de  
color més  
demandades:

- Balayage
- Babylight



**alba carrillo**

Ctra. Barcelona, 28 -  
RIPOLL . Tel. 972701147



Fes lluir el teu cabell  
amb els nostres  
tractaments:

- Bòtox
- Queratina
- Àcid hialurònic
- Vitamines amb  
cèl·lules mare



**ELS MILLORS PLATS PREPARATS  
AMB PRODUCTE DE TEMPORADA**



OBERT CADA DIA

- PLATS PREPARATS
- ROSTISSERIA
- PESCA SALADA

MERCAT COBERT DE RIPOLL  
Plaça Terradellas, s/n - Ripoll  
Mòbil 651 70 53 58



Obert els 365 dies,  
de 7h a 22h.  
C/ Bisbe Morgades, 3  
T. 666 24 24 60

# Intimitats dels nostres comerços: Cansaladeria Can Rueda



**David Pusó Rueda**

Propietari Cansaladeria Can Rueda



**Un lema?**

La vida te l'has d'agafar tal com ve....sempre ho deia la meva mare.

**Un equip de futbol?**

El Barça i últimament també el Girona.

**Quin és el teu pitjor malson?**

Voler córrer i no poder.

**Una mania?**

Deixar sempre les claus i la cartera al mateix lloc.

**Què et treu de polleguera?**

Poques coses però no suportu les pixades i tifes de gos a la porta de la botiga.

**Quin cotxe tens?**

Nissan Qashqai.

**Una beguda?**

Coca Cola.

**Un insult?**

Carnús.

**La teva cançó?**

Depèn del moment, però sempre ho és pel «My Way» de Frank Sinatra.

**Una pel·lícula?**

«Cadena Perpetua» de Frank Darabont.

**Un llibre?**

«Tres Nits de Torb i un Cap d'Any» de Jordi Cruz.

**Què és el primer que fas quan et lleves?**

Dutxar-me.

**La teva paraula preferida?**

Reinventar.

**El teu plat preferit?**

Ous farcits de tonyina amb beixamel.

**Qui cuina a casa teva?**

La meva dona...jo no en sé gaire.



**Roba íntima home-dona**  
**Pijames, bany i bates**

c. Macià Bonaplata, 7 · Ripoll  
☎ 972 700 235  
☎ 663 615 711  
[marlenaripoll@hotmail.com](mailto:marlenaripoll@hotmail.com)

Seguiu-nos a Instagram:  
[instagram.com/botigamarlenaripoll](https://www.instagram.com/botigamarlenaripoll)





**Inspira't i vine a triar el teu color.**  
**Tenim tot el que necessites per pintar casa teva.**

Tufts de color  
#C0D0D0

Vinagre Rosagram  
#E0B0B0

Verdament  
#A0D0A0

Verdament  
#A0D0A0

**DROGUERIA ROIG**  
C/ Mossèn Cinta Verdaguer, 29 Ripoll  
972 701 195  
[comercial@drogueriarioig.com](mailto:comercial@drogueriarioig.com)

# Històries dels nostres comerços: Can Gasparó



**Carla Cid Olivera**

Propietaria Can Gasparó



## Dades:

**Nom i cognom:** Carla Cid Olivera

**Nom del negoci:** Can Gasparó Hotel Rural & Restaurant

**Municipi del negoci:** Planoles

**Any d'inici de l'activitat:** 2017 jo com a gestora. 2004 després de la rehabilitació amb l'Enric i la Gemma (actuals propietaris).

**Quin perfil teniu**

**D'Instagram:** cangasparo\_hotelrural\_restaura

**Facebook:** cangasparo.hotelrural.restaurant

**Web:** [www.hotelcangasparo.com/](http://www.hotelcangasparo.com/)

**Mail:** [info@gasparo.cat](mailto:info@gasparo.cat)

## 1. Quan va començar la vostra activitat i per què?

La nostra activitat va començar a l'abril de l'any 2017 perquè feia mesos que buscàvem obrir un negoci, però no ens en-grescava cap opció que trobàvem. Fins que va sorgir Can Gasparó. Ja coneixíem Planoles i la zona en general, ja que la visitàvem sovint com a turistes feia molts anys.

## 2. A què us dedicàveu en els inicis?

Jo sempre m'he dedicat a l'atenció al client, cosa que m'apassiona.

## 3. Qui estava darrere el vostre projecte empresarial? Qui el va engegar?

Aquest projecte l'engegaren dos socis que després em van

cedir la gestió i es van des-lligar per continuar amb els seus respectius projectes.

## 4. En els inicis quines moti-vacions teníeu? I els princi-pals reptes que havíeu de superar?

La nostra motivació principal va ser poder treballar en un indret tan especial com on està ubicat, Can Gasparó, al bell mig del bosc. Un espai natural ple de fauna i flora exuberants, amb la qualitat de l'aire que es respira i la seva pau. També ens moti-vava la idea de gestionar un negoci propi, dedicat a l'atenció a les persones com sempre m'havia dedicat. Els principals reptes que havíem de superar era fer un canvi de vida, un canvi de residèn-cia amb tres fills petits amb tot el que això comporta. I també ser conscients de la poca experiència que teníem al sector i preveure que un pilot de circumstàncies noves es presentarien on hauríem de ser capaços de resoldre-les, aprenent i as-solint noves competències; ens encoratjava però.



## 5. Com us va canviar a la vostra vida aquest projecte?

Aquest projecte ens va canviar la vida respecte al lloc de residència i com gestionàvem el nostre temps. Passar a dedicar-nos al turisme comporta, en el nostre cas, a invertir totalment el calendari de treball i de conciliació familiar. Ens dediquem a rebre als nostres clients quan tenen temps lliure, els caps de setmana, dies festius i ponts, a l'estiu. Per tant, replantejàvem com havíem viscut fins ara.

## 6. Els principals canvis i evolucions que destacaríeu:

Els principals canvis han estat la renovació dels espais tant interiors com exteriors, l'actualització de la carta del nostre restaurant amb productes de proximitat, la millora de l'ínternet a l'establiment, la millora de la climatització durant els mesos d'hivern amb la instal·lació d'una nova caldera, la gestió pròpia de la bugaderia, hem millorat la nostra pàgina web i que treballem amb una nova gestió del mercat del B2B. Al llarg d'aquests anys ens hem anat posicionant de manera ascendent i positivament als portals d'ínternet que ens publiquen amb l'ajuda dels nostres estimats clients, amb les seves ressenyes i comentaris tan bonics. També amb el "boca a boca" tan bàsic encara, ens ajuden a atraure nous clients, coneguts seus, que ens brinden l'oportunitat de treballar de valent per fer de la seva estada a Can Gasparó la millor experiència, cosa que els hi agraïm infinitament.

## 7. I aquella anècdota que sempre expliqueu...

En aquests sis anys hem viscut diferents anècdotes en relació amb la història del mas que personalment m'encanten. Com ara tenir com a hoste a un avi que va néixer a Can Gasparó i els seus germans. I tot un seguit d'historietes i fets de la infantesa de moltes persones que van passar en aquest mateix espai i els seus voltants on penso que tot queda... També em van demanar informació històrica sobre persones que havien viscut aquí per fer un arbre genealògic familiar, i va passar per aquí un historiador que investigava i documentava la zona "dels Monjos" un antic convent en runes que havia estat refugi sanitari quan la pandèmia de la pesta assotava la societat.

## 8. El millor record fins al dia d'avui quin és? Què heu après amb tot el temps que porteu al capdavant d'aquest negoci?

La veritat és que no podria escollir un dels millors records, ja que n'hem viscut molts i desitgem viure-hi molts més. L'aprenentatge que més valoro és el fet d'entendre que tothom necessita venir a Can Gasparó a gaudir de la pau i la tranquil·litat, a desconnectar de la quotidianitat per connectar amb la parella i/o família o amb si mateix/a. Tota persona té la gran necessitat humana, encara que amb la vida tan carregada de mil coses molts no hi paren a pensar, de sentir-se part de la natura observant-la i escoltant-la. Simplificar per centrar-se, encara que sigui un o dos dies, i carregar piles per

tornar amb una millor actitud i més confiat/ada al dia a dia que tenim.

## 9. A dia d'avui, com descriuríeu el vostre projecte? Hi ha perspectives de futur? Re lleu? Motivacions?

El nostre projecte és un negoci familiar, de llarga durada, interdisciplinari i amb implicació sentimental. Obert a noves idees i actualitzacions. I sobretot que treballa amb una escolta activa envers els nostres clients, que ens donen les claus per continuar millorant, per reforçar els nostres punts forts i invertir i millorar el no tan forts. Respecte a les perspectives de futur tenim plantejat diverses millores i nous serveis, també dins l'àmbit tecnològic i de sostenibilitat, per consolidar-nos com un recés de pau referent al territori. De fet, aquesta és la nostra principal motivació. La nostra idea és continuar gestionant Can Gasparó "sine die".

## 10. Un desig de futur, més o menys immediat?

El nostre desig és que ploqui i que nevi per preservar sa i bonic en el nostre espai i tots els espais dels Pirineus i d'arreu.



# El Racó d'Aleix de Ferrater: En Pep



**Aleix de Ferrater**

Periodista i escriptor

Els tacons de la noia li diuen que ha arribat el moment. S'hi apropa i s'enganxa al seu darrere. -Què fa! - diu ella empipada.

-Perdoni, és que no trobo el meu abonament i el tren passa d'aquí a tres minuts.

-D'acord, però no cal que em toqui.

-Ho sento -respon ell, satisfet.

En Pep espera que arribi el seu tren a l'estació de Vic. Té uns seixanta anys, és força alt i vesteix elegantment.

-Vol seure? -li diu una dona amb accent estranger.

-No cal, gràcies.

El tren de Puigcerdà està a punt d'arribar. Efectivament, un instant després la megafonia anuncia la seva entrada per la via 1. Un cop dalt del tren tomba a l'esquerre, cap als quatre seients de cara. Treu el mòbil i posa

la música al volum que li agrada, força alt i s'anima a cantussejar aquella cançó de moda.

-Perdoni -diu el passatger de l'altra banda del passadís-, que podria abaixar una mica la música?

En Pep diu que sí i es posa els auriculars. Minuts més tard, però, desafina sense importar-li gaire. El veí tus per cridar-li l'atenció.

-Sembla mentida! -diu la senyora del darrere a la seva amiga.

-Tan gran i es comporta com un marrec.

-Ja ho pots dir, ja.

En Pep té gana. La bossa de pipes apareix i la pila de closques a terra, també. Com que no hi ha ningú al seient del davant, hi estira les cames.

-Què et deia?

-Bitllet, si us plau diu el revisor, tocant-li l'espatlla.

En Pep fa cara de pomes agres i fica les mans a la bossa.

-Ostres, no el trobo per enlloc. Em deu haver caigut quan pujava, amb l'empenta que m'ha donat aquell maleducat!

El revisor pica els bitllets de les senyores del darrere i torna cap a en Pep.

-Què, mestre, ja l'ha trobat?

-No, no. No sé pas què haurà passat, però estic segur que aquella mala bèstia m'haurà fet perdre el bitllet. Coi de gentussa!

-Busqui'l bé, vaig fins al final del tren i ara torno. La megafonia anuncia l'arribada a Ribes de Freser quan el revisor desapareix vagó enllà.

En Pep encén una cigarrera, desplega el seu bastó blanc i baixa del tren.

# Intimitats dels nostres comerços: Centre FisioActiva



**Raquel Vilalta Quintà**

Centre FisioActiva



**La teva cançó?**

Louisiana o els camps de cotó - EADLA

**Una pel·lícula?**

Qualsevol d'acció o misteri

**Un llibre?**

Qualsevol d'en Joël Dicker

**Què és el primer que fas quan et lleves?**

Un café

**La teva paraula preferida?**

Xiuxiuejar

**El teu plat preferit?**

L'escudella de l'Àvia

**Qui cuina a casa teva?**

La mare

**Un lema?**

Qui fa el que pot no està obligat a més

**Un equip de futbol?**

FCB

**Quin és el teu pitjor malson?** Veure patir als meus

**Una mania?**

L'organització

**Què et treu de polleguera?**

L'impuntualitat

**Quin cotxe tens?**

Peugeot 208

**Una beguda?**

Aigua

**Un insult?**

Gamarús

**Quin esport practiques?**

Bici de carretera

**L'últim viatge que has fet?**

València

**Un personatge històric?**

Marie Curie

**Un hobby?**

Passejar amb el gos per la muntanya

**Un racó del teu poble...**

La Rosa dels vents

**El millor lloc de Catalunya?**

Qualsevol si la companyia es bona

**I del món?**

Em queda molt per descobrir

**Amb qui no et prendries una cervesa?**

Santiago Abascal

**Per a què serveix la TV?**

Per fer soroll de fons

**Què faries si demà fos l'últim dia a la terra?**

Estar amb els meus



## L'acudit del botiguer 😊

- Hola, vinc per l'entrevista laboral.
- Té experiència?
- Sí, com aquesta ja porto unes 30 entrevistes més.

Laura Garcia - Kairos Ripoll

## EL FESTIVAL CÒMIC OMPLIRÀ FIGUERES DE SOMRIURES

*Del 26 al 31 de març es podrà gaudir  
de més de 15 espectacles d'humor  
a l'Empordà*

*Cartell promocional.  
Autor: Festival Còmic de Figueres*

Sota el lema “Prou sequera! Plorem de riure”, un any més, i ja en van disset edicions, arriba a Figueres el Festival Còmic, el qual enguany comptarà amb artistes del nivell de **José Corbacho**, **Charlie Pee** o **Guillem Albà** i la **Marabunta**. El festival posa a disposició de tots els amants de l'humor una sèrie d'actuacions còmiques que, ben segur, ompliran la capital de l'Empordà de somriures.

Dins del seu programa, l'organització ofereix espectacles gratuïts (la majoria d'ells) i de pagament, amb preus que no superen els 18 €. Les actuacions, que es duran a

terme tant a espais exteriors - Rambla de Figueres, Plaça Josep Pla, Castell de Sant Ferran i Parc de les Aigües - com tancats - Teatre el Jardí, Casino Menestral, Sala La Cate i Auditori Caputxins -, inclouran **monòlegs** de reconeguts humoristes, així com **espectacles musicals**, actuacions de **pallassos**, **teatre**, **espectacles no verbals** i, fins i tot comptarà amb els bojos **acròbates del Cirque Inxtremiste** que jugaran amb un **globus aerostàtic** de 3.400 m³.

D'altra banda, el festival també ofereix una sèrie d'activitats paral·leles, que van des de la



**projecció de la pel·lícula Cabron al Cinema Figueres**, a una xerrada sobre la trajectòria del còmic **Joan Capri**, una classe de **ioga del riure** o inclús una sessió de **risoteràpia**.

Les entrades dels espectacles no gratuïts es poden adquirir a través de la pàgina web o bé presencialment a les taquilles del Teatre el Jardí - Plaça Josep Pla -, mentre que si es volen comprar el mateix dia de la funció, s'hauran d'adquirir a les taquilles de l'espai corresponent - Teatre el Jardí, Casino Menestral o Sala La Cate -, sempre dues hores abans de l'inici de l'espectacle.



*Col·lectiu Bandada – “On està Mercè?”  
Autor: Festival Còmic*

Impulsa:



Amb el suport:



Diputació de Girona

# Històries dels nostres comerços: Perruqueria d'Homes Víctor



**Víctor Barrera i Garcia**

Propietari Perruqueria d'Homes Víctor



## DADES:

**Nom i cognom de qui respon:** Víctor Barrera i Garcia

**Nom del negoci:** Perruqueria d'Homes Víctor

**Municipi del negoci:** Sant Joan de les Abadesses

**Any d'inici de l'activitat:** 1997



## 1. Quan va començar la vostra activitat i per què?

Quan vaig acabar la FP de perruqueria

## 2. A què us dedicàveu en els inicis?

El negoci sempre ha estat una barberia

## 3. Qui estava darrere el vostre projecte empresarial? Qui el va engegar?

Al 1941 en Josep Serrat Cabanes la va traslladar del carrer Major, on és ara en l'actualitat. Després al 1957 la va agafar en Pere Palau Verdager. I al 1997, jo

## 4. En els inicis quines moti- vacions teníeu? I els principals reptes que havíeu de superar?

No ser fill del poble, en altres èpoques era un handicap important.

## 5. Com us va canviar a la vostra vida aquest projecte?

Coneixes a molta gent. És una immersió total en una comunitat

## 6. Els principals canvis i evolucions que destacàreu:

Abans la gent jove triava els looks en uns llibres de fotos. Ara t'ensenyen una imatge al mòbil

## 7. I aquella anècdota que sempre expliqueu...

A la barberia en Ramon Oliveres hi va afinar un violí, s'hi han fet pactes polítics, I gent que no es dirigia la paraula desde fa anys, han reprès la relació.

8. El millor record fins al dia d'avui quin és? Què heu après amb tot el temps que porteu al capdavant d'aquest negoci?

Que de les vides de cada client s'en podria fer un llibre.

9. A dia d'avui, com descriuríeu el vostre projecte? Hi ha perspectives de futur? Relleu? Motivacions?

No m'agrada fer plans de futur

10. Un desig de futur, més o menys immediat?

Salut per tothom

**rituals de cosmetologia natural**  
**tallers d'autocura**  
**ioga facial**

Pateixes estrès? Bruxisme?  
**NOU SERVEI**  
Vine a esculpir el teu rostre, eliminar tensions i a sentir el nou massatge intraoral  
**troba el millor per tu aquí**





Mireia Portell - Espai Viu  
Mossèn Cinto Verdaguer 9 - RIPOLL.  
647561024





**COMPREM I VENEM  
SEGELLS, BITLLETS I  
MONEDES DE PLATA I OR**

Catàleg Mundial classificats per països,  
anys i temes (fauna, esports, flors, escacs...)

A la nostra web pot trobar més de 200 temàtiques  
amb segells, monedes, bitllets i petites antiguitats.

**phildom.com**  
**VISITA'NS**

C/ Jesús 7, 08201 Sabadell - Tel. 937271676 admin@phildom.com

# El Canari encara canta: Paborde Arnolfini



## El Canari encara canta

Sabem del cert que des de mitjans del segle XIX a la baronial vila de Sant Joan de les Abadesses s'hi han fet castells. En certa manera podem dir que el fet casteller i Sant Joan han tingut una relació molt més propera que allò que hom pensa. Va ser precisament a la capçalera del bressol del principat on va tenir lloc el primer castell de deu de la història, el 24 de juliol de 1862. Amb el pas dels anys, allò que en un principi era una curiositat vinguda del Camp de Tarragona va passar a formar part del folklore propi de la vila. Tot i que segons una crònica de l'època hi havia arribat a haver-hi dues colles en actiu, la principal i més popular era l'anomenada "Els Orelluts de Sant Joan". Vestien una camisa de color gris fosc, pantaló blanc, faixa, espardenya blanca al peu i mocador a la falsia.

A finals del XIX però, una crisi interna en el si dels Orelluts va comportar l'inici de la decadència castellera i, en pocs anys, la seva desaparició. Els castells van esdevenir història i no es produí cap més iniciativa per reprendre aques-

ta tradició. A aquest oblit hi van ajudar les noves modes ludicoesportives de la vila que va prendre aficions que durant determinats períodes van causar furor: baixada de trastos, llançament i captura de formatge per la margera de la Moreneta, concurs de trencar bidets amb el cap, etc.

Tot i disposar de documents que relataven les grans construccions de la colla santjoanina, en molts cercles castellers es negaven a acceptar els seus castells per manca de proves gràfiques i per considerar que eren exageracions de l'època. La troballa de la fotografia que us mostrem, localitzada en un fons privat, ha esbargit tota ombra de dubte dels registres dels Orelluts i els confirmen com a pioners dels castells de gamma alta.

En la imatge trobada es veu el moment culminant d'un dels 3 de 10 amb folre i manilles que els Orelluts van aconseguir descarregar. També sabem que la colla havia arribat a assajar altres castells, avui en dia encara inèdits, com ara el 4 d'11 amb folre i manilles i el 10 de 5 aixecat per sota, encara que no tenim constància que els portessin a plaça. Els castells òbviament sempre anaven acompanyats amb el so inconfusible de les gralles, interpretant el toc característic i el seu gran hit: "Mirgranya als collons".





**PER SANT JORDI...  
REGALA MANGUES!!**

**US ESPEREM!!**

Ctra. Barcelona, 56 baixos · Ripoll  
Telèfon: 872 09 29 42



Odontologia general - Ortodòncia  
Odontopediatria - Estètica dental  
Pròtesi dental - Implantologia  
Periodòncia

Dr. Xavier Linares COEC 3063  
Dra. Eulàlia Sánchez COEC 6911  
Dra. Perla Palado COEC 9211

[www.centredentalripoll.com](http://www.centredentalripoll.com) tel. 972 70 00 16 Ctra.Barcelona 27 Ripoll



## L'acudit del botiguer ☺

- Capitán! Capitán! Podemos bajar del barco por la izquierda???
- Se dice por babor!!
- Por babor capitán podemos bajar del barco por la izquierda??!

Martí Mata - Nervis de Sant Joan de les Abadesses

# Què és la migranya i com alleugerir els seus símptomes

La migranya és una malaltia neurològica crònica que es manifesta com a episodis recurrents de mal de cap moderat a intens. Aquest dolor sovint està localitzat en una banda de la capçada i pot durar des de quatre hores fins a diversos dies. La migranya pot afectar a persones de totes les edats i gèneres, però es diu que afecta més les dones que als homes.

Els símptomes típics d'una migranya inclouen, a més del mal de cap, nàusees, vòmits, sensibilitat a la llum, al soroll i a l'olor, i també sensibilitat al moviment. Aquests símptomes poden interferir en les activitats quotidianes i, en alguns casos, poden requerir atenció mèdica immediata.

El diagnòstic de la migranya es basa principalment en els símptomes que experimenta el pacient. El metge sol demanar una història clínica detallada dels episodis de mal de cap, incloent-hi la freqüència, la durada i els símptomes associats. A més, es poden dur a terme proves addicionals com ara proves d'imatge cerebral per descartar altres causes de dolor de cap, com tumors o lesions cerebrals.

Un dels criteris diagnòstics més utilitzats per a la migranya és la classificació establerta per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) i l'Associació Internacional de Cefalea (IHS). Aquests criteris inclouen la freqüència i la durada dels episodis de migranya, així com la presència de símptomes associats com la sensibilitat a la llum i al soroll.

Hi ha diverses estratègies que es poden fer servir per alleugerir els símptomes i millorar la qualitat de vida dels pacients. Alguns dels tractaments més comuns inclouen:

**Medicaments:** Existeixen diversos medicaments, incloent-hi analgèsics com l'ibuprofèn i el paracetamol, i també medicaments específics per a la migranya com els



tríptons i els antagonistes del CGRP.

**Canvis en l'estil de vida:** Adoptar un estil de vida saludable pot ajudar a reduir la freqüència i la intensitat dels episodis de migranya. Això pot incloure la pràctica regular d'exercici físic, una dieta equilibrada, un bon descans i la reducció de l'exposició a factors desencadenants com el consum de cafeïna, l'estrès i la falta de son.

**Teràpies complementàries:** Algunes persones troben confort a través de teràpies complementàries com l'acupuntura, la meditació i la fisioteràpia.

*Per Eva Remolina*



*Instal·lacions d'aigua,  
gas, aire condicionat,  
calefacció, etc.*

*c. Progrés, 41 - Ripoll  
972 60 79 15*

**Cal PAIRO**  
www.calpairo.cat  
☎ 673 694 068

**ESPECIALITAT EN AMETLLA  
I AVELLANA TORRADA**

**Horari:**

*De dimarts a dissabte de 10.30h a 14.00h i de 17.30h a 20.30h*

*Diumenges i festius de 10.30h a 14.00h*

*Dilluns tancat*

*c. Major, 8 - Tel. 972 72 71 77 - 17534 Ribes de Freser*

# Intimitats dels nostres comerços: Raül Carmona



**Raül Carmona**

Raül Carmona - Fotografia i Botiga de Natura del Ripollès



## La teva cançó?

"Whatever" d'Oasis.

## Una pel·lícula?

Les tres primeres de "La Guerra de les Galàxies".

## Un llibre?

"El senyor dels anells" de JRR Tolkien.

## Què és el primer que fas quan et lleves?

Prendre un cafè amb llet amb calma.

## La teva paraula preferida?

Natura.

## El teu plat preferit?

Pasta en qualsevol format.

## Qui cuina a casa teva?

Tant jo com la meva parella.

## Un lema?

Som Natura.

## Un equip de futbol?

El Barça.

## Quin és el teu pitjor malson?

No tenir la família a prop.

## Una mania?

Tenir-ho tot ordenat.

## Què et treu de polleguera?

La falta de respecte.

## Quin cotxe tens?

Un Jimny.

## Una beguda?

Cervesa, i igual que la pasta, en qualsevol format.

## Un insult?

No el dic gaire, però m'agrada molt "Tros de quònim", especialment en boca del Capità Haddock.

## Quin esport practiques?

Si fotografiar la natura es considera esport, aquest. Sinó cap.

## L'últim viatge que has fet?

Astúries.

## Un personatge històric?

Charles Darwin, va revolucionar la biologia, i fins i tot el món.

## Un hobby?

Fer fotos d'animals. M'hi puc estar hores sense fer res més.

## Un racó del teu poble...

La Roureda de Can Pascal.

## El millor lloc de Catalunya?

El Pirineu.

## I del món?

També el Pirineu, per paisatge, natura, gastronomia, vida social... no té res a envejar cap altre lloc.

## Amb qui no et prendries una cervesa?

Sempre es pot parlar de tot.

## Per a què serveix la TV?

Per entretenir.

## Què faries si demà fos l'últim dia a la terra?

Estaria amb la família.

# Històries dels nostres comerços: LLAMPEC



**Josep Mateu i Mateu**  
Propietari LLAMPEC



## DADES:

**Nom i cognom de qui respon:** Josep Mateu i Mateu

**Nom del negoci:** LLAMPEC

**Municipi del negoci:** Molló

**Any d'inici de l'activitat:** 1986

**Quin perfil teniu d'Instagram?** @llampec1986

**Facebook?** llampecmorer

**Web?** www.llampec.com

**Mail?** comercial@llampec.com

## 1. Quan va començar la vostra activitat i per què?

El meu avi tenia un petit ramat de 30 ovelles. Se li va espatlillar el pastor elèctric, i com que el pare tenia coneixement d'electrònica, li va demanar si li podia reparar. No el va poder reparar perquè l'havia tocat un llamp, però



va pensar a intentar fer-ne un. I el va fer. Com que funcionava bé, un veí va demanar-li si n'hi podia fer un, i així va començar. Així que el 1986 va decidir obrir un petit taller on a part de pastors també es feia de taller mecànic.

## 2. A què us dedicàveu en els inicis?

Taller mecànic i fabricació de pastors elèctrics.

## 3. Qui estava darrere el vostre projecte empresarial? Qui el va engegar?

El meu pare, Josep Morer Pizarro.

## 4. En els inicis quines motivacions teníeu?

El meu ha estat continuar amb l'empresa que va fundar el meu pare, i el seu va ser lluitar per un projecte propi.

## I els principals reptes que havíeu de superar?

Sempre és el mateix. Com poder créixer.

## 5. Com us va canviar a la vostra vida aquest projecte?

Sempre hi he estat vinculat, però quan vaig vincular-m'hi del tot si que vaig haver de viatjar per conèixer, fidelitzar i buscar nous clients.

## 6. Els principals canvis i evolucions que destacàriu:

Sistema de treball, instal·lacions, nous mercats, i plantilla.

### 7. I aquella anècdota que sempre expliquen...

La del meu avi que he explicat a l'inici.

### 8. El millor record fins al dia d'avui quin és?

N'hi ha tants, que és difícil d'escollir-ne un. Primer viatge de negocis, primera fira, primera firma de contracte comercial, etc.

### Què heu après amb tot el temps que porteu al capdavant d'aquest negoci?

Cada dia s'aprenen coses noves. Però la que si he après és analitzar les coses que et diuen i posar-les en dubte fins a corroborar el que t'han dit.

### 9. A dia d'avui, com descriuríeu el vostre projecte?

Bona pregunta. Un projecte amb una experiència de 37 anys, amb una clientela molt variada i producte molt específic.

### Hi ha perspectives de futur?

Tot canvia molt ràpid. Ara, com que els nostres productes esta destinats a l'agricultura i la ramaderia, tot i que ara estan com estan, l'alimentació sempre serà necessària. Per tant, si seguim fent les coses com fins ara, actualitzant i millorant producte hi ha futur.

### Relleu?

El dia d'avui n'hi ha, però ho veig complicat.

### Motivacions?

Actualment moltes. Continuar amb el creixement sostenible de l'empresa. Ara motiva a les noves generacions, cada cop costa més.

### 10. Un desig de futur, més o menys immediat?

Seguir al peu del canó molts anys. Això serà sinònim de salut a nivell personal i creixement de l'empresa.



# CEFIR STUDIO

**Fotografia de producte**  
**Vídeo corporatiu**  
**Dron i tours virtuals**

Ctra. Santa Coloma 115, Entl. B · 17005 Girona  
T. +34 872 222 755  
[www.cefirstudio.com](http://www.cefirstudio.com)



## VOLCANO

GLOBAL MARKETING

Som especialistes en:

- SEO
- Xarxes Socials
- Disseny Web
- Disseny Gràfic

972 223 619  
info@volcanogrup.com  
www.volcanogrup.com  
Ctra. Santa Coloma, 115 Ent. B  
17005 Girona

# La contribució de les TIC en l'envelliment actiu



**Àfrica Brasó Soler**

Psicòloga General Sanitària Col. 21.680

Envelliment actiu segons l'OMS:

"El procés en què s'optimitzen les oportunitats de salut, participació i seguretat amb la finalitat de millorar la qualitat de vida de les persones que envelleixen"

Un dels reptes al que ens enfrontem com a societat és participar de forma activa en la construcció del nostre envelliment. Un paper fonamental el tenen les Tecnologies de la Informació i la Comunicació (TIC). L'envelliment d'Europa és un fet que trastoca estructures demogràfiques, amb àmplies repercussions socials, econòmiques i culturals. El nostre país se situarà al tercer lloc a nivell mundial en la llista dels països amb l'índex més alt d'envelliment poblacional l'any 2050, després de Japó i Corea del Sud, amb un 34,5% major de 65 anys.

En el procés d'envelliment tenen lloc pèrdues, però també guanys, com la fluïdesa verbal o la capacitat d'aprenentatge. D'altra banda, els estudis han desmentit una sèrie de mites i estereotips que cal conèixer per tal de modificar actituds envers l'envelliment. És el cas de la personalitat rígida, o que hi ha desinterès cap a les relacions socials. També s'ha demostrat que les persones grans experimenten emocions negatives amb menor freqüència.

Considerant l'anterior, una població envellida, però flexible, social, capaç de continuar aprenent i la necessitat de més recursos, les TIC són eines de gran valor per la millora de la qualitat de vida de les persones grans. Tant en l'àmbit assistencial, com per gaudir de les múltiples opcions que ofereixen.

Les TIC no només són necessàries per promoure l'autonomia, sinó que han de ser objectiu primordial per fomentar la participació dins una societat globalitzada, en constant evolució, dins un món cada dia més tecnològic, inclosiu, on les persones grans també pertanyen. Una població sense veu, però amb vot, ja que són escasses les activitats dirigides al manteniment de les condicions intel·lectuals.

Els canvis es produeixen a una velocitat tal, que les persones només s'hi podran adaptar si la societat de la informació es converteix en la societat de l'aprenentatge permanent. La utilitat de les TIC va més enllà de la salut; incloent-hi àmbits tan amplis com l'oci, la formació, o el sentiment de comunitat i pertinença que afavoreixen les xarxes socials.

**Àfrica Brasó**  
 Psicòloga General Sanitària  
 T. 637 182 228

Especialista en trastorns  
 d'ansietat i depressió  
 Teràpia d'acompanyament  
 a la natura

Olot - Sant Joan de les Abadesses - Molló

### LES MERAVELLES DEL PERIGORD

DEL 25 AL 28 D'ABRIL DE 2024



**Visitant:** Cahors - Saint Cirq La Popie - Rocamadour - Sarlat - Gouffre de Padirac - Roquegaseac - Gabarres Pel Rivu Dordogne.

**Inclou:** Autocars - Hotel en Regim de Pensió Completa - Visites Segons Programa - Guia Acompanyant.

**Supl. Hab Individual:** 110€

**Preu:** 630€

### PARCS NATURALS DE LA PROVENÇA

DEL 5 AL 7 DE MAIG DE 2024



**Visitant:** Aix-En-Provence - Parc Natural de Luberon - Cavaillon - Gordes - Lourmarin - Parque Natural de Les Calanques - Marsella - Camargue - Martigues - Saintesmaries De La Mer.

**Inclou:** Autocar - Guia Acompanyant - Pensió Completa - Visites Segons Programa.

**Supl. Hab Individual:** 110€

**Preu:** 575€

### ASTÚRIES

DEL 8 AL 14 DE JUNY DE 2024



**Visitant:** Burgos - Cangas de Onis - Cavadonga - Gijón - Avilés - Cudillero - Cuenca Minera - Ribadeo - Playa de Las Catedrales - Luarca - Oviedo - Tazones - Villaviciosa.

**Inclou:** Autocar - Guia Acompanyant - 7 Dies i 6 Nits en Regim de Pensió Completa - Excursions Segons Programa.

**Supl. Hab Individual:** 220€

**Preu:** 675€

### SARAGOSSA I MONASTERIO DE PIEDRA

DEL 15 AL 16 DE JUNY DE 2024



**Visitant:** Monasterio de Piedra - Calatayud - Saragossa - Fuentetodos.

**Inclou:** Autocar - Guia Acompanyant - Pensió Completa - Visites Segons Programa.

**DIPOSIT DE 100€ ABANS DEL 5 D'ABRIL**

**Preu:**  
**A consultar**

### ESTADA A SALOU

DEL 17 AL 21 DE JUNY DE 2024



**Inclou:** Autocar + Estada en Hotel 3\* A Salou en Regim de Pensió Completa + Dinar Del Dia D'Anada I Tornada.

**PRIMERA PAGA I SENYAL ABANS DEL 10 D'ABRIL**

**Supl. Hab Individual:** 140€

**Preu:** 275€

### REVETLLA SANT JOAN Hotel Don Juan Palace 4\* LLORET DE MAR

DEL 22 AL 24 DE JUNY DE 2024



**Inclou:** Autocar + 3 dies i 2 nits al **HOTEL DON JUAN PALACE \*\*\*\* A LLORET DE MAR** amb pensió complet amb aigua i vi + dinar de sortida, Revetlla de Sant Joan, ball, coca i copa de cava, festa i animació al hotel durant el dia.

**Hab Ind:** 58€

**Preu:** 245€

### CREUER PEL CANAL DU MIDI I COTLLIURE

DEL 29 AL 30 DE JUNY DE 2024



**Inclou:** Autocar - Guia Acompanyant - Creuer Pel Canal Du Midi - Pensió Completa - Hotel a Empuriabrava

**Visitant:** Canal Du Midi - Beziers - Empuriabrava - Cotlliure.

**Preu:**  
**A consultar**

### PRAGA, BRATISLAVA BUDAPEST

DEL 31 DE JULIOL AL 7 D'AGOST DE 2024



**Visitant:** Praga - Karlovy Vary - Bratislava - Budapest.

**Inclou:** inclou: 8 Dies i 7 Nits amb Pensió Completa - Vols Bcn - Praga i Budapest - Bcn - Trasllats - Circuit amb autocar segons programa.

**Supl Ind:** 480€

**Preu:**  
**A consultar**

# Rederi

Carretera de Barcelona, 22 · RIPOLL

972 70 38 95 · [rederi@rederi.es](mailto:rederi@rederi.es)

[www.rederi.es](http://www.rederi.es)

De dilluns a divendres de 9 a 13 i de 16 a 20h.

Dissabte de 9 a 13.30h.



## REVESTIMENT ESPECÍFIC DE PARET

Revestiment aïllant i decoratiu de paret. Fàcil muntatge. 100% resistent a l'aigua



**MÀQUINA DE FER  
PINTURA A  
DEMANDA.**  
Quin color vols?  
Te'l fem al moment!



**GESPA.**



Peces de 2 i 3 metres d'amplada.

Pintures · Papers pintats  
Parquet · Roba per a la llar  
Bricolatge · Portes plegables

Tendals · Cortines · Suro  
Parament de la llar · Moquetes  
Revestiments de fusta i PVC



**MOSQUITERES.** Protegeix la teva llar de l'entrada d'insectes.



**PINTURA.**

Pintura ECO  
Pensem en verd!

Les millors marques, als millors preus



Diferents qualitats



**CORTINES TÈCNIQUES.**

Servei NISSAN i TOYOTA  
Venda de vehicles nous i d'ocasió  
Tallers de reparacions MULTIMARCA



# AR

## AUTO RIPOLLÈS MOTOR S.L.

Ctra. N-152, Km 108 · Pol. Ind. Rocafiguera · 17500 Ripoll  
Tels. 972 70 33 11 · 626 656 456 · autos@autoripolles.com



  
CERDO Y GALLO  
RIPOLL TATTOO

CARRETERA BARCELONA 37

TÉL. 972036890

 CERDOYGALLO\_TATTOO

TATTOO  
PIERCING  
LASER

# Per a sucar-hi pa: Bacallà a la muselina de codony amb base de carbassa.



**Leo i Maynor**

Cuiners d'El Molí

## Ingredients:

### *Ingredients principals:*

- Bacallà
- Ou
- Pa ratllat
- Oli d'oliva suau

### *Ingredients per a la muselina de codony:*

- Maionesa
- Codony

### *Ingredients per a la crema de carbassa:*

- Carbassa petita
- Mantega
- Mitja ceba de figueres
- 1 Porro



## PASSOS A SEGUIR:

1. Tallar el llom de bacallà dessalat a filets.
2. Arrebossar-ho amb ou batut i pa ratllat.
3. Fregir-ho amb abundant oli d'oliva suau.

### **Per a la muselina de codony:**

1. Barrejar 5 cullerades soperes de maionesa amb 3 cullerades de codony. Triturar-ho.

### **Per la crema de carbassa:**

1. Pelar i tallar una carbassa petita a trossets.
2. Posar-la dins una olla amb una mica de mantega (1 cullerada sopera), mitja ceba de Figueres i un porro.
3. Sofregir-ho a foc lent i agregar-hi una mica de caldo de verdures (1 got).
4. Triturar-ho tot i passar-ho per un colador fi.

\* Untar la capa superior del bacallà amb la muselina de codony i gratinar-ho al forn.

**Emplatat:** Posar la crema de carbassa calenta de base sobre el plat i a continuació el bacallà ja gratinat.

Bon profit!

L'equip d'El Molí

# Respira Jugant: La comarca Encreuada

Secció patrocinada per

**Gelateria i  
Creperia  
La Recuiteria**

c. Sant Pere, 11 · Ripoll

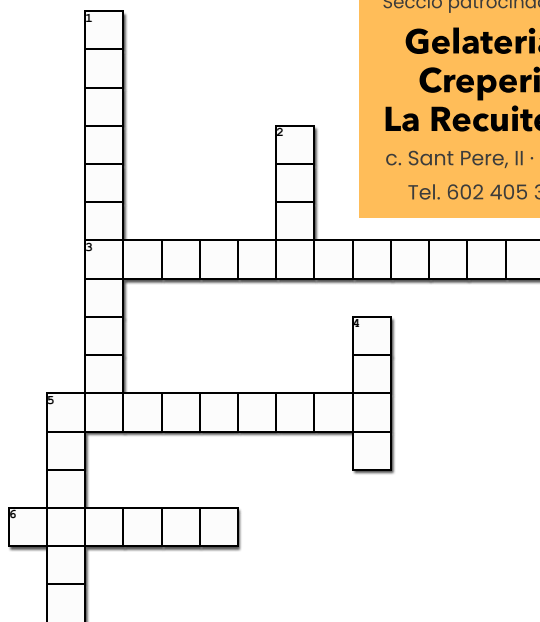
Tel. 602 405 396

## Horizontal

1. Un pas de muntanya que uneix les serres de Conivella i Cavallera
2. Nom de la primera Abadessa, filla de Guifré el Pilós
4. El nom de la geganteria de Campdevànol
5. Fira en homenatge a un producte dolç a Camprodon

## Vertical

3. Esdeveniment esportiu de Trail Running a Vall de Ribes
5. Mascota de Ripoll Comerç
6. Riu del Ripollès que passa per Gombrèn i sant Llorenç de Campdevànol



1. Guifré 2. Emma 3. Gola  
4. Els Bastions 5. Galeta  
6. Merdàs 7. Coll de Jou

## GELATERIA - CREPERIA La Recuiteria



- Gelats de iogurt o recuit ecològics i gelats tradicionals amb llet d'ovella
- Creps i gofres fets amb massa casolana
- Creps VEGANES / Kombutxa, cafès i infusions
- Smoothies i batuts de fruites, galetes o gelat / Xurros amb xocolata desfeta



Veniu a tastar les nostres TAPES tots els dijous a La ruta de la tapa Ripoll

Carrer Sant Pere 11, Ripoll 17500

@larecuiteriaderipoll

# Joguines sostenibles: Fomentant la diversió responsable



Les joguines sostenibles s'han convertit en una opció cada vegada més popular per als consumidors conscients del medi ambient. A mesura que continuem cercant maneres de viure de manera més sostenible, la indústria dels joguets ha demostrat ser capaç d'adaptar-se a aquesta demanda, oferint opcions que combinen la diversió amb la responsabilitat ambiental i social. Com a consumidors, tenim l'obligació d'escollir opcions que no només agradin i beneficiïn als nostres fills, sinó també al nostre planeta.

Les joguines sostenibles es defineixen per diversos aspectes. En primer lloc, moltes d'aquestes joguines es fabriquen amb materials reciclats o biodegradables, minimitzant així la producció de residus i reduint l'ús de recursos naturals. A més, moltes empreses estan optant per envasos més sostenibles, utilitzant materials com el cartó reciclat o elimi-

nant els envasos de plàstic innecessaris.

Una característica clau de les joguines sostenibles és també la seva durabilitat. Molts dels productes sostenibles estan dissenyats per resistir l'ús intensiu i durar més temps que les joguines convencionals, reduint així la necessitat de substitució freqüent i disminuint els residus.

D'altra banda, l'aspecte social també és una preocupació per a molts consumidors que busquen joguines sostenibles. Aquestes empreses solen assegurar-se que les seves pràctiques laborals siguin ètiques i que els seus treballadors rebin salaris dignes i condicions laborals segures. Això significa que els consumidors poden gaudir de les joguines amb la confiança que han estat produïdes de manera responsable.

En el mercat actual, podem trobar una àmplia varietat

d'aquestes joguines sostenibles. Des de joguines de fusta fins a joguines d'artesanía fabricades amb materials orgànics, la diversitat d'opcions és impressionant. A més, algunes empreses estan integrant tecnologies innovadores per crear joguines educatives que també promouen la consciència ambiental entre els més joves.

És important destacar que, malgrat la creixent popularitat de les joguines sostenibles, encara hi ha desafiaments a superar. La disponibilitat i l'accessibilitat de les joguines sostenibles podrien ser millorades, i és necessari que els consumidors rebin informació precisa sobre les pràctiques de les empreses. Els governs i les organitzacions també tenen un paper crucial en fomentar polítiques que incentivin la producció i el consum de joguines sostenibles.

*Per Eva Remolina*

Segueix-nos per estar al dia  
de totes les fires del Ripollès



@fires.del.ripolles

Gaudeix  
**L'ESTIU**

espai  
vandalis  
CAMPDEVÀNOL

- Piscina
- Servei de bar
- Sopars els caps de setmana

# JOGUINES DE FUSTA

Per a qualsevol ocasió



## Kids ★ & BABY

Moda infantil, home i dona

Obrim dissabtes

C. Progrés, 39 · Ripoll

Tel. 609 817 822

kidsandbabyripoll.wordpress.com

**Lersa**  
Energia

Estrenem oficina!

Convida a un amic i  
**guanyeu 30€ en**  
la factura de la llum



T'esperem a la Plaça d'En Dama, 1

Escaneja aquest QR  
i emplena'l, o vine a veure'ns  
i l'emplenem junts!



Entra o contacta'ns!

☎ 972 70 00 94

📍 Plaça d'En Dama, 1

**luxida**



## BOTIGA EN LÍNIA DE PERNILS I EMBOTITS IBÈRICS DE GLA

Botiga en línia dels millors pernils i embotits ibèrics de gla  
etiqueta vermella pota negra de Guijuelo, el millor vi  
ecològic elaborat exclusivament amb raïm 100% "Verdejo",  
conreades sota agricultura orgànica 100% certificada, i  
cistelles de regal. Directe de fàbrica, sense intermediaris,  
ràpid, fàcil i a bon preu.



LA MILLOR QUALITAT  
POT TENIR UN BON PREU  
tel: 661 528 004  
[econaturagourmet.com](http://econaturagourmet.com)

## 50. Respira Comerç • Serveis

4 / 2 / 2024

[illegible]

# Horaris de tren: Dissabtes i Diumenges Rodalies de Catalunya

Dissabtes, diumenges i festius Sábados, domingos y festivos Saturdays, Sundays and Holidays 4 / 2 / 2024

| <div><div>L'Hospitalet de Llobregat</div><div>Barcelona - Sants</div><div>Barcelona - Pi Catalunya</div><div>Barcelona - Arc de Triomf</div><div>Barcelona - La Sagrera-Meridiana</div><div>Barcelona - Fabra i Puig</div><div>Montcada-Bellricuració</div><div>Sta. Perpetua de Mogoda-La Florida</div><div>Molins Sta. Rosa</div><div>Parets del Valles</div><div>Granollers - Canovallers</div><div>Les Franqueses del Valles</div><div>La Garriga</div><div>Figaro</div><div>St. Martí de Centelles</div><div>Centelles</div><div>Balenya - Els Hostalets</div><div>Balenya - Tona - Seva</div><div>Vec</div><div>Manlleu</div><div>Torelló</div><div>Borjonyà</div><div>St. Oulera de Besora</div><div>La Farga de Babilé</div><div>Ripoll</div><div>Campdevànol</div><div>Ribes de Freser</div><div>Planells</div><div>Toses</div><div>La Molina</div><div>Urtx - Alp</div><div>Puigverdà</div><div>La Tor de Querol</div><div>Enveja</div></div> |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|--|--|--|
| 5.24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5.31  | 5.36  | 5.39  | 5.45  | 5.48  | 5.51  | 5.54  | 5.59  | 6.03  | 6.07  | 6.12  | 6.20  | 6.22  | 6.28  | 6.33  | 6.38  | 6.43  | 6.46  | 6.49  | 6.57  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |  |  |
| 5.54                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6.01  | 6.06  | 6.09  | 6.15  | 6.18  | 6.21  | -     | -     | -     | 6.35  | 6.40  | 6.50  | -     | 6.58  | -     | -     | 7.13  | -     | -     | 7.28  | 7.36  | 7.43  | -     | 7.53  | -     | 8.10  | 8.20  | 8.31  | 8.42  | 8.52  | 8.58  | 9.05  | 9.17  | 9.23  |  |  |  |  |
| 6.54                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 7.01  | 7.06  | 7.09  | 7.15  | 7.18  | 7.21  | 7.24  | 7.28  | 7.33  | 7.37  | 7.42  | 7.50  | 7.52  | 7.58  | 8.03  | 8.08  | 8.13  | 8.16  | 8.19  | 8.28  | 8.36  | 8.43  | 8.47  | 8.53  | 9.00  | 9.11  | 9.16  | 9.26  |       |       |       |       |       |       |  |  |  |  |
| 7.24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 7.31  | 7.36  | 7.39  | 7.45  | 7.48  | 7.51  | 7.53  | 7.58  | 8.03  | 8.06  | 8.12  | 8.20  | 8.22  | 8.28  | 8.33  | 8.38  | 8.43  | 8.46  | 8.49  | 8.57  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |  |  |
| 7.54                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 8.01  | 8.06  | 8.09  | 8.15  | 8.18  | 8.21  | 8.24  | 8.29  | 8.33  | 8.37  | 8.42  | 8.50  | 8.52  | 8.58  | 9.03  | 9.08  | 9.13  | 9.16  | 9.19  | 9.27  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |  |  |
| 8.24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 8.31  | 8.36  | 8.39  | 8.45  | 8.48  | 8.51  | -     | -     | -     | 9.05  | 9.10  | 9.20  | -     | 9.28  | -     | -     | 9.43  | -     | -     | 9.58  | 10.06 | 10.13 | -     | 10.23 | -     | 10.40 | 10.50 | 11.01 | 11.12 | 11.25 | 11.31 | 11.38 | 11.50 | 11.56 |  |  |  |  |
| 8.54                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 9.01  | 9.06  | 9.09  | 9.15  | 9.18  | 9.21  | -     | -     | -     | 9.35  | 9.40  | 9.51  | -     | 9.58  | -     | -     | 10.13 | -     | -     | 10.28 | 10.36 | 10.44 | -     | 10.53 | -     | 11.15 |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |  |  |
| 9.24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 9.31  | 9.36  | 9.39  | 9.45  | 9.48  | 9.51  | 9.54  | 9.59  | 10.03 | 10.07 | 10.12 | 10.20 | 10.22 | 10.28 | 10.33 | 10.38 | 10.43 | 10.46 | 10.49 | 10.58 | 11.06 | 11.13 | 11.17 | 11.23 | 11.30 | 11.39 |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |  |  |
| 10.24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10.31 | 10.36 | 10.39 | 10.45 | 10.48 | 10.51 | 10.54 | 10.59 | 11.03 | 11.07 | 11.12 | 11.20 | 11.22 | 11.28 | 11.33 | 11.38 | 11.43 | 11.46 | 11.49 | 11.58 | 12.06 | 12.13 | 12.17 | 12.23 | 12.30 | 12.39 |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |  |  |
| 11.24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 11.31 | 11.36 | 11.39 | 11.45 | 11.48 | 11.51 | -     | -     | -     | 12.05 | 12.10 | 12.20 | -     | 12.28 | -     | -     | 12.43 | -     | -     | 12.58 | 13.06 | 13.13 | -     | 13.23 | -     | 13.40 | 13.50 | 14.01 | 14.12 | 14.25 | 14.31 | 14.38 | 14.50 | 14.56 |  |  |  |  |
| 11.54                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 12.01 | 12.06 | 12.09 | 12.15 | 12.18 | 12.21 | 12.24 | 12.29 | 12.33 | 12.37 | 12.42 | 12.50 | 12.52 | 12.58 | 13.03 | 13.08 | 13.13 | 13.16 | 13.19 | 13.27 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |  |  |
| 12.24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 12.31 | 12.36 | 12.39 | 12.45 | 12.48 | 12.51 | 12.54 | 12.59 | 13.03 | 13.07 | 13.12 | 13.20 | 13.22 | 13.28 | 13.33 | 13.38 | 13.43 | 13.46 | 13.49 | 13.58 | 14.06 | 14.13 | 14.17 | 14.23 | 14.30 | 14.39 |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |  |  |
| 12.54                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 13.01 | 13.06 | 13.09 | 13.15 | 13.18 | 13.21 | 13.24 | 13.29 | 13.33 | 13.37 | 13.42 | 13.50 | 13.52 | 13.58 | 14.03 | 14.08 | 14.13 | 14.16 | 14.19 | 14.27 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |  |  |
| 13.24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 13.31 | 13.36 | 13.39 | 13.45 | 13.48 | 13.51 | 13.54 | 13.58 | 14.03 | 14.07 | 14.12 | 14.20 | 14.22 | 14.28 | 14.33 | 14.38 | 14.43 | 14.46 | 14.49 | 14.58 | 15.06 | 15.13 | 15.17 | 15.23 | 15.30 | 15.41 | 15.46 | 15.56 |       |       |       |       |       |       |  |  |  |  |
| 14.24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 14.31 | 14.36 | 14.39 | 14.45 | 14.48 | 14.51 | -     | -     | -     | 15.05 | 15.10 | 15.20 | -     | 15.28 | -     | -     | 15.43 | -     | -     | 15.58 | 16.06 | 16.13 | -     | 16.23 | -     | 16.40 | 16.50 | 17.01 | 17.12 | 17.25 | 17.31 | 17.38 | 17.50 | 17.56 |  |  |  |  |
| 14.54                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 15.01 | 15.06 | 15.09 | 15.15 | 15.18 | 15.21 | 15.24 | 15.29 | 15.33 | 15.37 | 15.42 | 15.50 | 15.52 | 15.58 | 16.03 | 16.08 | 16.13 | 16.16 | 16.19 | 16.27 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |  |  |
| 15.24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 15.31 | 15.36 | 15.39 | 15.45 | 15.48 | 15.51 | 15.54 | 15.59 | 16.03 | 16.07 | 16.12 | 16.20 | 16.22 | 16.28 | 16.33 | 16.38 | 16.43 | 16.46 | 16.49 | 16.58 | 17.06 | 17.13 | 17.17 | 17.23 | 17.30 | 17.39 |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |  |  |
| 16.24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 16.31 | 16.36 | 16.39 | 16.45 | 16.48 | 16.51 | -     | -     | -     | 17.05 | 17.10 | 17.20 | -     | 17.28 | -     | -     | 17.43 | -     | -     | 17.58 | 18.06 | 18.13 | -     | 18.23 | -     | 18.40 | 18.50 | 19.01 | 19.12 | 19.22 | 19.28 | 19.35 | 19.46 |       |  |  |  |  |
| 16.54                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 17.01 | 17.06 | 17.09 | 17.15 | 17.18 | 17.21 | 17.24 | 17.29 | 17.33 | 17.37 | 17.42 | 17.50 | 17.52 | 17.58 | 18.03 | 18.08 | 18.13 | 18.16 | 18.19 | 18.27 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |  |  |
| 17.24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 17.31 | 17.36 | 17.39 | 17.45 | 17.48 | 17.51 | 17.54 | 17.59 | 18.03 | 18.07 | 18.12 | 18.20 | 18.22 | 18.28 | 18.33 | 18.38 | 18.43 | 18.46 | 18.49 | 18.58 | 19.06 | 19.13 | 19.17 | 19.23 | 19.35 | 19.44 |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |  |  |
| 17.54                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 18.01 | 18.06 | 18.09 | 18.15 | 18.18 | 18.21 | -     | -     | -     | 18.35 | 18.40 | 18.50 | -     | 18.58 | -     | -     | 19.13 | -     | -     | 19.28 | 19.36 | 19.43 | -     | 19.53 | -     | 20.10 | 20.20 | 20.31 | 20.42 | 20.52 | 20.58 | 21.05 | 21.16 |       |  |  |  |  |
| 18.24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 18.31 | 18.36 | 18.39 | 18.45 | 18.48 | 18.51 | 18.54 | 18.59 | 19.03 | 19.07 | 19.12 | 19.20 | 19.22 | 19.28 | 19.33 | 19.38 | 19.43 | 19.46 | 19.49 | 19.57 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |  |  |
| 18.54                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 19.01 | 19.06 | 19.09 | 19.15 | 19.18 | 19.21 | 19.24 | 19.29 | 19.33 | 19.37 | 19.42 | 19.50 | 19.52 | 19.58 | 20.03 | 20.08 | 20.13 | 20.16 | 20.19 | 20.27 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |  |  |
| 19.24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 19.31 | 19.36 | 19.39 | 19.45 | 19.48 | 19.51 | 19.54 | 19.59 | 20.03 | 20.07 | 20.12 | 20.20 | 20.22 | 20.28 | 20.33 | 20.38 | 20.43 | 20.46 | 20.49 | 20.57 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |  |  |
| 19.54                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20.01 | 20.06 | 20.09 | 20.15 | 20.18 | 20.21 | 20.24 | 20.29 | 20.33 | 20.37 | 20.42 | 20.50 | 20.52 | 20.58 | 21.03 | 21.08 | 21.13 | 21.16 | 21.19 | 21.28 | 21.36 | 21.43 | 21.47 | 21.53 | 22.00 | 22.09 |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |  |  |
| 20.24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20.31 | 20.36 | 20.39 | 20.45 | 20.48 | 20.51 | 20.54 | 20.59 | 21.03 | 21.07 | 21.12 | 21.20 | 21.22 | 21.28 | 21.33 | 21.38 | 21.43 | 21.46 | 21.49 | 21.57 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |  |  |
| 20.54                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 21.01 | 21.06 | 21.09 | 21.15 | 21.18 | 21.21 | 21.24 | 21.29 | 21.33 | 21.37 | 21.42 | 21.50 | 21.52 | 21.58 | 22.03 | 22.08 | 22.13 | 22.16 | 22.19 | 22.28 | 22.36 | 22.43 | 22.47 | 22.53 | 23.00 | 23.09 |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |  |  |
| 21.24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 21.31 | 21.36 | 21.39 | 21.45 | 21.48 | 21.51 | 21.54 | 21.59 | 22.03 | 22.07 | 22.12 | 22.20 | 22.22 | 22.28 | 22.33 | 22.38 | 22.43 | 22.46 | 22.49 | 22.57 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |  |  |
| 22.24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 22.31 | 22.36 | 22.39 | 22.45 | 22.48 | 22.51 | 22.54 | 22.59 | 23.03 | 23.07 | 23.12 | 23.20 | 23.22 | 23.28 | 23.33 | 23.38 | 23.43 | 23.46 | 23.49 | 23.57 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |  |  |

Consulteu el horaris a [www.sncf.com](http://www.sncf.com). Consultez les horaires en [www.sncf.com](http://www.sncf.com). See the timetable at [www.sncf.com](http://www.sncf.com)

Cremallera de Vall de Núria  
i 972 73 20 20

i 972 89 20 31

Canvi horaris 4/2/2024  
Edició Febrer 2024

900 41 00 41  
[www.rodaliesdecatalunya.cat](http://www.rodaliesdecatalunya.cat)

012  
gencat.cat  
Cost de la trucada:  
regim ordinari

app Rodalies  
@rodalies

# Horaris de tren: Feiners Rodalies de Catalunya

## Feiners Laborables Weekdays

4 / 2 / 2024

[illegible]

## Horaris de tren: Dissabtes i Diumenges Rodalies de Catalunya

**Dissabtes, diumenges i festius** Sábados, domingos y festivos *Saturdays, Sundays and Holidays*

4 / 2 / 2024

[illegible]

 Consulteu el horaris a [www.sncf.com](http://www.sncf.com). Consulte los horarios en [www.sncf.com](http://www.sncf.com). See the timetable at [www.sncf.com](http://www.sncf.com)



**Cremallera de Vall de Núria**  
**i 972 73 20 20**



i 972 89 20 31

Canvi horaris 4/2/2024  
Edició Febrer 2024



**900 41 00 41**  
**www.rodaliesdecatalunya.cat**

**012**  
gencat.cat  
Cost de la trucada:  
segons operador

**app Rodalies**  
**@rodalies**

# Horaris d'autobús: MIR

Ripoll - Campdevàrol - Ribes de Freser - Vall de Ribes

## SERVEIS INTERURBANS I LÍNIES REGULARS

### RIPOLL - Campdevàrol - Ribes de Freser - VALL DE RIBES

### SORTIDES DE RIPOLL dissabtes feiners i diumenges i festius



Transports Públics de Catalunya



Autocars Mir

www.autocarsmir.com  
Pol. Ind. Mas d'en Bosch  
C/ Esteve Bover 1, 17500 RIPOLL  
info@autocarsmir.com  
Tel: 972 70 30 12

| Ripoll - CampdevànoI -Ribes de Freser |      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                           |                                                                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                                                         |                                                                                           |                                                                                 |                                                                   |                                                         |                                           |                                 |                  |       |
|---------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------|------------------|-------|
| SORTIDES DE RIPOLL                    |      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                           |                                                                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                                                         |                                                                                           |                                                                                 |                                                                   |                                                         |                                           |                                 |                  |       |
| Dimegnes i festius                    |      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                           |                                                                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                                                         |                                                                                           |                                                                                 |                                                                   |                                                         |                                           |                                 |                  |       |
| RIPOLL                                | 9.00 | 10.00                                                                                                                                                             | 12.00                                                                                                                                                   | 16.00                                                                                                                                     | 17.00                                                                                                                           | 19.00                                                                                                             |                                                                                                         | 9.00                                                                                      | 10.00                                                                           | 12.00                                                             | 16.00                                                   | 17.00                                     | 19.00                           |                  |       |
| Ctra Barcelona ILLETA                 |      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                           |                                                                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                                                         |                                                                                           |                                                                                 |                                                                   |                                                         |                                           |                                 |                  |       |
| Cataluñal                             | 8.02 | 9.02                                                                                                                                                              | 11.02                                                                                                                                                   | -                                                                                                                                         | -                                                                                                                               | -                                                                                                                 | -                                                                                                       | 8.02                                                                                      | 9.02                                                                            | 11.02                                                             | -                                                       | -                                         | -                               | -                | -     |
| Ctra Medici i Rehabilitació           | 8.03 | 9.03                                                                                                                                                              | 11.03                                                                                                                                                   | -                                                                                                                                         | -                                                                                                                               | -                                                                                                                 | -                                                                                                       | 8.03                                                                                      | 9.03                                                                            | 11.03                                                             | -                                                       | -                                         | -                               | -                | -     |
| Estació Autobusos                     | 8.05 | 8.30                                                                                                                                                              | 9.05                                                                                                                                                    | 9.30                                                                                                                                      | 10.05                                                                                                                           | 10.30                                                                                                             | 11.05                                                                                                   | 11.30                                                                                     | 12.30                                                                           | 13.05                                                             | 14.40                                                   | 15.05                                     | 15.30                           | 16.05            | 16.30 |
| Hospital Vall                         | -    | 9.06                                                                                                                                                              | -                                                                                                                                                       | -                                                                                                                                         | -                                                                                                                               | -                                                                                                                 | -                                                                                                       | -                                                                                         | -                                                                               | -                                                                 | -                                                       | -                                         | -                               | -                | 19.06 |
| Passatge Sant Joan                    | -    | 8.32                                                                                                                                                              | -                                                                                                                                                       | 9.32                                                                                                                                      | -                                                                                                                               | 10.32                                                                                                             | -                                                                                                       | 11.32                                                                                     | 12.32                                                                           | -                                                                 | 14.42                                                   | -                                         | 15.32                           | -                | 17.32 |
| Carrer del Bibbe Morgades             | -    | 8.34                                                                                                                                                              | -                                                                                                                                                       | 9.34                                                                                                                                      | -                                                                                                                               | 10.34                                                                                                             | -                                                                                                       | 11.34                                                                                     | 12.34                                                                           | -                                                                 | 14.44                                                   | -                                         | 15.34                           | -                | 17.34 |
| Pia de Sant Pere                      | -    | 8.40                                                                                                                                                              | -                                                                                                                                                       | 9.40                                                                                                                                      | -                                                                                                                               | 10.40                                                                                                             | -                                                                                                       | 11.40                                                                                     | 12.40                                                                           | -                                                                 | 14.45                                                   | -                                         | 15.40                           | -                | 17.40 |
| Pol. Pintors - Pavelló Nou            | -    | 9.08                                                                                                                                                              | -                                                                                                                                                       | -                                                                                                                                         | -                                                                                                                               | -                                                                                                                 | -                                                                                                       | 13.08                                                                                     | -                                                                               | -                                                                 | -                                                       | -                                         | -                               | -                | 19.08 |
| Escola Treball                        | -    | 9.09                                                                                                                                                              | -                                                                                                                                                       | -                                                                                                                                         | -                                                                                                                               | -                                                                                                                 | -                                                                                                       | 13.09                                                                                     | -                                                                               | -                                                                 | -                                                       | -                                         | -                               | -                | 19.09 |
| Ripollés Desenvolupament              | -    | 9.10                                                                                                                                                              | -                                                                                                                                                       | -                                                                                                                                         | -                                                                                                                               | -                                                                                                                 | -                                                                                                       | 13.10                                                                                     | -                                                                               | -                                                                 | -                                                       | -                                         | -                               | -                | 19.10 |
| Pol. Mas d'en Bosch                   | -    | 9.11                                                                                                                                                              | -                                                                                                                                                       | -                                                                                                                                         | -                                                                                                                               | -                                                                                                                 | -                                                                                                       | 13.11                                                                                     | -                                                                               | -                                                                 | -                                                       | -                                         | -                               | -                | 19.11 |
| Ctra S. Joan - Estamariu              | -    | 9.13                                                                                                                                                              | -                                                                                                                                                       | -                                                                                                                                         | -                                                                                                                               | -                                                                                                                 | -                                                                                                       | 13.13                                                                                     | -                                                                               | -                                                                 | -                                                       | -                                         | -                               | -                | 19.13 |
| Plaça Autòmata                        | 8.15 | 8.45                                                                                                                                                              | 9.15                                                                                                                                                    | 9.45                                                                                                                                      | 10.15                                                                                                                           | 10.45                                                                                                             | 11.15                                                                                                   | 11.45                                                                                     | 12.45                                                                           | 13.15                                                             | 14.50                                                   | 15.15                                     | 15.45                           | 16.15            | 17.45 |
| Ctra de Ribes                         | 8.17 | 8.46                                                                                                                                                              | 9.17                                                                                                                                                    | 9.46                                                                                                                                      | 10.17                                                                                                                           | 10.46                                                                                                             | 11.17                                                                                                   | 11.46                                                                                     | 12.46                                                                           | 13.17                                                             | 14.51                                                   | 15.16                                     | 15.46                           | 16.17            | 17.46 |
| Polígon Rocafiguera                   | 8.19 | 8.47                                                                                                                                                              | 9.19                                                                                                                                                    | 9.47                                                                                                                                      | 10.19                                                                                                                           | 10.47                                                                                                             | 11.19                                                                                                   | 11.47                                                                                     | 12.47                                                                           | 13.19                                                             | 14.51                                                   | 15.19                                     | 15.47                           | 16.19            | 17.49 |
| Colònia Noguera                       | 8.21 | 8.48                                                                                                                                                              | 9.21                                                                                                                                                    | 9.48                                                                                                                                      | 10.21                                                                                                                           | 10.48                                                                                                             | 11.21                                                                                                   | 11.48                                                                                     | 12.48                                                                           | 13.21                                                             | 14.52                                                   | 15.21                                     | 15.48                           | 16.21            | 17.48 |
| Ctra de Ribes                         | -    | 8.49                                                                                                                                                              | -                                                                                                                                                       | 9.49                                                                                                                                      | -                                                                                                                               | 10.49                                                                                                             | -                                                                                                       | 11.49                                                                                     | 12.49                                                                           | -                                                                 | 14.53                                                   | -                                         | 15.49                           | -                | 17.49 |
| CAMPDEVÀNOI                           | 9.25 | 9.50                                                                                                                                                              | 9.25                                                                                                                                                    | 9.50                                                                                                                                      | 10.25                                                                                                                           | 10.50                                                                                                             | 11.25                                                                                                   | 11.50                                                                                     | 12.50                                                                           | 13.25                                                             | 14.55                                                   | 15.25                                     | 15.50                           | 16.25            | 17.50 |
| Plaça Espigla                         | 8.27 | 8.52                                                                                                                                                              | 9.27                                                                                                                                                    | 9.52                                                                                                                                      | 10.27                                                                                                                           | 10.52                                                                                                             | 11.27                                                                                                   | 11.52                                                                                     | 12.52                                                                           | 13.27                                                             | 14.55                                                   | 15.27                                     | 15.52                           | 16.27            | 17.52 |
| Barri S. Cristòfol (C. Fubol)         | 8.30 | 8.54                                                                                                                                                              | 9.30                                                                                                                                                    | 9.54                                                                                                                                      | 10.30                                                                                                                           | 10.54                                                                                                             | 11.30                                                                                                   | 11.54                                                                                     | 12.54                                                                           | 13.30                                                             | 14.57                                                   | 15.30                                     | 15.54                           | 16.50            | 18.54 |
| Melrou                                | -    | 8.55                                                                                                                                                              | -                                                                                                                                                       | -                                                                                                                                         | -                                                                                                                               | -                                                                                                                 | -                                                                                                       | -                                                                                         | -                                                                               | -                                                                 | -                                                       | -                                         | -                               | -                | -     |
| Colònia Penau                         | 8.32 | 8.56                                                                                                                                                              | 9.32                                                                                                                                                    | -                                                                                                                                         | 10.32                                                                                                                           | -                                                                                                                 | 11.32                                                                                                   | -                                                                                         | 12.56                                                                           | 13.32                                                             | -                                                       | 15.32                                     | 15.56                           | 16.32            | -     |
| Colònia Herand                        | 8.33 | -                                                                                                                                                                 | 9.33                                                                                                                                                    | -                                                                                                                                         | 10.33                                                                                                                           | -                                                                                                                 | 11.33                                                                                                   | -                                                                                         | 12.53                                                                           | 13.33                                                             | -                                                       | 15.33                                     | 16.33                           | -                | 19.33 |
| La Corba                              | 8.35 | -                                                                                                                                                                 | 9.35                                                                                                                                                    | -                                                                                                                                         | 10.35                                                                                                                           | -                                                                                                                 | 11.35                                                                                                   | -                                                                                         | 13.35                                                                           | -                                                                 | -                                                       | 15.35                                     | 16.35                           | -                | 19.35 |
| Agües Balves                          | 8.36 | -                                                                                                                                                                 | 9.36                                                                                                                                                    | -                                                                                                                                         | 10.36                                                                                                                           | -                                                                                                                 | 11.36                                                                                                   | -                                                                                         | 13.36                                                                           | -                                                                 | -                                                       | 15.36                                     | 16.36                           | -                | 19.36 |
| RIBES DE FRESE                        | 8.38 | 9.38                                                                                                                                                              | - <th>10.38</th> <th>-<th>11.38</th><th>-<th>13.38</th><th>-<th>15.38</th><th>-<th>16.38</th><th>-<th>17.38</th><th>19.38</th></th></th></th></th></th> | 10.38                                                                                                                                     | - <th>11.38</th> <th>-<th>13.38</th><th>-<th>15.38</th><th>-<th>16.38</th><th>-<th>17.38</th><th>19.38</th></th></th></th></th> | 11.38                                                                                                             | - <th>13.38</th> <th>-<th>15.38</th><th>-<th>16.38</th><th>-<th>17.38</th><th>19.38</th></th></th></th> | 13.38                                                                                     | - <th>15.38</th> <th>-<th>16.38</th><th>-<th>17.38</th><th>19.38</th></th></th> | 15.38                                                             | - <th>16.38</th> <th>-<th>17.38</th><th>19.38</th></th> | 16.38                                     | - <th>17.38</th> <th>19.38</th> | 17.38            | 19.38 |
| Montaigu                              | -    | -                                                                                                                                                                 | -                                                                                                                                                       | -                                                                                                                                         | -                                                                                                                               | -                                                                                                                 | -                                                                                                       | -                                                                                         | -                                                                               | -                                                                 | -                                                       | -                                         | -                               | -                | -     |
| C.A.P.                                | 8.39 | -                                                                                                                                                                 | 9.39                                                                                                                                                    | -                                                                                                                                         | 10.39                                                                                                                           | -                                                                                                                 | 11.39                                                                                                   | -                                                                                         | 13.39                                                                           | -                                                                 | 15.39                                                   | -                                         | 16.39                           | -                | 19.39 |
| PARADA AUTOBUSOS                      | 8.40 | - <th>9.40</th> <th>-<th>10.40</th><th>-<th>11.40</th><th>-<th>13.40</th><th>-<th>15.40</th><th>-<th>16.40</th><th>-<th>19.40</th></th></th></th></th></th></th>  | 9.40                                                                                                                                                    | - <th>10.40</th> <th>-<th>11.40</th><th>-<th>13.40</th><th>-<th>15.40</th><th>-<th>16.40</th><th>-<th>19.40</th></th></th></th></th></th> | 10.40                                                                                                                           | - <th>11.40</th> <th>-<th>13.40</th><th>-<th>15.40</th><th>-<th>16.40</th><th>-<th>19.40</th></th></th></th></th> | 11.40                                                                                                   | - <th>13.40</th> <th>-<th>15.40</th><th>-<th>16.40</th><th>-<th>19.40</th></th></th></th> | 13.40                                                                           | - <th>15.40</th> <th>-<th>16.40</th><th>-<th>19.40</th></th></th> | 15.40                                                   | - <th>16.40</th> <th>-<th>19.40</th></th> | 16.40                           | - <th>19.40</th> | 19.40 |
| VAL DE RIBES                          | 9.40 | - <th>10.40</th> <th>-<th>11.40</th><th>-<th>12.40</th><th>-<th>13.40</th><th>-<th>14.40</th><th>-<th>15.40</th><th>-<th>16.40</th></th></th></th></th></th></th> | 10.40                                                                                                                                                   | - <th>11.40</th> <th>-<th>12.40</th><th>-<th>13.40</th><th>-<th>14.40</th><th>-<th>15.40</th><th>-<th>16.40</th></th></th></th></th></th> | 11.40                                                                                                                           | - <th>12.40</th> <th>-<th>13.40</th><th>-<th>14.40</th><th>-<th>15.40</th><th>-<th>16.40</th></th></th></th></th> | 12.40                                                                                                   | - <th>13.40</th> <th>-<th>14.40</th><th>-<th>15.40</th><th>-<th>16.40</th></th></th></th> | 13.40                                                                           | - <th>14.40</th> <th>-<th>15.40</th><th>-<th>16.40</th></th></th> | 14.40                                                   | - <th>15.40</th> <th>-<th>16.40</th></th> | 15.40                           | - <th>16.40</th> | 16.40 |
| Querolles                             | -    | -                                                                                                                                                                 | -                                                                                                                                                       | -                                                                                                                                         | 10.55                                                                                                                           | -                                                                                                                 | -                                                                                                       | -                                                                                         | -                                                                               | -                                                                 | -                                                       | -                                         | -                               | 17.05            | -     |
| Pardines                              | -    | -                                                                                                                                                                 | -                                                                                                                                                       | -                                                                                                                                         | -                                                                                                                               | -                                                                                                                 | -                                                                                                       | -                                                                                         | -                                                                               | -                                                                 | -                                                       | -                                         | -                               | -                | -     |
| Campelles                             | 9.05 | -                                                                                                                                                                 | 9.50                                                                                                                                                    | -                                                                                                                                         | -                                                                                                                               | -                                                                                                                 | -                                                                                                       | -                                                                                         | -                                                                               | -                                                                 | -                                                       | -                                         | -                               | 16.50            | -     |
| Dorria (mal)Neva (linda)              | 9.55 | -                                                                                                                                                                 | -                                                                                                                                                       | -                                                                                                                                         | -                                                                                                                               | -                                                                                                                 | -                                                                                                       | -                                                                                         | -                                                                               | -                                                                 | -                                                       | -                                         | -                               | -                | -     |
| Fornells                              | -    | 9.55                                                                                                                                                              | -                                                                                                                                                       | -                                                                                                                                         | -                                                                                                                               | -                                                                                                                 | -                                                                                                       | -                                                                                         | -                                                                               | -                                                                 | -                                                       | -                                         | -                               | -                | -     |
| Roses                                 | -    | 10.00                                                                                                                                                             | -                                                                                                                                                       | -                                                                                                                                         | -                                                                                                                               | -                                                                                                                 | -                                                                                                       | -                                                                                         | -                                                                               | -                                                                 | -                                                       | -                                         | -                               | -                | -     |
| Ruguera                               | -    | 10.05                                                                                                                                                             | -                                                                                                                                                       | -                                                                                                                                         | -                                                                                                                               | -                                                                                                                 | -                                                                                                       | -                                                                                         | -                                                                               | -                                                                 | -                                                       | -                                         | -                               | -                | -     |
|                                       | -    | -                                                                                                                                                                 | -                                                                                                                                                       | -                                                                                                                                         | 11.05                                                                                                                           | -                                                                                                                 | -                                                                                                       | -                                                                                         | -                                                                               | -                                                                 | -                                                       | -                                         | -                               | -                | -     |

Vall de Ribes - Ribes de Freser - Campdevàrol - Ripoll

## SORTIDES DE LA "VALL DE RIBES" dissabtes feiners

[illegible]

# Horaris d'autobús: Teisa

Girona - Banyoles - Olot - St. Joan de les Abadesses - Vallfogona - Ripoll



## GIRONA - BANYOLES - OLOT - ST. JOAN DE LES ABADESSES - RIPOLL



|                                | Girona | Banyoles  | Besalú | Olot  | Olot    | L'Hostalnou de Bianya | St. Joan de les Abadesses | Ripoll |
|--------------------------------|--------|-----------|--------|-------|---------|-----------------------|---------------------------|--------|
| De dilluns a divendres feiners | 06.30  | Directe   |        | 07.40 | 06.30   | -                     | -                         | 07.30  |
|                                | 07.10  | 07.45     | 08.03  | 08.45 | 07.40   | Directe               | 08.05                     | 08.25  |
|                                | 09.30  | Directe   |        | 10.30 | 10.30   | Directe               | 10.55                     | 11.20  |
|                                | 11.10  | Directe   |        | 12.10 | 12.10   | Directe               | 12.35                     | 13.00  |
|                                | 13.10  | 13.45     | 14.03  | 14.45 | 14.45   | 14.54                 | 15.15                     | 15.35  |
|                                | 13.30  | Directe   |        | 14.40 | -       | -                     | -                         | -      |
|                                | 14.10  | Directe   |        | 15.15 | 15.15   | 15.24                 | 15.45                     | 16.05  |
|                                | 16.10  | Directe   |        | 17.15 | 17.15   | 17.24                 | 17.45                     | 18.05  |
|                                | 17.10  | 17.45     | 18.03  | 18.45 | 18.45   | 18.54                 | 19.15                     | 19.35  |
|                                | 17.30  | Directe   |        | 18.30 | 18.30   | Directe               | 18.55                     | 19.20  |
|                                | 18.10  | Directe 1 | 18.55  | 19.15 | 19.15   | 19.24                 | 19.45                     | 20.05  |
|                                | 20.10  | Directe   |        | 21.15 | 21.15 8 | 21.24                 | 21.45                     | 22.05  |

|                    | Girona | Banyoles | Besalú | Olot  | Olot  | La Canya | Llocalou | L'Hostalnou de Bianya | Can Païró | St. Salvador de Bianya | Túnel-Rotonda | La Colònia Llaudet | St. Joan de les Abadesses | Ripoll | St. Bernabé | Vallfogona de Ripollès |
|--------------------|--------|----------|--------|-------|-------|----------|----------|-----------------------|-----------|------------------------|---------------|--------------------|---------------------------|--------|-------------|------------------------|
| Disables feiners   | 07.45  | -        | -      | 08.45 | 08.45 | 08.52    | 08.54    | 08.56                 | 08.58     | 09.00                  | 09.11         | 09.13              | 09.15                     | 09.30  | 09.40       | 09.50                  |
|                    | 11.15  | 11.45    | 12.03  | 12.45 | 12.45 | 12.52    | 12.54    | 12.56                 | 12.58     | 13.00                  | 13.11         | 13.13              | 13.15                     | 13.30  | 13.40       | 13.50                  |
|                    | 17.15  | 17.45    | 18.03  | 18.45 | 18.45 | 18.52    | 18.54    | 18.56                 | 18.58     | 19.00                  | 19.11         | 19.13              | 19.15                     | 19.30  | -           | -                      |
| Dumenges i festius | 07.45  | -        | -      | 08.45 | 08.45 | 08.52    | 08.54    | 08.56                 | 08.58     | 09.00                  | 09.11         | 09.13              | 09.15                     | 09.30  | 09.40       | 09.50                  |
|                    | 11.15  | 11.45    | 12.03  | 12.45 | 12.45 | 12.52    | 12.54    | 12.56                 | 12.58     | 13.00                  | 13.11         | 13.13              | 13.15                     | 13.30  | 13.40       | 13.50                  |
|                    | 17.15  | 17.45    | 18.03  | 18.45 | 18.45 | 18.52    | 18.54    | 18.56                 | 18.58     | 19.00                  | 19.11         | 19.13              | 19.15                     | 19.30  | -           | -                      |

|                                | Ripoll | St. Joan de les Abadesses | L'Hostalnou de Bianya | Olot  | Olot  | Besalú | Amer        | Banyoles | Girona |
|--------------------------------|--------|---------------------------|-----------------------|-------|-------|--------|-------------|----------|--------|
| De dilluns a divendres feiners | 06.40  | 06.55                     | 07.10                 | 07.30 | 07.30 | 07.50  | Directe 1 2 |          | 08.40  |
|                                | 07.35  | 07.50                     | 08.05                 | 08.30 | 08.30 |        | Directe     |          | 09.30  |
|                                | 08.00  | 08.15                     | 08.36                 | 08.50 | 09.15 | -      | 09.55       | -        | 10.45  |
|                                | 08.30  | 08.45                     | Directe               | 09.15 | 09.15 |        | Directe     |          | 10.15  |
|                                | 12.15  | -                         | -                     | 13.15 | 13.30 | 14.00  | -           | 14.15    | 15.00  |
|                                | 12.30  | 12.45                     | Directe               | 13.15 | 13.15 |        | Directe     |          | 14.15  |
|                                | 13.40  | 13.55                     | 14.10                 | 14.30 | 14.30 |        | Directe     |          | 15.45  |
|                                | 14.30  | 14.45                     | Directe               | 15.15 | 15.15 |        | Directe     |          | 16.15  |
|                                | 16.00  | 16.15                     | -                     | 16.50 | 17.30 | -      | -           | -        | 19.00  |
|                                | 18.15  | 18.30                     | 18.45                 | 19.05 | 19.30 | 20.00  | -           | 20.15    | 21.10  |
|                                | 19.45  | 20.00                     | Directe               | 20.30 | 20.30 |        | Directe     |          | 21.30  |

|                    | Vallfogona de Ripollès | St. Bernabé | Ripoll | St. Joan de les Abadesses | La Colònia (Llaudet) | Túnel-Rotonda | St. Salvador de Bianya | Can Païró | L'Hostalnou de Bianya | Llocalou | La Canya | Olot  | Olot  | Besalú | Amer  | Banyoles | Girona |
|--------------------|------------------------|-------------|--------|---------------------------|----------------------|---------------|------------------------|-----------|-----------------------|----------|----------|-------|-------|--------|-------|----------|--------|
| Disables feiners   | 09.55                  | 10.05       | 10.15  | 10.30                     | 10.32                | 10.34         | 10.41                  | 10.43     | 10.45                 | 10.47    | 10.49    | 11.00 | 11.00 | -      | -     | -        | 12.10  |
|                    | 13.55                  | 14.05       | 14.15  | 14.30                     | 14.32                | 14.34         | 14.41                  | 14.43     | 14.45                 | 14.47    | 14.49    | 15.00 | 15.00 | -      | 15.40 | -        | 16.30  |
|                    | -                      | -           | 18.00  | 18.15                     | 18.17                | 18.19         | 18.26                  | 18.28     | 18.30                 | 18.32    | 18.35    | 18.45 | 19.30 | 19.57  | -     | 20.15    | 21.00  |
| Dumenges i festius | 09.55                  | 10.05       | 10.15  | 10.30                     | 10.32                | 10.34         | 10.41                  | 10.43     | 10.45                 | 10.47    | 10.49    | 11.00 | 11.00 | -      | -     | -        | 12.10  |
|                    | 13.55                  | 14.05       | 14.15  | 14.30                     | 14.32                | 14.34         | 14.41                  | 14.43     | 14.45                 | 14.47    | 14.49    | 15.00 | 15.00 | -      | 15.40 | -        | 16.30  |
|                    | -                      | -           | 18.00  | 18.15                     | 18.17                | 18.19         | 18.26                  | 18.28     | 18.30                 | 18.32    | 18.35    | 18.45 | 19.30 | 19.57  | -     | 20.15    | 21.00  |

1 Amb parada a Besalú

2 Els dies no lectius fa totes les parades

3 Realitza parada als Mossos d'Esquadra d'Olot i no s'atura a la Rodona

# Efemèrides: Tal dia com avui...



El 1993, la revista “El Pont Nou”, el principal informatiu de la Vall de Camprodon, va utilitzar aquesta imatge de la processó com a portada per la seva edició del mes de maig. D’aquesta manera van aconseguir reflectir una arrelada tradició local.

Aquesta imatge evoca la devoció i la identitat cultural de la població, oferint una mirada intemporal al seu passat.

A través de fotografies com aquesta, es preserva i celebra la riquesa del patrimoni i els costums locals, connectant generacions i mantenint viu el llegat de la Vall de Camprodon.

# Micro-conte: Una existència digital.



**Albert Soler**

Publicista i escriptor de worse sellers  
*Una existència digital.*

Quan per fi havia aconseguit arribar al cap de munt de l'antena del Burj Khalifa, l'edifici més alt del món, i estava a punt de fer-se un selfie per mostrar la gesta als seus seguidors amb Dubai fent la migdiada als seus peus, els dits de la mà li van relliscar, i el seu cos va començar a accelerar cap avall, cames ajudeu-me. Mentre queia, abans de morir, en Joan, etern aspirant a influenciar, va poder veure els fotogrames més rellevants que resumien l'existència dels seus 32 anys pul·lulant pel planeta terra.

El primer va ser quan va obtenir el primer like després de publicar el vídeo on es banyava en una banyera plena fins a dalt d'espaguetis i mandonguilles; el segon, quan el seu reel on enganxava la llengua a un metall congelat, li va fer augmentar cent seguidors més; el tercer, el dia que, des de casa, planificava el seu viatge a les Maldives, des d'on s'imaginava els likes que obtindrien les seves fotos fetes des de la cabanya flotant, damunt del mar; el quart, la ploranera que va patir quan va veure que menjar aliments als quals era al·lèrgic en directe, no el va ajudar a assolir les visites desitjades; el cinquè, quan es va adonar que el seu compte d'Instagram va passar de tenir 894 seguidors, a tenir-ne 1.231, gràcies a la foto que va tirar a una dona agonitzant que acabava de tenir un accident de cotxe davant seu; el sisè, el moment que el seu vídeo on engolia insectes i cucs de tota mena, va culminar més de deu mil visites; el setè, quan va trencar amb la Laura perquè ella li deia "t'estimo" a la cara, en comptes de publicar-ho a les xarxes socials, que és on realment s'ha de dir; el vuitè, el dolor que va sentir quan va acceptar el repte viral llençant a Tik

Tok, on s'havia de desbastar les dents en forma de punxa, utilitzant una llima d'ungles. I just quan estava a punt de veure el darrer fotograma, el seu cos va dir prou, esclatant contra l'acera.

Dies més tard, ja en calma, els seus pares van fer el cor fort per revisar les fotos del mòbil. La darrera els va deixar garratibats. Mostrava el seu fill caient, a punt d'impactar contra el terra. I lluny de semblar estar espantat pel què li esperava, en aquella imatge, el rostre d'en Joan dibuixava una felicitat insuperable. Com si, pocs segons abans de morir, fos conscient que aquella seria la fotografia que obtindria més likes de totes.

EXTRACTE EXTRET DEL RELAT  
AMB EL MATEIX TÍTOL.

## EXTHER

La bruixa  
de la nova era



Contacte Directe  
WhatsApp, informació  
i reserves a

**+34 628 81 36 17**



# 'Dune. Part 2' de Denis Villeneuve

Denis Villeneuve segueix al capdavant d'aquesta segona part del relat 'Dune', adaptació cinematogràfica de la novel·la de ciència-ficció homònima de Frank Herbert. El realitzador canadenc imprimeix de nou la seva concepció faraònica al projecte i reprèn la història dels clans dels Atreides anorreats presentant uns errants Paul Atreides (Timothée Chalamet) i la seva mare, Lady Jessica (Rebecca Ferguson), en el desert d'Arrakis. Tot i les suspicàcies dels Fremen, Paul i la seva mare aprenen a conviure fins a la seva integració en la societat d'aquests habitants del desert, els quals continuen sabotejant les gegantines recol·lectores d'espècia dels Harkonnen que estan espoliant el planeta Arrakis.

Si la primera part de 'Dune' reposava en el camí de la forja d'un heroi, el paper d'un escollit, la fusta d'un líder, Paul Atreides (Timothée Chalamet), ara s'aprofundeix en el caràcter mític de Paul, envoltat d'una aura progressivament messiànica. Punt en el qual Denis Villeneuve s'apropa més que mai al film-epopeia 'Lawrence d'Àràbia' (1962, David Lean). El caràcter llegendari de Paul es va constituint a través de creences i premonicions dels Fremen, la seva assumpció d'un nom de guerra com Usul Muab'Dib, la seva maduració personal i fets concrets com aprendre a cavalcar els gegantins i mortífers cucs del desert com els experts Fremen o excel·lir en els combats contra els temibles i sanguinaris Harkonnen.

Aquí un Paul deïfcat, que desvetlla l'admiració dels Fremen, farà com Lawrence d'Àràbia quan s'encarregava d'agrupar les tribus àrabs en contra de l'imperi otomà. En aquest món arabitant d'Arrakis, el líder Stilgar (Javier Bardem) encarna d'alguna manera la deriva més fonamentalista dels Fremen. I també les percepcions influents de Lady Jessica, com un oracle, acabaran arrossegant la història indefugiblement cap a una guerra santa contra els Harkonnen, batalla total



de la qual s'ocuparà la futura tercera part. Les visions entrevistes que Paul té de la noia Chani (Zendaya) de la tribu dels Fremen en el primer 'Dune' ara es fan realitat més que mai i ambdós convergeixen en una història d'amor romàntic que no pot tapar, però, les progressives desavinences.

Denis Villeneuve excel·leix de nou en aquesta segona part en la seva posada en escena, tant vistosa com virtuosa, encara que els ingredients per fer de 'Dune. Part 2' una experiència immersiva, una pel·lícula captivadora, una experiència subjugadora, com era la fenomenal primera part, no s'assoleixen. Una segona part que peca de força dispersió, de multiplicació de veus, d'atropellament narratiu. L'aposta per l'èpica i l'espectacularitat ha provocat en aquesta represa bandejar la fisicitat, el caràcter matèric, l'organicisme de la primera part, en favor d'un majors èmfasis en detriment d'aconseguir moments més atmosfèrics. Més pretensiositat i menys elegància.

Messianisme arabitant  
Per Joan Millaret i Valls



**DELTER**  
**ALIMENTACIÓ SL**  
DISTRIBUCIÓ I COMERCIALIZACIÓ  
D'ALIMENTACIÓ

**Centres de distribució:**

Ripoll: c. Santiago Rusiñol, 4

Puigcerdà: Avinguda Catalunya s/n

Botiga: c. De la Font, 6. Ripoll

WhatsApp 615 81 30 36

Telèfon 972 70 31 46



LA QUALITAT QUE CONEIXES, LA CONFIANÇA  
QUE ET MEREIXES. DES DEL 1990

# L' Espai Màgic



**Exther – Art Màgic**

La bruixa de la nova era

## NUMEROLOGIA SAGRADA PEL ZODÍAC

MISSATGES dels NOMBRES MIRALL

Partint de la base de què els nombres mirall no es busquen, hem de saber que són ells els que ens troben per donar-nos missatges importants (si no seria trampa).

En aquest cas, he aplicat la clarividència com a canalització per cada signe i els missatges poden ser interpretats com a vàlids, però serien rotundament confirmats, tal qual, si ens trobéssim amb els números que faig referència, en cadascun.



**ÀRIES:** El 22, 222 o el 2222 serà el teu senyal que un ser estimat que “ja no hi és” està amb tu just en el precís moment que els vegis. Si el portal de casa teva és un d'aquests números, voldrà dir que estàs protegit per esperits que t'estimen molt. Un viatge, trasllat o canvi per feina, podria ser providencial per conèixer l'amor de la teva vida o amistats importants que seran providencials en el futur.



**TAURÓ:** L'11, 111 o el 1111 serà el senyal que has de canviar la rutina de la teva vida i canviar d'amistats que no et fan massa bé. Moure't portarà aprenentatges importants. Estàs preparat/da per transmetre coneixements útils. Estudia coses noves i aprèn. Sempre progressant. No dubtis que aviat tindràs el teu reconeixement. Tot allò que necessites per tenir pau espiritual, està dins teu. No busquis fora, només recorda d'on vens.



**BESSONS:** Si t'apareixem molts 7, 77, 777 o 7777 preparat per desitjar i demanar, que seràs escoltat i satisfet. Parlem de feina i de tot allò que el teu esforç ha fet que hagi pogut demostrar del que ets capaç. Una nova oportunitat per ser feliç i poder compartir-ho. Jocs d'Atzar a favor, encara que sigui 1€, però has de jugar molt el número 7. Felicitat amb l'amor de la teva vida que ja has tingut la sort de tenir o conèixer.



**CRANC:** Has de sortir de la zona de confort. Estaràs dubtós/a de si marxar fora d'Europa o com a molt, 3 pobles més avall, però mou-te, que les energies se't bloquegen. Si trobes moltes vegades els 4, 44, 444 o 4444 significa que no pots estancar-te i que has d'actuar. Un amor del passat voldrà tornar a la teva vida i ha de ser un NO, perquè si no serà la teva Ruïna. Qui no ha estat en el moment adequat per valorar-te, ja ha perdut la seva oportunitat. No donis opcions a qui t'ha fallat, que podria tornar-te a fer mal.



**LLEÓ:** Si trobes moltes vegades els 0, 00, 000 o 0000 voldrà dir que no pots estar tot el dia gastant compulsivament en coses que no necessites. Has de reorganitzar-te millor econòmicament. Una venda d'una propietat familiar podria aportar-te un benefici o ajuda, amb la que no hi comptaves. Procura no fer esports de risc perquè podries tenir una lesió. Oportunitat de comprar o llogar una casa

molt gran on treballaràs molts anys i faràs tasques importants solidàries. Èxit i Fama en tot el que desenvolupis en l'àmbit professional.



**VERGE:** Si apareixen moltes vegades el 13 o les 13:13 a la teva vida, voldrà dir que podries necessitar un canvi d'hàbits per equilibrar perfectament la teva vida professional i personal. Si algú et regala alguna cosa relacionada amb aquest número, voldrà dir que no desconfiis, encara que serà important que vagis a poc a poc. Es tracta d'un missatge/a que t'ensenyarà moltes coses rellevants que encara has d'aprendre. L'orgull mata l'amor real i ha de ser vençut. Moment de perdonar i ser perdonat. Diàlegs positius que portaran a reconciliacions familiars i personals. Molta cura amb el cotxe i no et distreguis amb gent que no t'aporta res i només volen aprofitar-se de tu.



**BALANÇA:** És moment de deixar-se anar i no de reprimir-se. El punt d'equilibri el trobaràs en una activitat que té a veure amb la Sanació o les Teràpies Alternatives.

Si trobes molt les 15: 15, voldrà dir que necessites tenir una nova il·lusió sentimental que no sigui el mateix patró de sempre. Serà més jove que tu i et trencarà tots els esquemes. Preocupat d'estar pendent d'un familiar que podria anar-se'n aquest any i que marxarà molt feliç per sentir-se orgullós/a de tu i com l'has cuidat. Rep tot allò que et faci somriure, deixa't anar i allibera't! Rebutja el que no pot sincronitzar amb tu, sense ser provocat. Deixa fluir...



**ESCORPI:** Segurament trobaràs sovint els 55 o 5555 que t'auguren bones vibracions i situacions conflictives resoltes. Una amistat del passat et donarà una bona notícia. Estàs protegit /

da per tot l'any i ningú podrà fer-te cap mal. Alerta amb els robatoris i sorpreses amb tot el que tingui a veure amb xarxes o servidors.

Reformes a casa, portadores de llum i benestar. Un regal inesperat serà anunciat per T.V. (missatge numèric per la pantalla que et deixarà bocabatat/ada).



**SAGITARI:** Un viatge a l'estranger marcarà la teva vida abans que acabi el trimestre. Podries ser un canvi de domicili pot ser el camí, podria ser el senyal més important per trobar la verda-dera estabilitat i felicitat. No acceptis regals que els altres rebutgin, perquè vindran carregats de negativitats. Accepta els regals que es facin amb el cor i que vinguin d'éssers estimats que et volen un bé.



**CAPRICORN:** Si apareix el 3, 33, 333 o el 3333 voldrà dir que has arribat a dalt de tot. La cúspide de la piràmide és senyal d'alerta de necessitar descans. Per poder gaudir de tot el sembrat. Podries tenir decepcions familiars, envoltats de malentesos. Millor parlar-ne i solucionar-ho des de l'enteniment i l'empatia. Un projecte del passat que no vas poder complir, serà victoriós en aquest moment, si hi fiques tota la teva il·lusió i dedicació, per tornar-ho a intentar. Ara és el moment!



**AQUARI:** El 9, 99, 999 o el 9999 seran senyals d'Alerta per estar al cas davant possibles estafes o enganys. Enemics amagats que aviat es veuran descoberts. Notícies d'assumpes judicials favorables. A la feina, algú podria trair-te i has de tenir cura perquè no t'esquitxi

cap conspiració que pretengui "embrutar-te".

Moments delicats de salut que sense tenir importància greu, tenen a veure amb molèsties derivades d'algun tipus d'al·lèrgia. Alerta amb les cremes o productes per la pell, que serà la part més feble en aquest trimestre.



**PEIXOS:** La Salut emocional és molt important a l'hora de resoldre o poder sanar, diferents patologies que somatitzem, quan no estem prou bé, en

l'àmbit emocional. Moments de plantejar-se un canvi de dieta que sigui més natural i de deixar vicis que ens perjudiquen molt, com l'alcohol, el tabac o inclús, medicacions addictives per poder descansar o tranquil·litzar-nos. Els 6-66-666-6666 anunciaran que hem de parar una mica. L'estrès pot perjudicar-nos tant pel que fa a salut, que no tindreu un altre remei que agafar-vos uns dies de desconexió. La Meditació i el loga, seran uns grans aliats per poder aconseguir-ho.

## RITUAL per AFAVORIR LA PROSPERITAT ECONÒMICA (Feïna, negocis i família)

### Necessitarem:

- Llorer fresc, una branca o 22 fulles
- Romaní sec.
- Espígol sec.
- Farigola seca.
- Una cassola de fang per cremar les herbes seques.
- Mistos.
- Una piràmide buida per dins.
- Una espelma daurada.
- Un got de mel.
- Una cullerada de canella en pols.
- 7 gotes del nostre perfum per sonal.
- 7 cabells nostres amb arrel.
- 1 foto nostra o de qui vulguem beneir

Un cop cremem les herbes, "passejarem" el fum per tota la casa demanant atraure l'abundància que pugui beneir la nostra casa o negoci. Per Ritualitzar la piràmide, introduïrem dins: les fotos que embolicaran els 7 cabells, amb perfum nostre i les introduïrem dins el got de mel. Afegirem canyella en pols per damunt i taparem el got amb 5 fulles de llorer fresc.

Aquesta piràmide pot estar a l'exterior o bé a l'interior de la casa. Cada dia de Lluna Nova del mes, afegirem uns diners en efectiu i quelcom dins, que vulguem potenciar. Li encendrem una espelma daurada i demanarem sempre: "Que mai ens falti el pa. Que mai ens falti l'aigua. Que mai ens faltin els aliments. Que mai ens falti el que necessitem. Per poder viure dignament. Que entri la feina. Que entri la sort. Que entri la fortuna. Que entri el suport.

Que s'omplin les arqués, fent-nos mereixedors, de tant sacrifici i de tant esforç. Gràcies!"

La resta de fulles de llorer, les repartirem per la casa (també sota matalàs) i cada mes se substituiran per fresques i les altres, es cremaran al foc. (Sempre s'ha de fer una obra de caritat en algun necessitat)

# L'almanac del Pagès:

## Feines als horts

### MARÇ:

Llavors més importants per a sembrar: escarola, enciam, pastanaga, porro i rave. Preparació del planter de tomàquets, pebrots i albergínies (lluna vella de març amb caixes plenes de terra-fem i col·locades en un lloc arrecerat. Llavors enterrades a mig centímetre, Cal regar amb polvoritzadors). Sembrarem pastanagues (lluna vella de març), bleda, rave i remolatxa de taula. Plantarem patates als volts de Sant Josep, aprofitant la lluna vella, Cal posar els grills cara amunt en el moment de plantar-los. Cal asprar els pèsols i col·locar-hi espantall. Cal posar sofre als rosers de bon matí per evitar malalties. És època d'espàrrecs.



### ABRIL:

**Dies màgics: La Setmana Santa, sobretot el Divendres Sant, que s'ha de collir el timó, perquè no li caigui la flor.**

Sembrarem i plantarem carabassons, tomàquets, escaroles, espinacs, melons, cogombres, raves, síndries i cebes. Esclarirem el planter de tomàquets, i albergínies. Sembrarem de mongetes primerenques. Recolectarem pastanagues, porros, bròquils, cols, faves, pèsols, espinacs, ravenets, alls tendres, cebes tendres i bledes. Els carabassons i els cogombres s'han de sembrar per Setmana Santa. Caldrà fer clots, posar-hi fems vells, terra fina, les granes de carabassó (4 o 5) i terra fina per tapar. Les granes de cogombre s'hauran de nasprar, igual que les dels pèsols perquè facin una bona producció.



### MAIG:

Continuem les tasques de l'abril, hi podem afegir porros, carabasses, apís... Recolectació de maduixes, enciams, escaroles, faves, pèsols, alls tendres, cebes tendres... Nasprarem les mongeteres quan el fil faci 20 cm. És millor lligar les canyes de 4 en 4, per aguantar millor el vent. Plantarem mongetes tendres i tomàquets, ben fondes. Sulfatarem com a tractament preventiu: Amb aigua d'ortigues per prevenir dels fongs (macerem ortigues amb aigua uns dies i la tirem directament sobre les plantes). Amb sulfat de coure (vitriol) les patates, i també per al mildiu, després de cada pluja. Les invasions de caragols les evitem fent una ratlla, que no passaran, amb cendra o guix.

Extret de: <https://elguaret.wordpress.com/>



# El refranyer

## MARÇ

- Quan al març trona, l'ametlla és bona.
- Aigua de març, herba als sembrats.
- Sol de març dona cop al cap.

## ABRIL

- Per l'abril el prat riu.
- A l'abril totes les aigües caben en un barril.
- Abril tronat, bon any assegurat.

## MAIG

- Mayo caliente y lluvioso, ofrece bienes copiosos.
- Pel maig, els cargols araig.
- Bellesa i flor de maig, en un dia me'n vaig.



*Estil Ester*  
**PERRUQUERIA UNISEX**

- Perruqueria ecosostenible i unisex
- Productes vegetals
- Balayage, correcció del color, tractaments capilars, fades...

☎ 607 55 55 13 · Hores concertades  
📍 Passeig Comte Gülfre, 7. Sant Joan de les Abadesses



*Espiga Verda*

**Floristeria**  
P. Sant Joan 14  
T. 972 714 121

**Jardineria Oficina**  
Can Casals C-151-A, Nau 5  
T. 677 454 147 - 972 701 504

[www.espigaverda.com](http://www.espigaverda.com)

# La processó de Campdevàrol, amb passos vivents, estàtics i muts

Després de la Guerra Civil alguns passos havien estat cremats i no hi havia diners per refer-los, i els veïns van decidir fer de figures ells mateixos



*Un pas vivent, estàtic i mut, que representa "El camí del calvari" de Jesús (Jordi Tarré)*

Entre els centenars de processons que tenen lloc a les poblacions catalanes durant la Setmana Santa, en destaca una per la seva singularitat: la processó dels Sants Misteris de Campdevàrol, al Ripollès. Aquesta processó és única, o almenys excepcional, ja que els passos són representats per persones vives, estàtiques i mudes. Mentre que a altres processons s'hi representen escenes de la passió de Jesús, a la de Campdevàrol se substitueix amb persones el que serien els passos de les figures tradicionals.



## Una iniciativa dels veïns per falta de diners

No es disposa de gaire documentació sobre la història més antiga d'aquesta tradició al poble, que, com a molts altres, es remunta a segles enrere. Però, segons recullen algunes publicacions, se sap que després de la Guerra Civil del 1936- 1939, la processó passa a fer-se amb persones de carn i ossos perquè els passos havien estat cremats.

Com que **no hi havia diners** per refer els monuments perduts, l'única manera de representar la processó era que les figures dels passos se substituïssin per persones, així que **els veïns van decidir convertir-se en estàtues** per reproduir-los. Aquestava ser la solució fins **al 1963, quan es va deixar de fer** la processó d'aquesta manera. **Quaranta-dos anys després, el 2006**, la processó dels Sants Misteris va tornar a recuperar els passos vivents, estàtics i muts, gràcies a l'**Associació Amics de la Processó de Campdevàrol**.



*Imatge del pas vivent "El Devallament de la Creu" (Jordi Tarré)*

## Processó de Divendres Sant

Un any més, aquest Divendres Sant, a dos quarts de vuit del vespre, sortirà la processó des del pavelló Mercè Guix, passant pel carrer Major, la Plaça de l'Ajuntament fins arribar a l'església de Sant Cristòfol de Campdevànol on es du a terme la tradicional composició de passos i la representació final.

Durant més de dues hores, els personatges de les carrosses dels passos es mantenen totalment estàtics i muts.

**Hi participen unes 350 persones**, la majoria del Campdevànol i d'altres poblacions del voltant. La població **rep més de 5.000 persones** per seguir la processó.

**"L'hort de Getsemaní", "L'eccehomo", "El camí del calvari" i "El davallament de la creu"** són les escenes que es reproduïxen als passos vivents estàtics, que van a sobre d'unes carrosses impulsades pels veïns.



*Els encaputxats empenyen el pas de "L'hort de Getsemaní" (Jordi Tarré)*

La processó es complementa amb la imatge de la Dolorosa, el Sant Sepulcre, també els soldats romans que l'encapçalen amb una banda de tambors. A peu van la Verònica, la Samaritana, Judes, les Tres Maries i els nens amb el simproperis, entre altres. A més, els armats surten Dijous Sant, a l'entrega del pendó a les autoritats del poble.

L'associació que organitza la processó té el suport d'altres entitats del poble, com ara **l'associació de dones El Roser**, que és l'encarregada de **cosir els vestits** de les persones que hi participen, a més d'artistes locals, empreses i l'Ajuntament.

# Mou-te pel Ripollès!

## 15 DE MARÇ

### Ripoll

- Fira de les 40 hores (15, 16 i 17 de Març)

### Campdevàdol

- Presentació llibre "Petrus Torrent, Llobater i bruixot" a la Torre Mossèn Tor (19:00h)

### Camprodon

- 18.00h - Xerrada contra el càncer

### Sant Joan de les Abadesses

-18:00 - Presentació premi Sant Jordi

## 16 DE MARÇ

### Ripoll

- Fira de les 40 hores (15, 16 i 17 de Març)

### Vall de Ribes

- 19.00h - "Secretos de un escándalo" - cinema de Ribes de Freser

## 17 DE MARÇ

### Ripoll

- Fira de les 40 hores (15, 16 i 17 de Març)

### Sant Joan de les Abadesses

- 17:00 - Audició de sardanes amb la "Principal d'Olot"

## 18 DE MARÇ

### Camprodon

- Dilluns joves 16.00-18.00h

## 19 DE MARÇ

### Camprodon

- Volta ciclista Catalunya

## 21 DE MARÇ

### Ripoll

-19.00h - Conferència "Direm nosaltres: poemes musicats", amb Cesk Freixas i Roc Casa gran, a la Biblioteca Lambert Mata

### Campdevàdol

- 17:30 - Taller de poesia per a infants a la biblioteca

## 22 DE MARÇ

### Ripoll

19.00h - Xerrada: "Montserrat Picola i Alsina; el recorregut vital d'una dona", a la Biblioteca Lambert Mata

## 23 DE MARÇ

### Vall de Ribes

18.00h - "Òpera Aida" - cinema de Ribes de Freser

## 24 DE MARÇ

### Ripoll

18.00h - Concert de corals al Monestir de Santa Maria de Ripoll

## 28 DE MARÇ

### Camprodon

Processó

## 29 DE MARÇ

### Campdevàdol

Processó dels Sants Mis-  
teris

### Camprodon

Processó

## 30 DE MARÇ

### Campdevàdol

Caramelles (després de la  
Vetlla Pasqual)

### Camprodon

16.00h - Donació de Sang

## 31 DE MARÇ

(17.30 a 20.30 h)

### Ripoll

Ball amb Jordi Moncayo a  
la discoteca Araplà

### Campdevàdol

Matí de caramelles

### Camprodon

Mercat artesenal (Plaça de  
Santa Maria)

|                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 DE ABRIL</b><br><b>Campdevàdol</b><br>17.00h – Sardanes a la Plaça de la dansa                                                                                                                                                    | <b>27 DE ABRIL</b><br><b>Vall de Ribes</b><br>Trail Vall de Ribes 2024                                                                                                           | <b>26 i 27 DE MAIG</b><br><b>Campdevàdol</b><br>11.00h – Tallers per a la mainada al Barri de l'Es-tació<br><b>Sant Joan de les Abades-ses</b><br>17:00 – Audició de sardanes amb la “Cobla Vila de la Jonquera” |
| <b>5 DE ABRIL</b><br><b>Campdevàdol</b><br>19:00 – Presentació llibre Joan Murillo a la Torre Mossèn Tor                                                                                                                               | <b>28 DE ABRIL</b><br><b>Campdevàdol</b><br>Caminada Oncolliga                                                                                                                   | <b>27 DE MAIG</b><br><b>Ripoll</b><br>Festa de commemoració del vint-i-set de maig                                                                                                                               |
| <b>6 DE ABRIL</b><br><b>Campdevàdol</b><br>Sortida fotogràfica amb Raül Carmona                                                                                                                                                        | <b>1 DE MAIG</b><br><b>Campdevàdol</b><br>17.00h – Festa de la Pubilla de la Sardana a la plaça de la dansa                                                                      |                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>8 DE ABRIL</b><br><b>Camprodon</b><br>Dilluns joves 16.00–18.00h                                                                                                                                                                    | <b>4 DE MAIG</b><br><b>Campdevàdol</b><br>Sortida fotogràfica amb Raül Carmona                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>14 DE ABRIL</b><br><b>Sant Joan de les Abades-ses</b><br>XVII Trobada internacional de barranquisme                                                                                                                                 | <b>10, 11 i 12 DE MAIG</b><br><b>Ripoll</b><br>Festa Major de Sant Eudald                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>19 DE ABRIL</b><br><b>Campdevàdol</b><br>Torneig primavera pàdel – CTPC (19,20,21 Abril)                                                                                                                                            | <b>11 DE MAIG</b><br><b>Campdevàdol</b><br>15:00 – Donació de sang                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>22 DE ABRIL</b><br><b>Camprodon</b><br>Dilluns joves 16.00–18.00h                                                                                                                                                                   | <b>18 DE MAIG</b><br><b>Campdevàdol</b><br>Primera MOSTRA DE TEA-TRE a càrrec del grup de teatre Sol Solet                                                                       |                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>23 DE ABRIL</b><br><b>Ripoll</b><br>Diada de Sant Jordi. Parades de llibres i roses, actes culturals<br><b>Campdevàdol</b><br>Diada de Sant Jordi<br><b>Vall de Ribes</b><br>Diada de Sant Jordi al casal d'avis de Ribes de Freser | <b>19 DE MAIG</b><br><b>Ripoll</b><br>Festa de la Llana i Casa-ment a Pagès<br><b>25 DE MAIG</b><br><b>Campdevàdol</b><br>17.00h – Trobada d'acordionistes a la Torre Mossèn Tor |                                                                                                                                                                                                                  |



**Max Grup**  
Synergies in plastic

**Max Plàstic, s.a.**  
Ctra. de Queralbs, 19  
17534 Ribes de Freser  
T. 972 72 71 75  
[www.maxplastic.com](http://www.maxplastic.com)

*Si teniu alguna  
**activitat** que  
volgueu afegir  
a l'agenda de la  
**revista de març**,  
ens la podeu  
enviar a*

[areaempresa@uier.org](mailto:areaempresa@uier.org)

**WEBS PER CONSULTAR LA PROGRAMACIÓ ACTUALITZADA**



Vall de Ribes



Vall de  
Camprodon



Sant Joan de  
les Abadesses



Ripoll



Camprodon



Ribes  
de Freser



Campdevànol

# Directori de socis: Ripoll Comerç



## àgora complements

plaça gran, 9 · 695 90 50 32

## alfil dama

c/ vinyes, 25 · 972 70 39 37

## alimentació mari

c/ macià bonaplata, 4  
972 70 28 68

## anitidia mans

anitidia.mans@gmail.com  
664 30 06 19

## audioson ripoll

plaça gran, 9 · 872221212

## beep ripoll

c/ montgrony, 8 · 972 70 41 31

## braseria grill el molí

pl. sant eudald, 4 · 972 70 32 06

## caballol, tendals, cortines i roba de la llar

c/ progrés, 14 · 972704201

## café canaules

plaça gran, 22 · 972 70 00 00

## carnisseria carles & mila

plaça de tomàs raguer, 2.  
639 96 12 48

## carnisseria constans

mercat de santa maria de ripoll  
· 651 70 53 58

## carol bruguera

plaça nova, 3 · 972 71 40 38

## catalunya telecom

c/ barcelona, 25 · 621 282 633

## centre dental del ripollès

ctra. barcelona, 27 · 972 70 00 16

## cerdo y gallo tattoo

ctra. barcelona, 37 · 972 03 68 90

## cerveseria catalluna

c/ de l'estació, 11 · 695 93 22 26

## cg més net

cecagarcia2881@gmail.com  
631 521 566

## cirereta d'arboç

626 76 07 20 ·  
@cireretadarboc

## comercial pirene

c/ vinyes, 8 · 972 70 40 72

## confeccions casa loreto

ctra. barcelona, 15 · 972 70 10 82

## cor d'acer

Pl. nova, nº1 · 636 02 24 80

## delter alimentació

c/ santiago rusiñol. pol. ind.  
ronda Mas d'en Bosch  
972 70 16 47

## dico industrial

c/ tornalls, 11 · 972 71 57 53

## dioni pesca salada

plaça terradellas s/n ·  
651 70 53 58

## Dolça Llar

c/ Mercader, 6. Baixos.  
tel 640 05 33 96

## drogueria roig

c/ mossèn cinto verdaguer, 29  
972 70 11 95

## el calaix

c/ concepció decloux ·  
636 143 778

## el rampí cycling

c/ ciutat jardí, 1. 872000482

## elite fitness ripollès

c/ joaquim sorolla, 15  
629 76 83 85

## espai viu

c/ mossèn cinto verdaguer, 9  
659 60 84 90

## especial team

c/ antoni gaudí i cornet s/n  
666 666 648 **essència**  
c/ vinyes, 23 · 972 70 42 00

## euromat

c/ sant amand, 0 · 972715022

## farmàcia del monestir

c/ de berenguer el vell, 5 ·  
972 70 39 36

## farmàcia riu lababidi cb

plaça gran, 24 · 972 700 140

## farmàcia rosa roca

ctra. de barcelona, 39 baixos ·  
972 70 14 90

## floristeria espiga verda

passeig de sant joan, 14 ·  
972 71 41 21

## forn de pa brunetto's

Carrer Núria nº10 ·  
631 40 52 32

## fotoclick

plaça sant eudald, 10 ·  
608319340

## fundació map – cat can gues-tes

ctra. c-26 km.126 – 972718001

## fundació map – moda re-

carrer de la font, 7 · 972 71 40 15

## fundació map – packton

c/ dali, 6-8  
972703018

## fundació map – tot segonamà

pol ind pintors – sorolla, 11  
616 28 81 27

## garatge corbatera

c/ industria, 23 · 972 70 08 19

## gelateria creperia la recuiteria

c/ sant pere, 11 · 602 405 396

## gràfic paper

c/ progrés, 27 · 972 70 18 07

## hotel solana del ter

c-17 · 972 70 10 62

## immobiliària moreno

ctra. de ribes, 22 · 972 71 50 30

## impacte gràfic

ctra.barcelona, 21 · 972 70 17 00

**impremta maideu**

plaça de l'ajuntament, 12 ·  
972 70 25 93

**ioganur**

passeig mestre guich, 15, bai-  
xos · 626 82 15 31

**joieria i rellotgeria casade-  
munt**

c/ de la font, 5 · 972 70 25 23

**kairos cbd**

c/montgrony, 8 · 644 64 90 29

**kids & baby**

c/ progrés, 39 · 609 81 78 22

**kiko's**

c/ de les vinyes, 20 ·  
972 71 43 05

**l'antiga ripoll**

plaça nova, 7 · 699 67 43 82

**la confiança roba**

c/ vell, 5 · 686 30 06 88

**la confiança sabateria**

c/ vell, 5 · 872 01 27 13

**la lluerna**

Carrer Vell, 3, 17500 Ripoll,  
Girona · 722 47 37 06

**la piazzeta**

plaça nova, 11 · 972 70 02 15

**la qperativa**

plaça gran, 23 ·  
932 17 62 50

**la wash**

c/ bisbe morgades, 3  
666 24 24 60

**les delícies dels pirineus**

c/ progrés, 29  
972 700 996

**les veterinàries**

c/ lleida, 4 · 972 70 00 89

**loteria el follet**

c/ del progrés, 24 · 972 71 44 90

**rupsa panificadora**

c/ sant pere, 18 · 972 70 04 99

**loteria el trèbol**

plaça d'anselm clavé, 9 ·  
972 70 17 61

**marlena**

c/ macià bonaplata, 7 ·  
972 700 235

**materials güell**

c/progrés, 67-69. 972 70 06 62

**meet tattoo ink**

c/ bisbe morgades, 11 ·  
600 31 73 45

**merceria conxita**

c/ de la trinitat, 19  
972 700 301

**morera agrocomerç**

c/ concepció ducloux, 3 ·  
972 71 40 86

**mou-t dance school**

c/ concepció ducloux, 5  
972 70 05 32

**nankurunaisa**

poligon industrial rocafiguera,  
18 · 972 71 52 22

**nissan / auto ripollès motor**

ctra. barcelona-puigcerdà, km.  
108 · 972 70 33 11

**nyam nyam**

c/ canigó, 6 · 972 70 25 55

**ocells i plantes alarcón**

c/ progrés, 13 · 972 70 17 40

**opel taller j. cambras**

n-250, 92 – ripoll  
972 70 20 00

**origen mineral**

602 358 684 · @origenmineral

**paper tisora**

plaça anselm clavé, 1 ·  
972 96 58 78

**perruqueria alba carrillo**

ctra. barcelona, 28 · 972 70 11 47

**perruqueria judith aroca**

c/ concepció decloux, 17 ·  
972 70 33 44

**planeta otaku**

c/ barcelona, 58 · 872 09 29 42

**rams 'n' roses**

ctra. de barcelona, 44 ·  
972 70 03 73

**reccapolis restaurant**

ctra. sant joan, 68 ·  
972 70 21 06

**rederi**

ctra. barcelona, 22 ·  
972 70 38 95

**repsol ripoll (benzinera-enfin-  
co)**

passeig ragull, 12 · 972 70 13 03

**restaurant els amigos**

ctra. olot, 17 · 972 70 00 09

**restaurant la perla**

plaça gran, 4.  
972 70 00 01

**rituels du monde**

plaça de la llibertat 2 ·  
685 31 09 93

**rupsa panificadora**

c/sant pere, 18 · 972 70 04 99

**saló segalà**

ctra. de ribes, 45 · 972 70 10 38

**ski & mountain**

c/progrés, 24 ·  
972 60 67 14

**som formatgers**

c/ mossèn cinto verdaguer 10  
693 01 46 18

**sportsoutlet**

c/ progrés, 43 · 677 09 25 16

**the washpoint ripoll**

ctra. barcelona, 13, baixos  
652 60 69 62

**trot de cavall**

c/ sant pere, 15 · 972 70 33 80

**veterinari triola**

c/ de margarida diligeon 4 ·  
972 70 30 43

**viatges montse boixassa**

plaça gran, 23 · 972 70 34 76

**vins guillemet**

c/ joaquim sorolla, 19 ·  
972 70 40 65

**violet**

ctra. de barcelona, 38 ·  
631 07 86 14



Papereria corporativa  
Catàlegs i llibres  
Fulletons i flyers  
Bosses de paper  
Esdeveniments  
Productes promocionals

Impressió gran format  
Tot tipus d'adhesius  
Impressió en rígids  
Expositors PLV  
Packaging  
Productes per hosteleria



[www.maideu.net](http://www.maideu.net)



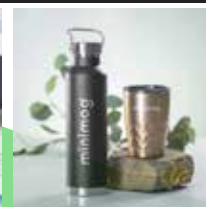
@imaideu



[maideu@maideu.net](mailto:maideu@maideu.net)



972 70 25 93



Descobreix la nova web:  
[www.maideugifts.com](http://www.maideugifts.com)

 [hola@maideugifts.com](mailto:hola@maideugifts.com)

Regals d'empresa  
Articles publicitaris  
Merchandising sostenible  
Productes personalitzables

**MAIDEU**  
*gifts*

**ANIMALADA**  
*terrasseta a bona teca*



621 285 898



PLAÇA CLAVÉ, 6 SANT JOAN DE LES ABADESSES



VINE A PROVAR ELS NOUS PLATS D'HIVERN!



# Directori de socis: Unió de Botiguers de Sant Joan



## ADMINISTRACIÓ DE LOTERIA SANT JOAN

972720340  
Avda. del Comte Guifré, 4

## BENINTIM

972722291  
C/ de l'Alcalde Pere Rovira, 1

## BON PROFIT

657941931  
C/ de Comella, 5

## ALIMENTACIÓ CASA IRENE

972720267  
c/ de Comella, 1

## CARNISSERIA MARC COMA

972722094 / 636272409  
Av. del Comte Guifré, 15

## CARNISSERIA MARIA

972722325  
Av. del Comte Guifré, 5

## CASA TARRÉ

972720130  
c/ Mestre Josep M<sup>a</sup> Andreu, 32

## CASA TATXE

972720016  
C/ Ramon d'Urg, 9

## CERVESA ARTESANA MINERA

619473188  
Polígon Industrial Cal Gat, nau 15

## CHARTER

649249949  
c/ Ramon Serrat, 13

## COMERCIAL PIRENE

630976707  
Plaça de Josep Anselm Clavé, 2

## CORTITROS

608286472  
Av. del Comte Guifré, 5

## DIR SANT JOAN

972720913  
Plaça de Josep Anselm Clavé, 11

## EL REBOST DE CAN BARRAMBA

872208145 / 629139046  
Plaça de Josep Anselm Clavé, 6

## ESTANC TARRE

972720713  
Av. del Comte Guifré, 17

## FERMAC

972702308  
Carrer Beat Miró, 5

## FLOR DE LIS

972723129 / 650002705  
Plaça de Josep Anselm Clavé, 10

## FLORISTERIA EL PONT VELL

630679067  
c/ Berenguer Arnau, 3

## FLORISTERIA L'HEURA

972720569 / 626012248  
c/ Comella, 8 baixos

## FORN MIKI

972720371  
c/ Beat Miró, 1

## FRANCESCA MODA

699097454  
Plaça Major, 6

## FRUITERIA LA PARADA

686630407  
Crta. de Camprodón, 3

## IMPREMTA GARRIGA

972720043  
c/ Pere Rovira, 5

## PASTISSERIA SALVAT

972720038  
c/ Comella, 9

## PESCA SALADA ANNA

972722191  
c/ Pere Rovira, 12

## RADIO BOSCH

972720133  
c/ Beat Miró, 11

## RELOTGERIA CASADEMUNT

972720132  
c/ Pere Rovira, 8

## RELOTGERIA ROQUE

972720205  
c/ Beat Miró, 10

## XERINOLA

636731270  
Ctra. de Camprodón, 8

## CENTRE KAIROS

972722100 / 691440112  
c/ Ramon d'Urg, 10

## ESTETICA NEUS

639382389  
c/ Bernat Saulet, 27 baixos

## ESTIL ESTER

607555513  
Passeig del Comte Guifré, 7

## MARIA PERRUQUERIA DO NA-HOME

972720827 / 628438846  
Plaça Major, 7 baixos

## MB ESTETICA

620549077  
c/ Parassols i Pi, 9

## PERRUQUERIA FINA I MONTSE

972720112  
c/ Mestre Josep M<sup>a</sup> Andreu, 25

## PERRUQUERIA REFLEXE

630410517  
Av. del Comte Guifré, 3

## PERRUQUERIA SONIA

621181625  
Plaça de Josep Anselm Clavé, 8

## CLINICA DENTAL RICARDO

ALANIZ 972722208  
Ctra. de Camprodón, 22

## CLINICA DENTAL SANT JOAN

636745288  
c/ Pere Rovira, 10 baixos

## CLINICA VETERINARIA PIRINEU

972721111 / 620081809  
Ctra. de Camprodón, 49

**FARMACIA SUNYER**

972720154  
c/Alcalde Pere Rovira, 14

**FISIOTERÀPIA-HIDROTERÀPIA**

628001036  
Passeig del Comte Guifré, 3

**FARMACIA GEMMA CAMPRUBI**

972722226  
c/Ramon d'Urg, 56

**GIMNÀS MIREIA**

658798193  
Pavelló Municipal d'Esports

**HESTIA BENESTAR**

689280790

**MENTCOS**

608440004  
Ctra. de Camprodón, 12

**VERSUS ESENCIALES**

623193537  
c/Mestre Josep M<sup>a</sup> Andreu, 25  
1<sup>a</sup> 2<sup>a</sup>

**AUTOMOTOR SANT JOAN**

972722096  
Pol. Ind. Cal Gat

**BARBARROC CREATIONS**

618705223

**BARTRINA CONSULTORS**

972721138  
Plaça del Bisbe Torras i Bages,  
4

**BUSQUETS SERVEIS  
INMOBILIARIS**

696929041  
c/Ferrer i Olzina, 8

**CUENDEXPERIENCE**

636042481

**EDR EVENTS**

972730421  
Ctra. de Camprodón, 47

**ELECTRICITAT ALBERT COLL**

607771306  
Plaça de Josep Anselm Clavé,  
9

**GRUP INICIA**

613088417  
Passeig del Comte Guifré, 4 BI

**MAPFRE**

972720712  
Carrer de l'Arxiver Mossèn  
Masdeu, 2

**PLANET TRIAL**

658128864 / 972720063  
Pol. Ind. La Coromina del Bac, 3

**RIPOLLES ASSESSORS**

972723132  
Passeig Jaume I, 2 - Despatx 2

**UBUNTU**

694458880

**CAMPING ABADESSES**

630143606  
Ctra. C-38 km 0,4

**CASA FILOMENA APARTAMENTS TURISTICS**

644670492  
Plaça de Josep Anselm Clavé, 1

**EL REIXAC TURISME RURAL**

972720373  
Mas Reixac

**LA BATLLIA**

619147840  
Mas la Batllia

**MAS SERRAT DE LA TEIA**

972720735 / 653681636  
Serrat de la Teia S/N, N260 km.  
110

**ANIMALADA**

621285898  
Plaça de Josep Anselm Clavé,  
5

**BAR LA RODONA**

972720078  
c/Mestre Andreu, 27

**BAR L'ABADIA**

661313481 / 972720535  
Plaça Abadessa Emma, s/n

**BAR NERVIS**

633709808  
Passeig del Comte Guifré, 2

**BAR PERET**

972721001  
Plaça de l'Estació, 7

**CAFÉ BAR PK2**

620699134  
c/Mossèn Masdeu, 8

**KAN DIJOURS**

696632805  
Av. del Comte Guifré, 1

**RESTAURANT CA LA NATI**

972579509  
c/Pere Rovira, 3

**RESTAURANT CASA NOSTRA**

972721287  
Ctra. de Camprodón, 59

**RESTAURANT MAS LES FEIXES**

647655430  
Ctra. de Olot, S/N Mas Les  
Feixes

**GRUP INICIA**

613088417  
Passeig del Comte Guifré, 4 BI

**CASA FILOMENA APARTAMENTS TURISTICS**

644670492  
Plaça de Josep Anselm Clavé, 1

**LA BATLLIA**

619147840  
Mas la Batllia



**Vols patrocinar  
el directori de  
comerços de la  
teva població?**

*Contacta amb  
nosaltres*

*i te n'informarem!*

**972 703 111**



**@respira.comerc**

# Directori de socis: Associació de Comerç i Turisme de la Vall de Camprodon



**adm. loteria num.1** - c/ valència, 57, camprodon

**arrels restaurant** - c/ sant roc, 10, camprodon

**assessoria sanchez** - c/ valència, 45, camprodon

**atten assessoria s.l.** - c/ freixenet, 1, camprodon

**autos jordi scp** - ctra. sant joan, 14, camprodon

**bany i complements gutierrez** - c/ valència, 53, camprodon

**bar el cucut** - pl. doctor robert, 12, camprodon

**bar mercè** - c/ catalunya, 2, llanars

**bar nord** - c/ germans vila riera, 13, camprodon

**bo i fet** - pl. santa maria, 11, camprodon

**ca la nùria casa de la mel** - c/ fondo, 3, setcases

**can prodon cafeteria**, c/ sant roc 7, camprodon

**cal campaner** - c/ isaac albéniz, 9, camprodon

**cal xec** - c/ isaac albéniz, 1, camprodon

**càmping vall de camprodon** - planes xeturi, c-38, camprodon

**can batlle - plaça generalitat**, 5, sant pau de segúries

**can bertran** - plaça major, 6, molló

**can frança** - c/ valència, 11, camprodon

**can jordi** - c/ avall, 2, espinavell

**can musiques restaurant i botiga** - pl. major, setcases

**can parruc carnisseria** - c/es-glèria 7, molló

**can piga** - c/ valencia, 10, camprodon

**can pineda** - c/ valència, 27, camprodon

**can xano xarcuteria** - c/ valència, 73, camprodon

**carnisseria cecília** - c/ jesús 6, setcases

**carnisseria colom** - pl. doctor robert, 20, camprodon

**carnisseria el pont** - c/ sant roc, 5 camprodon

**carnisseria pairó** - c/ valència, 23, camprodon

**carnisseria toni engràcia** - pl. de la vila 5, camprodon

**cinema casal camprodoní** - pl. doctor robert, 1, camprodon

**clínica dental j.luengo** - pl. santa maria, 12, camprodon

**club golf camprodon** - bac de sant pere, camprodon

**comestibles moret** - c/valència, 5 camprodon

**const. freixenet camprodon** - c/ bastiments, 7 camprodon

**const. monturiol** - c/ valència, 47, camprodon

**coop. llum elèctrica** - c/ bastiments, 1, camprodon

**el caliu** - plaça de la vila, 4, camprodon

**el molladar** - vall de salarça, camprodon

**el petit vegà d'en pep i la laura** - c/ sant roc, 4, camprodon

**el rebost del pont 9** - plaça de la vila, 8, camprodon

**electricitat collboni** - pl. doctor robert, 10, camprodon

**els titelles roba infantil** - c/ valència, 33, camprodon

**embotits can blanch** - c/ setcases, 22, vilallonga de ter

**entrefils:** solochef uniformes - c/ valència, 50, camprodon

**estanc can polit** - c/ valència , 4, camprodon

**estanc morer** - c/ josep morer, 6, camprodon

**estètica susana** - c/ muralla, camprodon

**explora esports** - c/ sant roc, 7, camprodon

**farmàcia m.pujol suriñac** - c/ valència, 44, camprodon

**ferreteria benet** - c/ valència, 22-24, camprodon

**ferreteria gardella** - c/ valència, 34, camprodon

**finques camprodon** - c/ valència, 28, camprodon

**floristeria anthurium** - c/ sant roc 7, local 2, camprodon

**fonda riga** - ctra. de tregurà, tregurà

**forn la coixinera** - c/ isaac albéniz, 26 camprodon

**forn sala** - c/ ferrer bàrbara, 14 camprodon

**forn sant roc** - c/ isaac albéniz, 6 camprodon

**frankfurt iluro** - c/ isaac albéniz, 18 camprodon

**fusteria barbonell** - c/ del mur, 7 camprodon

**galetes birba** - ctra. colònia estabonell

**germans casanova** - ctra. de molló, 6, camprodon

**gestoria bassols pastorets** - c/ valència, 43, camprodon

**gimnàs esme** - c/ ignasi casabó, 15, camprodon

**girbet serveis tècnics veterinaris**, passatge de la muralla, 8, camprodon

**gràfics** - passeig de la muralla 11, bis, camprodon

**guies nord&sud** - c/ josep morer, 28, camprodon

**herbolari àrnica** - c/ isaac albéniz, 14, camprodon

**hostal el ter** - camí ull de ter s/n, setcases

**hostal la cabanya**, c/ del rec, s/n, setcases

**hostal la placeta** - pl. del carme, 9, camprodon

**hostal pastoret** - pl. països catalans 10, vilallonga de ter

**hotel calitxó** - c/ el serrat, molló



# NO ESPERIS MÉS!

Suma't a la lluita contra el canvi climàtic CC  
i comença a estalviar!

A **GDS Instal·lacions** som especialistes en fotovoltàica i punts de recàrrega de vehicles elèctrics. Estem a la Garrotxa i us oferim:

- Instal·lacions claus en mà
- Sol·licitud de bonificacions i ajuts
- Optimització de la factura
- Els millors equips

Fem una visita i busquem la millor solució per a tu.

**GDS**  
INSTAL·LACIONS  
Tel. 621 27 69 32



**PROMOCIONS  
ESPECIALS**



621276932



instal@gds.cat



gds\_instal·lacions



www.gds.cat

**DIGUES HELLO AL TEU FUTUR**

**CA**

Since 1980

Languages

**ANGLÈS A PARTIR DE 3 ANYS**

Aprèn, millora, perfecciona... tots els nivells i edats.

**Matrícula oberta**



972 700 521 - 655 377 486



www.calanguages.com



info@carmealier.com



**hotel camprodon** - pl. doctor robert, 3, camprodon

**hotel cims camprodon** - plaça santa maria, 9, camprodon

**hotel edelweiss** - ctra. sant joan, 28 camprodon

**hotel el grèvol** - c/ camprodon - setcases, llanars

**hotel els avets** - ctra. de molló, 3, camprodon

**hotel la coma** - prat de la coma, setcases

**hotel puig francó** - urbanització font rubí, s/n, camprodon

**hotel sant roc** - pl. del carme, 4, camprodon

**ke bonik** - c/ valència, 7, camprodon

**l'hotelet del bac** - bac de sant antoni, camprodon

**la cosecha** - c/ sant roc, 28, camprodon

**la creperia** - c/ isaac albènz, 2, camprodon

**la flama** - c/ sant roc, 6, camprodon

**la fruiteria** - c/ valència, 54, camprodon

**la grangeta** - plaça dr. robert, 12, camprodon

**la taverneta restaurant** - c/ jesús, setcases

**l'almaca camprodon** - plaça cèsar august torres, 6, camprodon

**liens clothing** - c/ valència, 33, camprodon

**llenyes joan marcé** - sant pau de segúries

**llibreria anglada** - c/ valència, 17, camprodon

**maria gatus perruqueria** - pl. doctor robert, 18, camprodon

**mas can buixat** - c/ molló, 15, setcases

**mític restaurant** - urbanització font rubí, s/n, camprodon

**mobles magret** - crta. sant joan, 21, camprodon

**molló park** - c/ molló a frança, veïnat de graells, molló

**motos peitiví** - c/ sant roc, 1, camprodon

**natur vet veterinari** - c/ valència, 18, camprodon

**oh la la concept store** - plaça dr. robert 16, baixos, local 2, camprodon

**p3 disco club** - c/ nou, 8, camprodon

**patisserie pujol** - c/ valència, 1, camprodon

**patisserie vicenç** - c/ valència, 48, camprodon

**pelletteria gratacós** - pl. c.a. torras, 4, camprodon

**perruqueria mònica** - c/ valència 10, camprodon

**perruqueria xiroia** - c/ nou, 20, camprodon

**pizzeria del nord** - c/ ferrer bàrbara, 10, camprodon

**pub 2000** - c/ valència, 21, camprodon

**rairot promocions** - c/ valència, 25, camprodon

**raul carmona fotografia** - plaça santa maria 10, camprodon

**rest. la muralla** - c/ catalunya, 13, camprodon

**restaurant can jepet** - c/ de molló, 13, setcases

**restaurant can parlet** - c/ la canal, 9, vilallonga de ter

**restaurant can rosa** - veïnat abella, vilallonga de ter

**restaurant can tiranda** - av. ull de ter, 1 setcases

**restaurant el pont 9** - c/ cerdanya, 1, camprodon

**restaurant el serrat** - c/ tregurà del mig, tregurà

**restaurant l'escon de baix** - c/ de la font, 25, llanars

**restaurant l'esquella** - c/ d'en ponts, 9, setcases

**restaurant les planes** - c/ camí costabona, 2, espinavell

**restaurant nùria** - pl. de la vila 11, camprodon

**roba per la llar juncà** - c/ valència, 59, camprodon

**romanços** - c/ sant roc, 4, camprodon

**rostisseria el prat** - c/ ferrer bàrbara, 19, camprodon

**sabateria roque** - c/ valència, 9, camprodon

**sensacions gelateria** - c/ valència, 55, camprodon.

**sergi moragues - teràpies naturals** - passeig de la muralla, 1, camprodon

**spar camprodon** - c/ valència, 12, camprodon

**supermercat charter/consum** - pl. de la vila, 9-10, camprodon

**sweet moda intima** - c/ valència, 50, camprodon

**taverna fraxanet** - c/ freixenet, 8, camprodon

**taller morer** - ctra. sant joan, 10, camprodon

**thanda life** - c/ valència, 48, camprodon

**turisme rural el mariner** - avinguda el mariner, sant pau segúries

**vallter 2000** - pla de morens, setcases

**vivac esport** - c/ sant roc, 16, camprodon

**xartic** - c/ catalunya, 9, camprodon

# Directori de socis: Unió de Botiguers de Ribes de Freser

**Ita - Decoració i Complementos**  
C/ Major, 11  
972728022

**Assessoria Caparrós**  
C/Núria, 17  
972729177

**Bartrina Consultors**  
C/ Major, 26  
972727704

**Cal Pairó (Alimentació)**  
C/ Major, 8  
972727177

**Can Tori (Alimentació)**  
C/ Sant Quintí, 24  
972727092

**Cansaladeria-Xarcuteria Cal Rueda**  
C/ Balandrau, 1  
972727209

**Centre de podologia Rosa Mª Tàpia**  
C/ balandrau, 7  
652918097

**Sacs (Moda i complements)**  
Plaça del Mercat, 4  
972727241

**El Ginebró (herboristeria)**  
C/ Núria, 8  
679168468

**Estanc Cal Tanyà**  
C/ Núria, 11  
972727219

**Ferreteria Parés**  
C/ Major, 20  
972727071

**Forn Robiró**  
C/ Major, 1  
972727106

**Forn-Pastisseria Cal Cabanes**  
C/ Balandrau, 13  
972727029

**Galeria Padequart**  
C/ Major, 3  
972728806

**Gestaga (immobiliaria)**  
C/ Major, 22 - 30  
610276894

**Imatge i so**  
C/ Major, 38  
972727943

**Mascotes Plujà**  
C/ Major, 16  
972727525

**Merceria La Vall**  
C/ Major, 19  
972729081

**Palau Carnissers**  
C/ Major, 18  
972727043

**Papereria l'Arcada**  
Ctra. Puigcerdà, 10  
972728025

**Terra Baixa (moda)**  
C/ Major, 32  
676891825

**Vinacoteca Busquets DO**  
Pg. Taga, 1  
972727015

**Xalip Supermercat**  
C/ Sant Quintí, 16-18  
972727134

**Xarcuteria Alba**  
C/ Núria, 4  
972727069

**Ski & Mountain**  
Pedrera, 1  
972727339

**La Caixeta (regals)**  
C/ Major, 8  
689233037

**El Rebot de Ribes (alimentació)**  
Pedrera, 1  
659887609

**Ve de Gust (menjar per endur)**  
Ctra de Puigcerdà, 8  
972281756



**Fruiteria Montse**  
C/ Balandrau, 4  
664711217

**Forn del Freser**  
C/ Pedrera, 1  
872018698

**Manelic Cafeteria**  
C/ Eres, 20  
679018703

**Estanc Portabella**  
C/ Sant Quintí, 26  
972727211

**Núria Laguna Perruqueria**  
C/ Núria, 10  
608539841

**Outlet by N&N Shop**  
C/ Major, 19  
689686397

**ve de Gust**  
menjars per emportar

**vdGust.com**

menús diari i  
cap de setmana  
tanquem només dimecres

**Rostidor de Llenya**  
dissabtes i diumenges

**Ctra de Puigcerdà, 8**  
**Ribes de Freser**  
**972-28-17-56**  
**618-82-29-28**  
vdGust.RibesdeFreser

# Directori comercial de Campdevàrol



## anna otero imatge i bellesa

c/ clavetaires, 5 baixos  
625 099 986

## anna valls soler / club ecuestre niubó

ctr. gombren  
972 731 152

## apren

avinguda de l'estació 20  
686 599 398

## bar cal grill

c/ balmes 4  
872 26 91 34

## bar el tut

c/ pompeu fabra 7  
972 115 821

## bar el xarrup

c/ major, 36  
972 900 248

## bar freser

c/ raval, 5  
972 730 937

## bar la dansa

plaça de la dansa, 6  
610 876 277

## bar pirinenc

ctr. gombren gi401 km 3  
722 810 228

## bar triana

pl. antoni claret 2  
616 057 508

## begudes ortés

colònia herand  
637 276 648

## ca la reme (tallant i fills s.l.)

c/ comte arnau 1  
972 730 219

## cal nasiet

pl. anselm clavé 5  
972 730 105

## cal pepet forner

c/ major 13  
972 730 085

## campdevet centre veterinari

c/ prolongació de la gala 22  
972 730 549

## càmping molí de serradell

ctr. gombren gi401 km 4,5  
972 730 927

## càmping pirinenc

ctr. gombren gi401 km 2,7  
972 712 023

## can vila

c/ raval, 171 - 2a  
690 699 605

## caparrós assessors s. l.

pl. mainada 2  
972 730 018

## carnisseria elisabet

c/ balmes, 9  
972 712 184

## carnisseria maribel

plaça de la mainada, 7  
972 712 711

## casa de colònies mas les coromines

ctr. de gombren gi401, km 6c  
972 730 352

## cerc, centre esportiu i de recuperació

c/ major, 16  
972 712 183

## clarel / beauty by dia sa

plaça de la dansa, 4  
638 836 820

## clínica dental campdevàrol

c/ major 9-11  
972 905 376

## creixans consultors

pl. mainada 6  
972 730 057

## embotits miró

c/ balmes 12  
972 730 061

## escoles de conducció freser / autoescola freser sc

c/ major 14 - 972 731 009

## espai d'esportiva m. josé holguera

prolongació de la gala, 18 baixos  
605 844 190

## estanc pilar

plaça de la dansa, 1  
972 731 090

## estiula aventura

camí de l'auró, s/n  
649 640 039

## evanna centre d'estètica i massatge

av. verge de nùria, 12  
630 506 246

## farmàcia anna gonzalez puig

c/ major 12  
972 730 029

## farmàcia teresa cuy

avd. estació 7  
972 730 651

## finca cal tarré. allotjaments turístics

c/ de la fulla 11  
610 780 599

## fisioglobal

c/ hortès 7  
972 73 04 48 · 696 78 68 51

## flors i plantes eduard i meritxell

678 218 046

## formatgeria palou

camí del castell s/n  
695 475 988

## forn ca la carme

pl. mainada 1  
972 730 628

## forn cal roca

c/ balmes 11  
972 730 007

## francesc peregrina taxista

972 712 030

## fruites gonzález

av.v. nùria, 12  
690 356 532

## fruites higuera

camí de la creu n°27  
699 700 584

## fruites imma i ramon

c/ indústria, 5  
972 731 033

## fruites jamal aidoun

c/ major, 22  
671 806 489

## fusteria nicolás ortega pesaña

c/ llevant, 3 - 628 166 105

## garatge roma campdevàrol sl

ctr. puigcerdà s/n - 972 730 451

**gasolis del ripollès s. l.**

c/ sant amand 18  
670 661 714

**hospital de campdevàdol**

ctra. gombren 20  
972 730 013

**hotel la sèquia molinar**

c/ la fulla, 12 (n-260)  
972 712 836

**la carmanyola de la indira**

c/ major, 4  
640 913 121

**la casa del roser**

c/ roser, 3  
972 702 353

**lampisteria campdevanolense sl**

c/ comte arnau i, local 1a  
972 730 108

**lampisteria piccola**

c/ diagonal, 1  
972 730 209

**llauneria joan planas**

c/ sant grau, 12  
972 730 273

**llauneria juan josé liébana**

636 468 746

**llibreria l'espelt**

c/ sant amand 9  
972 730 530

**mas cal rei "masoveria"**

mas cal rei  
972 730 706

**mas la riera "masoveria"**

ctra. gombren, km 4  
972 701 807

**mas pujol "masoveria"**

ctra. de gombren gi401, km 5  
972 712 835

**mas serradell "masoveria"**

ctra. de gombren gi401, km 5  
972 198 069

**materials güell**

polígon industrial pla de niubó crta.  
gi401  
972 284 867

**merceria fina**

c/ pompeu fabra 17  
972 730 245

**merceria m. jesús comas campos**

plaça sant antoni maria claret, 3  
972 730 409

**modulos naymo - napoleón ramos mora**

ctra. n-260 km 121,5

610 408 325

**perruqueria anna**

c/ sant amand 9  
628 908 517

**perruqueria antonieta**

avinguda estació, 7  
972 730 859

**perruqueria dolors noguera**

c/ clavetaires 5

**perruqueria noèlia**

c/ major 26  
972 730 401

**perruqueria paqui**

avinguda montserrat, 8  
649 133 171

**perruqueria sara**

plaça de la mainada  
972 730 599

**pintura i cristalleria abraham rodríguez fajardo**

polígon molinou, 3  
607 255 362

**pintura i decoració gabriel vital**

c/ llevant, 7  
637 818 709

**pirinat - carn ecològica del ri-pollès**

ctra. gombren gi401 km 2  
972 730 256

**plant tape altea sl**

colònia pernaud  
972 730 796

**podologa rosanna caro**

prolongació de la gala, 20 baixos  
972 712 254

**portabella serrallers slu**

c/ major 3  
972730108

**puig ciurana laboratori d'anàlisis sl**

c/ puigmal, 2  
972 730 029

**queviures ca la teresa**

pl. roser 2  
677 422 869

**reparacions carbonell**

pol. ind. molinou nau b  
972730451

**restaurant càmping pirinenc**

ctra. gombren gi401 km 2,7  
972 730 927

**restaurant ca la paquita**

ctra.gombren,39  
972 730 048

**restaurant de càmping molí serradell**

ctra. gombren gi401 km 5  
972 730 927

**restaurant s'ha acabat el bròquil**

prolongació de la gala, 12  
972 604 495

**rga so i llum sl**

colònia molinou, nau 10  
972712613

**ripoll trucks sl, logística cap-devila**

c/ puig rodon 5 p. ind pla de niubó  
972704035

**runmountain**

c/ raval, 17-1  
690 699 605

**supermercat els arcs**

plaça antoni maria claret, 4  
972 730 551

**supermercat dia**

ctra. de gombren, 12

**supermercat spar - miservi supermercats sl**

c/ de la gala 14-16  
972 730 654

**taller marchouh khalid**

ctra. gombren, 9

**totcaravanes ripolles sl**

colònia herand  
606 852 599

**treballs paleta capdevila sl**

av.st. pere d'aüira, 20  
649 733 435

**vedella ecològica del ripollès**

mas les coromines  
972 730 352

**vila's bar**

pl. dansa 10  
972 712 775

**vista òptica campdevàdol / òptica serrat**

c/ major 6  
972 730 242

**xalet aüira**

barri sant pere d'aüira (xalet l'estel)



# QUÈÈÈÈ?

## T'han de repetir sovint les paraules?

L'audició es perd lentament i no ens n'adonem fins que és massa tard, pren mesures per trobar una solució més fàcil i discreta.

Vive a fer-te una  
**REVISIÓ AUDITIVA COMPLETA i GRATUÏTA!**

Truca o vine per demanar dia i hora a:

**AudioSon**   
CENTRES AUDITIUS

Plaça Gran, 9, de **Ripoll**  
(antic local La Juguina)  
Tel. 872 22 12 12

I només per venir a la 1a visita gratuïta  
**et regalem aquest paraigua!**



\*1 regal per persona que es faci la primera visita i ens deixi les seves dades, només fins a final d'aquest mes.



**Els teus especialistes en audició.**

Raül Nicolás i Laia Hernández.