HOLA, RIPOLLÈS!

Revista gratuïta | *desembre 2023*

02
número

respira comerç

LA REVISTA COMERCIAL DE LA COMARCA

La revista del comerç de la comarca del Ripollès

Segona edició de Respira Comerç, del 6 de desembre al 31 de març del 2024. *Especial hivern.*

Direcció i coordinació de publicitat
Jordi Tarré

Administració
Xavier Canicio

Cap de contiguts
Laura Segur

Disseny i maquetació
Santi Alaniz

Impressió
Impremta Maideu

Distribució
7.000 exemplars

Edició i Producció:

UIER
UNIÓ INTERSECTORIAL EMPRESARIAL DEL RIPOLLÈS

Amb la Col·laboració:

AJUNTAMENT DE CAMPRODON
associació de comerç i turisme La Vall de Camprodon
AJUNTAMENT DE LA COMTAL VILA DE RIPOLL
RIPOLL COMERÇ
campdevànol
AJUNTAMENT DE RIBES DE FRESER
UB
Consell Comarcal del Ripollès
AJUNTAMENT DE LA BARONAL VILA DE SANT JOAN DE LES ABADESSES
SANT JOAN &COMERÇ

Amb el suport de:

CCAM Consorci de Comerç, Artesania i Moda de Catalunya
Diputació de Girona
FIRES DEL RIPOLLÈS
fecoris Federació de Comerç del Ripollès
Cambra de Comerç de Girona Delegació del Ripollès

Portada
Camí cap al fred. Fotografia de Sant Antoni.
Per Ricardo Alaniz **@raa22427**

Col·laboradors/es:
Albert Rudé, Enric Gràcia, Joana Cos; Núria Vera, Joan Sarria, Elena Novikova i Roger Vila Orriols, Albert Rigat, Àfrica Brasó, Ricardo Alaniz, Martí Mata, Guifré Miquel, Marc Costa, Pere Busquets, Aleix de Ferrater, Indira Costa, Jaume Forment, Anna Otero, Natàlia Segura, M. Àngels Bergé, Natàlia González, Albert Soler, Karim Ajaha, Jardí Botànic de Gombrèn, Teisa, Mir, Renfe, Col·legi de Farmacèutics de Girona, Xavi Lemus, Exther, Edu Moyano, Vicente Vicente, Laura García, Raül Nicolás, Laia Hernández, Pere Formatger, Agustín Rey, Maria Campà, Sergi Bonshoms, Josep Maria Buxasas 'BOI', Jordi Tarré, Albert Martínez. 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 Tel. 972 70 31 11

Especial hivern: Arriba el Fred

Enric Gràcia
Micòleg

No s'han acabat els bolets, per més fred que faci. No hi haurà grans florides (que fa temps que no veiem) però a l'hivern l'activitat fúngica no para. No és igual per a tots els fongs: els que viuen sobre fusta ho gaudeixen millor que els del terra del bosc i prats. La gran majoria dels bolets que creixen sobre troncs no són comestibles, només uns pocs. Pollancrons i gírgoles, són els més apreciats, i val la pena visitar els pollancres i salzes d'arran de riu, ja que pot haver-hi sorpreses. I, aquells que tingueu jardí, penseu que és el moment d'aconseguir uns quants troncs de pollancre, d'uns 50 cm de llargada, i cobrir la zona de tall amb trossos de gírgola comprada al mercat.

En podreu collir quan arribi la propera tardor.
Al bosc l'activitat és molt més lenta, però només cal que faci uns dies de temperatura agradable perquè hi hagi petits moviments. Recomano, visiteu aquells llocs que coneixeu on surten fredolics, fredolic gros o verderols, podeu tenir sorpreses. Pocs exemplars, arraulits de fred, però que a taula resultaran magnífics.

I recordeu que els primers bolets de temporada, els carlets negres o marçots, que poden treure el cap entre la neu que cobreix el sòl de pinedes amb roure, estan al caure. I amb un saltejat de porros, picat ben fi, són dels millors bolets cuinats. Prepareu els cistells.

Un món de ripollesos: Entrevista a Albert Rudé

DADES:

Nom, cognoms: Albert Rudé Rull

Activitat/A què et dediques? Entrenador professional de futbol

Municipi i data de naixement: Ripoll, el 18 de setembre de 1987

Llocs en els que has viscut: Ripoll, Vic i Castelló de la Plana (Espanya); Pachuca, Querétaro i Monterrey (Mèxic); Miami (Estats Units); San José (Costa Rica).

Municipi actual de residència: Bellver de Cerdanya

Previsió de tornar al Ripollès?: Per visitar la família i amics.

Explica'ns les voltes que has anat fent.

Després de sortir de Ripoll per anar a viure i treballar a Vic, a finals de 2015 vaig saltar l'oceà Atlàntic per unir-me a l'equip mexicà Pachuca CF. Un cop al país vaig viure també a Querétaro i a Monterrey, abans d'emprendre el viatge cap als Estats Units, on ens va fitxar David Beckham per entrenar a l'Inter Miami. Després de l'experiència nord-americana, vam baixar cap al centre del continent, instal·lant-nos a San José, la capital de Costa Rica. Finalment, vam tornar a Espanya per entrenar al Castelló de la Plana. Actualment, en període de descans, estem ubicats a Bellver de Cerdanya.

El motiu ha estat per feina? O t'hi ha tirat més la terra i després t'has buscat la vida?

Sempre ha estat per motius de feina. Allà on el futbol ens ha obert les portes hem anat, i així continuarà sent.

Aquesta era la teva primera experiència en aquest país i/o fora de la comarca. O vius fora habitualment?

Sempre diem que vivim allà on entrenem. »

Tens un comerç i t'hi vols anunciar?

Contacta amb nosaltres i te n'informarem!

972 703 111

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

601 904 721

Ctra. Barcelona, 25 baixos · RIPOLL
info@catalunyatelecom.cat

CATALUNYA TELECOM

NO HI HA POBLE PETIT

Però d'on som ho tenim molt clar. Els orígens no es perden mai.

Destaca els primers contrastos experimentats respecte a la teva rutina ripollesa. Allò que t'ha xocat més d'allà on has viscut i que no tenia res a veure amb el teu dia a dia, educació o manera de fer/pensar.
Viure en països i ciutats diferents ens ha fet créixer molt. Ens hem obert de ment, submergint-nos en diferents cultures i formes d'entendre la vida. Ens hem tornat nòmades i vivim totalment en l'ara, sense calcular ni projectar gairebé res.

Què has après d'aquesta altra realitat? O què t'ha sorprès més? Per bé i per mal:
Hem après a conviure, a treballar l'empatia, a ser "els de fora" i veure com la gent t'acull com si fossis família. Hem deixat també amistats arrelades allà on hem anat. Ara bé, el xoc cultural a vegades no és fàcil d'assimilar i el fet d'estar tan lluny de la família és dur.

T'ha costat treure't l'etiqueta d'estranger/a?
Sempre costa, i més quan et trasllades als diferents països per qüestions de feina. Sembla que estiguis ocupant una mà d'obra que el local podria estar aprofitant. Hem viscut diversos episodis de xenofòbia laboral, però sempre els hem gestionat amb mà esquerra.

El teu "nou" entorn coneixia res de la nostra comarca? El què? Et va sorprendre aquest fet?
El més a prop que coneixien és Barcelona. Nosaltres ens encarregàvem d'explicar-los com és de fantàstica la comarca del Ripollès.

Com els hi vendries la moto perquè la vinguessin a conèixer? És a dir: Què exportaries?
El que més els cridava sempre l'atenció eren els paratges naturals que hi tenim, com la Vall de Núria; la gastronomia, allà on paris a menjar serà bo, sigui un restaurant amb estrella Michelin o un bar de carretera; i els monuments his-

EXTHER
La bruixa de la nova era

Contacte Directe
WhatsApp, informació i reserves a
+34 628 81 36 17

tòrics, com el Monestir de Ripoll.

Què t'agradaria que el Ripollès agafés d'allà on vius o has viscut? És a dir: Què importaries?
De Mèxic importaria la celebració del dia dels morts, que és molt emotiva; dels Estats Units la gran quantitat d'oportunitats laborals; i de Costa Rica les polítiques de protecció animal.

On creus que acabaràs plantant les teves arrels?
És tota una incògnita.

DIGUES HELLO AL TEU FUTUR

CA Languages

Since 1980

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

SAPS que és el CBD?

Laura Garcia
Propietaria Kairos CBD & Jardineria

El CBD és un compost natural present a la planta del Cànem que no té efectes psicoactius, però sí una gran varietat de beneficis per la salut.

El CBD o Cannabidiol és el component principal de la planta Cànnabis Sativa L, tractada genèticament perquè així sigui.

A diferència del THC, que és el component més conegut del cànem, el CBD no és psicoactiu i és 100% legal (també hi ha productes bio, ecològics i que porten el segell de la CE -comunitat europea-, com és el cas dels productes que venem a la nostra botiga).

D'aquesta manera el CBD, s'afegeix a totes les altres teràpies naturals conegudes, com a complement als diferents tractaments mèdics corresponents.

Els últims estudis fan que el CBD formi part de les solucions vegetals (fitoteràpia) per alleugerar les diferents simptomatologies d'algunes malalties i molèsties.

El CBD alleuja el dolor, té efecte antiinflamatori en malalties de l'aparell múscul-esquelètic, redueix l'ansietat i millora el son, entre altres.

També redueix els efectes secundaris amb la gent que fa quimioteràpia, o per qui tingui altres patologies severes que provoquen molts dolors.

Té propietats cosmètiques i dermatològiques, demostrades en afeccions de la pell com la psoriasi i la dermatitis.

Tots aquests usos són també aplicables a mascotes.

No obstant això, recomanem que abans de prendre qualsevol producte amb CBD recomanem consultar amb professionals per saber si hi ha incompatibilitats amb altres medicaments que estigueu prenent.

L'acudit del botiguer

Hi havia una Barber que cada dos per tres li venia un client que sempre li preguntava quanta gent tenia al davant per pelar-se. Ell contestava, que uns "dos o tres". El client sempre li deia: *"Doncs ja vindré un altre dia"*. **I així, diversos cops fins que un dia el Barber s'emprenya i li diu a l'ajudant que quan torni, el segueixi a veure on va. Un dia, el noi el segueix i torna a anar a la barberia. El barber li pregunta que si ja sap on va?. Aquest li respon:** *"Va la floristeria i compra flors"*. **I Després?, insisteix el Barber. L'ajudant respon:** *Doncs a casa teva.*

Maria Campà, Ocells i plantes Alarcón

Aquest Nadal no us perdeu totes les nostres varietats en joguines, Funkos, jocs de taula, figures i molt més

El nostre horari aquest Nadal serà:

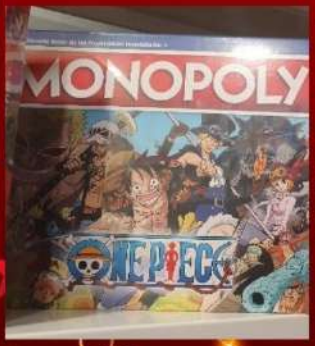
El dia 6, 7, 8 i 9 de desembre: Ens trobareu a la fira de la joguina a Ripoll.

Del 18 al 24 de desembre obrirem matí de 10:00 a 13:00 i de 16:30 a 20:00

25 i 26 de desembre: TANCAT

31 de desembre: TANCAT

Del 1 al 5 de gener: obrim el matí de 10:00 a 13:00 i de 16:30 a 20:00 hores



Planeta Otaku Ripoll us desitja unes bones festes

Intimitats dels Nostres Comerços: Elite fitness Ripollès

Joana Cos

Elite fitness Ripollès

La teva cançó?
No en tinc cap de concreta

Una pel·lícula?
Tot el que sigui ciència ficció

Un llibre?
Mecanoscrit de segon origen

Què és el primer que fas quan et lleves?
Un cafè amb llet

La teva paraula preferida?
Superació

El teu plat preferit?
Pasta

Qui cuina a casa teva?
Normalment, jo

Un lema?
En tinc varis, però principalment QUI ALGUNA COSA VOL, ALGUNA COSA LI COSTA

Un equip de futbol?
No sóc de futbol

Quin és el teu pitjor malson?
Que els hi passi alguna cosa als meus fills...

Una mania?
Moltíssimes!!!

Què et treu de polleguera?
Infinitat de coses...! Però potser, certs comportaments de les persones

Quin cotxe tens?
Un sub-urbà

Una beguda?
Coca-cola

Un insult?
Carbassó

Quin esport practiques?
Crossfit

L'últim viatge que has fet?
Marroc i Lapònia

Un personatge històric? Nikola Tesla

Un hobby?
Actualment l'Halterofília

Un racó del teu poble...
La ruta del ferro

El millor lloc de Catalunya?
La Garrotxa

I del món?
Algun lloc de calor

Amb qui no et prendries una cervesa?
Donald Trump

Per a què serveix la TV?
Per deixar la ment en blanc una estona

Què faries si demà fos l'últim dia a la terra?
Gaudir dels petits detalls de vida. Com per exemple, veure somriure als teus

Històries dels nostres comerços: Saló Sagalà

Núria Vera Pérez
Propietària Saló Sagalà

DADES:
Nom i cognom: Núria Vera Pérez
Nom del negoci: Saló Segalà
Municipi del negoci: Ripoll
Any d'inici de l'activitat: 1974
Instagram: salosegalaperruqueria
Correu electrònic: nuveperez@gmail.com

Quan va començar la vostra activitat i per què?
Estar al davant de la perruqueria, va començar quan la Carme es va jubilar i em vaig fer càrrec del negoci, ara farà 5 anys.

A què us dedicàveu en els inicis?
En acabar l'escola vaig anar a treballar un temps a una tèxtil (Cotolla), no m'agradava gaire, perquè a mi sempre m'havia agradat el món de l'estètica, i em vaig assabentar que Carme Segalà buscava una ajudanta, i vaig plegar de la fàbrica i començar a la perruqueria, i des de llavors, estic aquí. Ara estic jo, però el va engegar la Carme Segalà.

En els inicis quines motivacions teníeu? I els principals reptes que havíeu de superar?
El repte de portar jo sola la perruqueria, ja que abans sempre tenia la Carme al davant, i això canvia, la responsabilitat és diferent. Tot i que jo feia molts anys que ja hi treballava, però no és el mateix(decisions, comptabilitat, etc...).

Com us va canviar a la vostra vida aquest projecte?
Doncs m'ha permès ser molt més lliure, segura de mi mateixa, i he hagut d'aprendre a prendre decisions que abans com a treballadora no feien falta, i sobretot el creixement tant com personal com a professional.

Els principals canvis i evolucions que destacaríeu:
Vaig començar d'aprenenta, rentant caps, netejant, i de mica en mica amb ajuda de la Carme, i cursos, vaig aprendre l'ofici de perruquera. En aquests anys ha canviat molt el món de la perruqueria, tant estèticament com professionalment sobretot els horaris. Penseu que abans es plegava molt tard, es treballaven moltes hores i era molt difícil conciliar família i feina.

I aquella anècdota que sempre expliqueu...
Un espant que vaig tenir, un senyor pica a la porta demanant caritat, li dono una mica de cèntims i així 3 o 4 setmanes seguides, fins que un dia li vaig dir que això no podia continuar així, el senyor que suposadament era mut va aixecar el garrot que portava i va començar a maleir-me, em va dir de tot, podeu pensar com em vaig que-

dar, per sort no va passar res. Quan ho recordo, riem tots, però al moment l'ensurt va ser fort.

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 felicitat que m'ha donat treballar amb aquesta professió que m'agrada tant i veure els clients quan surten del saló, que els agrada la meva feina, he après que has de ser empàtic amb els clients i escoltar-los per poder assessorar-los.

Ara com ara, com descriuríeu el vostre projecte? Hi ha perspectives de futur? Relleu? Motivacions?
Continuar sent un projecte pròsper, que l'expectativa del client s'assoleixi. La motivació de cada dia poder oferir la feina ben feta i que el client estigui satisfet. El relleu està complicat, ja que encara em queden molts anys de professió, però mai se sap.

Un desig de futur, més o menys immediat?
En un futur, que pogués tenir continuïtat i continuar sent feliç com fins ara en aquesta feina que tant m'agrada.

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

L'Espelt
LLIBRERIA · PAPERERIA
DIARIS · REVISTES
FOTOCÒPIES
ENQUADERNACIONS
ARTICLES DE REGAL
LLAMINADURES
ARTICLES PER LA LLAR
972 73 05 30
c. Sant amand, 9
Campdevànol

VENDA I LLOGUER

NOU I SEGONA MÀ

LA MUNTANYA AL TEU ABAST

PROPERAMENT...

NOU SERVEI
7/24H
Guixeta electrònica
(Ribes de Freser)
RECOLLIDA I RETORN DE MATERIAL

També reserva on-line

RIBES DE FRESER

LLOGUER DE TEMPORADA | RENTING DE MATERIAL

EQUIPS DE QUALITAT
AL MILLOR PREU
ESTALVIA'T CUES

Ens trobaràs a:

Ribes de Freser: Carrer Pedrera, 1
Ripoll: carrer Progrés, 24

MÉS INFO I RESERVES info@skimountain.net

www.skimountain.net

Com afrontar el Nadal quan hi ha absències

Natàlia González Viñas
Psicòloga General Sanitària
Número Col: 26979

Les festes de Nadal són un moment màgic i especial que ens convida a unir-nos amb la família i els éssers estimats per celebrar l'amor, la pau i la gratitud. Aquesta època de l'any ens recorda la importància de passar temps amb els nostres familiars i amics, compartint moments d'alegria i felicitat. No obstant això, **no tothom té l'oportunitat de viure aquestes festes amb tots els seus éssers estimats.** Hi ha familiars que no poden ser presents en les festes de Nadal, i això pot comportar-nos sentiments de buidor i tristesa.

Pot ser que alguns membres de la família visquin lluny i no puguin viatjar per estar amb nosaltres durant les festes. Altres poden haver passat a millor vida i ens deixen amb una sensació de buit durant aquests dies tan significatius. **La seva absència ens recorda que les festes de Nadal no sempre són una època d'alegria per a tothom i que, sovint, poden ser difícils i plenes de records nostàlgics.**

La recordança dels familiars que no hi són pot fer que les festes siguin un moment de reflexió i agraïment per les persones que encara tenim al nostre costat. **És una oportunitat per valorar les relacions que ens són importants i assegurar-nos que estiguem presents els uns pels altres en aquests moments de necessitat.**

A més, les festes de Nadal també són una oportunitat per compartir històries i records d'aquells familiars que ja no hi són físicament. Parlar d'ells i compartir anècdotes pot ser una forma de **mantenir viu el seu record i honrar-los en aquesta època de l'any.**

Tenir família i éssers estimats és una de les grans riqueses de la vida. Aquestes relacions ens donen força, suport i significat en un món en constant canvi. Valorar-les i cuidar-les és essencial per a la nostra pròpia felicitat i benestar, així com per a la creació d'un món millor.

En definitiva, les festes de Nadal ens recorden la importància de la família i els éssers estimats, tant els que estan presents com els que ja no hi són. **És un temps per expressar amor, gratitud i compassió cap als altres, i per recordar que les relacions familiars són un tresor que cal valorar i cuidar.**

Centre de salut integral
natsalut

caballol

TENDALS, PÈRGOLES, CORTINES I ROBA DE LA LLAR

Us desitja unes bones festes i un feliç 2024 !

Mantes
Edredons
Cobrellits
Jocs de llit
Coixins decoració
Fundes nòrdiques

Farcits nòrdics
Coixins de dormir
Protectors matalàs

Nadons

Tovalloles
Barnussos

Davantals
Estovalles
Draps de cuina
Camins de taula

Fils
Llanes
Fundes de sofà

Tendals
Pèrgoles
Cortines
Mosquiteres

Botiga

Carrer Progrés, 14. Ripoll
972 704 201 - 608 380 269

Taller

Ctra. N-152 - km.108. Pol.Rocafiguera
972 700 841 - 609 785 398

Ara també venta on-line

www.tendalscaballol.com

@caballoltendalsicortines

Pèrdua Auditiva o Presbiacúsia

Raül Nicolás Rejas
Audioprotesista d'Audioson Centres Auditius

Audioson CENTRES AUDITIUS

La pèrdua auditiva o presbiacúsia, que apareix progressivament a mesura que envellim, és una condició molt més freqüent del que podem arribar a pensar. **Més del 30% de les persones amb 65 anys o més la pateixen en cert grau i puja fins a gairebé el 50% en persones amb 75 anys o més.**

Els símptomes que poden presentar-se són:

- **Dificultat per entendre les paraules**, sobre tot en un entorn sorollós.
- **Necessitat d'apujar el volum** de la TV o ràdio.
- Sensació d'**oïda tapada o percepció dels sons del voltant esmorteïts.**
- Tenir **molèsties pel soroll de fons** alt.
- Notar **un brunzit a les oïdes** que ningú més escolta.
- **Evitar les relacions socials** o exposicions a entorns auditivament complexes.

Existeixen factors de risc que poden acompanyar l'aparició de la pèrdua auditiva com herències genètiques, exposició a entorns sorollosos per períodes de temps llargs (traumatisme acústic), medicaments ototòxics o malalties diverses (meningitis, febres altes, otitis...).

Les complicacions que comporta són diverses i està comprovat que **els adults que la pateixen poden sentir-se deprimits, a causa de l'aïllament social que provoca.** També hi ha una relació entre la presbiacúsia i l'equilibri o la sensació de mareig amb les **conseqüents caigudes.** Recentment diversos estudis relacionen la hipoacúsia amb major probabilitat de tenir **problemes cognitius que amb el temps poden derivar en demències com l'Alzheimer.**
Doncs us preguntareu com podem prevenir-nos de tot això:

Protecció auditiva amb entorn sorollós (consultar un professional pels tipus de proteccions existents al mercat)

Revisions auditives periòdiques amb un professional de l'audició, per fer audiometria de control, i visitar al metge especialista (Otorrinolaringòleg) un cop a l'any com a mínim.

Salut i bona oïda!

L'acudit del botiguer 😄

El sexe és com el pòquer. Si no tens parella val més tenir una bona mà.

Jordi Tarré, Finca Cal Tarré, Campdevànol

BEEP
RIPOLL

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

MÁSMÓV L · pepephone · parlem · simyo · O2 · DIGI · adamo

c. montgrony, 8 · Ripoll

dilluns a divendres de 9:00 a 13:30 i 16:30 a 20:00
dissabtes de 10:00 a 13:30

972 70 41 31
beep_ripoll
beep.ripoll

Canaliza tu interior

https://canalizatuinterior.org/

@CANALIZA_TU_INTERIOR_

Hola, soc la Maria, mèdium i canalitzadora i he aparegut per acompanyar-te en el teu camí del canvi, d'exploració interior i redefinició de vida, amb les sanacions energètiques quàntiques, una tècnica pròpia i personalitzada.

Una nova mirada en tu. Et vols conèixer?

UN VIATGE A L'INTERIOR TRANSFORMADOR

- Sessions 1 a 1
- Tallers
- Curs "Aprendre a Canalizar"
- Viatge espiritual a Àvalon, Gran Bretanya (Juliol 2024). Demana +info

+34 611 44 91 56
canalizatuinterior@gmail.com
@canaliza_tu_interior_

ROBA DE DONA I HOME

Talles dona - XS a 3XL

Talles homes - S a 2XL

LA TEVA BOTIGA DE CONFIANÇA

c. Vell 5, Ripoll -
Tel. 686 300 688
instagram:
@la_confi_ripoll
Obert de dimarts a divendres:
de 10 h. a 13:30 h. i de 16:30 h. a 20h.
Dissabtes de 10 h. a 14 h.

LA CONFIANÇA

Intimitats dels nostres comerços: Anna Otero Imatge I Bellesa

Anna Otero Viñas

Propietaria Anna Otero Imatge I Bellesa

La teva cançó?
No en tinc cap de preferida, m'agrada molt la música

Una pel·lícula?
Come, reza, ama

Un llibre?
El Petit Príncep

Què és el primer que fas quan et lleves?
Un bon estirament

La teva paraula preferida?
Bonic

El teu plat preferit?
Els canelons de la meva mare

Qui cuina a casa teva?
Jo

Un lema?
No facis als altres el que no voldries per a tu

Un equip de futbol?
No m'agrada aquest esport, però si n'he de dir un, el Barça

Quin és el teu pitjor malson?
No despertar-me l'endemà

Una mania?
No marxar de casa sense haver fet el llit

Què et treu de polleguera?
La impuntualitat

Quin cotxe tens?
Un Dacia Lodgy

Una beguda?
La cervesa

Un insult?
Cabró

Quin esport practiques?
Quan tinc temps, m'agrada anar en BTT

L'últim viatge que has fet?
Egipte

Un personatge històric?
Hermana Teresa de Calcuta

Un hobby?
En tinc varis: pintar, els trencaclosques, fer pastissos...

Un racó del teu poble...
Sant Pere d'Auïra

El millor lloc de Catalunya?
N'hi ha molts, però si n'he de dir un, Cadaqués

I del món?
M'encantaria viatjar a l'Habana, Cuba

Amb qui no et prendries una cervesa?
Amb una persona hipòcrita

Per a què serveix la TV?
No la miro gaire

Què faries si demà fos l'últim dia a la terra?
Gaudiria de la família i les amistats

Històries dels nostres comerços: S'ha Acabat el Broquil

Natalia Segura
Propietària S'ha Acabat el Bròquil

DADES:
Nom i cognom: Natalia Segura
Nom del negoci: S'ha Acabat el Bròquil
Municipi del negoci: Campdevànol
Any d'inici de l'activitat: Setembre 2018
Instagram: @shaacabatelbroquil
Facebook: s'ha acabat el bròquil
Email: shaacabatelbroquil.campdevanol@gmail.com

Quan va començar la vostra activitat i per què?
El projecte el vaig iniciar el setembre del 2018 amb prop de 20 anys d'experiència en l'ofici amb la intenció de poder establir-me per mi mateixa i donar a conèixer la meva cuina d'autor a Campdevànol i la comarca.

A què us dedicàveu en els inicis?
L'inici no va ser senzill, ja que vaig començar amb els meus propis recursos en un establiment que ja havia estat en funcionament. Vaig començar com a bar/restaurant sense poder mostrar tota la meva essència d'inici.

Qui estava darrere el vostre projecte empresarial? Qui el va engegar?
Jo vaig tenir la iniciativa de realitzar el meu projecte, però per realitzar-lo vaig tenir tant ajuda familiar com de les institucions comarcals que ens donen suport a l'emprenedoria com la UIER o Ripollès desenvolupament.

En els inicis quines motivacions teníeu? I els principals reptes que havíeu de superar?
La meva motivació sempre ha sigut poder mostrar la meva cuina creativa d'autor. El principal repte va ser poder dur a terme el projecte en una ubicació més habituada en la cuina tradicional. El gran repte ha sigut poder cridar l'atenció al públic que l'interessa realment gaudir de la cuina creativa i fer-los venir a casa.

Com us va canviar a la vostra vida aquest projecte?
Bé, com he comentat tota la vida m'he dedicat a l'hostaleria. Per tant, el gran canvi va poder ser treballar per mi mateixa i poder tenir la llibertat de crear tots els plats que m'inspiren.

Els principals canvis i evolucions que destacaríeu:
Com ja he comentat l'inici no va ser fàcil, ja que vaig iniciar el projecte en un establiment que prèviament havia sigut un bar, els clients del poble esperaven que fos això. El repte ha sigut a poc a poc fer el canvi tant de mentalitat del poble com de l'establiment per poder tenir el restaurant que sempre havia desitjat.

I aquella anècdota que sempre expliqueu...
Bé, no és cap anècdota en si, sempre ha sigut un camí per poder arribar on estem avui.

El millor record fins al dia d'avui quin és?
De records n'hi ha molts, ja que el camí ha sigut entretingut. Suposo que destacaria la unió familiar que hem creat al restaurant amb l'ajuda que he tingut de tota la meva família per poder fer canvis i millorar el restaurant. He après que no hi ha res fàcil, però que amb treball, humilitat i constància, es poden arribar als objectius que et proposes.

Ara com ara, com descriuríeu el vostre projecte? Hi ha perspectives de futur? Relleu? Motivacions?
Ara com ara podria dir que estic aconseguint el meu objectiu de poder fer gaudir als clients de la meva cuina creativa i en el futur tenim el projecte de continuar millorant el restaurant perquè el nostre espai encara sigui més acollidor per continuar mostrant la meva cuina i aconseguir tenir un bon equip estable.

Un desig de futur, més o menys immediat?
Suposo que seria continuar consolidant el projecte per poder continuar creixent. Que cada vegada ens conegui més gent d'arreu i vulguin venir a gaudir de la gastronomia que proposo.

VISTA OPTICA
ulleres graduades
muntura + lents
49€
Consulta condicions de la promoció
Major 6 · Campdevànol
Tel. 972 730 242
Comellas 7 · Sant Joan de les Abadesses
Tel. 972 720 291

EST. 2022
El Rampí CYCLING
PUNT OFICIAL bmk
MERIDA BH KTM BERRIA
SERVEI TÈCNIC OFICIAL
BOSCH brose
C/ Ciutat Jardí, 1 - 17500 Ripoll
648 27 39 16
872 00 04 82
rampicycling@gmail.com
www.rampicycling.com
rampicycling

Any acadèmic a l'estranger

Matrícula Oberta 24-25

- ESO/Batxillerat
- Trimestre/Semestre

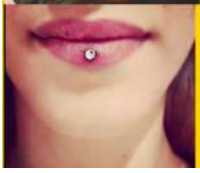
Estades a l'estranger Estiu 24

widerful
Educational Travel
Your Future Starts Here

www.widerful.com
hello@widerful.com
606 350 875 - 972 700 521
Ripoll / Camprodon

MEET TATTOO INK

TATTOOS·PIERCINGS·MICROPIGMENTACIÒ·LASER
·JOIERIA PIERCING·MICRODERMALS·RETRATS



CARRER BISBE MORGADES N.11 (RIPOLL)
INSTAGRAM/FACEBOOK : MEET TATTOO INK
CITA PREVIA INFO AL 600317345

Record Històric - Concepció Casanova I Danés

Jaume Forment i Garcia
Mestre

Una de les maneres de saber les persones que han tingut alguna rellevància en aquella població que estem visitant, és mirant els noms dels carrers.
Així, ens podem fer una idea de qui ha destacat en algun àmbit allà a on estem.
A Campdevànol, ens venen al cap els noms del mestre Mas, de la mestra Antònia Puig, del músic Miquel Villaró, del pintor Coll Bardolet o del metge Melcior Vaquer... Tots amb una estreta relació amb el nostre poble.
També tenim carrers dedicats a persones que han destacat a Catalunya: Pompeu Fabra, Pau Casals, Jaume Balmes...
En l'àmbit literari, una de les persones que van destacar a la nostra població, va ser la **Concepció Casanova i Danés** (1906-1991).

Nascuda a "La Farga Casanova" de Campdevànol, el 30 de desembre de 1906, la filòloga, poetessa, mestra i traductora Concepció Casanova i Danés, va ser la petita dels cinc fills de Damià Casanova i Costa i Josefa Danés i Vernedes. Al cap de dotze dies del seu naixement la seva mare va morir per complicacions durant el part.
El seu pare es tornà a casar, amb Concepció Puigserinanell i Corones, amb qui va tenir tres fills més.
Una dona amb una intensa vida (malaguanyada massa d'hora), i avançada al seu temps, nascuda al nostre poble i que en marxà per a formar-se, trencant motlles en aquella època, en què la dona tenia un paper ben marcat a la societat d'aleshores.
La Gran Enciclopèdia Catalana, en l'entrada dedicada a la "**Ció**", en diu:
Concepció Casanova i Danés
literatura
Filòloga, poetessa i traductora.
Campdevànol, Ripollès, 1906 — Sant Boi de Llobregat, Baix Llobregat, 1991

Estudiant de filosofia a la Universitat de Barcelona (1927-30), els seus resultats acadèmics brillants la feren mereixedora d'una beca per a ampliar estudis a la Universitat d'Oxford, on forjà una gran amistat amb Jorge Guillén i hi acabà la seva tesi doctoral, "Luis de León como traductor de los clásicos", presentada a Madrid el 1932, que obtingué premi extraordinari. Posteriorment, exercí la docència a l'Institut Escola Ausiàs Marc i dirigí diversos cursos monogràfics al seminari de pedagogia de la Universitat de Barcelona. Des del 1925 col·laborà assíduament a la premsa, tant comarcal com general (Diari de Sabadell, El Borinot, Art Novell, Ciutat, de Manresa, Revista de Catalunya, La Veu de Catalunya, La Nau, Ginesta, Hèlix, La Publicitat, Mirador, Claror, etc.), amb articles, poemes i traduccions, i també a Ràdio Associació de Catalunya. Realitzà, així mateix, conferències i recitals poètics a l'Ateneu Barcelonès, al de Girona, a la Mútua Escolar Blanquerna i en institucions comarcals. El 1928 publicà un primer recull poètic, "**Núria**", al qual seguí el 1930 el seu poemari més important, "**Poemes en el temps**", considerat en el seu moment com una fita en la nova poesia catalana d'avantguarda. D'altra banda, publicà també l'assaig **"Ideal de la vida de dues contraposades joventuts"** (1929) i el 1935 la seva traducció de "**Polliucte**", de Corneille, fou guardonada amb el premi de traducció del Teatre

Universitari de Catalunya. El mateix any, després de tenir un avortament, patí un greu desequilibri psíquic arran del qual fou internada la resta de la seva vida. **Una vida ben mereixedora d'esment.**

En el volum de 2007-2008 dels Annals del Centre d'Estudis Comarcals del Ripollès, Jordi Casanova i Roca -fill d'un nebot de Concepció Casanova- hi publicà "**Esbós biogràfic i literari de Concepció Casanova i Danés (Campdevànol, 1906 - Sant Boi de Llobregat, 1991). Poemes en el temps**", a on trobareu una mostra de la seva obra i més dades sobre la seva vida.

XX

A Pedro Salinas
Abans una ardidesa inconeguda feia volâ els meus versos en desmai com una fulla en l'arbre esma perduda que es llença abandonada per l'espai.
En haver-se ajagut damunt la prada el vent no se l'enduu ja i com un cor sospira delirant per la brancada que encra llença fulles color d'or.
Així debades passen els novembres despulladors del roig del tamariu;
m'esglaia l'escalfor que duc als membres.
Sento enervar la vida en eix caliu...
Ai! també em colgaran dintre les sembres a l'hora que el fred blanc serà més viu.

Dins de "Poemes en el temps. 1930"

Secció Plantes Remeires - Hisop

Jardí Botànic de Gombrèn

Sinonímia: asperge, herbeta d'Alcanà, saborija borda, sajolida borda.

Descripció botànica. Apunts
Mata subarbustiva de 1,5 a 3 pams d'alçària. Les tiges són erectes, quadrangulars, amb moltes fulles lanceolades, sèssils i piloses. Aquestes desprenen una intensa aroma que recorda la de l'espígol o la sajolida o la nepta o la menta, depenent de l'olfacte de cadascú.
La inflorescència d'un blau intens, porpra o morada està singularment agrupada en una mateixa banda. Floreix de juliol a setembre.

Localització
L'hisop creix en prats i marges secs de boscos i rocams calcaris del litoral mediterrani i zones pirinenques i prepirinenques (800 a 1500 metres).
Podem trobar-ne a les Guilleries, a les valls de l'Alt Urgell, la Cerdanya, la Garrotxa, el Cadí, etc.

Principis actius, propietats medicinals i afeccions que combat.
El nostre botànic del Jardí, Alexis Rosell, en el seu monogràfic sobre l'hisop (1), comptabilitza més de 100 principis actius, més de 30 propietats medicinals i una vuitantena d'afeccions que pot combatre. Avala totalment els refranys populars:
"Qui sabés les virtuts de l'hisop, sabria massa" o " On hi ha hisop el dimoni no hi pot".
Per no allargar-nos excessivament esmentarem alguns exemples de cada un dels apartats abans esmentats.

Principis actius: flavonoides, tanins, timol, carotè, saponina, àcid màlic, àcid rosmarínic, àcid cafeic, oli essencial (pinocàmfona, tuiona, piné), marrubina, vitamina C…

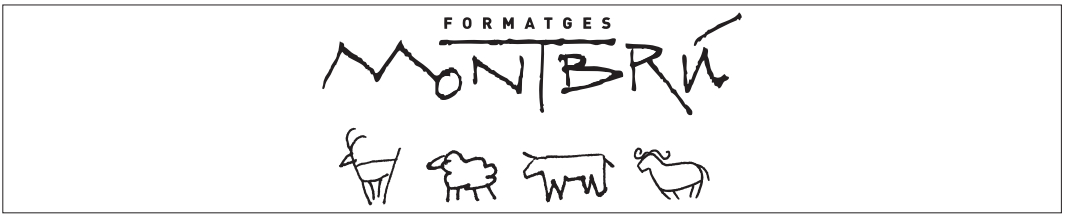
Propietats medicinals:
analgèsic dental, antibacterià, antiespasmòdic, antiinflamatori, antisèptic, aperitiu, diurètic, carminatiu, cicatritzant, conservant (carn), emmenagog, emol·lient, expectorant, mucolític, depuratiu, tònic, vermífug…

Afeccions que cura:
amenorrea (falta de menstruació), afonia, amigdalitis, angina de pit, asma, càlculs renals, cistitis, conjuntivitis, cremades, cucs intestinals, grans o furóncols; infeccions bacterianes, víriques o urogenitals; mal d'orella, coll, panxa, queixals; pulmonia, úlceres, facilita el part, tos seca….

Altres usos
Culinari: La planta tendra pot aromatitzar formatges, embotits, bolets, estofats, sopes… Intervé en l'elaboració de licors (Chartreuse, ratafia) o vinagres.
Veterinari: Bronquitis en gossos, diarrees, refredat;

fumigacions d'estables (hisop conjuntament amb ginebrons, encens i all) durant una setmana.
Altres: Elaboració de bossetes de roba amb planta seca per aromatitzar la roba o foragitar els mosquits.

Observacions
Està contraindicat durant l'embaràs, la lactància i en nens petits.
L'oli essencial es desaconsella en ús intern, més de 10 gotes poden provocar convulsions.
https://jardibotanic-gombren.cat/
La fotografia que il·lustra l'article sobre la Corona de rei és del senyor Miquel Àngel Marcè. (Va aparèixer al primer número de la revista).



Intimitats dels nostres comerços: Ski & Mountain

Marc Costa Carralero

Propietàri Ski&Mountain

La teva cançó?
Die Walkürenritt (Richard Wagner)

Una pel·lícula?
El Padrino (les tres)

Un llibre?
"Viaje al Pirineo de Lérida" de Camilo José Cela on parla del meu avi

Què és el primer que fas quan et lleves?
Un té (Earl Grey)

La teva paraula preferida?
Neu (en tots els idiomes)

El teu plat preferit?
Entrecot

Qui cuina a casa teva?
La meva dona m'ho sol deixar preparat i si no, m'ho faig jo. Però senzill

Un lema?
Llevar-se ben d'hora

Un equip de futbol?
Bayern München

Quin és el teu pitjor malson?
Una temporada sense neu (hi hem estat a prop)

Una mania?
Treballar cada dia

Què et treu de polleguera?
La prepotència dels poders públics

Quin cotxe tens?
Mazda CX-5

Una beguda?
Vi negre de l'Empordà

Un insult?
Ignorant

Quin esport practiques?
Quasi tots els que es practiquen a la muntanya

L'últim viatge que has fet?
Viena. Penúltim, Baviera i Tirol.

Un personatge històric?
Winston Churchill

Un hobby?
Anar a la muntanya

Un racó del teu poble...
La Roca de la Creu

El millor lloc de Catalunya?
L'Estany Llong al Parc Nacional d'Aigüestortes

I del món?
Segueix sent Estany Llong. El sego, la Vall de Coma de Vaca

Amb qui no et prendries una cervesa?
Benjamí Netanyahu

Per a què serveix la TV?
Principalment. per informar-me. Rarament per esports (menys si és de pagament)

Què faries si demà fos l'últim dia a la terra?
A l'hivern, anar a esquiar (de muntanya)

Històries dels nostres comerços: Busquets GDO Vins

Pere Busquets Roma

Propietari Busquets GDO Vins

Dades:
Nom i cognoms: Pere Busquets Roma
Nom del negoci: Busquets GDO Vins
Municipi del negoci: Ribes de Freser
Any d'inici de l'activitat : 1908
Instagram: @busquetsgdo

Quan va començar la vostra activitat i per què?
Els inicis de l'activitat comercial de Casa Busquets des del 1908, i avui dia Busquets GDO Vins, desenvolupada en el local comercial situat al Passeig Taga I, de Ribes de Freser, es remunten a l'any 1796, any en el qual se suposa que el cabaler de Can Cobrador de Riudaura, comarca de la Garrotxa, fa una petita migració fins a Ribes de Freser on s'hi instal·la i munta una petita taverna al carrer Sant Quintí. Hi ha dues dates posteriors on es pot referenciar l'activitat comercial de la Casa, la més antiga de les quals es remunta al 1850, any en què trobem un apunt registrat al dietari d'entrades i sortides de béns serveis i queviures del Santuari de la Vall de Núria, un pagament per la tramesa d'una certa quantitat de vi al noi de Can Cobrador (el meu besavi, Josep Busquets). El negoci sempre ha passat de pares a fills per línia directa a la família Busquets que dona nom a la casa, avui dia, Busquets GDO Vins

A què us dedicàveu en els inicis?
L'activitat principal i fil conductor de negoci sempre ha estat la venda de vins i derivats tot i que a cada època s'hi han desenvolupat activitats paral·leles i complementàries i adaptades a l'entorn econòmic i social de cada moment.

Qui estava darrere el vostre projecte empresarial? Qui el va engegar?
El meu avi Pere Busquets i Planes a finals del segle XIX inicia una important relació comercial amb la pagesia de la Vall de Ribes establint lligams que van molt més enllà de l'estrictament comercial, esdevenint un personatge de referència per a moltes famílies, atès el seu caràcter bonhomiós i humanista. Després, Joan Busquets Pairó, el gran de sis germans, va ser qui més tard va donar continuïtat al negoci familiar, no sense haver-se pogut estalviar les tribulacions duríssimes de l'època: Guerra Civil, postguerra, etc.

En els inicis quines motivacions teníeu? I els principals reptes que havíeu de superar?
El 'tempus' de l'època de l'avi Busquets Planes, per exemple, resulta inconcebible des del punt de vista actual. Es passaven comptes un cop l'any quan les collites dotaven de recursos a la pagesia, actuant l'avi sovint de mentor financer. Ell mateix, de jove, encara havia anat a fer provisió de vi al Pla de Bages amb mules i carros, trajecte que entre anar i venir li comportava una quinzena de dies.

Els principals canvis i evolucions que destacaríeu:
L'any 1908 l'avi Busquets Planes trasllada l'activitat comercial a un nou edifici construït a l'altra banda del Freser. Després de successius arranjaments i urbanitzacions de l'entorn immediat, actualment se situa en la confluència del carrer Fonderia amb passeig Taga i passeig Àngel Guimerà (seu actual de l'activitat comercial).Va arribar un moment en què la millora progressiva en les comunicacions va jugar un paper determinant en el tràfic de mercaderies. Les vendes de vi a granel va arribar a assolir un punt àlgid així com el comerç, lligat a l'economia de la Vall. Es milloren i s'amplien les instal·lacions... Avui en dia potser cal molta més imaginació, més rapidesa mental i més habilitat per surar en aquesta economia d'aigües tan agitades. El nostre petit comerç tradicional i molts altres establiments locals requereixen molt enginy i perseverança per progressar, però també de molta complicitat i empatia per part de la nostra societat actual.

I aquella anècdota que sempre expliqueu...
Recordo que de petit teníem un client molt aficionat a l'òpera. Un bon dia comentava que un bon cantant havia de saber cantar en totes les postures possibles. A partir d'aquí es va estirar, panxa enlaire, al terra de la botiga i ens va 'castigar' amb un bon repertori d'àries! Impagable.

El millor record fins al dia d'avui quin és? Què heu après amb tot el temps que porteu al capdavant d'aquest negoci?
Què hem après? No tinc un millor record sinó molts records que es confonen en un paisatge únic... Seria la de tot un procés, que ens porta allà on som. Què hem après? Sense il·lusió, constància i sacrifici no s'arriba enlloc.

A dia d'avui, com descriuríeu el vostre projecte? Hi ha perspectives de futur? Relleu? Motivacions?
Les perspectives de futur van lligades al futur socioeconòmic de l'entorn en general i del poble en particular. Si en general són positives, en allò particular també hi ha més possibilitats de reeixir. El petit comerç està sotmès a punts d'inflexió, a fluctuacions i condicionants poc favorables pel seu progrés.

Un desig de futur, més o menys immediat?
El desig de futur seria, i sempre entès en un to general, un canvi de paradigma en el fet social. Per dir una cosa, que es frenés el despoblament del nostre entorn. Catalunya és un país petit. Ens podem desplaçar per tot arreu en relativament poc temps. Estem súper ben comunicats amb les noves tecnologies. No cal que gairebé tothom estigui encabit en uns quants quilòmetres quadrats. Això no és un país modern, al meu entendre. Jo vull, doncs, un país modern, definit per la seva qualitat de vida i un repoblament general i vital de tot l'entorn. Que puguem desenvolupar i viure de les nostres habilitats arreu, amb una economia real del dia a dia i no tant de parc temàtic, que és en què ens estem convertint. El petit comerç dels pobles aniria millor.

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 cigarreta, desplega el seu bastó blanc i baixa del tren.

Intimitats dels nostres comerços: Bar Nervis

Martí Mata Rigat

Bar Nervis de Sant Joan de les Abadesses

La teva cançó?
Mr. Brightside. The Killers

Una pel·lícula?
The Departed o Pulp Fiction

Un llibre?
Qualsevol de "Crims", de Carles Porta

Què és el primer que fas quan et lleves?
Mirar el mòbil

La teva paraula preferida?
Impepinable

El teu plat preferit?
La pasta

Qui cuina a casa teva?
Jo o ma mare

Un lema?
Gaudeix el moment

Un equip de futbol?
El Barça

Quin és el teu pitjor malson?
Tenir una vida avorrida

Una mania?
L'ordre

Què et treu de polleguera?
La gent que arriba tard

Quin cotxe tens?
Golf

Una beguda?
Gintònic

Un insult?
Imbèèèèècil

Quin esport practiques?
Esquí

L'últim viatge que has fet?
Eivissa

Un personatge històric?
Freddie Mercury

Un hobby?
Viatjar

Un racó del teu poble...
La muntanya de Sant Antoni

El millor lloc de Catalunya?
La Sala Apolo

I del món?
Cadaqués

Amb qui no et prendries una cervesa?
Vladímir Putin

Per a què serveix la TV?
Per no gaire res

Què faries si demà fos l'últim dia a la terra?
Intentar celebrar-ho

LIQUIDACIÓ TOTAL

per reformes i renovació d'estocs

Casademunt

Rellotgeria
Joieria - Trofeus

c. de la Font, 5
Tel. 972 70 25 23 - 17500 Ripoll

rellotgeriacasademunt

TENIM OBERT FINS AL 2 DE MARÇ

Històries dels nostres comerços: Clínica Dental Ricardo Alaniz

Ricardo Alaniz Arrigada
Propietari Clinica Dental Ricardo Alaniz

DADES:
Nom i cognom: Ricardo Alaniz Arriagada
Nom del negoci: Clínica Dental Ricardo Alaniz
Municipi del negoci: Sant Joan de les Abadesses
Any d'inici de l'activitat: 1992
Instagram: @ra.clinica_dental
Web: www.clinicadentalricardoalaniz.com

1. Quan va començar la vostra activitat i per què?
L'any 1984 vaig acabar els meus estudis d'odontologia a Buenos Aires, he fet formació de postgrau fins que el 1989 vaig decidir volar cap a Espanya, després d'un temps per Andalusia, el 1992 vaig arribar a Sant Joan de les Abadesses.

2. A què us dedicàveu en els inicis?
A la docència, com a ajudant de càtedra en diverses especialitats.

3. Qui estava darrere el vostre projecte empresarial? Qui el va engegar?
Sempre ha estat un projecte personal.

4. En els inicis quines motivacions teníeu? I els principals reptes que havíeu de superar?
La motivació i alhora el desafiament era l'adaptació a una altra forma de vida, lluny de tot allò conegut i sobretot lluny dels éssers estimats.

5. Com us va canviar a la vostra vida aquest projecte?
Més canvi, ens ha donat l'estabilitat necessària per poder integrar-nos al poble i desenvolupar una vida familiar plena.

6. Els principals canvis i evolucions que destacaríeu:
La nostra professió requereix una actualització permanent, materials i tècniques que canvien dia a dia. La implantologia i el diagnòstic a través de la imat-

ge i l'aparició de certs materials són els canvis més significatius que he viscut. I com a canvi més recent, tenim l'aplicació de tècniques digitals.

7. I aquella anècdota que sempre expliqueu...
Sempre em toca explicar com he arribat a Sant Joan. Per a moltes és "un poble perdut als Pirineus".

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?
El millor record és tenir gent que va entrar a la clínica com a pacients i que avui són grans amics. He après que mantenir una empresa per més petita que sigui, a través del temps requereix molta atenció i sacrifici, ningú et regala res, tot és molt costós i més encara si vens d'una professió vocacional i et trobes que has d'administrar una empresa i manques de la formació necessària.

9. Ara com ara, com descriuríeu el vostre projecte? Hi ha perspectives de futur? Relleu? Motivacions?
Un projecte en constant adaptació, especialitzat en els productes i oferint una atenció personalitzada, entenent les necessitats de cada client.
Ja em queden pocs anys per la jubilació, i no hi ha una quarta generació, però fins aleshores continuaré amb tota la dedicació al servei de Sant Joan de les Abadesses i el Ripollès.

10. Un desig de futur, més o menys immediat?
Que la salut bucal millori, no pot ser que cada cop s'obrin més clíniques i macro clíniques dentals i la salut bucal no millori, falten campanyes d'educació per a la salut i més compromisos dels pares en les cures i sobretot en la prevenció dels problemes dentals, sobretot els nens i la gent en general, quan arriben a la clínica, molts cops, ja és massa tard. La gent no té en compte per desconeixement o deixadesa que la prevenció és el camí a evitar problemes més grans.

El Canari encara canta: Paborde Arnolfini

EL CANARI ENCARA CANTA

El Canari encara canta

A Jan Van Eyck (1380-1441), el famós pintor flamenc, li fou encarregada una pintura per part del mercader i banquer, Giovanni Arnolfini. L'encàrrec en qüestió era clar: havia de mostrar la seva faceta de ballador dels Pabordes flamencs. La pintura que Van Eyck va crear va passar a la posteritat com una de les grans obres de la història de la pintura.

El quadre ha arribat als nostres dies amb el títol "El matrimoni Arnolfini". Però realment és un matrimoni? En realitat simplement és una parella de pabordes just abans de sortir al balcó per sentir una serenata. Arnolfini, que era tot un senyor de Bruges, va voler preservar el record dels seus anys de ballador. L'expressió és tensa, però senyorial. La sala està plena de simbolismes, com per exemple l'única espelma que crema, que és una súplica perquè el ball vagi bé (a Arnolfini li tocava fer el famós i dificilíssim salt del moviment dels ventalls).

Per què es ballaven els Pabordes a Flandes? La influència del Ball dels Pabordes durant el segle XV va ser tan gran que va traspassar fronteres. En aquella època, Flandes era una regió poderosa, ja que era lloc de pas de les grans rutes comercials. En una societat avançada amb una burgesia potent, amant de l'art i de la cultura de luxe no ens ha d'estranyar que el Ball hi arribés de forma influent i s'estengués pel seu territori. Era una societat refinada: si haguessin sigut més rudes i amb ganes de mostrar més virilitat, possiblement avui parlaríem de la Gala de Campdevànol. Però no.

En aquest sentit, és curiós veure com les manifestacions artístiques són adaptades pel fet cultural del lloc que les acull. Així doncs, al sud, a Anvers o Bruges, el ball tenia característiques pròpies com ara que les morratxes contenien cervesa d'abadia cistercenca, o que el tercer ball no s'anomenava "Alfàbrega" sinó "Cols de Brussel·les", que era l'ofrena que les pabordesses –un xic soses-, feien als pabordes. La zona més al nord va desenvolupar característiques molt més marcades que li van donar una estètica bastant allunyada de l'original. Així, per exemple, a Utrecht, els pabordes anaven a buscar les pabordesses en bicicleta a diversos molins dels afores de la ciutat.

A Amsterdam, en alguna ocasió s'havia anat a buscar alguna mossa d'aparadors del barri roig (amb serenata interpretada per un saxo). Quant al ball, cal destacar que les pabordesses –molt flamenques, elles- feien l'ofrena d'una tulipa, mentre que ells corresponien amb un formatge de Gouda, cosa que complicava molt els diferents moviments a partir d'aquell moment.

Els balls dels Pabordes, que lluny de la plaça Major de la baronal vila de Sant Joan de les Abadesses perden la força transcendental que emana del més enllà, es van deixar de fer. Però, curiosament a Maasdam, en quedà una empremta encara més universal que el propi ball: el famós formatge "Sombrero de copa" i la seva imatge icònica en honor a tots aquells flamencs i neerlandesos que un dia van ballar el nostre ball pla a la terra més plana del món.

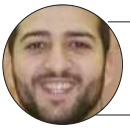
L'acudit del botiguer 😄

Dos jubilats es troben i un li diu a l'altre:

- Tu que estàs jubilat, no t'avorreixes, o què?
- Nooooo, no m'avorreixo
- I què collons fas tot el dia?
- Doncs investigo...
- Ah sí? I què investigues?
- Doncs on he deixat les ulleres, on he deixat el bastó, el cotxe...

Pere Formatger, Casa Tatxé Sant Joan de les Abadesses

L'addicció als videojocs



Karim Ajaha
Amant dels videojocs

En aquest petit article m'agradaria parlar sobre l'addició dels videojocs, un tema tractat des de fa molts anys tot i que aquesta addicció és reconeguda com a malaltia per l'OMS des de 2022, només. Sorprèn oi?

Tots som conscients que l'addicció als videojocs és real, però tan sols fa un any que està reconegut com a malaltia, això em fa pensar que és perquè hi ha una gran desconeixença sobre el tema encara i no s'ha indagat tant com s'hi hauria. Per què és veritat que hi ha un gran nombre de nens i adults addictes als videojocs, però a quins videojocs?

Segons l'OMS els videojocs que més addicció generen són els videojocs que es juguen en línia via internet i que contenen microtransaccions, les microtransaccions són pagaments a dins d'un joc normalment gratuït, però que pagant una quantitat de diners pots aconseguir una recompensa que costa molt d'aconseguir jugant de forma normal o directament que ni es pot aconseguir sense pagar. És molt famós el cas del videojoc EA FC 2024 (antic FIFA) on pots jugar en línia contra altra gent i per fer un equip de futbol competitiu s'obren sobres digitals que et toquen gratuïtament on obtens nous jugadors, però que si els compres et toquen millors jugadors. Això genera un sentiment de satisfacció quan toca l'obsequi que desitgem, aquesta satisfacció està molt a prop de la ludopatia si és que no ho és.

Això no està regulat, però països com Bèlgica ja havien intentat sense èxit prohibir aquest tipus de videojoc, o d'altres com Àustria que han catalogat a la compra d'aquests sobres com a apostes.

En conclusió, crec que qualsevol persona de qualsevol edat pot gaudir dels videojocs de forma segura, ja que segons el meu punt de vista són cultura, però sempre amb criteri i sabent a quin tipus de videojoc estem jugant, sigui per a nosaltres o per als infants. Com tot fa falta saber que pot aportar de bo i de dolent abans de consumir-ho.

LIPAMA
Instal·lacions
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 20.15h
Diumenges i festius de 10.30h a 14.00h
Dilluns tancat
c. Major, 8 - Tel. 972 72 71 77 - 17534 Ribes de Freser
BON NADAL

Intimitats dels nostres comerços: Ovella Lab

Elena Novikova i Roger Vila

Propietaris de l' Ovella Lab

La teva cançó?
Escolto poca música però per exemple Iggy Pop, The Passenger

Una pel·lícula?
Ostrov (l'illa) de Pavel Lugin i el Cinquè Element de Luc Besson

Un llibre?
El Mestre i la Margarita de Mijaíl Bulgákov i el Hobbit de J.R.R.Tolkien

Què és el primer que fas quan et lleves?
Donar el menjar als gats i preparar el cafè

La teva paraula preferida?
No fotis!

El teu plat preferit?
Arròs caldós i els peus de porc amb naps

Qui cuina a casa teva?
Cuinem els dos

Un lema?
Endavant i sense por

Un equip de futbol?
No m'agrada el futbol, però el Girona, que està de moda

Quin és el teu pitjor malson?
No poder volar i que t'atrapin mentre ho intentes

Una mania?
Revisar les coses

Què et treu de polleguera?

La impuntualitat

Quin cotxe tens?
Un Ford Trànsit

Una beguda?
El vi negre amb cos i els licors casolans

Un insult?
Bocamoll

Quin esport practiques?
Llegir i veure sèries

L'últim viatge que has fet?
Els Balcans, molt recomanable

Un personatge històric?
Jaume I

Un hobby?
Viatjar. Viatjar on sigui. La qüestió és desconnectar

Un racó del teu poble...
L'església de Sant Cristòfol "La Vella" (Campdevànol) i el Passeig Maristany (Camprodon)

El millor lloc de Catalunya?
El Delta de l'Ebre i Cadaqués i l'Horta de Sant Joan

I del món?
L'illa de Svalbard. Un paisatge increïble i extrem. Molt fred i molts ossos polars

Amb qui no et prendries una cervesa?
Amb un polític durant el temps de les eleccions

Per a què serveix la TV?
Avui en dia de molt poc. Si no canvia pot desaparèixer com a mitjà de comunicació

Què faries si demà fos l'últim dia a la terra?
Seure al sofà amb un bon vi, un bon llibre i els gats

EL BODEGÓN
Menjar i begudes, llaminadures i productes bàsics
Carretera de Barcelona, 72. Ripoll
De dilluns a divendres 8:00 a 15:00 i de 17:00 a 20:00
Dissabte i diumenge 9:00 a 21:00

Històries dels nostres comerços: Fonda Rigà

Albert Rigat Gardella
Propietàri Fonda Rigà

DADES:
Nom i cognom: Albert Rigat Gardella
Nom del negoci: Fonda Rigà
Municipi del negoci: Tregurà de Dalt
Any d'inici de l'activitat: 1972
Instagram @fondarigadetregura
Facebook @fondariga
Web www.fondariga.com **Email** info@fondariga.com

Quan va començar la vostra activitat i per què?
L'activitat va començar l´any 1972 després que l'Albert i la Lola els fundadors de la fonda van decidir començar un projecte de vida nou veient que a la Vall hi començaven a venir molts visitants.

A què us dedicàveu en els inicis?
Tant l´Albert com la Lola eren pagesos de dues cases molt petites i humils i com tantes i tantes famílies vivien amb molts pocs recursos, i que eren feliços amb ben poc.

Qui estava darrere el vostre projecte empresarial? Qui el va engegar?
El projecte el van engegar els nostres pares amb l´ajuda del padrí Josep i la padrina Conxita i a mesura que van anar passant els anys s'hi van anar incorporant els 6 fills.

En els inicis quines motivacions teníeu? I els principals reptes que havíeu de superar?
Els inicis van ser molt difícils, vam començar gairebé sense diners, però amb moltíssima il·lusió i amb una capacitat de treball infinita que van fer que poguéssim anar tirant endavant.

Com us va canviar a la vostra vida aquest projecte?
El projecte va suposar començar una nova vida absolutament diferent a la que havien portat fins aleshores. Amb una dedicació de 7 dies a la setmana 24 hores 365 dies l´any durant molts anys. Però sempre amb aquella felicitat i vocació de SERVIR que nosaltres hem procurat seguir.

Els principals canvis i evolucions que destacaríeu:
Al llarg de 52 anys tot ha anat evolucionant i canviant, però, en essència, tot continua igual. Procurem acollir, servir i repartir tota la felicitat que podem. Ara a tot això se li donen »

nous noms que sovint són anglicismes. Potser el principal canvi que hi ha hagut, és que avui dia per portar un negoci es necessita molta formació en diferents àmbits, sobretot en temes de gestió.

I aquella anècdota que sempre expliqueu...
Quan els pares van començar el negoci va ser gràcies a un constructor que es deia Andreu Sala i que va ser un àngel per a ells. Va començar les obres de la fonda cobrant només el material i no va ser fins a l´any d´estar en funcionament que els pares li van començar a pagar els deutes de la mà d´obra. Sense ell, segurament, la fonda no existiria.

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 que tenim és el llegat existencial que ens han deixat padrins i pares i també de la gran quantitat de clients que han esdevingut amics.

Ara com ara, com descriuríeu el vostre projecte? Hi ha perspectives de futur? Relleu? Motivacions?
El projecte de la fonda és un projecte sincer, senzill, humil i molt gratificant emocionalment parlant, amb la gran sort de tenir una gran majoria de clients que ens fan gaudir de l´ofici. A dia d´avui estem portant el negoci la tercera i quarta generació on l´Arnau, el fill de la Tere i en Josep, que va acabar els seus estudis a l´escola d'Hostaleria de Girona ja és una peça clau. La Maite i l´Albert tenen 2 fills que encara han de decidir el seu futur. La Tere, en Josep, La Maite i L´Albert tenim molt clar que com a pares hem de deixar que els nostres fills llaurin el seu futur com ells considerin i procurin fer quelcom que els faci feliços. Aquest és el camí que ens van ensenyar els nostres pares.

Un desig de futur, més o menys immediat?
Només tenim un desig. Salut i pau per tothom, la resta és molt fàcil.

Viatges Feliptur
Pl. Nova, 9 Ripoll - Tel. 972 700 297
eudald@viatgesfeliptur.com
www.viatgesfeliptur.com
683 605 605

PRENADAL A TORDERA
DIUMENGE 10 DE DESEMBRE DE 2023

Visitant: Arribada a la Masia, temps lliure per gaudir del mercat més gran de Catalunya.

Inclou: Autocar + Mercat De Tordera + Esmorzar + Dinar + Ball + Guia Acompanyant

Preu: 68€

MONTAUBAN, CARCASSONE, TOULOUSSE I ALBI
DEL 15 AL 17 DE DESEMBRE DE 2023

Visitant: Montauban, Festival De Llanternes - Carcassone - Mercats de Nadal de Toulousse - Albi - Foix

- Autocar des de els llocs d'origen.
- Guia Acompanyant durant tot el viatge.
- Allotjament en hotel 3* Ibis Toulouse.
- Assegurança de viatge.

Preu: 450€

ESTADA A BENIDORM
DEL 1 AL 10 D'ABRIL DE 2024

Degut a l'alta demanada per guarda l'habitació serà necessària una paga i senyal abans del 14 de desembre de 2023.

Inclou: Autocar + 10 dies i 9 nits al HOTEL MELINA 3* A BENIDORM amb pensió completa amb aigua i vi + dinar de sortida.

Preu: 595€

NOVA YORK
DEL 24 AL 30 D'ABRIL DE 2024

Visitant: BARCELONA / NUEVA YORK

Inclou: Billete aéreo de línea regular en clase turista. Autocar: Puntos de origen - Aeropuerto - Puntos de Origen. Guia acompañante de Feliptur, desde lugares de origen. Guía de habla hispana. Traslados y excursiones en servicio privado con chofer. 5 noches de Hotel.

Preu: 3.180€

La memòria: Estem programats per poder aprendre tota la vida

Àfrica Brasó Soler
Psicòloga General Sanitària Col. 21.680

La queixa més freqüent de les persones entre 65 i 70 anys és el funcionament de la memòria; la dificultat per recordar dades com noms, objectes o llocs. Aquesta pèrdua no ha de preocupar-nos, ja que està associada a l'edat, però hem de començar a prendre mesures amb l'objectiu de preservar al màxim la nostra capacitat cognitiva. Les funcions cognitives són aquells processos mentals que utilitzem per relacionar-nos amb el món; l'atenció, la planificació, l'avaluació de les conseqüències, etc. Aquestes funcions conformen la Intel·ligència Fluida; aquesta és biològica i creix exponencialment en les primeres etapes del desenvolupament per declinar a partir dels 30. D'altra banda, la Intel·ligència Cristal·litzada comprèn l'acumulació de capacitats intel·lectuals i de coneixements que són fruit de l'aprenentatge al llarg de la vida, incrementant-se en edats avançades. Segons la llei de Ribot les persones grans perden abans els records més actuals, amb tendència a preservar els antics. I en tot moment, qui juga un paper fonamental són les emocions, amb una influència directa en l'actitud per aprendre.

L'Institut de Neurologia Cognitiva (INECO) ofereix 10 consells senzills de gran utilitat per millorar la memòria.

1. Caminar: els estudis i les imatges funcionals mostren una millora en l'activitat cognitiva després de l'activitat física.

2. Socialitzar: trucar un amic, posar-se al dia sobre les persones conegudes ajuda a exercitar la memòria.
3. Memoritzar números de telèfon i marcar-los, en lloc d'utilitzar l'agenda.
4. Establir una **ubicació fixa on deixar les coses importants** (claus, mòbil o agenda)

5. Planificar i organitzar activitats com un sopar o una sortida amb amics al cinema o al teatre estimularà l'activitat intel·lectual i fomentarà les relacions socials.

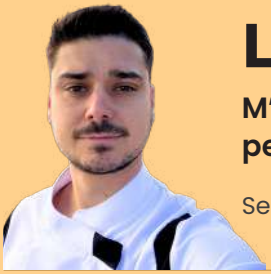
6. Planificar un viatge: **exposar-se a diferents cultures i llengües** estimula la regeneració neuronal.

7. Disposar d'un **bloc i un bolígraf** al costat del telèfon per prendre nota de missatges o dades que per la seva recència són susceptibles d'oblit.

8. Anar cada dia per un camí diferent observant els detalls amb mirada de principiant, **oberts a l'experiència.** Resoldre problemes i aprendre coses noves.

9. El voluntariat és una altra forma excel·lent per **sortir de la rutina,** aprendre noves habilitats i conèixer persones diferents és enriquidor també per l'**autoestima.**
10. Prendre una tassa de té, ja que els **antioxidants** que conté són bons per al funcionament cervell.

Recorda que, com més variada sigui l'activitat mental, millor serà la nostra memòria.



L'acudit del botiguer 😄

M'han donat unes quantes receptes per fer amb vi, però després d'uns gots ja no sé què hi faig a la cuina.

Sergi Bonshoms del restaurant Can Sart de Ribes de Freser

Féerie de Noël

à la Grotte de Fontrabiouse

Du 02 Décembre au 07 Janvier

(Fermé le 24 ,25 et 31 Décembre et 1er Janvier)

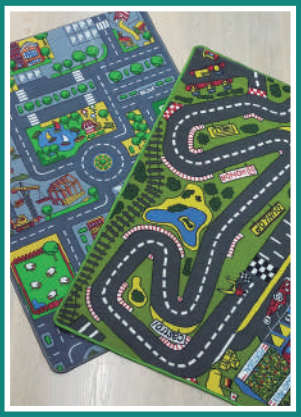
La grotte revêt ses habits de Noël et vous mène au cœur de sa magie !

04.68.30.95.55 Rue des soulanets, 66210 Fontrabiouse www.grotte-de-fontrabiouse

Rederi

Carretera de Barcelona, 22 · RIPOLL
972 70 38 95 · rederi@rederi.es
www.rederi.es

Catifes



Catifes infantils

Mantes de sofà i llit

Nòrdics

Edredons Duvet Sherpa

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

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

De dilluns a divendres
de 9 a 13 i de 16 a 20h.
Dissabte de 9 a 13.30h.

Fundes de sofà

Prepara't per al Nadal

Ens ajustem per a tu!

vine'ns a veure!

Coixins

Llençols coral·lina

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

NISSAN

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

NO QUIERO UN PIJAMA..
ESTAS FIESTAS
REGALAME UN TATTOO !!!

CERDO Y GALLO
RIPOLL TATTOO
CARRETERA BARCELONA 37
TEL. 972036890

CERDOYGALLO_TATTOO

GOLDEN TICKET
CERDO Y GALLO TATTOO
RIPOLL

Per a sucar-hi pa: Espatlla de xai farcida de poma, figues i foie

Indira Costa Cayuela
Cuinera - La Carmanyola de la Indira

Ingredients:

- *1 Espatlla De Xai Desossada*
- *8 Talls Grans I Fines De Pernil Ibèric*
- *1 Poma Granny Smith a Gajos*
- *4 Pastanagues*
- *2 Ceba*
- *2 Figues Fresques o En Almívar*
- *80 Grs. de Bloc de Foie*
- *4 Branques De Farigola*
- *1 L. Brou Carn*
- *40 Grs. De Panses de Corint*

PASSOS A SEGUIR:

1. Posar els ossos de l'espatlla al forn fins que es daurin bé.
2. Pelar i tallar a grills la poma. Saltar fins que agafin color.
3. Col·loqueu els talls de pernil sobre un paper de forn, i sobre ells l'espatlla desossada.
4. Repartir alternativament figues (per la meitat), poma saltada i foie.
5. Embolicar enrotllant i col·locar en una safata de forn, amb els ossos daurats, la ceba, pastanaga, brou de carn i herbes aromàtiques al gust. Coure al forn a 140 ºC durant 150 min.
6. Un cop fred, tallar en quatre medallons.

Extra: *Per a la salsa, triturem les verdures i el líquid resultant del rostit, afegiu-hi les panses. Reduir i posar a punt de sal.*

L'acudit del botiguer 😄

Una persona le pregunta una altra:

- Et saps l'acudit del iogurt?
- Natural
- I el del Zoo?
- No
- Lògic...

Agustín Rey, Mas Les Feixes, Sant Joan de les Abadesses

Respira Jugant: La comarca Encreuada

#1
Antigament, conegut com "La Suïssa dels barcelonins"
#2
En brasiler significa "gener" i va envair de festa Ribes de Freser a la Festa Major 2023
#3
Societat de Terrassa que va adquirir l'any 1920 la colònia del Roig de Ripoll
#4
Situat a la capçalera del riu de Llierca, les seves cases de pedra estan al voltant de la riera del mateix nom
#5
La meca de l'escalada al Ripollès
#6
Festa santjoanina que rememora la independència de Mèxic i celebra el lligam amb Jaume Nunó i Roca
#7
Fira del ferro que aquest 2023 ha celebrat la cinquena edició

Secció patrocinada per
Gelateria i Creperia La Recuiteria
c. Sant Pere, II · Ripoll
Tel. 602 405 396

1. Camprodon **2.** Janeiro **3.** Sapiil **4.** Beget **5.** Montgrony **6.** Grito **7.** Biennal

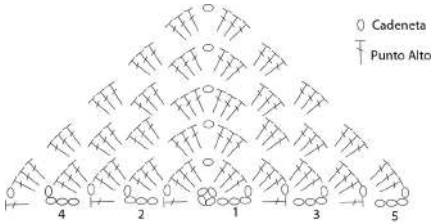
Fem un Xal Pilonets:

Materials Necessaris:

- 400 g de llana gruix DK. aprox. 960 metres (Meravella de Katia color 501)
- Agulla de ganxet del número 4,5 mm
- Agulla llanera per rematar els fils

Indicacions:

- Teixiu l'esquema com s'indica, fins acabar la llana.
- Grandària final: 160 x 80 cm



Descarrega't les instruccions per fer el teu Xal pas a pas.

KbK Ke bonik

c. València, 7 Botiga
Camprodon 17867
Tel. 610 391 421
www.kebonik.com

Àfrica Brasó
Psicòloga General Sanitària
Col. 21.680

AVALUACIÓ, DIAGNÒSTIC I TRACTAMENT
PSICOLOGIA INFANTO-JUVENIL I ADULTS

Ansietat Depressió
Fatiga Crònica Obesitat
TDAH
Trastorn Bipolar i TOC
Trastorns de la Conducta Alimentària
Dol i Pèrdua
Conductes addictives tòxiques i comportamentals
Trastorns del Comportament
Dificultats d'aprenentatge
Canvis Vitals

Sant Joan de les Abadesses
c. Josep Anselm Clavé, 9
Ses Arrels. Bisbe
Vilanova 21. Olot
637 18 22 28

L' Escapada VIP: Xavi Lemus Vázquez

DADES:
Nom i cognom: Xavi Lemus Vázquez
Professió: Periodista d'Esports (TV3)
D'on ets? Barcelona

A quin municipi?
Queralbs (Vall de Núria) i Ribes de Freser.

Quan va ser?
Fa cinc anys.

Amb qui vau venir?
Amb la meva dona i els meus fills.

Per què vau triar el Ripollès per fer aquesta escapada? Què buscàveu?
Volíem veure la neu, encara que finalment no va ser possible, la idea era anar a visitar la Vall de Núria. Que fos tranquil i alhora que ens proposés activitats per a fer en família.

Què en sabíeu abans?
La Vall de Núria és molt coneguda a Catalunya i, per tant, ja n'havia sentit a parlar i també de Ribes de Freser, on ja havia estat en alguna ocasió.

Què vau visitar?
La Vall de Núria i també el municipi de Ribes de Freser.

Amb poques paraules, com descriuríeu la vostra experiència?
Molt divertida, ens va agradar el lloc i tot el que vam veure i als nens també, vam passar un parell de dies molt divertits.

I aquella anècdota que recordareu sempre...
Va ser quan vam llogar una barca a la Vall de Núria. Ens vam adonar de totes les dificultats que suposa poder dirigir la barca en el sentit que tu vols, des de fora sembla molt fàcil, però un cop hi ets, la veritat és que vam tenir algun que altre problema i vam riure bastant.

Ajuda'ns a descriure la nostra comarca...
El Ripollès és...
Un indret fantàstic, un paradís de la natura.

Siguem objectius, el Ripollès està bé, però...
No li trobo massa pegues... Potser m'agradaria que estigués més prop d'on visc, però això li trauria moltes altres coses fantàstiques.

Si hi tornes, què hi vindries a fer?
Venir un dia a la Vall de Núria a esquiar. Fins ara no ho he pogut fer mai i m'agradaria venir per fer-ho.

Segueix a en Xavi Lemus a:

@xavilem

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

FIRES DEL RIPOLLÈS

@fires.del.ripolles

DROGUERIA ROIG

Vine a buscar el teu perfum per regalar aquestes festes.

c. Mn. Cinto Verdaguer, 29 · 17500 RIPOLL · tel. 972 70 11 95
www.drogueriaroig.com · comercial@drogueriaroig.com

La Carmanyola de la Indira

Plats preparats per endur-se i sala degustació

c. Major, 4 - Campdevànol

Horaris
Dimarts, dimecres i dijous: 11h-16h
Divendres i dissabte: 11h-16h // 19h-22h
Diumenge: 9h-16h

Caps de setmana:
Sushi, pizza, tapes i arrossos (per encàrrec)

640 91 31 21
lacarmanyoladelaindira

Horaris de tren: Feiners
Rodalies de Catalunya

Feiners Laborables *Weekdays* 12 / 10 / 2023

L'Hospitalet de Llobregat	Barcelona - Sants	Barcelona - Pl. Catalunya	Barcelona - Arc de Triomf	Barcelona - La Sagrera-Meridiana	Barcelona - Fabra i Puig	Barcelona - Torre Baró i Vallbona	Montcada Bifurcació	Montcada Ripollet	Sta. Perpètua de Mogoda La Florida	Moliet Sta. Rosa	Parets del Vallès	Granollers - Canovelles	Les Franqueses del Vallès	La Garriga	Figaró	St. Martí de Centelles	Centelles	Balenya - Els Hostalets	Balenya - Tona - Seva	Vic	Manlleu	Torelló	Borgonyà	St. Quirze de Besora	La Farga de Bebié	Ripoll	Campdevànol	Ribes de Freser	Planoles	Toses	La Molina	Urtx - Alp	Puigcerdà	La Tor de Querol
4.24	4.31	4.36	4.39	4.45	4.48	4.51	4.54	4.58	5.01	5.04	5.08	←	→	6.01	6.06	6.12	6.14	6.17	6.25															
4.54	5.01	5.06	5.09	5.15	5.18	5.21	5.24	5.28	5.31	5.34	5.38			6.31	6.36	6.42	6.44	6.47	6.55															
5.24	5.31	5.36	5.39	5.45	5.48	5.51	5.54	5.58	6.01	6.04	6.08			7.01	7.06	7.12	7.14	7.17	7.26	7.34	7.41	7.46	7.57	8.00	8.10	8.15	8.27	8.36	8.46	8.56	9.04	9.16	9.22	
5.54	6.01	6.06	6.09	6.15	6.18	6.21	6.24	6.28	6.31	6.34	6.38			7.31	7.36	7.42	7.44	7.47	7.55															
6.24	6.31	6.36	6.39	6.45	6.48	6.51	6.54	6.58	7.01	7.04	7.08			8.01	8.06	8.11	8.14	8.17	8.26	8.34	8.41	8.45	8.52	9.00	9.10	9.16	9.26							
6.54	7.01	7.06	7.09	7.15	7.18	7.21	7.24	7.28	7.31	7.34	7.38			8.31	8.36	8.42	8.44	8.47	8.55															
7.24	7.31	7.36	7.39	7.45	7.48	7.51	7.54	7.58	8.01	8.04	8.08			9.01	9.06	9.12	9.14	9.17	9.25															
7.54	8.01	8.06	8.09	8.15	8.18	8.21	8.24	8.28	8.31	8.34	8.38			9.31	9.36	9.42	9.44	9.47	9.56	10.04	10.11	10.16	10.23	10.26	10.41	10.46	10.58	11.11	11.21	11.28	11.36	11.47	11.53	
8.24	8.31	8.36	8.39	8.45	8.48	8.51	8.54	8.58	9.01	9.04	9.08			10.31	10.36	10.42	10.44	10.47	10.56	11.04	11.11	11.16	11.22	11.26	11.35									
8.54	9.01	9.06	9.09	9.15	9.18	9.21	9.24	9.28	9.31	9.34	9.38			11.31	11.36	11.42	11.44	11.47	11.56	12.04	12.11	12.16	12.22	12.26	12.35									
9.24	9.31	9.36	9.39	9.45	9.48	9.51	9.54	9.58	10.01	10.04	10.08			12.31	12.36	12.42	12.44	12.47	12.56	13.04	13.11	13.16	13.23	13.26	13.41	13.46	13.58	14.11	14.21	14.28	14.36	14.47	14.53	
9.54	10.01	10.06	10.09	10.15	10.18	10.21	10.24	10.28	10.31	10.34	10.38			13.31	13.36	13.42	13.44	13.47	13.56	14.04	14.11	14.16	14.22	14.26	14.42									
10.24	10.31	10.36	10.39	10.45	10.48	10.51	10.54	10.58	11.01	11.04	11.08			14.01	14.06	14.12	14.14	14.17	14.25															
10.54	11.01	11.06	11.09	11.15	11.18	11.21	11.24	11.28	11.31	11.34	11.38			14.31	14.36	14.42	14.44	14.47	14.56	15.04	15.11	15.15	15.22	15.26	15.41									
11.24	11.31	11.36	11.39	11.45	11.48	11.51	11.54	11.58	12.01	12.04	12.08			15.31	15.36	15.42	15.44	15.47	15.56	16.04	16.11	16.16	16.23	16.26	16.41	16.46	16.58	17.07	17.21	17.28	17.36	17.47	17.53	
11.54	12.01	12.06	12.09	12.15	12.18	12.21	12.24	12.28	12.31	12.34	12.38			16.01	16.06	16.12	16.14	16.17	16.25															
12.24	12.31	12.36	12.39	12.45	12.48	12.51	12.54	12.58	13.01	13.04	13.08			16.31	16.36	16.42	16.44	16.47	16.56	17.04	17.11	17.16	17.22	17.26	17.35									
12.54	13.01	13.06	13.09	13.15	13.18	13.21	13.24	13.28	13.31	13.34	13.38			17.31	17.36	17.42	17.44	17.47	17.56	18.04	18.11	18.16	18.23	18.26	18.41	18.46	18.58	19.07	19.17	19.26	19.34	19.44		
13.24	13.31	13.36	13.39	13.45	13.48	13.51	13.54	13.58	14.01	14.04	14.08			18.01	18.06	18.12	18.14	18.17	18.25															
13.54	14.01	14.06	14.09	14.15	14.18	14.21	14.24	14.28	14.31	14.34	14.38			18.31	18.36	18.42	18.44	18.47	18.56	19.04	19.11	19.16	19.22	19.26	19.35									
14.24	14.31	14.36	14.39	14.45	14.48	14.51	14.54	14.58	15.01	15.04	15.08			19.01	19.06	19.12	19.14	19.17	19.25															
14.54	15.01	15.06	15.09	15.15	15.18	15.21	15.24	15.28	15.31	15.34	15.38			19.31	19.36	19.42	19.44	19.47	19.56	20.04	20.11	20.16	20.26	20.29	20.39	20.44	20.56	21.05	21.15	21.22	21.30	21.40		
15.24	15.31	15.36	15.39	15.45	15.48	15.51	15.54	15.58	16.01	16.04	16.08			20.01	20.06	20.12	20.14	20.17	20.25															
15.54	16.01	16.06	16.09	16.15	16.18	16.21	16.24	16.28	16.31	16.34	16.38			20.31	20.36	20.42	20.44	20.47	20.56	21.04	21.11	21.16	21.26	21.29	21.39	21.44	21.56	22.05	22.15	22.22	22.30	22.40		
16.24	16.31	16.36	16.39	16.45	16.48	16.51	16.54	16.58	17.01	17.04	17.08			21.01	21.06	21.12	21.14	21.17	21.26	21.34	21.41	21.46	21.52	21.56	22.05									
16.54	17.01	17.06	17.09	17.15	17.18	17.21	17.24	17.28	17.31	17.34	17.38			21.31	21.36	21.42	21.44	21.47	21.55															
17.24	17.31	17.36	17.39	17.45	17.48	17.51	17.54	17.58	18.01	18.04	18.08			22.01	22.06	22.12	22.14	22.17	22.26	22.34	22.41	22.46	22.52	22.56	23.05									
17.54	18.01	18.06	18.09	18.15	18.18	18.21	18.24	18.28	18.31	18.34	18.38			22.31	22.36	22.42	22.44	22.47	22.55															
18.24	18.31	18.36	18.39	18.45	18.48	18.51	18.54	18.58	19.01	19.04	19.08			23.01	23.06	23.12	23.14	23.17	23.26	23.34	23.41	23.46	23.52	23.56	0.05									
18.54	19.01	19.06	19.09	19.15	19.18	19.21	19.24	19.28	19.31	19.34	19.38			0.01	0.06	0.12	0.14	0.17	0.25															
19.24	19.31	19.36	19.39	19.45	19.48	19.51	19.54	19.58	20.01	20.04	20.08			0.31	0.36	0.42	0.44	0.47	0.55															
19.54	20.01	20.06	20.09	20.15	20.18	20.21	20.24	20.28	20.31	20.34	20.38																							
20.24	20.31	20.36	20.39	20.45	20.48	20.51	20.54	20.58	21.01	21.04	21.08																							
20.54	21.01	21.06	21.09	21.15	21.18	21.21	21.24	21.28	21.31	21.34	21.38																							
21.24	21.31	21.36	21.39	21.45	21.48	21.51	21.54	21.58	22.01	22.04	22.08																							
21.54	22.01	22.06	22.09	22.15	22.18	22.21	22.24	22.28	22.31	22.34	22.38																							
22.24	22.31	22.36	22.39	22.45	22.48	22.51	22.54	22.58	23.01	23.04	23.08																							

LLENYES FALGUERA
Llenya per al pròxim hivern!
Seca i de qualitat
652 34 07 63

Horaris de tren: Dissabtes i Diumenges
Rodalies de Catalunya

Dissabtes, diumenges i festius Sábados, domingos y festivos *Saturdays, Sundays and Holidays* 12 / 10 / 2023

L'Hospitalet de Llobregat	Barcelona - Sants	Barcelona - Pl. Catalunya	Barcelona - Arc de Triomf	Barcelona - La Sagrera-Meridiana	Barcelona - Fabra i Puig	Montcada Bifurcació	Montcada Ripollet	Sta. Perpètua de Mogoda La Florida	Mollet Sta. Rosa	Parets del Vallès	Granollers - Canovelles	Les Franqueses del Vallès	La Garriga	Figaró	St. Martí de Centelles	Centelles	Balenyà - Els Hostalets	Balenyà - Tona - Seva	Vic	Manlleu	Torelló	Borgonyà	St. Quirze de Besora	La Farga de Bebié	Ripoll	Campdevànol	Ribes de Freser	Planoles	Toses	La Molina	Urtx - Alp	Puigcerdà	La Tor de Querol
5.24	5.31	5.36	5.39	5.45	5.48	5.51	5.54	5.58	6.01	6.04	6.08	← - - - →		6.31	6.36	6.42	6.44	6.47	6.55															
5.54	6.01	6.06	6.09	6.15	6.18	6.21	6.24	6.28	6.31	6.34	6.38			7.01	7.06	7.12	7.14	7.17	7.26	7.34	7.41	7.46	7.57	8.00	8.10	8.15	8.27	8.36	8.46	8.56	9.04	9.16	9.22	
6.24	6.31	6.36	6.39	6.45	6.48	6.51	6.54	6.58	7.01	7.04	7.08			7.31	7.36	7.42	7.44	7.47	7.55															
6.54	7.01	7.06	7.09	7.15	7.18	7.21	7.24	7.28	7.31	7.34	7.38			8.01	8.06	8.11	8.14	8.17	8.26	8.34	8.41	8.45	8.52	9.00	9.10	9.16	9.26							
7.24	7.31	7.36	7.39	7.45	7.48	7.51	7.54	7.58	8.01	8.04	8.08			8.31	8.36	8.42	8.44	8.47	8.55															
7.54	8.01	8.06	8.09	8.15	8.18	8.21	8.24	8.28	8.31	8.34	8.38			9.01	9.06	9.12	9.14	9.17	9.25															
8.24	8.31	8.36	8.39	8.45	8.48	8.51	8.54	8.58	9.01	9.04	9.08			9.31	9.36	9.42	9.44	9.47	9.56	10.04	10.11	10.16	10.23	10.26	10.41	10.46	10.58	11.11	11.21	11.28	11.36	11.47	11.53	
8.54	9.01	9.06	9.09	9.15	9.18	9.21	9.24	9.28	9.31	9.34	9.38			10.01	10.06	10.12	10.14	10.17	10.26	10.34	10.41	10.46	10.56	11.00	11.09									
9.24	9.31	9.36	9.39	9.45	9.48	9.51	9.54	9.58	10.01	10.04	10.08			10.31	10.36	10.42	10.44	10.47	10.56	11.04	11.11	11.16	11.22	11.26	11.35									
9.54	10.01	10.06	10.09	10.15	10.18	10.21	10.24	10.28	10.31	10.34	10.38			11.31	11.36	11.42	11.44	11.47	11.56	12.04	12.11	12.16	12.22	12.26	12.35									
10.24	10.31	10.36	10.39	10.45	10.48	10.51	10.54	10.58	11.01	11.04	11.08			12.31	12.36	12.42	12.44	12.47	12.56	13.04	13.11	13.16	13.23	13.26	13.41	13.46	13.58	14.11	14.21	14.28	14.36	14.47	14.53	
10.54	11.01	11.06	11.09	11.15	11.18	11.21	11.24	11.28	11.31	11.34	11.38			13.31	13.36	13.42	13.44	13.47	13.56	14.04	14.11	14.16	14.22	14.26	14.42	14.48	14.58							
11.24	11.31	11.36	11.39	11.45	11.48	11.51	11.54	11.58	12.01	12.04	12.08			14.01	14.06	14.12	14.14	14.17	14.25															
11.54	12.01	12.06	12.09	12.15	12.18	12.21	12.24	12.28	12.31	12.34	12.38			14.31	14.36	14.42	14.44	14.47	14.56	15.04	15.11	15.15	15.22	15.26	15.41	15.47	15.58	16.08	16.18	16.23				
12.24	12.31	12.36	12.39	12.45	12.48	12.51	12.54	12.58	13.01	13.04	13.08			15.31	15.36	15.42	15.44	15.47	15.56	16.04	16.11	16.16	16.23	16.26	16.41	16.46	16.58	17.07	17.21	17.28	17.36	17.47	17.53	
12.54	13.01	13.06	13.09	13.15	13.18	13.21	13.24	13.28	13.31	13.34	13.38			16.01	16.06	16.12	16.14	16.17	16.25															
13.24	13.31	13.36	13.39	13.45	13.48	13.51	13.54	13.58	14.01	14.04	14.08			16.31	16.36	16.42	16.44	16.47	16.56	17.04	17.11	17.16	17.22	17.26	17.35									
13.54	14.01	14.06	14.09	14.15	14.18	14.21	14.24	14.28	14.31	14.34	14.38			17.31	17.36	17.42	17.44	17.47	17.56	18.04	18.11	18.16	18.23	18.26	18.41	18.46	18.58	19.07	19.17	19.26	19.34	19.44		
14.24	14.31	14.36	14.39	14.45	14.48	14.51	14.54	14.58	15.01	15.04	15.08			18.01	18.06	18.12	18.14	18.17	18.25															
14.54	15.01	15.06	15.09	15.15	15.18	15.21	15.24	15.28	15.31	15.34	15.38			18.31	18.36	18.42	18.44	18.47	18.56	19.04	19.11	19.16	19.22	19.26	19.35									
15.24	15.31	15.36	15.39	15.45	15.48	15.51	15.54	15.58	16.01	16.04	16.08			19.01	19.06	19.12	19.14	19.17	19.25															
15.54	16.01	16.06	16.09	16.15	16.18	16.21	16.24	16.28	16.31	16.34	16.38			19.31	19.36	19.42	19.44	19.47	19.56	20.04	20.11	20.16	20.26	20.29	20.39	20.44	20.56	21.05	21.15	21.22	21.30	21.40		
16.24	16.31	16.36	16.39	16.45	16.48	16.51	16.54	16.58	17.01	17.04	17.08			20.01	20.06	20.12	20.14	20.17	20.25															
16.54	17.01	17.06	17.09	17.15	17.18	17.21	17.24	17.28	17.31	17.34	17.38			20.31	20.36	20.42	20.44	20.47	20.57															
17.24	17.31	17.36	17.39	17.45	17.48	17.51	17.54	17.58	18.01	18.04	18.08			21.01	21.06	21.12	21.14	21.17	21.26	21.34	21.41	21.46	21.52	21.56	22.05									
17.54	18.01	18.06	18.09	18.15	18.18	18.21	18.24	18.28	18.31	18.34	18.38			21.31	21.36	21.42	21.44	21.47	21.55															
18.24	18.31	18.36	18.39	18.45	18.48	18.51	18.54	18.58	19.01	19.04	19.08			22.01	22.06	22.12	22.14	22.17	22.26	22.34	22.41	22.46	22.52	22.56	23.05									
18.54	19.01	19.06	19.09	19.15	19.18	19.21	19.24	19.28	19.31	19.34	19.38			22.31	22.36	22.42	22.44	22.47	22.55															
19.24	19.31	19.36	19.39	19.45	19.48	19.51	19.54	19.58	20.01	20.04	20.08			23.01	23.06	23.12	23.14	23.17	23.26	23.34	23.41	23.46	23.52	23.56	0.05									
19.54	20.01	20.06	20.09	20.15	20.18	20.21	20.24	20.28	20.31	20.34	20.38			0.01	0.06	0.12	0.14	0.17	0.25															
20.24	20.31	20.36	20.39	20.45	20.48	20.51	20.54	20.58	21.01	21.04	21.08			0.31	0.36	0.42	0.44	0.47	0.55															
20.54	21.01	21.06	21.09	21.15	21.18	21.21	21.24	21.28	21.31	21.34	21.38																							
21.24	21.31	21.36	21.39	21.45	21.48	21.51	21.54	21.58	22.01	22.04	22.08																							
21.54	22.01	22.06	22.09	22.15	22.18	22.21	22.24	22.28	22.31	22.34	22.38																							
22.24	22.31	22.36	22.39	22.45	22.48	22.51	22.54	22.58	23.01	23.04	23.08																							

Sense servei ferroviari per obres a partir del 12/10/2023 fins a la segona quincena de gener de 2024 entre Mollet-Santa Rosa / Parets del Vallès i Figaró.
Sin servicio ferroviario por obras a partir del 12/10/2023 hasta la segunda quincena de enero 2024 entre Mollet-Santa Rosa / Parets del Vallès y Figaró

Transport alternatiu per carretera entre Mollet Santa Rosa / Parets del Vallès i Centelles
Transporte alternativo por carretera entre Mollet Santa Rosa / Parets del Vallès y Centelles

Estació de Parets del Vallès sense servei durant el mes d'octubre
Estación de Parets del Vallès sin servicio durante el mes de octubre

Consulteu els cartells informatius a les estacions. Consulten los carteles informativos en las estaciones.

900 41 00 41
www.rodaliesdecatalunya.cat

012
gencat.cat
Cost de la trucada: segons operadora.

app Rodalies
@rodalies

51. *Respira Comerç* • Serveis

Horaris de tren: Feiners
Rodalies de Catalunya

Feiners Laborables *Weekdays* 12 / 10 / 2023

La Tor de Querol	**Pulgcerdà**	Urtx - Alp	La Molina	Toses	Planoles	Ribes de Freser	Campdevànol	Ripoll	La Farga de Bebié	St. Quirze de Besora	Borgonyà	Torelló	Manlleu	**Vic**	Balenyà - Tona - Seva	Balenyà - Els Hostalets	Centelles	St. Martí de Centelles	Figaró	La Garriga	Les Franqueses del Vallès	Granollers - Canovelles	Parets del Vallès	Mollet Sta. Rosa	Sta. Perpètua de Mogoda	Montcada Ripollet	Montcada Bifurcació	Barcelona - Torre Baró i Vallbona	Barcelona - Fabra i Puig	Barcelona - La Sagrera-Meridiana	Barcelona - Arc de Triomf	Barcelona Sants	**L'Hospitalet de Llobregat**
														5.27	5.34	5.37	5.41	5.46	5.51	←	→	5.18	5.21	5.24	5.28	5.33	5.35	5.38	5.41	5.47	5.50	5.55	6.02
								5.18	5.26	5.32	5.38	5.42	5.49	5.57	6.04	6.07	6.11	6.16	6.21			5.48	5.51	5.54	5.58	6.03	6.05	6.08	6.11	6.17	6.20	6.25	6.32
														6.27	6.34	6.37	6.41	6.46	6.51			6.18	6.21	6.24	6.28	6.33	6.35	6.38	6.41	6.47	6.50	6.55	7.02
								6.18	6.26	6.32	6.38	6.42	6.49	6.57	7.04	7.07	7.11	7.16	7.21			6.48	6.51	6.54	6.58	7.03	7.05	7.08	7.11	7.17	7.20	7.25	7.32
	5.43	5.52	6.03	6.09	6.20	6.30	6.42	6.48	6.56	7.02	7.08	7.12	7.19	7.27	7.34	7.37	7.41	7.46	7.51			7.18	7.21	7.24	7.28	7.33	7.35	7.38	7.41	7.47	7.50	7.55	8.02
														7.57	8.04	8.07	8.11	8.16	8.21			7.48	7.51	7.54	7.58	8.03	8.05	8.08	8.11	8.17	8.20	8.25	8.32
	6.34	6.43	6.54	7.03	7.14	7.24	7.36	7.42	7.50	8.00	8.06	8.10	8.19	8.27	8.34	8.37	8.41	8.46	8.51			8.18	8.21	8.24	8.28	8.33	8.35	8.38	8.41	8.47	8.50	8.55	9.02
														8.57	9.04	9.07	9.11	9.16	9.21			8.48	8.51	8.54	8.58	9.03	9.05	9.08	9.11	9.17	9.20	9.25	9.32
								8.42	8.50	8.56	9.06	9.10	9.19	9.27	9.34	9.37	9.41	9.46	9.51			9.18	9.21	9.24	9.28	9.33	9.35	9.38	9.41	9.47	9.50	9.55	10.02
8.27	8.34	8.43	8.58	9.03	9.14	9.28	9.39	9.46	9.55	10.00	10.06	10.10	10.19	10.27	10.34	10.37	10.41	10.46	10.51			9.48	9.51	9.54	9.58	10.03	10.05	10.08	10.11	10.17	10.20	10.25	10.32
						10.23	10.34	10.41	10.51	11.00	11.06	11.10	11.19	11.27	11.34	11.37	11.41	11.46	11.51			10.18	10.21	10.24	10.28	10.33	10.35	10.38	10.41	10.47	10.50	10.55	11.02
10.26	10.33	10.42	10.55	11.00	11.14	11.23	11.34	11.46	11.55	12.00	12.06	12.10	12.19	12.27	12.34	12.37	12.41	12.46	12.51			10.48	10.51	10.54	10.58	11.03	11.05	11.08	11.11	11.17	11.20	11.25	11.32
								12.46	12.54	13.00	13.06	13.10	13.19	13.27	13.34	13.37	13.41	13.46	13.51			11.18	11.21	11.24	11.28	11.33	11.35	11.38	11.41	11.47	11.50	11.55	12.02
														13.57	14.04	14.07	14.11	14.16	14.21			11.48	11.51	11.54	11.58	12.03	12.05	12.08	12.11	12.17	12.20	12.25	12.32
								13.46	13.54	14.00	14.06	14.10	14.19	14.27	14.34	14.37	14.41	14.46	14.51			12.18	12.21	12.24	12.28	12.33	12.35	12.38	12.41	12.47	12.50	12.55	13.02
13.26	13.33	13.42	13.55	14.00	14.14	14.23	14.34	14.46	14.55	15.00	15.06	15.10	15.19	15.27	15.34	15.37	15.41	15.46	15.51			12.48	12.51	12.54	12.58	13.03	13.05	13.08	13.11	13.17	13.20	13.25	13.32
														15.57	16.04	16.07	16.11	16.16	16.21			13.18	13.21	13.24	13.28	13.33	13.35	13.38	13.41	13.47	13.50	13.55	14.02
								15.46	15.55	16.00	16.06	16.10	16.19	16.27	16.34	16.37	16.41	16.46	16.51			13.48	13.51	13.54	13.58	14.03	14.05	14.08	14.11	14.17	14.20	14.25	14.32
								16.46	16.54	17.00	17.06	17.10	17.19	17.27	17.34	17.37	17.41	17.46	17.51			14.18	14.21	14.24	14.28	14.33	14.35	14.38	14.41	14.47	14.50	14.55	15.02
														17.57	18.04	18.07	18.11	18.16	18.21			14.48	14.51	14.54	14.58	15.03	15.05	15.08	15.11	15.17	15.20	15.25	15.32
16.26	16.33	16.42	16.55	17.00	17.11	17.23	17.34	17.46	17.55	18.00	18.06	18.10	18.19	18.27	18.34	18.37	18.41	18.46	18.51			15.18	15.21	15.24	15.28	15.33	15.35	15.38	15.41	15.47	15.50	15.55	16.02
														18.57	19.04	19.07	19.11	19.16	19.21			15.48	15.51	15.54	15.58	16.03	16.05	16.08	16.11	16.17	16.20	16.25	16.32
								18.42	18.51	19.00	19.06	19.10	19.19	19.27	19.34	19.37	19.42	19.46	19.51			16.18	16.21	16.24	16.28	16.33	16.35	16.38	16.41	16.47	16.50	16.55	17.02
														19.57	20.04	20.07	20.11	20.16	20.21			16.48	16.51	16.54	16.58	17.03	17.05	17.08	17.11	17.17	17.20	17.25	17.32
														20.27	20.34	20.37	20.41	20.46	20.51			17.18	17.21	17.24	17.28	17.33	17.35	17.38	17.41	17.47	17.50	17.55	18.02
18.57	19.04	19.13	19.28	19.33	19.44	19.54	20.05	20.12	20.21	20.30	20.36	20.40	20.49	20.57	21.04	21.07	21.11	21.16	21.21			17.48	17.51	17.54	17.58	18.03	18.05	18.08	18.11	18.17	18.20	18.25	18.32
														21.27	21.34	21.37	21.41	21.46	21.51			18.18	18.21	18.24	18.28	18.33	18.35	18.38	18.41	18.47	18.50	18.55	19.02
								21.12	21.20	21.30	21.36	21.40	21.49	21.57	22.04	22.07	22.11	22.16	22.21			18.48	18.51	18.54	18.58	19.03	19.05	19.08	19.11	19.17	19.20	19.25	19.32
														22.27	22.34	22.37	22.41	22.46	22.51			19.18	19.21	19.24	19.28	19.33	19.35	19.38	19.41	19.47	19.50	19.55	20.02
																						19.48	19.51	19.54	19.58	20.03	20.05	20.08	20.11	20.17	20.20	20.25	20.32
																						20.18	20.21	20.24	20.28	20.33	20.35	20.38	20.41	20.47	20.50	20.55	21.02
																						20.48	20.51	20.54	20.58	21.03	21.05	21.08	21.11	21.17	21.20	21.25	21.32
																						21.18	21.21	21.24	21.28	21.33	21.35	21.38	21.41	21.47	21.50	21.55	22.02
																						21.48	21.51	21.54	21.58	22.03	22.05	22.08	22.11	22.17	22.20	22.25	22.32
																						22.18	22.21	22.24	22.28	22.33	22.35	22.38	22.41	22.47	22.50	22.55	23.02
																						22.48	22.51	22.54	22.58	23.03	23.05	23.08	23.11	23.17	23.20	23.25	23.32
																						23.18	23.21	23.24	23.28	23.33	23.35	23.38	23.41	23.47	23.50	23.55	0.02
																						23.48	23.51	23.54	23.58	0.03	0.05	0.08	0.11	0.17	0.20	0.25	0.32
																						0.18	0.21	0.24	0.28	0.33	0.35	0.38	0.41	0.47	0.50	0.55	1.02

Horaris de tren: Dissabtes i Diumenges
Rodalies de Catalunya

Dissabtes, diumenges i festius Sábados, domingos y festivos *Saturdays, Sundays and Holidays* 12 / 10 / 2023

La Tor de Querol	**Puigcerdà**	Urtx - Alp	La Molina	Toses	Planoles	Ribes de Freser	Campdevànol	Ripoll	La Farga de Bebié	St. Quirze de Besora	Borgonyà	Torelló	Manlleu	**Vic**	Balenyà - Tona - Seva	Balenyà - Els Hostalets	Centelles	St. Martí de Centelles	Figaró	La Garriga	Les Franqueses del Vallès	Granollers - Canovelles	Parets del Vallès	Mollet Sta. Rosa	Sta. Perpètua de Mogoda	Montcada Ripollet	Montcada Bifurcació	Barcelona - Torre Baró i Vallbona	Barcelona - Fabra i Puig	Barcelona - La Sagrera-Meridiana	Barcelona - Arc de Triomf	Barcelona - Pl. Catalunya	Barcelona - Sants	**L'Hospitalet de Llobregat**
														5.57	6.04	6.07	6.11	6.16	6.21															
								5.48	5.56	6.02	6.08	6.12	6.19	6.27	6.34	6.37	6.41	6.46	6.51															
														6.57	7.04	7.07	7.11	7.16	7.21															
								6.48	6.56	7.02	7.08	7.12	7.19	7.27	7.34	7.37	7.41	7.46	7.51															
														7.57	8.04	8.07	8.11	8.16	8.21															
	6.34	6.43	6.54	7.03	7.14	7.24	7.36	7.42	7.50	8.00	8.06	8.10	8.19	8.27	8.34	8.37	8.41	8.46	8.51															
														8.57	9.04	9.07	9.11	9.16	9.21															
								8.42	8.50	8.56	9.06	9.10	9.19	9.27	9.34	9.37	9.41	9.46	9.51															
														9.57	10.04	10.07	10.11	10.16	10.21															
8.27	8.34	8.43	8.58	9.03	9.14	9.28	9.39	9.46	9.55	10.00	10.06	10.10	10.19	10.27	10.34	10.37	10.41	10.46	10.51															
						10.23	10.34	10.41	10.51	11.00	11.06	11.10	11.19	11.27	11.34	11.37	11.41	11.46	11.51															
10.26	10.33	10.42	10.55	11.00	11.14	11.23	11.34	11.46	11.55	12.00	12.06	12.10	12.19	12.27	12.34	12.37	12.41	12.46	12.51															
								12.46	12.54	13.00	13.06	13.10	13.19	13.27	13.34	13.37	13.41	13.46	13.51															
														13.57	14.04	14.07	14.11	14.16	14.21															
								13.46	13.54	14.00	14.06	14.10	14.19	14.27	14.34	14.37	14.41	14.46	14.51															
13.26	13.33	13.42	13.55	14.00	14.14	14.23	14.34	14.46	14.55	15.00	15.06	15.10	15.19	15.27	15.34	15.37	15.41	15.46	15.51															
														15.57	16.04	16.07	16.11	16.16	16.21															
						15.23	15.34	15.46	15.55	16.00	16.06	16.10	16.19	16.27	16.34	16.37	16.41	16.46	16.51															
								16.46	16.54	17.00	17.06	17.10	17.19	17.27	17.34	17.37	17.41	17.46	17.51															
														17.57	18.04	18.07	18.11	18.16	18.21															
16.26	16.33	16.42	16.55	17.00	17.11	17.23	17.34	17.46	17.55	18.00	18.06	18.10	18.19	18.27	18.34	18.37	18.41	18.46	18.51															
														18.57	19.04	19.07	19.11	19.16	19.21															
			17.57	18.02	18.13	18.22	18.34	18.42	18.51	19.00	19.06	19.10	19.19	19.27	19.34	19.37	19.42	19.46	19.51															
														19.57	20.04	20.07	20.11	20.16	20.21															
								19.46	19.54	20.00	20.06	20.10	20.19	20.27	20.34	20.37	20.41	20.46	20.51															
18.57	19.04	19.13	19.28	19.33	19.44	19.54	20.05	20.12	20.21	20.30	20.36	20.40	20.49	20.57	21.04	21.07	21.11	21.16	21.21															
														21.27	21.34	21.37	21.41	21.46	21.51															
								21.12	21.20	21.30	21.36	21.40	21.49	21.57	22.04	22.07	22.11	22.16	22.21															
														22.27	22.34	22.37	22.41	22.46	22.51															
																				6.18	6.21	6.24	6.28	6.33	6.35	6.38	6.41	6.47	6.50	6.55	7.02			
																				6.48	6.51	6.54	6.58	7.03	7.05	7.08	7.11	7.17	7.20	7.25	7.32			
																				7.18	7.21	7.24	7.28	7.33	7.35	7.38	7.41	7.47	7.50	7.55	8.02			
																				7.48	7.51	7.54	7.58	8.03	8.05	8.08	8.11	8.17	8.20	8.25	8.32			
																				8.18	8.21	8.24	8.28	8.33	8.35	8.38	8.41	8.47	8.50	8.55	9.02			
																				8.48	8.51	8.54	8.58	9.03	9.05	9.08	9.11	9.17	9.20	9.25	9.32			
																				9.18	9.21	9.24	9.28	9.33	9.35	9.38	9.41	9.47	9.50	9.55	10.02			
																				9.48	9.51	9.54	9.58	10.03	10.05	10.08	10.11	10.17	10.20	10.25	10.32			
																				10.18	10.21	10.24	10.28	10.33	10.35	10.38	10.41	10.47	10.50	10.55	11.02			
																				10.48	10.51	10.54	10.58	11.03	11.05	11.08	11.11	11.17	11.20	11.25	11.32			
																				11.18	11.21	11.24	11.28	11.33	11.35	11.38	11.41	11.47	11.50	11.55	12.02			
																				11.48	11.51	11.54	11.58	12.03	12.05	12.08	12.11	12.17	12.20	12.25	12.32			
																				12.18	12.21	12.24	12.28	12.33	12.35	12.38	12.41	12.47	12.50	12.55	13.02			
																				12.48	12.51	12.54	12.58	13.03	13.05	13.08	13.11	13.17	13.20	13.25	13.32			
																				13.18	13.21	13.24	13.28	13.33	13.35	13.38	13.41	13.47	13.50	13.55	14.02			
																				13.48	13.51	13.54	13.58	14.03	14.05	14.08	14.11	14.17	14.20	14.25	14.32			
																				14.18	14.21	14.24	14.28	14.33	14.35	14.38	14.41	14.47	14.50	14.55	15.02			
																				14.48	14.51	14.54	14.58	15.03	15.05	15.08	15.11	15.17	15.20	15.25	15.32			
																				15.18	15.21	15.24	15.28	15.33	15.35	15.38	15.41	15.47	15.50	15.55	16.02			
																				15.48	15.51	15.54	15.58	16.03	16.05	16.08	16.11	16.17	16.20	16.25	16.32			
																				16.18	16.21	16.24	16.28	16.33	16.35	16.38	16.41	16.47	16.50	16.55	17.02			
																				16.48	16.51	16.54	16.58	17.03	17.05	17.08	17.11	17.17	17.20	17.25	17.32			
																				17.18	17.21	17.24	17.28	17.33	17.35	17.38	17.41	17.47	17.50	17.55	18.02			
																				17.48	17.51	17.54	17.58	18.03	18.05	18.08	18.11	18.17	18.20	18.25	18.32			
																				18.18	18.21	18.24	18.28	18.33	18.35	18.38	18.41	18.47	18.50	18.55	19.02			
																				18.48	18.51	18.54	18.58	19.03	19.05	19.08	19.11	19.17	19.20	19.25	19.32			
																				19.18	19.21	19.24	19.28	19.33	19.35	19.38	19.41	19.47	19.50	19.55	20.02			
																				19.48	19.51	19.54	19.58	20.03	20.05	20.08	20.11	20.17	20.20	20.25	20.32			
																				20.18	20.21	20.24	20.28	20.33	20.35	20.38	20.41	20.47	20.50	20.55	21.02			
																				20.48	20.51	20.54	20.58	21.03	21.05	21.08	21.11	21.17	21.20	21.25	21.32			
																				21.18	21.21	21.24	21.28	21.33	21.35	21.38	21.41	21.47	21.50	21.55	22.02			
																				21.48	21.51	21.54	21.58	22.03	22.05	22.08	22.11	22.17	22.20	22.25	22.32			
																				22.18	22.21	22.24	22.28	22.33	22.35	22.38	22.41	22.47	22.50	22.55	23.02			
																				22.48	22.51	22.54	22.58	23.03	23.05	23.08	23.11	23.17	23.20	23.25	23.32			
																				23.18	23.21	23.24	23.28	23.33	23.35	23.38	23.41	23.47	23.50	23.55	0.02			
																				23.48	23.51	23.54	23.58	0.03	0.05	0.08	0.11	0.17	0.20	0.25	0.32			
																				0.18	0.21	0.24	0.28	0.33	0.35	0.38	0.41	0.47	0.50	0.55	1.02			

Sense servei ferroviari per obres a partir del 12/10/2023 fins a la segona quincena de gener de 2024 entre Figaró i Parets del Vallès / Mollet-Santa Rosa
Sin servicio ferroviario por obras a partir del 12/10/2023 hasta la segunda quincena de enero 2024 entre Figaró i Parets del Vallès / Mollet-Santa Rosa

Transport alternatiu per carretera entre Centelles i Parets del Vallès / Mollet-Santa Rosa
Transporte alternativo por carretera entre Centelles i Parets del Vallès / Mollet-Santa Rosa

Estació de Parets del Vallès sense servei durant el mes d'octubre
Estación de Parets del Vallès sin servicio durante el mes de octubre

Consulteu els cartells informatius a les estacions. Consulten los carteles informativos en las estaciones.

900 41 00 41
www.rodaliesdecatalunya.cat

012
gencat.cat
Cost de la trucada: segons operadora.

app Rodalies
@rodalies

Horaris d'autobús: MIR

Ripoll - Campdevànol - Ribes de Freser - Vall de Ribes

SERVEIS INTERURBANS i LÍNIES REGULARS

RIPOLL - Campdevànol - Ribes de Freser - VALL DE RIBES

SORTIDES DE RIPOLL
dissabtes feiners i diumenges i festius

Transports Públics de Catalunya

Autocars Mir

CONSELL COMARCAL DEL RIPOLLÈS

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

RIPOLL																			
Ctra. Barcelona ILLETA	8,00	-	9,00	-	10,00	-	11,00	-	-	13,00	-	15,00	-	16,00	-	17,00	-	19,00
Castelladral	8,02	-	9,02	-	10,02	-	11,02	-	-	13,02	-	15,02	-	16,02	-	17,02	-	19,02
Ctre.Mèdic i Rehabilitació	8,03	-	9,03	-	10,03	-	11,03	-	-	13,03	-	15,03	-	16,03	-	17,03	-	19,03
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	17,05	17,30	19,05
Hospital Vell	-	-	9,06	-	-	-	-	-	-	13,06	-	15,06	-	-	-	-	-	19,06
Passeig Sant Joan	-	8,32	-	9,32	-	10,32	-	11,32	12,32	-	14,42	-	15,32	-	16,32	-	17,32	-
Carrer del Bisbe Morgades	-	8,34	-	9,34	-	10,34	-	11,34	12,34	-	14,44	-	15,34	-	16,34	-	17,34	-
Pla de Sant Pere	-	8,40	-	9,40	-	10,40	-	11,40	12,40	-	14,45	-	15,40	-	16,40	-	17,40	-
Pol. Pintors – Pavelló Nou	-	-	9,08	-	-	-	-	-	-	13,08	-	15,08	-	-	-	-	-	19,08
Escola Treball	-	-	9,09	-	-	-	-	-	-	13,09	-	15,09	-	-	-	-	-	19,09
Ripollès Desenvolupament	-	-	9,10	-	-	-	-	-	-	13,10	-	15,10	-	-	-	-	-	19,10
Pol. Mas d'en Bosch	-	-	9,11	-	-	-	-	-	-	13,11	-	15,11	-	-	-	-	-	19,11
Ctra. S. Joan - Estamariu	-	-	9,13	-	-	-	-	-	-	13,13	-	15,13	-	-	-	-	-	19,13
Plaça Ajuntament	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	16,45	17,15	17,45	19,15
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	16,46	17,17	17,46	19,17
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	16,47	17,19	17,47	19,19
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	16,48	17,21	17,48	19,21
Pol. Casa Nova de Baix	-	8,49	-	9,49	-	10,49	-	11,49	12,49	-	14,53	-	15,49	-	16,49	-	17,49	-
CAMPDEVANOL																		
Hospital	8,25	8,50	9,25	9,50	10,25	10,50	11,25	11,50	12,50	13,25	14,55	15,25	15,50	16,25	16,50	17,25	17,50	19,25
Plaça Església	8,27	8,52	9,27	9,52	10,27	10,52	11,27	11,52	12,52	13,27	14,56	15,27	15,52	16,27	16,52	17,27	17,52	19,27
Barri S. Cristòfol (C. Futbol)	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	16,30	16,54	17,30	17,54	19,30
Molinou	-	8,55	-	-	-	-	-	-	12,55	-	-	-	15,55	-	-	-	-	-
Colònia Pernau	8,32	8,56	9,32	-	10,32	-	11,32	-	12,56	13,32	-	15,32	15,56	16,32	-	17,32	-	19,32
Colònia Herand	8,33	-	9,33	-	10,33	-	11,33	-	-	13,33	-	15,33	-	16,33	-	17,33	-	19,33
La Corba	8,35	-	9,35	-	10,35	-	11,35	-	-	13,35	-	15,35	-	16,35	-	17,35	-	19,35
Aigües Blaves	8,36	-	9,36	-	10,36	-	11,36	-	-	13,36	-	15,36	-	16,36	-	17,36	-	19,36
RIBES DE FRESER																		
Montagut	8,38	-	9,38	-	10,38	-	11,38	-	-	13,38	-	15,38	-	16,38	-	17,38	-	19,38
C.A.P.	8,39	-	9,39	-	10,39	-	11,39	-	-	13,39	-	15,39	-	16,39	-	17,39	-	19,39
Parada Autobusos	8,40	-	9,40	-	10,40	-	11,40	-	-	13,40	-	15,40	-	16,40	-	17,40	-	19,40
VALL DE RIBES																		
Queralbs	-	-	-	-	10,55	-	-	-	-	-	-	-	-	17,05	-	-	-	-
Planoles	-	-	9,50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	17,50	-	-
Pardines	9,05	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16,50	-	-	-	-
Campelles	8,55	-	-	-	-	-	-	-	-	13,55	-	-	-	-	-	-	-	-
Dòrria (matí)/**Nevà** (tarda)	-	-	9,55	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	17,55	-	-
Fornells	-	-	10,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18,00	-	-
Toses	-	-	10,05	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18,05	-	-
Bruguera	-	-	-	-	11,05	-	-	-	-	-	-	15,55	-	-	-	-	-	-

Ripoll - Campdevànol -Ribes de Freser
SORTIDES DE RIPOLL
Diumenges i festius

RIPOLL						
Ctra. Barcelona ILLETA	9,00	10:00	12,00	16,00	17:00	19,00
Castelladral	9,02	10:02	12,02	16,02	17:02	19,02
Ctre.Mèdic i Rehabilitació	9,03	10:03	12,03	16,03	17:03	19,03
Estació Autobusos	9,05	10:05	12,05	16,05	17:05	19,05
Passeig Sant Joan	9,07	10:07	12,07	16,07	17:07	19,07
Plaça Ajuntament	9,10	10:10	12,10	16,10	17:10	19,10
Ctra. de Ribes	9,11	10:11	12,11	16,11	17:11	19,11
Polígon Rocafiguera	9,12	10:12	12,12	16,12	17:12	19,12
Colònia Noguera	9,13	10:13	12,13	16,13	17:13	19,13
CAMPDEVANOL						
Hospital	9,15	10:15	12,15	16,15	17:15	19,15
Plaça Església	9,17	10:17	12,17	16,17	17:17	19,17
Barri S. Cristòfol (C. Futbol)	9,20	10:20	12,20	16,20	17:20	19,20
Colònia Pernau	9,22	10:22	12,22	16,22	17:22	19,22
Colònia Herand	9,23	10:23	12,23	16,23	17:23	19,23
La Corba	9,25	10:25	12,25	16,25	17:25	19,25
Aigües Blaves	9,26	10:26	12,26	16,16	17:26	19,26
RIBES DE FRESER						
Montagut	9,28	10:28	12,28	16,28	17:28	19,28
C.A.P.	9,29	10:29	12,29	16,29	17:29	19,29

Horaris d'autobús: MIR

Vall de Ribes - Ribes de Freser - Campdevànol - Ripoll

VALL DE RIBES - Ribes de Freser - Campdevànol - RIPOLL

SORTIDES DE LA "VALL DE RIBES" dissabtes feiners

VALL DE RIBES																	
Toses	-		-	10,10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18,10	-
Fornells	-		-	10,15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18,15	-
Nevà (matí)/**Dòrria** (tarda)	-		-	10,25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18,25	-
Queralbs	-	-	-	-	-	10,55	-	-	-	-	-	-	-	-	17,05	-	-
Planoles	-	-	-	10,30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18,30	-
Pardines	-	9,05	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16,50	-	-
Campelles	-	8,55	-	-	-	-	-	-	-	14,00	-	-	-	-	-	-	-
Bruguera	-	-	-	-		11,05	-	-	-	-	-	-	16,00	-	-	-	-
RIBES DE FRESER																	
Parada Autobusos	-	9,15	-	10,40	-	11,15	-	12,15	-	14,15	-	-	16,15	-	17,15	18,40	19,40
C.A.P.	-	9,16	-	10,41	-	11,16	-	12,16	-	14,16	-	-	16,16	-	17,16	18,41	19,41
Montagut	-	9,18	-	10,43	-	11,18	-	12,18	-	14,18	-	-	16,18	-	17,18	18,43	19,43
Aigües Blaves	-	9,19	-	10,44	-	11,19	-	12,19	-	14,19	-	-	16,19	-	17,19	18,44	19,44
CAMPDEVÀNOL																	
La Corba	-	9,20	-	10,45	-	11,20	-	12,20	-	14,20	-	-	16,20	-	17,20	18,45	19,45
Colònia Herand	-	9,23	-	10,48	-	11,23	-	12,23	-	14,23	-	-	16,23	-	17,23	18,48	19,48
Colònia Pernau	8,56	9,25	-	10,50	-	11,25	-	12,25	12,56	14,25	-	15,56	16,25	-	17,25	18,50	19,50
Molinou	8,57	-	-	-	-	-	-	-	12,57		-	15,57	-	-	-	-	-
Barri S,Cristòfol (C.Barates)	8,58	9,27	9,58	10,52	10,58	11,27	11,58	12,27	12,58	14,27	14,58	15,58	16,27	16,58	17,27	18,52	19,52
Plaça Esgèsia	8,59	-	9,59	-	10,59	-	11,59	-	12,59	-	14,59	15,59	-	16,59	-	-	-
Hospital	9,00	9,30	10,00	10,55	11,00	11,30	12,00	12,30	13,00	14,30	15,00	16,00	16,30	17,00	17,30	18,55	19,55
RIPOLL																	
Polígon Casa Nova de Baix	9,02	-	10,02	-	11,02	-	12,02	-	13,02	-	15,02	16,02	-	17,02	-	-	-
Colònia Noguera	9,04	9,34	10,04	10,57	11,04	11,34	12,04	12,34	13,04	14,34	15,04	16,04	16,34	17,04	17,34	18,57	19,57
Polígon Rocafiguera	9,05	9,36	10,05	-	11,05	11,36	12,05	12,36	13,05	14,36	15,05	16,05	16,36	17,05	17,36	-	-
Ctra. de Ribes	9,06	9,38	10,06	-	11,06	-	12,06	-	13,06	-	15,06	16,06	-	17,06	-	-	-
Plaça Pompeu Fabra	9,08	-	10,08	-	11,08	-	12,08	-	13,08	-	15,08	16,08	-	17,08	-	-	-
Plaça Gran	9,10	-	10,10	-	11,10	-	12,10	-	13,10	-	15,10	16,10	-	17,10	-	-	-
Ctra. Barcelona (Maragall)	9,12	-	10,12	-	11,12	-	12,12	-	13,12	-	15,12	16,12	-	17,12	-	-	-
I.E.S. Abat Oliba	-	-	-	-	-	11,38	-	12,38	-	14,38	-	-	16,38	-	17,38	-	-
Illeta	9,13	9,40	10,13	11,02	11,13	11,40	12,13	12,40	13,13	14,40	15,13	16,13	16,40	17,13	17,40	19,02	20,01
I.E.S. Abat Oliba	9,14	-	10,14	-	11,14	-	12,14	-	13,14	-	15,14	16,14	-	17,14		-	-
Engordans	9,15	-	-	-	-	-	12,15	-	-	-	15,15	-	-	-	-	-	-
Caselles	9,16	-	-	-	-	-	12,16	-	-	-	15,16	-	-	-	-	-	-
Rotonda Can Franquesa	9,17	-	-	-	-	-	12,17	-	-	-	15,17	-	-	-		-	-
Castelladral	9,18	9,42	10,16	-	11,16	11,42	12,18	12,42	13,16	14,42	15,18	16,16	16,42	17,16	17,42	-	-
Ctre.Mèdic i Rehabilitació	9,19	9,43	10,17	-	11,17	11,43	12,19	12,43	13,17	14,43	15,19	16,17	16,43	17,17	17,43	-	-
Estació Autobusos	9,20	9,45	10,20	11,05	11,20	11,45	12,20	12,45	13,20	14,45	15,20	16,20	16,45	17,20	17,45	19,05	20,05
Can Caballol	9,22	-	-	-	-	-	12,22	-	-	-	15,22	-	-	-	-	-	-
Vista Alegre	9,25	-	-	-	-	-	12,25	-	-	-	15,25	-	-	-	-	-	-
Bisbe Morgades (Pl.Ajunt.)	-	9,47	-	-	-	-	-	12,47	-	14,47	-	-	-	-	-	-	20,07
Ctra. Sant Joan (Estamariu)	-	9,48	-	-	-	-	-	12,48	-	14,48	-	-	-	-	-	-	20,08
Polígon Mas d'en Bosch	-	9,49	-	-	-	-	-	12,49	-	14,49	-	-	-	-	-	-	20,09
Polígon Pintors	-	9,50	-	-	-	-	-	12,50	-	14,50	-	-	-	-	-	-	20,10
Escola Treball	-	9,51	-	-	-	-	-	12,51	-	14,51	-	-	-	-	-	-	20,11
Pavelló Nou	-	9,52	-	-	-	-	-	12,52	-	14,52	-	-	-	-	-	-	20,12
Sala Eudald Graells	-	9,53	-	-	-	-	-	12,53	-	14,53	-	-	-	-	-	-	20,13
Estació Autobusos	9,30	9,55	-	-	-	-	12,30	12,55	-	14,55	15,30	-	-	-	-	-	20,15

Ripoll - Campdevànol - Ribes de Freser

SORTIDES DE RIBES DE FRESER diumenges i festius

RIBES DE FRESE						
Parada Autobusos	9,30	10:30	12,30	16,30	17:30	19,30
C.A.P.	9,31	10:31	12,31	16,31	17:31	19,31
Montagut	9,32	10:32	12,32	16,32	17:32	19,32
Aigües Blaves	9,34	10:34	12,34	16,34	17:34	19,34
CAMPDEVÀNOL						
La Corba	9,35	10:37	12,35	16,35	17:35	19,35
Colònia Herand	9,37	10:38	12,37	16,37	17:38	19,37
Colònia Pernau	9,38	10:40	12,38	16,38	17:40	19,38
Barri S. Cristòfol (C. Barates)	9,40	10:43	12,40	16,40	17:43	19,40
Plaça Església	9,43	10:45	12,43	16,43	17:43	19,43
Hospital	9,45	10:37	12,45	16,45	17:45	19,45
RIPOLL						
Colònia Noguera	9,48	10:48	12,48	16,48	17:48	19,48
Polígon Rocafiguera	9,50	10:50	12,50	16,50	17:50	19,50
I.E.S. Abat Oliba	9,52	10:52	12,52	16,52	17:52	19,52
Ctra. Barcelona ILLETA	9,55	10:55	12,55	16,55	17:55	19,55
Castelladral	9,57	10:57	12,57	16,57	17:57	19,57
Ctre.Mèdic i Rehabilitació	9,58	10:58	12,58	16,58	17:58	19,58
Parada Autobusos	10,00	11:00	13,00	17,00	18:00	20,00

Horaris d'autobús: Teisa

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

TEISA 1920

GIRONA - BANYOLES - OLOT - ST. JOAN DE LES ABADESSES / VALLFOGONA - RIPOLL

De dilluns a divendres feiners

Girona	Banyoles	Besalú	Olot	Olot	L'Hostalnou de Bianya	Bastons	Riudaura	Serrota	La Cantina	Vallfogona de R.	St. Joan de les Abadesses	Ripoll
				6.30	-	6.37	6.40	6.45	6.50	7.05	-	7.30
				-	-	-	-	-	-	8.30	-	8.50
7.10	7.45	8.03	8.45	9.15	9.24	Línia per túnel de Collabós					9.45	10.05
13.10	13.45	14.03	14.45	14.45	14.54	Línia per túnel de Collabós					15.15	15.35
14.10	Directe		15.15	15.15	15.24	Directe per túnel de Collabós					15.45	16.05
16.10	Directe		17.15	17.15	17.24	Directe per túnel de Collabós					17.45	18.05
17.10	17.45	18.03	18.45	18.45	18.54	Línia per túnel de Collabós					19.15	19.35
18.10	Directe 1	18.55	19.15	19.15	19.24	Directe per túnel de Collabós					19.45	20.05
20.10	Directe		21.15	21.15 3	21.24	Directe per túnel de Collabós					21.45	22.05

	Girona	Banyoles	Besalú	Olot	Olot	La Canya	Llocalou	L'Hostalnou de Bianya	Can Pairó	St. Salvador de Bianya	Túnel-Rotonda	La Colònia	Llaudet	St. Joan de les Abadesses	Ripoll	St. Bernabè	Vallfogona de Ripollès
Dissabtes feiners					8.45	8.52	8.54	8.56	8.58	9.00	9.11	9.13	9.15	9.15	9.30	9.40	9.50
	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	13.15	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	19.15	19.30	-	-
Diumenges i festius					8.45	8.52	8.54	8.56	8.58	9.00	9.11	9.13	9.15	9.15	9.30	9.40	9.50
	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	13.15	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	19.15	19.30	-	-

De dilluns a divendres feiners

Ripoll	St. Joan de les Abadesses	Vallfogona de Ripollès	La Cantina	Serrota	Riudaura	Bastons	L'Hostalnou de Bianya	Olot	Olot	Besalú	Amer	Banyoles	Girona
6.40	6.55	Directe per túnel de Collabós					7.10	7.30	7.30	7.50	Directe 1 2		8.40
7.35	7.50	Directe per túnel de Collabós					8.05	8.30	8.30	Directe			9.30
8.00	8.15	Línia per túnel de Collabós					8.36	8.50	9.15	-	9.55	-	10.45
8.15	-	8.30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12.15	-	12.40	12.55	13.00	13.05	13.08	-	13.15	13.30	14.00	-	14.15	15.00
13.40	13.55	Directe per túnel de Collabós					14.10	14.30	14.30	Directe			15.40
16.00	16.15	Línia per túnel de Collabós					16.36	16.50	17.30	18.00	-	18.15	19.00
18.15	18.30	Directe per túnel de Collabós					18.45	19.05	19.30	20.00	-	20.15	21.10
20.00	-	20.25	20.40	20.45	20.50	20.53	-	21.00					

	Vallfogona de Ripollès	St. Bernabè	Ripoll	St. Joan de les Abadesses	La Colònia	Llaudet	Túnel-Rotonda	St. Salvador de Bianya	Can Pairó	L'Hostalnou de Bianya	Llocalou	La Canya	Olot	Olot	Besalú	Amer	Banyoles	Girona
Dissabtes feiners	9.55	10.05	10.15	10.30	10.32	10.34	10.41	10.43	10.45	10.47	10.49	11.00	11.30	11.57	-	12.15		13.00
	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
	-	-	20.15	20.30	20.32	20.34	20.41	20.43	20.45	20.47	20.49	21.00						
Diumenges i festius	9.55	10.05	10.15	10.30	10.32	10.34	10.41	10.43	10.45	10.47	10.49	11.00	11.30	11.57	-	12.15		13.00
	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
	-	-	20.15	20.30	20.32	20.34	20.41	20.43	20.45	20.47	20.49	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

Escaneja el QR i descarrega't els horaris actualitzats

Efemèrides:
Tal dia com avui...

Recuperem aquesta imatge datada el 1915. Gràcies a ***Vicente Vicente*** de ***Campdevànol*** ens va fer arribar a través de Facebook aquesta imatge històrica per poder demostrar des de la **UIER** que l'estanc d'aquest municipi és centenari. Un dels requisits és precisament disposar de proves que demostren l'existència de l'establiment fa més 100.
Aquesta imatge gràfica a més de ser un element més per poder tirar endavant la petició de reconeixement, és una tresor per a la memòria del municipi.

Micro-conte: Lídia en aquest títol.

Albert Soler
Publicista i escriptor de worse sellers
Relat extret del llibre del mateix autor "Focs malabars"

En Marc veia a la Lídia a tot arreu. En el color blanc. Lídia a la creu. Lídia a les cometes dels nens. Lídia al cel, com la Lucy. Lídia a cada lletra d'aquesta revista. Lídia al diari d'Anna Frank. Lídia a la boca del gat. Miau. Vull dir, Lídia. Lídia a la cara de la moneda. Lídia tant en la riquesa, com en la pobresa. Lídia a la portada d'un llibre de Hermann Hesse. Lídia a la pregunta d'un examen. I Lídia a la resposta. Lídia al calendari. Al dia d'ahir, al dia d'avui, i al dia de demà. Lídia a la camiseta del Barça. I en la del Madrid, malgrat que no li agradi. I al marcador: Lídia 1 – Lídia 3. Gols de Lídia. Lídia a l'oceà. Lídia a les lletres de Greenpeace. A l'aire i a la seva brisa. A la llum. Lídia a les estrelles. Al sol. A l'infinit. Lídia a un iceberg. A un volcà i a un terratrèmol. Lídia en qualsevol dona. Totes elles porten una camisa blanca on es llegeix "Lídia". A les seves mitges. Al seu cabell. A les seves arrugues. Lídia a les làpides. Totes són mortes. Als llibres. A la ràdio i al televisor. A la portalada del Monestir de Ripoll. Lídia aquí, i Lídia allà. A tot arreu. Els seus ulls només la veien a ella. A la seva pròpia pell. Al mirall. Al riu. A un flotador de color rosa. A l'esvàstica nazi, o al símbol hindú de la pau. A un formiguer. Dins la bossa d'un cangur, o al cul d'un Koala. A les serpentines i al confeti. Als senyals de trànsit. Lídia a 48 km. A la poca estona, "Benvinguts a Lídia". El rellotge toca les dotze Lídies. A l'inici del dia. Fins a la seva fi. I a l'inici d'un somni. Fins al despertador. I tornar a començar. Lídia a la cova d'un cavernícola o en un viatger del futur. Lídia del dret o aidíL del revés. A la papereta de les eleccions. Perquè en Marc sempre la vota a ella. A ningú més. A un paquet de Foskitos, on no »

es llegeix "Foskitos", s'hi llegeix "Lídia". Res més. I encara que s'hi llegís "res més", no veuria les paraules "res més". Hi veuria la paraula "Lídia". En aquest foli. A la fletxeta blanca del mouse que es mou a la pantalla d'aquest ordinador on es pica aquest microrelat. Lídia cap aquí, i Lídia cap allà. En 5 lletres. O en 25: *LídiaLídiaLídiaLídiaLídia*. A tot l'abecedari. Comença per la L i acaba amb la A. A cada porus de la seva pròpia pell. Als grans de pus d'en Marc. A les seves ungles. I a la seva carronya. I a les seves sabates. I als seus cordills, també. Lídia damunt seu. Al seu esperit. Al paper higiènic. Al seu cul. Al seu cabell. A la seva caspa. Al seu xampú per cabell delicat. Lídia a la firma de tots els documents. Tot ho veia així. Amb el seu nom. En el de Lídia. "Lídia aquí, y Lídia allà, maquíllate, maquíllate...". Lídia en aquests tres punts suspensius. No hi veia tres punts. Hi veia "Lídia. Lídia. Lídia". En Marc veia el seu nom a tot arreu. Fins que un dia, caminant pel carrer, es va creuar amb la Judith.

Compensació d'Excedents.

Guillem Díaz
Especialista en energia solar GDS
Instal·lacions

GDS
INSTAL·LACIONS
Tel. 621 27 69 32

En aquest article us volem parlar sobre els excedents de la vostra generació fotovoltaica. Com que ja sou molts els que disposeu d'una instal·lació a casa o empresa, o bé, teniu pensat fer el pas, us volem donar alguna informació sobre com podeu treure el màxim rendiment i obtenir un major estalvi.

Com bé haureu sentit a parlar, **existeixen dues opcions diferents amb les quals us poden compensar els excedents, és a dir, els kWh que aboqueu a la xarxa. Estem parlant de la compensació simplificada i de la bateria o moneder virtual, que ve a ser el mateix.** Ara us explicarem en detall què vol dir cada concepte.

La **compensació** simplificada consisteix a **fer que tots els excedents que hàgiu tingut aquell mes us els compensaran en la part d'energia o part variable de la factura.** Per normativa, com a màxim us poden compensar els kWh consumits en el mes. Aquesta és una bona opció quan no hi ha molts excedents.

Pel que fa a les **bateries o moneders virtuals,** a més de compensar-vos cada mes, si teniu més excedents que els que heu consumit en el mes, aquests us els **acumulen en forma de kWh (bateria) o en forma d'euros (moneder).** Pot ser una bona opció en cas de molts excedents, però comporta una inversió major que tardareu més a recuperar.

Fins aquí molt bé, però el que de veritat us volem explicar és que us heu de fixar sempre en els preus que us ofereixen pels vostres excedents i, si hi ha algun cost de gestió o servei per la bateria o moneder virtual que contracteu. Ens estem trobant casos en què les companyies estan cobrant el doble del preu que compensen. O bé, en cas de la bateria o moneder, n'hi ha que per exemple cobren un cost mensual d'uns 5 euros per cada kW de potència que teniu instal·lat. En molts casos, això farà que el vostre estalvi no sigui l'esperat.

Cal dir, que hi ha companyies que avui dia fan la compensació en més d'un subministrament per a una única instal·lació de generació i, fins i tot, n'hi ha algunes que us compensen la part de potència o peatge. Però reiterem el que us hem explicat, heu de valorar i estudiar tots els preus i conceptes de la vostra factura i comparar amb altres ofertes i, finalment, canviar en cas que sigui convenient. Tingueu present que el vostre contracte pot tenir permanència!

Per acabar, volem que sigueu conscients que una instal·lació que estigui pensada i dissenyada per cobrir les vostres necessitats serà la que en realitat us doni un major estalvi atès que la inversió que haureu de fer serà més petita i, per tant, el temps d'amortització serà més baix. A més a més, tots els kWh que pugueu consumir al mateix moment de generació seran els més profitosos per a vosaltres pel fet que no es devaluaran.

DELTER ALIMENTACIÓ
DELTER ALIMENTACIÓ SL
DISTRIBUCIÓ I COMERCIALITZACIÓ D'ALIMENTACIÓ
Centres de distribució:
Ripoll: c. Santiago Rusiñol, 4
Puigcerdà: Avinguda Catalunya s/n
Botiga: c. De la Font, 6. Ripoll
615 81 30 36
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

HORÒSCOP TRIMESTRAL

Missatges canalitzats per clarividència, per a cada signe.

Àries. La nova perspectiva com a sistema de vida, que has decidit dur a terme, per viure tranquil, està a punt de ser somni fet realitat. Tot allò que semblava impossible o que no arribava mai, es desenvoluparà deixant fluir, sense forçar res, com per Art de Màgia. Trenca compromisos, comptes pendents i no tinguis càrrec de consciència. No falles a ningú per no poder complir expectatives, simplement et dones prioritat, i un cop estiguis en el punt ideal d'equilibri emocional i energètic, podràs dedicar-te a fer feliços o ajudar, aquí realment ho mereix. Possibilitat d'un canvi de feina o pujada de sou. La sort estarà beneïda pel número 13. **Color ideal: el blanc.**

Taure. Proves mèdiques o intervencions quirúrgiques, resoltes amb èxit. Un canvi de rutina en la dieta, podria afavorir en la salut i en l'aspecte físic. Moment de renovar vestuari i look, per donar una empenta als ànims, que en aquests darrers anus, han estat sota zero. La sort estarà beneïda pel número 5.
Color ideal: el vermell.

Bessons. Trobes tant a faltar a aquella persona que ja no hi és... Ara pots comprendre tot el que va passar i ets conscient que la culpa, ha estat de les circumstàncies. Desbloqueja i permet que el destí ho tingui més fàcil. No posis impediments i obre la teva ment. Deixa't anar, i si ha de donar el primer pas, no et sentis inferior. L'orgull mata oportunitats amb final feliç. Digues el que sents i no dubtis en què seràs correspost, més del que puguis esperar. La Sort vindrà beneïda pel número 2.
Color ideal: el gris.
SANACIÓ física, emocional i espiritual.Desbloqueig i benedicció.

Cranc. No t'ubiques i no vols tot i no vols res. Decideix-te i no perdis més el temps, pensant el passat i tot el que t'ha fet patir. Mira endavant i construeix somnis que es poden complir, No posis barreres on no n'hi ha. Estabilitat professional i econòmica. Nous reptes que poden fer-te pujar de nivell, en tots els sentits. Tingues cura de l'ansietat que pots autodestruir-te i fes el que calgui, per no perdre el control de tu mateix, que no és una altra cosa que deixar-te ajudar i ser més humil, a l'hora de prendre a escoltar. Tu pots aconseguir-ho tot en aquesta vida, però si no t'ho creus, pots arribar a espatllar-ho i no obtenir els resultats esperats. La sort vindrà beneïda pel número 1 i tantes vegades es repeteixi, més beneficis, assoliràs.
Color ideal: el verd i el turquesa..

Lleó. La gelosia no porta a res i la desconfiança acaba espatllant-ho tot. Qui t'ha de trair, ho farà per molt que controlis i qui t'ha de respectar sempre, mai caurà en la temptació de posar-te les banyes. Fes el que hagis de fer i no pensis tant. La persona que tu estimes, mai et serà infidel mentre tingui llibertat i no se senti pressionada o controlada. Has de ser més intel·ligent i confiar més en tu mateix. Si tens el poder absolut davant aquesta relació per la qual tan poca gent en donava un cèntim.
Canvi de residència temporal. Moment d'estalviar i no gastar en capricis innecessaris. La sort estarà beneïda pel número 4.
Color ideal: el negre.

Verge. Ser prudent, no vol dir tenir por, Ser coherent, no vol dir no tenir esperança. Ser disciplinat, no vol dir ser avorrit. És moment de deixar-nos anar. Un viatge inesperat pot dur-te al descobriment de tu mateix, davant situacions límit, on aprendràs a valorar més el que tens, en lloc de sentir-te frustrat. Un nou amor, un nou camí, una nova il·lusió. Gaudeix del que et regala l'Univers i no et limitis. Qui sap si tornaràs a tenir la sort de poder-ho assaborir. Aposta pel que encara et queda per descobrir, deixa't anar. La sort estarà beneïda pel número 3.
Color ideal: el violeta.

Balança. El teu millor repte, en aquests moments, per a tu, serà trencar l'equilibri que tant t'ha costat trobar i ja no et dona cap al·licient, per descobrir un do que tens i que ha de canviar-te la vida. Aprofita aquest aprenentatge, per ser útil en aquest món i ajudar a sanar als altres, tot allò que ningú va ajudar a sanar-te a tu. Gràcies a la mancança tan gran que has tingut de suport i comprensió, has aconseguit ser qui ets i ara, poder fer tant de bé a qui més ho necessita. Podrien venir notícies de lluny, on hi ha algú que pensa molt en tu. La sort està beneïda pel número 8.
Color ideal: el blau.

Escorpí. Has perdut molt el temps, dubtant de tot i de tothom,

gairebé de manera malaltissa. On està qui sempre ha tingut el poder de conquistar a qui se li creui per davant, sense ser precisament una bellesa? La màgia d'un ésser radica en el que aquest sent i fa sentir, sense afegir-hi cap estratègia visual, que pugui disfressar-la o desviar-la, de la seva autenticitat. No clavis el punxó (la cua) a qui no li correspongui rebre cap escarment. Molt menys enverinis aquí mereix ser endolcit. Por als compromisos i a alhora, ganes de tenir-los. Ens aclarim ja d'una vegada? Però si tot és més senzill del que et sembla! La sort estarà beneïda pel número 9.
Color ideal: el taronja.

Sagitari. És moment d'estudiar, llegir, culturitzar-se, però no és hora de deixar-se manipular per religions ni conceptes filosòfics que podrien aïllar-te del món real on vivim. Deixa d'enganyar-te i ja no ajudar més a ningú, que ha demostrat ser egoista i mancat de valors. Més instint i menys prejudicis, que "qui no arrisca, no guanya". La covardia mai ha estat del teu costat i has deixat d'atrevir-te a disparar la fletxa. Judicis perduts per Justícia Divina. Paraules mal dites si poc enteses, que podem desestabilitzar una relació amorosa. Moment de meditar i dialogar, sense pronunciar paraula. L'univers ja contestarà. La sort estarà beneïda pel número 6.
Color ideal: el rosa.

Capricorn. La veritat és que estàs millor que mai i encara que sempre pretens fer la prova del cotó fluix. Esperant trobar la perfecció, les imperfeccions han estat providencials, per arribar al punt de madures d'acceptar-les i aprendre a ser feliç, sense tenir la necessitat de continuar lluitant per aconseguir la felicitat. Tot allò que ha de ser per a tu, tornarà a ser teu, si no perdut. Tot allò que mai has perdut, trobarà la manera de fer-t'ho saber en el cas que no ho hagis dubtat. Reconciliacions entre amistats perdudes per malentesos. Una casualitat t'obrirà els ulls, en forma de missatge espiritual, qui guiarà els teus passos, a partir d'ara, en l'àmbit professional. La sort vindrà beneïda pel número 7.
Color ideal: el lila.

Aquari. Vas deixar de banda el teu somni, vas oblidar-te de tu, vas renunciar a continuar lluitant. Prepara l'equipatge sense pedres i atreveix-te a sortir del teu forat. No hi ha impossibles, si t'ho proposes, fes el favor de no ser tan obtús i no deixis apagar-te en llum. Un gran amor t'espera des de fa temps i ni l'has conegut encara. Obre la ment i no tanquis el cor. La sort vindrà beneïda pel número 10.
Color ideal: El daurat.

Peixos. Trobaràs la perfecció en l'àmbit espiritual i no serà precisament al costat de ningú, sinó dins teu, sincrònicament amb la natura. Surt de la civilització tant com puguis i desenvolupa la teva part creativa de nou. Coneix les plantes amb profunditat i estudia els seus beneficis. Treu el suc de tot allò que tens dins teu, com saviesa akàshica i dona-ho a conèixer. Una oferta inesperada de feina,t'omplirà de satisfaccions i beneficis econòmics. En l'àmbit sentimental, hauràs de triar, entre llibertat o Compromís (sens dubte, triaràs la primera opció): La sort et vindrà pel número 4.
Color ideal: el platejat

Ritual per afavorir les bones relacions

Aquest ritual és ideal per afavorir l'enteniment, entre aquelles persones que tenen conflictes, problemes que els involucra en malentesos i deferents parés, a l'hora de poder-se entrendre o mantenir una bona relació sentimental, professional o de qualsevol mena.

Necessitarem:
- Mel natural.
- 2 Fulles de llorer fresc.
- Una fotografia de cadascú, el més recent possible.
- Una espelma blanca.
- Mistos

En un dimecres (regit per Mercuri, el planeta de la comunicació) en fase de lluna nova o creixent, "pinzellarem" amb mel, les dues foto si posant entremig les dues fulles de llorer, les enganxarem per les cares.
Acte seguir, encendrem l'espelma blanca i demanarem la pau i les bones energies entre les dues »» persones, perquè dialoguin i arribar al millor acord que sigui beneficiós per les dues parts. Donarem les gràcies i quan l'espelma s'esgoti, guardarem les dues fotos en un lloc on sempre, hi doni llum natural del sol, en qualsevol hora del dia (per exemple, en una caixeta de fusta, sobre, la tauleta de nit o lleixa, a prop de la finestra de l'habitació, a la terrassa o entre les branques d'un arbre).
És un ritual de Màgia Positiva, que no falla mai, si sempre es desitja i projecta per ajudar i amb la millor de les intencions.

L'almanac del Pagès: Feines als horts

DESEMBRE:

Dies màgics : 12 desembre. Es planten les faves. Se'n va l'oreneta.
Sembrarem julivert i pèsols. Sembrarem i plantarem bledes, escaroles, enciams,... Primera recollida de bròquils. Plantarem crisantems al costat de l'hivernacle per a erradicar la mosca blanca.
Temps per a netejar i mantenir l'hivernacle. Prepararem les terres per a les sembres de primavera.

GENER:

Dies màgics - 25 de desembre fins al 6 de Gener.
Plantarem: cebes, enciams, escaroles i bledes. Sembrarem en grana julivert, pèsols, faves i espinacs.
Recol·lectarem cols, bròquils, bledes, apis, pastanagues, espinacs i porros. Plantarem els rosers a finals de mes.
S'han d'esporgar els fruiters. S'han de plantar els fruiters de pinyol. S'han de tallar xupons i branques seques de l'avellaner.

FEBRER:

Dies màgics : 2 i 3 de febrer cal plantar arbres.
Sembrarem apis, xirivies, enciams, raves, pèsols, faves i espinacs. Plantarem: cebes, cols, escaroles, bròquils, bledes, maduixes i alls. Recol·lectarem naps, escaroles, porros, cols i pastanagues. Les maduixeres es poden plantar en cavallons. Tallarem les canyes amb la lluna vella. (que utilitzarem a l'estiu i a la primavera per les mongeteres i les tomateres). Podarem els rosers. Trasplantarem les plantes de viver. Esporga de fruiters, arbres caducs i arbustos que hagin florit. Plantar arbres de fulla caduca.

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

El refranyer

DESEMBRE

- Desembre nevat, bon any per al blat
- Pel desembre i pel gener, no siguis matiner
- Per Sant Tomàs, fred al nas
- Sant Restitut, més de mullat que d'eixut

GENER

- Per Sant Sebastià, una hora hi ha
- Aigua de gener, omple les bútes i el graner
- Polls de gener, cada ploma un diner

FEBRER

- Febrer, febreret, set capes i un barret.
- Sol de febrer, mai no dura un dia sencer.
- Febrer assolellat, febrer gelat

Marlena

Roba íntima home-dona
Pijames, bany i bates

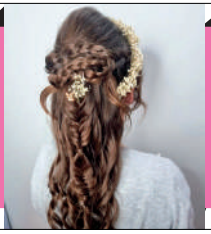
c. Macià Bonaplata, 7 · Ripoll
972 700 235
663 615 711
marlenaripoll@hotmail.com

Seguiu-nos a Instagram:
Instagram.com/botigamarlenaripoll

Aquest novembre hem fet

12 anys

Moltes gràcies a tots per fer-ho possible!



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 Guifré, 7. Sant Joan de les Abadesses

ANIMALADA
terrasseta bona teca

621 285 898

PLAÇA CLAVÉ, 6 SANT JOAN DE LES ABADESSES

VINE A PROVAR ELS NOUS PLATS D'HIVERN!

VALL DE NÚRIA

Aquest hivern, endinsa't a Vall de Núria

Autor: Oriol Molas

Vall de Núria, situada a més de 2.000 metres, és un dels emplaçaments més màgics no tan sols de la comarca del Ripollès, sinó també de Catalunya. Dins el municipi de Queralbs, és un destí d'alta muntanya durant els 365 dies de l'any. Els elements que li atorguen aquesta qualificació única és el seu cremallera, la natura, el Santuari, les opcions de senderisme i, com no, la pràctica dels esports d'hivern. Si amb aquestes no tinguéssim prou motius per venir a gaudir i visitar aquesta vall única, us expliquem en **deu tips perquè és indispensable fer una escapada a un dels indrets més singulars de Catalunya, aquesta època de l'any:**

1 Autor: Pep Hubach

És un destí **Actiu**, pensat per al públic que busca reptes i activitats en un paratge natural d'alta muntanya.

2 Autor: Toni Anguera

És un destí de **Relax**, dissenyat per als amants de la muntanya i el descans, la desconnexió i la vida sana, en un entorn idíl·lic.

3 Autor: Toni Anguera

És un destí **Familiar**, per a un públic que vol compartir activitats variades en contacte directe amb la natura.

4 Autor: Oriol Molas

Vall de Núria com a estació activa ofereix el **paquet "Cremallera + forfet"**, que permet als usuaris gaudir de la neu durant tota una jornada.

Es poden dur a terme s**ortides guiades pels circuits amb raquetes de neu i esquí de muntanya** (una de les travesses més clàssiques i famoses del Pirineu és precisament la Travessa Vall de Núria – Ulldeter).

També durant l'hivern, es programen esdeveniments i activitats per fomentar l'esport i l'activitat física aprofitant la temporada de neu. Destaquen per exemple, el bateig amb raquetes, les sortides amb raquetes les nits de lluna plena, les sortides amb retrac o les curses de muntanya.

Vall de Núria és un indret per viure i gaudir en família. El Parc Lúdic és un espai d'oci i gaudi gràcies a les atraccions esportives amb trineus, trineu cross, tubby, tirolina, rocòdrom; i al Cau de la Marmota, espai ideal per als més petits de la casa.

Durant les festes de Nadal, hi haurà activitats temàtiques i durant tota la temporada d'hivern, es realitzaran visites guiades, espectacles, tallers, concerts de piano i molt més.

Vall de Núria és sinònim de relax per desconnectar de la rutina silenci i la natura, però també es pot **gaudir de moments únics gràcies al servei de massatges** o a les sortides amb retrac (exclusiu per a les persones allotjades a l'hotel de l'estació).

Accés automatitzat i audioguiatge a Vall de Núria. Gràcies a la darrera tecnologia es pot adquirir el bitllet de Cremallera a través de la botiga online de Vall de Núria, seleccionar la franja horària de pujada i baixada per garantir-ne tant la disponibilitat com l'accés amb seguretat. El control d'accés automatitzat permet fer el check-in automàtic a les andanes d'embarcament del Tren Cremallera i del Telefèric Coma del Clot, tan sols mostrant el bitllet electrònic que reben els visitants en el seu dispositiu mòbil en fer la compra online. L'estació compta també amb un servei d'audioguiatge gratuït amb suport d'app al mòbil en 4 idiomes: català, castellà, anglès i francès.

Vall de Núria, un dels espais més idíl·lics d'alta muntanya 365 dies l'any.

I què més fa d'aquesta destinació un espai imprescindible a visitar?

- Un viatge a una Vall Única "Vall de Núria".
El producte posa en valor els cotxes MGB d'època (construïts el 1963), com un transport genuí d'alta muntanya i com un producte vintage. El viatge és una experiència única que permet a l'usuari gaudir del confort i d'un tracte exclusiu diferenciat.

- El Cremallera de Núria.
Pujar fins a l'estació és per ella mateixa, una experiència visual i plàstica, més enllà de la possibilitat de practicar esports de neu i activitats més físiques. Vall de Núria, un espai per a tota la família, tot l'any i per a tots els perfils.

El bitllet del Cremallera de Núria inclou:

- **Passeig panoràmic** en el telefèric Coma del Clot.
- **Exposicions**: material mòbil i 90 anys d'història del Cremallera de Núria (ubicada a l'estació de Ribes Vila), Memòries de Neu.
- **Centre d'Interpretació i audiovisual** "La Vall dels 5 elements".
- Visita a la **Basílica de Núria.**
- Camins de passeig a l'**entorn del Santuari.**

VALL DE NÚRIA

Per a més informació:
www.valldenuria.cat
972 73 20 20

UNA VALL ÚNICA

valldenuria.cat

VALL DE NÚRIA

Pirineus

Parc Natural de les Capçaleres del Ter i del Freser

FGC TURISME

Generalitat de Catalunya

sempre endavant

Mou-te pel Ripollès!

2 DE DESEMBRE

Campdevànol

- Campdevànol Cultura i compromís: inauguració de l'exposició de pessebres.

Camprodon

- Exposició de pintures de Fernando Vila. Espai cultural Cal Marquès. Divendres de 10 a 14 h i de 16 a 20 h - Dissabtes de 16 a 20 h - Diumenges d'11 a 14 h
- Exposició sobre Josep Cabrero Arnal – dibuixant. Espai cultural Cal Marquès. Divendres de 10 a 14 h i de 16 a 20 h. Dissabtes de 16 a 20 h - Diumenges d'11 a 14 h

Ripoll

- El Casalet del Dissabte, activitats gratuïtes per a infants de 5 a 12 anys. De 10 a 13 hores al casal de joves El Galliner.

Sant Joan de les Abadesses

- Inauguració de l'exposició Bonsais. 18h. Palau de l'Abadia. Del 2 de desembre al 3 de desembre.
- Inauguració de l'exposició de Jaume Geli. Espai Art l'Abadia. 18 h. Del 16 de desembre al 10 de març

3 DE DESEMBRE

Ripoll

- Ball a la Sala Eudald Graells amb Chus Músic. A partir de les 17.30 h.

4 DE DESEMBRE

Camprodon

- Dilluns joves. 16:00 - 18:00. Plaça Santa Maria, 9.

6 DE DESEMBRE

Campdevànol

- Fira de Nadal

Camprodon

- Mercat artesanal. Plaça de Santa Maria

Ripoll

- Fira de Nadal (6, 7, 8 i 9 de desembre)

7 DE DESEMBRE

Camprodon

Mercat artesanal.
Plaça de Santa Maria
Bateig de raquetes de neu.
9:00 - 13:00. Vallter 2000.

Ripoll

Fira de Nadal
(6, 7, 8 i 9 de desembre)

8 DE DESEMBRE

Camprodon

Mercat de Nadal
(8 - 10 de desembre)

Ripoll

Fira de Nadal.

Vall de Ribes

Pujada al pessebre a l'oratori de Corbell, Queralbs.

9 DE DESEMBRE

Camprodon

Donants de sang.
Pavelló Vell
Raquetes de neu pel Refugi d'Ull de Ter. 9:00 - 10:00. Vallter 2000.
Mercat de Nadal

Ripoll

El Casalet del Dissabte, activitats gratuïtes per a infants de 5 a 12 anys. De 10 a 13 hores al casal de joves El Galliner.
Fira de Nadal
(6, 7, 8 i 9 de desembre)

Vall de Ribes

Cicle de projeccions de cinema de muntanya: ANTARCTICA, MON RÊVE DE L'EXTRÊME SUD (Vall de Núria). Tot el dia.

Sant Joan de les Abadesses

Mercat de Nadal. A partir de les 10h

10 DE DESEMBRE

Campdevànol
GEC: pujada del pessebre al Costa Pubilla (matí)
Camprodon
Mercat Nadal.
(8 - 10 de desembre)

16 DE DESEMBRE

Campdevànol
Representació de les figuretes del pessebre. Grup de teatre Sol Solet
Ripoll
El Casalet del Dissabte, activitats gratuïtes per a infants de 5 a 12 anys. De 10 a 13 hores al casal de joves El Galliner.

17 DE DESEMBRE

Campdevànol
Representació de les figuretes del pessebre. Grup de teatre Sol Solet
Ripoll
Concert Nadalenc de sardanes amb la cobla La Principal de La Bisbal. Teatre Comtal.
Sant Joan de les Abadesses
61è Concurs de nadales. Institut Escola Mestre Andreu – Primària.
10 h a 13 h | 16.30 a 18 h
Vall de Ribes
Cicle de projeccions de cinema de muntanya: THE ICEFALL DOCTOR (Vall de Núria). Tot el dia.

18 DE DESEMBRE

Camprodon
Dilluns joves. 16:00 - 18:00. Plaça Santa Maria, 9

21 DE DESEMBRE

Ripoll
Cagada Popular del Tió, a les 17.30 h a la plaça Sant Eudald. Organitza el Consistori Infantil.

23 DE DESEMBRE

Ripoll
Taller de l'Espai Familiar: Contes i Cançons de Nadal (per a famílies amb infants de 3 a 6 anys).

24 DE DESEMBRE

Campdevànol
GEC: Cantada de Nadales al St. Pere d'Aüira (matí)

25 DE DESEMBRE

Ripoll
Pastorets de Ripoll, 125è aniversari de les primeres funcions.

26 DE DESEMBRE

Campdevànol
Club Bàsquet Campdevànol: el Quinto
Ripoll
Pastorets de Ripoll, 125è aniversari de les primeres funcions.

28 DE DESEMBRE

Camprodon
Raquetes de neu amb lluna plena. 18:00 - 19:00. Vallter 2000. Més informació i reserves a guiesrocblanc@gmail.com o al 678 759 194.

30 DE DESEMBRE

Camprodon
Bateig de raquetes de neu. 9:00 - 13:00. Vallter 2000. Més informació i reserves a guiesrocblanc@gmail.com o al 678 759 194
Tertúlia literària d'El Llapis Vermell d' Oriol Molas. 18:00 - 19:00. Espai Cultural Cal Marquès

31 DE DESEMBRE

Camprodon
Concert de Cap d'Any
Cursa de Sant Silvestre
Home dels nassos. 11:30 - 13:30. Sortida del geriàtric
Sant Joan de les Abadesses
Cursa de Sant Silvestre. 17 h. Passeig Comte Guifré.

1 DE GENER

Camprodon
Dilluns joves. 16:00 - 18:00. Plaça Santa Maria, 9

2 DE GENER

Ripoll
Pastorets de Ripoll, 125è aniversari de les primeres funcions.

5 DE GENER

Camprodon
Campament reial i cavalcada.
Ripoll
Cavalcada de Reis

15 DE GENER

Camprodon
Dilluns joves. 16:00 - 18:00.
Plaça Santa Maria, 9

29 DE GENER

Camprodon
Dilluns joves. 16:00 - 18:00.
Plaça Santa Maria, 9

12 DE FEBRER

Camprodon
Dilluns joves. 16:00 - 18:00.
Plaça Santa Maria, 9

17 DE FEBRER

Ripoll
Carnestoltes de Ripoll.

18 DE FEBRER

Campdevànol
Associació Esportiva Sant Grau: La Hivernal
Ripoll
Carnestoltes de Ripoll.

26 DE FEBRER

Camprodon
Dilluns joves. 16:00 - 18:00.
Plaça Santa Maria, 9

11 DE MARÇ

Camprodon
Dilluns joves. 16:00 - 18:00.
Plaça Santa Maria, 9

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

areaempresa@uier.org

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

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

cafè 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 guetes
ctra. c-26 km.126 – 972718001

fundació map – moda re-
carrer de la font, 7 · 972 71 40 15

fundació map – packton
c/ dalí, 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, baixos · 626 82 15 31

joieria i rellotgeria casademunt
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 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

pelushivacan
c/ puigmal, 2 · 633 261 730

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-enfinco)
passeig ragull, 12 · 972 70 13 03

restaurant els amigus
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 guillamet
c/ joaquim sorolla, 19 · 972 70 40 65

violet
ctra. de barcelona, 38 · 631 07 86 14

LA FARMACIA DEL MONESTIR

Llicenciat **Xavier Lorente Morejón**
Berenguer el Vell 5 · 17500 Ripoll
www.lafarmaciadelmonestir.com

Encàrrecs i dubtes **972 70 39 36**

BONES FESTES!

AL SERVEI DE LA TEVA SALUT!

- ***Atenció farmacèutica personalitzada***
- ***Especialistes en dermofarmàcia***
- ***Anàlisi de glucosa i colesterol***
- ***Medicaments Veterinaris***
- ***Sistemes personalitzats de dosificació (SPD)***
- ***Assessorament dietètic i nutricional***
- ***Flors de Bach personalitzades***
- ***Ortopèdia***

Horaris:

Dilluns a divendres de 9:00 a 13:30
i de 16:00 a 20:30
Dissabte de 9:00 a 14:00

636 98 05 46

Corones de Nadal

Detalls personalitzats

Detalls per a l'arbre de Nadal

Bones Festes!

AniTidiA.mans
Tina Morales · 664 300 619
anitidia.mans@gmail.com

AniT
AniTidiA.mans
Encàrrecs personalitzats

Directori de socis: Unió de Botiguers de Sant Joan

administració de loteria
av. comte guifré, 4 · 650 38 04 83

albert coll
plaça clavé, 9 · 607 77 13 06

allerganna
c/ major, 5, 7 · 621 28 61 14

animalada
plaça clavé, 5 · 621 28 58 98

anna fisioteràpia
passeig del comte guifré, 3 · 628 00 10 36

auto motor sant joan
pol. ind. cal gat · 628 43 81 93

bar centre
passeig comte guifré, 6 · 696 68 64 53

bar la rodona
c/ mestre andreu, 27 · 972 72 00 78

bar peret
plaça de l'estació, 7
972 72 10 01

barbarroc
618 70 52 23

bartrina carbó
plaça del bisbe torras i bages, 4 · 972 72 77 04 / 972 70 01 88

benintim
c/ pere rovira, 1
636 02 01 91

bon profit
c/ comella, 3
657 94 19 31

ca l'irene
c/ comella, 1
972 72 02 67

cafè bar pk2
c/ mossèn masdeu, 8
620 69 91 34

camping abadesses
ctra. c-38 km 0.4
630 14 36 06

carnisseria irene
c/ major, 14 · 661 33 95 18

carnisseria marc coma
av. comte guifré, 15
636 27 24 09

carnisseria maria
972 72 23 25
av. del comte guifré, 5

casa filomena
plaça de josep anselm clavé, 1
644 67 04 92

casa tarré (joan tarré)
972 72 01 30
c/mestre josep mª andreu, 32

casa tatxé
c/ ramon d'urg, 9
972 72 00 16

centre kairos
c/ ramon d'urg, 10
972 72 21 00

cervesa artesana minera
polígon industrial cal gat, nau 15
619473188

cerveseria santjoanina
plaça de l'estació, 1
619 47 31 88

charter
c/ ramón serrat, 13
649 24 99 49

clinica dental ricardo alaniz
ctra. de camprodon, 22
972 72 22 08

clínica dental sant joan
c/ pere rovira, 12
636 74 52 88

clínica veterinària pirineu
ctra. camprodon, 49
620 08 18 09

comercial pirene
plaça de josep anselm clavé, 2
651 16 88 26

cortitrós
av. comte guifré, 5 · 608 28 64 72

cuendexperience
636 04 24 81

dir sant joan
plaça clavé, 11
639 36 63 09

edr events
ctra. de camprodón, 47
649274736

el rebost de can barramba
629 13 90 46

el reixach
mas reixac
972 72 03 73

estanc tarré
av. comte guifré, 17
972 72 07 13

estètica mb
c/ parasols i pi, 9
620 54 90 77

estètica neus
c/ bernat saulet, 27
639 38 23 89

farmàcia camprubi
c/ ramon d'urg, 56
606 77 75 42 · 972 72 22 26

farmàcia sunyer
c/ pere rovira, 14
972 72 01 54

fermac
c/ beat miró, 9 · 972 70 23 08

fisioteràpia-hidroteràpia
passeig del comte guifré, 3
628 00 10 36

flor de lis
Plaça de Josep Anselm Clavé, 10
650 00 27 05 · 972 72 31 29

floristeria el pont vell
c/ berenguer arnau, 3
630 67 90 67

francesca dorca
plaça major, 6
699 09 74 54

gimnàs mireia
pavelló municipal d'esports
658 79 81 93

heura
c/ comella, 8
626 01 22 48

impremta garriga
c/ pere rovira, 5
651 89 56 85

carnisseria maria
av. del comte guifré, 5
972 72 23 25

joan tarré casas
c/ mestre josep mª andreu, 32
639 74 86 64

kan dijous
avda. comte guifré, 1
696 63 28 05

bar l'abadia
plaça abadessa emma, s/n
661 31 34 81 · 972720535

la parada
ctra. camprodon, 7
686 63 04 07

Mas les feixes Restaurant
carretera d'olot, s/n
647 65 54 30

malatosca coop sccl
797 48 60 52

mapfre
carrer de l'arxiver mossèn masdeu, 2
691 09 10 59

mas la batllia
carrer mas la batllia, bajo
619 14 78 40

mas serrat de la teia
972 72 07 35 / 653 68 16 36
serrat de la teia s/n, n260 km. 110

mentcos
ctra. de camprodon, 12
608 44 00 04

nervis
passeig comte guifré, 2
633 70 98 08

forn miki
c/beat miró, 1
972 72 03 71

perruqueria reflexe
av. comte guifré, 5
617 74 99 90

estil ester
passeig comte guifré, 9
607 55 55 13

perruqueria fina i montse
c/ mestre andreu, 25
658 98 35 34

perruqueria maria
plaça major, 8
628 43 88 46

perruqueria sònia
plaça clavé, 8
696 30 62 51

pesca salada anna
c/ pere rovira, 12
972 72 21 91

planet trial
avinguda del covilar, 3
609 18 36 44

ràdio bosch
c/ beat miró, 11
606 93 37 84

rellotgeria casademunt
c/ pere rovira, 6
630 11 14 62

rellotgeria roqué
c/ beat miró, 10
607 42 31 50

restaurant casa nostra
ctra. de camprodon, 59
686 06 26 26

ripollès assessors
passeig jaume i, 2 - despatx 2
972 72 31 32

Pastisseria salvat
c/ comella, 9
666 66 69 64

serrat de la teia
serrat de la teia

tot fisio
c/ ramon d'urg, 12
972 72 13 37

turisme rural la caseta
mas la caseta
619 51 38 09

hèstia - txell descarrega
Pg. Jaume I, 20

ubuntu
694 45 88 80

versus esenciales
658 79 81 93
c/ mestre andreu 25, 1, 3

xerinola
ctra. camprodon, 8
636 73 12 70

busquets serveis immobiliaris
c/Jaume I, 29, 4t - 2a
696 92 90 41

restaurant ca la nati
c/Pere Rovira, 3
972 57 95 09

*Informació facilitada per l'Ajuntament de Sant Joan de les Abadesses

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

banys 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 núria 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 xeturri, 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/església 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 infatil - 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 albèniz, 26 camprodon

forn sala - c/ ferrer bàrbara, 14 camprodon

forn sant roc - c/ isaac albèniz, 6 camprodon

frankfurt iluro - c/ isaac albéniz, 18 camprodon

fusteria barbonell - c/ del mur, 7 camprodon

galetes birba - ctra. colònia estabanell

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 fotovoltaica 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

api

Administrador Finques Col·legiat

RA
Ripollès Assessors

El camí cap a la teva nova llar comença amb nosaltres

Tel: 659 731 933

www.ripollesassessors.cat
www.immobiliariagarrotxaactiva.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 · 972 70 13 85

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 albèniz, 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 gatius 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, cam prodon

pastisseria pujol - c/ València, 1, camprodon

pastisseria vicenç - c/ valencia, 48, camprodon

pelleteria 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, cam prodon

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

*Informació facilitada per la Unió de Botiguers de la Vall de Camprodon

Directori de socis: Unió de Botiguers de Ribes de Freser

assessoria caparrós
c/núria, 17
972 72 91 77

bartrina consultors
c/ major, 26
972 72 77 04

cal pairó (Alimentació)
c/ major, 8
972 72 71 77

can tori (Alimentació)
c/ sant quintí, 24
972 72 70 92

cansaladeria-xarcuteria dolors rueda
c/ balandrau, 1
972 72 72 09

centre podologia rosa mª tàpia
c/ balandrau, 7
652 91 80 97

el ginebró (Herboristeria)
c/ núria, 8
679 16 84 68

el rebost de ribes(Alimentació)
pedrera, 1
659 88 76 09

estanc cal tanyà
c/ núria, 11
972 72 72 19

ferreteria parés
c/ major, 20
972 72 70 71

forn del freser
c/ pedrera, 1 · 872 01 86 98

forn robiró
c/ major, 1
972 53 97 93

forn-pastisseria cal cabanes
c/ balandrau, 13
972 72 70 29

fruiteria montse
c/ del balandrau, 4
664 71 12 17

galeria padequart
c/ major, 3
972 72 88 06

gestaga (Immobiliària)
c/ major, 22 - 30
610 27 68 94

imatge i so
c/ major, 38
972 72 79 43

ita - decoració i complements
c/ major, 11
972 72 80 22

la caixeta (Regals)
c/ major, 8
689 23 30 37

mascotes plujà
c/ major, 16
972 72 75 25

merceria la vall
c/ major, 19
972 72 90 81

palau carnissers
c/ major, 18
972 72 70 43

papereria l'arcada
ctra. puigcerdà, 10
972 72 80 25

ribes sport
c/ major, 24
622 73 18 54

sacs (Moda i complements)
plaça del mercat, 4
972 72 72 41

ski & mountain
pedrera, 1
615 62 03 94
972 72 73 39

terra baixa (Moda)
c/ major, 32
676 89 18 25

ve de gust (Menjar per endur-se)
ctra de puigcerdà, 8
972 28 17 56

vinacoteca busquets do
pg. taga, 1
972 72 70 15

xalip, s.l (Alimentació)
c/ sant quintí, 16-18
972 72 71 34

xarcuteria alba
c/ núria, 4
679 50 40 79 · 972 72 70 69

Secció patrocinada per

Ve de Gust
Menjars per emportar
Ctra de Puigcerdà, 8 · Ribes de Freser
Tel. 972 28 17 56

*Informació facilitada per la UB de Ribes

Directori comercial de Campdevànol

anna otero imatge i bellesa
c/ clavetaires,5 baixos
625 099 986

anna valls soler / club ecuestre niubó
ctra.gombrèn
972731152

aprèn
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
ctra. gombrèn 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
ctra. gombrèn gi401 km 4,5
972 730 927

càmping pirinenc
ctra. gombrèn gi401 km 2,7
972 712 023

can vila
c/ raval, 17 1 - 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
ctra. de gombrèn 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 campdevànol
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 núria, 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/ hortes 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

frankfurt el niu
plaça de la dansa, 12
972 730 002-

fruites gonzález
av.v. núria, 12
690 356 532

fruites higueras
camí de la creu nº27
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 pestaña
c/ llevant, 3 - 628 166 105

judit canella

La Marató

QUE DONA LLUM

SALUT SEXUAL I REPRODUCTIVA

17 de desembre

#LaMaratóQueDonaLlum

Fundació La Marató 3cat
3cat.cat/marato

bizum CODI 33333

Internet

Mòbil

Caixers CaixaBank

FES EL TEU DONATIU!

3 Catràdio 3cat

Espai cedit per

uier UNIÓ INTERSECTORIAL EMPRESARIAL DEL RIPOLLÈS

Col·laboradors de la campanya de sensibilització

Agbar

demeter

garatge roma campdevanol sl
ctra. puigcerdà s/n - 972 730 451

gasolis del ripollès s. l.
c/ sant amand 18
670 661 714

hospital de campdevànol
ctra. gombrèn 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 1, local 1a
972 730 108

lampisteria picola
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. gombrèn, km 4
972 701 807

mas pujol "masoveria"
ctra. de gombrèn gi401, km 5
972 712 835

mas serradell "masoveria"
ctra. de gombrèn 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 ripollès
ctra. gombrèn gi401 km 2
972 730 256

plant tape altea sl
colònia pernau
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'analisis 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. gombrèn gi401 km 2,7
972 730 927

restaurant ca la paquita
ctra.gombrèn,39
972 730 048

restaurant de càmping molí serradell
ctra. gombrèn 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 capdevila
c/ puig rodon 5 p. ind pla de niubó
972704035

runmountain
c/ raval, 17 1- 1
690 699 605

supermercat els arcs
plaça antoni maria claret, 4
972 730 551

supermercat dia
ctra. de gombrèn, 12

supermercat spar - miservi supermercats sl
c/ de la gala 14-16
972 730 654

taller marchouh khalid
ctra. gombrèn, 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. dança 10
972 712 775

vista òptica campdevànol / òptica serrat
c/ major 6
972 730 242

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

*Informació facilitada per l'Ajuntament de Campdevànol

REALE SEGUROS
PRESENTA
ROALD DAHL
CHARLIE
Y LA FÁBRICA DE CHOCOLATE
EL MUSICAL
TEATRE VICTÒRIA
DES DEL 7 DE MARÇ AL 1 D'ABRIL
Consulta descomptes a la nostra web
CHARLIEYLAFABRICADECHOCOLATE.ES
PREUS ESPECIALS PER GRUPS:
GRUPOS@LETSGOCOMPANY.COM / 91 005 30 82
*ESPECTACLE EN CASTELLÀ
PRODUCE
PATROCINA
COLABORA
LETSGO
HYUNDAI
SER
VICTORIA
teatrevictoria.com

BUSQUEM PERSONES DEL RIPOLLÈS QUE VULGUIN TORNAR A SENTIR-HI BÉ.

INVITACIÓ A UNA 1a VISITA GRATUÏTA

Demana hora al tel. 872 22 12 12

Per celebrar que hem obert a Ripoll, et convidem a fer-te una visita auditiva completa, amb un equip professional amb més de 14 anys d'experiència, i amb la garantia d'Audioson, una empresa familiar fundada a Girona el 1987.

Truca o vine per demanar dia i hora a:

Audioson
CENTRES AUDITIUS

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

Els teus especialistes en audició.
Raül Nicolás i
Laia Hernández.

Audioson CENTRES AUDITIUS audioson.cat @audiosoncentresauditius