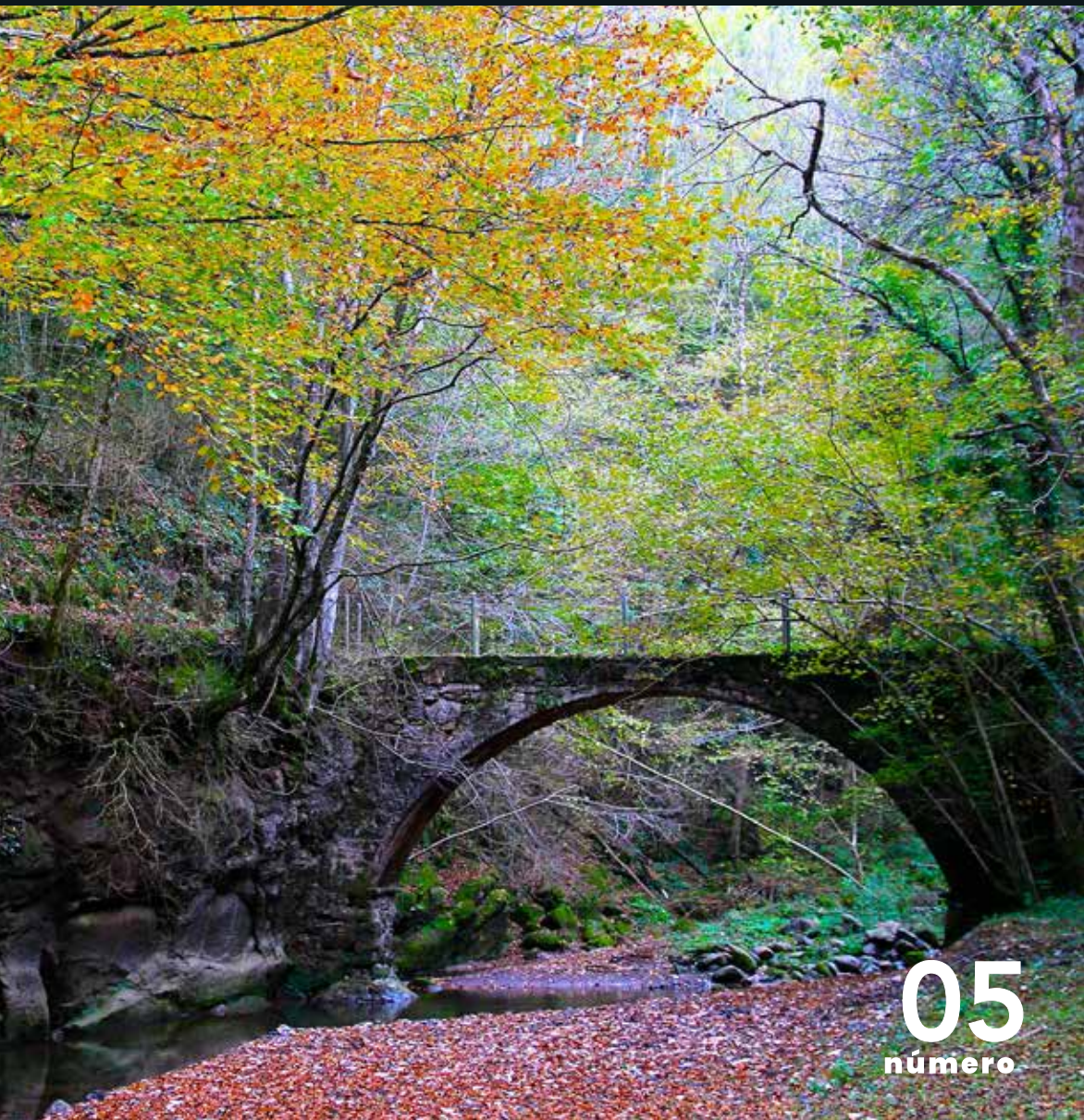


HOLA, RIPOLLÈS!

Revista gratuïta | desembre - gener - febrer 2025



05
número

respira comerç

LA REVISTA COMERCIAL DE LA COMARCA

La revista del comerç de la comarca del Ripollès

Quinta edició de Respira Comerç, del 3 de desembre del 2024 al 28 de febrer del 2025.
Especial nadal.

Direcció i coordinació de publicitat

Volcano Grup - UIER

Administració

Marc Payrà

Cap de contiguts

Jordi Tarré

Cap de Redacció

Laura Sánchez

Maquetació

Valerio Viano

Impressió

Impremta Pagès

Distribució

5.000 exemplars

Edició i Producció:



VOLCANO
GLOBAL MARKETING

Portada

Prats Verds

Per Ricardo Alaniz @raa22427

Col·laboradors/es:

Àfrica Brasó, Adrià Burull, Enric Bach, Jaume Forment, Aleix de Ferrater, Exther, Clàudia Tremps, Joaquim Bustos, Manoli Vega, Dolors Costa, Anna Torras, David Pusó, Maria Mateu, Yolanda Llamas, Joan Casas, Laia Túnez, Josep Morer, Xavier Rigat, Eva Remolina, Albert Soler.

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. © 2024. Tots els drets reservats.

Respira Comerç: c. Macià Bonaplata, 4. 17500 Ripoll.

Email: areaempresa@uier.org Tel. 972 70 31 11

Amb la Col·laboració:



AJUNTAMENT DE
CAMPRODON



associació de comerç i turisme
La Vall de Camprodon



AJUNTAMENT DE LA
COMTAL VILA DE RIPOLL



amic

associació de comerç,
informació i comunicació



AJUNTAMENT DE
RIBES DE FRESEER



Consell Comarcal
del Ripollès



AJUNTAMENT DE
LA BARONAL VILA
DE SANT JOAN DE
LES ABADESSES



Amb el suport de:



Generalitat
de Catalunya



Diputació de Girona



fecoris
Federació de Comerç
del Ripollès



Cambra
de Comerç de Girona
Delegació del Ripollès

El desastre regional de Renfe

Enric Bach

El dissabte passat, havia d'anar a Barcelona per celebrar el dinar d'aniversari d'una amiga que feia 50 anys. No em feia gaire gràcia conduir per Barcelona, així que vaig optar pel transport públic. Vaig obrir l'aplicació per comprar els bitllets de tren en línia. Tot anava bé fins que vaig descobrir que hi havia una vaga dels treballadors de Renfe.

El dia abans, no havia rebut cap avís sobre problemes en les connexions, però aquell dia, els viatgers que anaven en distàncies curtes van tenir problemes. Jo, que viatjava amb un tren regional, també vaig notar algunes incidències. El viatge es va retardar, especialment en passar pel túnel del Carmel, on ens vam quedar aturats una bona estona.

Un cop vam arribar a Barcelona, tot semblava més o menys en ordre, encara que amb un retard de 10 o 15 minuts. La pluja va començar a caure, cosa que va complicar encara més la situació, ja que els trens de mitjana distància acumulaven retards de fins a tres quarts d'hora. Tot i això, vam intentar aprofitar el temps com vam poder.

El sistema de Renfe estava clarament col·lapsat. Els retards eren la norma i el malestar entre els viatgers



augmentava. No és la primera vegada que això passa; sembla que fa anys que Renfe arrossega aquests problemes. Alguns viatgers ja parlaven d'emprendre accions legals en l'àmbit europeu pels greuges constants. La tornada encara va ser pitjor. El tren de les 7:20 de Barcelona va patir retards majors i va tenir més problemes en passar pel túnel del Carmel. La situació es va convertir en un caos total, amb llums intermitents i un ambient tens dins el tren. Vaig recordar altres viatges en els quals, tot i els problemes, la

situació no havia estat tan greu com aquesta vegada. Quan finalment vam arribar al nostre destí, molts viatgers estaven frustrats. L'experiència amb el tren regional va ser desastrosa. Sembla que Renfe no aconsegueix solucionar els seus problemes crònics, i els viatgers continuem patint-ne les conseqüències.



Un món de ripollesos: Entrevista a Clàudia Tremps



Foto: Jordi Saragossa

DADES:

Nom, cognoms: Clàudia Tremps Pérez

Activitat/A què et dediques? Curses de muntanya

Municipi i data de naixement: Ogassa, 18/04/1996

Llocs en els que has viscut: Torelló, Ogassa, Barcelona

Municipi actual de residència: Ogassa

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

La meua família és de tota la vida del Ripollès i des de ben petita que hi he passat gran part de les vacances escolars, fins als catorze anys que vaig anar a viure a Ogassa.

Habitualment vius fora? Per què Ogassa i no una altra població del Ripollès? Què destacaries d'Ogassa?

No, visc a la comarca, Ogassa és una població que té molts indrets bonics, és el lloc de residència de la meua família.

Ogassa té molta muntanya on entrenar, i molts tipus de terreny i desnivells els quals compleixen tots els requisits per complir amb tots els meus entrenaments, a l'estiu és un indret idíl·lic per practicar bici de carretera, al qual la utilitzem molt per fer entrenaments creuats i a l'hivern estic a prop de la neu per poder entrenar per la meua temporada d'hivern d'esquí de muntanya.

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

Actualment, tinc la sort de ser atleta professional. Aquest fet implica una sèrie de requisits, el principal dels quals és poder viure d'aquesta professió. Durant la



Tens un comerç i t'hi vols anunciar?

Contacta amb nosaltres
i te n'informarem!

972 703 111

Carrer Sant Pere, 15. Ripoll

972 70 33 80

eltrodecavall

setmana prèvia a les curses, és essencial complir amb totes les obligacions que ens imposen les diferents marques, patrocinadors i organitzacions.

A més, també exerceixo com a arquitecte, tot i que aquesta feina és un mes a mes. Vaig estudiar aquesta carrera per a quan acabi la meua etapa esportiva, vull tenir una professió sòlida. L'arquitectura és un camp en constant evolució, i per això crec que és important mantenir-se actualitzat.

Quins van ser els teus primers reptes i aprenentatges en el món de l'esport?

Quan tenia tres anys vaig començar a fer esquí alpí amb els meus pares, seguidament vaig fer equitació i trial amb moto fins a arribar en córrer per muntanya.

Sabem que intentes fer el màxim d'esport al Pirineu Català. Per a quins racons dels Ripollès entrenes?

Entreno per Vallter, les muntanyes d'Ogassa i les muntanyes que fan frontera amb el Berguedà i Cerdanya.

Quines muntanyes o pics has coronat?

Al Ripollès, crec que ja no em queden gairebé cims per coronar, si és que no els he fet tots. Pel que fa a cims més emblemàtics, he tingut la sort de coronar el mític Mont Blanc per dues rutes diferents. Primer, vaig fer la ruta dels 4000 metres, que inclou el Mont Blanc du Tacul i el Mont Maudit, i després vaig fer la ruta d'estiu. Aquesta última va ser totalment improvisada durant l'estiu del 2020, en plena pandèmia de la COVID. Em vaig traslladar als Alps

durant deu dies per entrenar i un dia les condicions eren bones. Així que vaig decidir: "Aquesta nit sortim!". En només 14 hores vam pujar i baixar des de Chamonix. Sens dubte, una de les experiències més espontànies i boniques que he viscut.

A més del Mont Blanc, també he coronat el Grand Paradiso i el Toubkal, al Marroc...

Si haguessis d'aconsellar una escapada al Ripollès a uns amics o familiars quins llocs o rutes recomanaries?

Crec que tota la zona de Vallter no deixa indiferent a ningú. És important tenir en compte el nivell de cada persona, així que, segons la preparació de cadascú, el Taga també podria ser una molt bona opció.

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

Tota la meua alimentació em prové del comerç del Ripollès, intentem menjar al màxim de carn bio de la comarca.

Hi ha previsió que Ogassa o un altre poble del Ripollès torni a ser lloc de primera residència?

Ho és actualment.

Trobes que l'esport et fa créixer com a persona? Pots dir-nos alguns dels moments més durs que t'has enfrontat?

L'esport, especialment en disciplines de ultra resistència, sempre t'obliga a créixer. En curses com les que faig jo, que duren un mínim de 16 hores (les inferiors a 100 milles, 171 km) o almenys 23 hores (les de 100 milles), et trobes amb



Foto: Sergi Colomer

molts moments crítics en què has de prendre decisions que poden ser determinants per al resultat final.

A més, quan arriba el moment de renovar contractes o prendre decisions sobre el calendari de la temporada, és fonamental tenir una visió clara del que estàs fent i valorar tots els aspectes amb molta cura.

El teu entorn coneix la nostra comarca?

Sí, el meu equip professional ve diverses vegades l'any a casa per treballar conjuntament o realitzar tests.

Avui en dia, les xarxes socials són essencials per donar visibilitat a moltes coses. Sempre que sóc a la comarca, publico contingut relacionat amb ella. Tot i això, si hi hagués subvencions per part del consell comarcal, com fan altres consells, es podria donar a conèixer molt més la zona. És evident, però, que a ningú li agrada treballar de manera gratuïta.

Has aconseguit algun repte durant la pandèmia de la Covid-19?

Sí, vaig preparar un repte que consistia a donar la volta a la comarca en tres dies. Vaig dissenyar un track i vaig buscar el suport del consell comarcal, però la seva col·laboració va ser gairebé nul·la. Només es va fer una presentació i poca cosa més. Crec que es va presentar un projecte sòlid, aportant els tracks i proposant que es marqués bé la ruta per crear una experiència similar a la dels Cavalls del Vent al Berguedà o els Carros de Foc. Tot i que aquí no tenim els mateixos refugis, comptem amb altres atractius, però sembla que no hi ha interès per part del consell comarcal a potenciar aquests magnífics paratges de la comarca.

Malgrat això, el repte es va completar dins el temps establert, i van ser tres dies fantàstics envoltat del meu equip.

Com els hi vendries la moto als teus amics, familiars o coneguts perquè vinguessin a conèixer el Ripollès?

Crec que no cal fer un gran esforç per convèncer, ja que qui ve sap perfectament el que hi ha i



Foto: Sergi Colomer

els encanta. Tot i això, considero que no és responsabilitat meua impulsar el turisme a la comarca, sinó del consell comarcal. És la seva feina buscar maneres d'enfortir-lo, i una bona estratègia seria aprofitar el potencial de persones de la zona per donar-la a conèixer. Però, una vegada més, veig que altres comarques reben moltes subvencions per fomentar el turisme, mentre que aquí no es volen destinar recursos a aquest àmbit. De vegades cal fer un pas més enllà, entendre cap a on s'està dirigint la comunicació actual i explotar allò que realment funciona.

Quin és l'últim repte superat com a atleta professional?

Aquest any em vaig centrar en preparar una bona temporada amb l'objectiu d'arribar a la cursa principal del calendari en plena forma. Per aconseguir-ho, em vaig traslladar 22 dies a Chamonix per entrenar-hi i, efectivament, vaig arribar en les millors condicions. Durant la cursa, vaig poder fer una actuació gairebé impecable, tot i alguns imprevistos i errors que són normals en una prova de 25 hores.

Finalment, vaig aconseguir un 8è lloc en la primera UTMB de la història on el Top 10 femení es va tancar per sota de les 26 hores, un fet que fins fa poc semblava impossible (normalment el Top 10 es tancava en 28-29 hores). A més, vaig ser la primera espanyola en travessar la meta, la més jove del Top 10, i vaig establir el segon millor temps espanyol de la història en aquest recorregut.

Que t'agradaria que el Ripollès agafés d'allà on vius o has viscut?

He viscut sempre al Ripollès o a Torelló, que pràcticament és el mateix per mi. Actualment, viatjo molt i passo temporades als Alps i Suïssa, que són un autèntic paradís. Tot i així, cada muntanya té el seu propi encant.

On creus que acabaràs plantant les teves arrels?

Crec que, si no marxo als Alps o a Andorra, el més probable és que em quedi per la comarca. Aquí tinc la família, els amics, i la veritat és que tenim moltes coses a l'abast. En poc més d'una hora podem arribar a l'aeroport de Barcelona o a la platja. ■



Foto: Jordi Saragossa

Així, sí!

A la natura, porta el gos lligat,
per no molestar els animals
salvatges i els ramats,
per la seguretat del teu gos
i per respecte a la resta
de visitants.



Descobreix l'equilibri entre gaudir i protegir a
espaisnaturals.cat



Generalitat
de Catalunya

Intimitats dels Nostres Comerços:

Catalluna Cerveseria Celler



Joaquim Bustos Ara

Propietari de Catalluna Cerveseria Celler

La teva cançó?

Puc saltar des de *Dreams* de Van Halen a *Camins de Sopa* de Cabra.

Una pel·lícula?

M'agraden molt pel·lícules com *IT* o *Carrie*, també pel·lícules de Tim Burton

Un llibre?

Et diria 2 llibres *Heretaràs la Terra* o *El joc d'Ender*

Què és el primer que fas quan et lleves?

Jugar una estona amb els meus gats

La teva paraula preferida?

Llibertat en tots els aspectes de la vida és necessària.

El teu plat preferit?

Truita de patates (sense ceba)

Qui cuina a casa teva?

Els dos

Un lema?

Només fracassa el que no ho intenta.

Un equip de futbol?

Et diré 3 equips que segueixo F.C. Barcelona, C.E. Europa i evidentment C.F. Ripoll

Quin és el teu pitjor malson?

No ser capaç d'arribar allà on vull

Una mania?

No planificar més enllà de dos o tres dies.

Què et treu de polleguera?

La ganduleria, si no tens ganes de fer alguna cosa, apartat i deixa que algú amb ganes ocupi el teu lloc.

Quin cotxe tens?

No en tinc

Una beguda?

Evidentment la Cervesa Artesana

Un insult?

Botifler

Quin esport practiques?

Futbol "de costellada"

L'últim viatge que has fet?

Fora del País a Bilbao

Un personatge històric?

No sé si el considerareu històric, però per mi és clau en molts aspectes MIQUEL MARTÍ I POL.

Un hobby?

Caminar per la muntanya amb la dona i amics

Un racó del teu poble...

La ruta del Ferro.

El millor lloc de Catalunya?

A mi m'agrada el Ripollès, per això vam venir a viure-hi.

I del món?

Algun lloc on tinguis a tocar muntanya i platja, però sense aglomeracions de gent.



Amb qui no et prendries una cervesa?

Amb qualsevol dictador o polític que es creu amb el poder de destruir a una població, la seva cultura i la seva llengua.

Per a què serveix la TV?

Per desconectar de la feina una estona.

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

Gaudir dels últims moments amb la gent que ets.



ESTUDI D'ART ANIBAL RIVEROL

Licenciat en Belles Arts
Artista pintor
Professor d'art

Carrer Núria 15 baixos
17534 Ribes de Freser, Girona

ariverol60@gmail.com
@anibalriverol
<https://www.saatchiart.com/riverolrojas>
+34 678032982

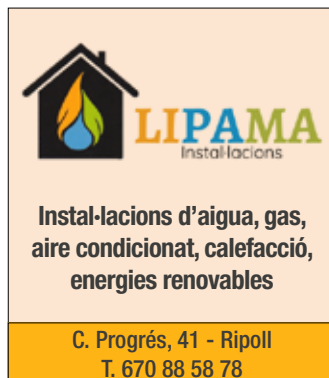


Inspira't i vine a triar el teu color.
Tenim tot el que necessites per pintar casa teva.

DROGUERIA ROIG

C/ Mossèn Cinto Verdaguer, 29 Ripoll
972 701 195
comercial@drogueriaroig.com

Color swatches: Soft Jade #C9D9D7, Vintage Teagreen #A9D9AA, Sandstone #D9C9B9, Smoky Blue #A9B9C9



LIPAMA
Instal·lacions

Instal·lacions d'aigua, gas,
aire condicionat, calefacció,
energies renovables

C. Progrés, 41 - Ripoll
T. 670 88 58 78



L'Espelt

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

972 73 05 30
c. Sant amand, 9
Campdevànol



Bones festes!

Bar Cucut

Tapes • Entrepans • Amanides
Coques • Plats combinats

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

Històries dels nostres comerços: Delter Alimentació S.L



Manoli Vega Segura

Propietària de Delter Alimentació S.L

DADES:

Nom i cognom: Manoli Vega Segura

Nom del negoci: Delter Alimentació S.L

Municipi del negoci: Ripoll

Any d'inici de l'activitat: 15 de setembre de 1990

xarxes: @delteralimentacio

Quan va començar la vostra activitat i per què?

El 15 de setembre de 1990 vam inaugurar una petita botiga de congelats al Carrer de les Vinyes, de Ripoll. En aquell moment tenia ganes d'emprendre un negoci i vaig veure un buit de mercat en aquest sector.

A què us dedicàveu en els inicis?

A què us dedicàveu en els inicis?
Venta al detall de congelats.

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

Treballava amb una loteria i vaig capitalitzar l'atur per tal d'engegar el projecte. En Ricard al cap d'un any s'hi va afegir, coincidint amb el naixement de la nostra filla.

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

Els inicis són durs, la única motivació i reptes era poder pagar les factures i tirar endavant. La veritat és que el primer any ens va anar molt bé i ja vam poder comprar el local que estem actualment.

Com us va canviar a la vostra vida aquest projecte?

Nosaltres érem molt joves, teníem 25 anys i iniciàvem una vida professional. Podríem dir que no ens va canviar la vida, sinó que no n'hem viscut una altra.

Els principals canvis i evolucions que destacaríeu:

L'any 1997 vam iniciar la venta al major de congelats i aquí hi va haver un canvi important. La



Gemma, la vam posar al capdavant de la botiga i nosaltres dos, juntament amb quatre treballadors, vam començar a tirar endavant el nou projecte.

I aquella anècdota que sempre expliqueu...

Moltes! Avui encara guardo la paperina de xurros amb que vam firmar la paga i senyal del local del Carrer de la Font.

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

Està ple de bons i mals records. Després de 34 anys puc dir que tinc la satisfacció personal que amb esforç i treballant molt, no és fàcil, però ho pots aconseguir.



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

És un projecte canviant com qualsevol negoci, estan a l'expectativa dels canvis de la societat i del mercat. Els nostres fills, la Mireia i en Martí, a dia d'avui, continuen l'activitat.

Un diseg de futur, més o menys immediat?

Firmaria ara mateix per que tot segueixi com ara, amb tot el que suposa i contant que només és un diseg.



MAIDEU
arts gràfiques



Més que una impremta
Des de 1916



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

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



www.maideu.net



@imaideu



maideu@maideuprint.com



972 70 25 93

MAIDEU
gifts



www.maideugifts.com



hola@maideugifts.com



972 70 25 93

Regals d'empresa
Articles publicitaris
Merchandising sostenible
Productes personalitzables

Converses incòmodes.

Les converses incòmodes són aquelles interaccions en què es tracten temes delicats, conflictius o emocionalment negatius que poden generar conflicte, tensió, ansietat o malestar. Però no és per la conversa incòmoda, és per la manera en com es dona aquesta conversa.

Aquestes converses poden incloure problemes personals, desacords, qüestions familiars, professionals o qualsevol tema que pugui desafiar la nostra zona de confort emocional. Alguns exemples de converses incòmodes poden incloure:

Donar o rebre crítiques: Quan cal corregir algú o quan ens corregeixen a nosaltres.

Parlar sobre temes emocionals: Com expressar sentiments difícils o parlar sobre relacions que no funcionen.

Discutir sobre diners: Converses sobre deutes, salaris, o desacords financers.

Confrontar comportaments inadequats: Quan cal abordar un comportament perjudicial o molest d'una altra persona.

Parlar sobre temes delicats.

Per què ens generen tant de malestar?

Principalment perquè no som bons gestionant emocions negatives. I això fa que tinguem por a la nostra reacció emocional i a la de l'altre. Ens genera malestar el següent:

Por al rebuig o al conflicte: Tenim por que la conversa pugui deteriorar la relació amb l'altra persona, especialment si sorgeixen desacords o si l'altra persona reacciona negativament.

Vulnerabilitat: Quan parlem

de temes personals o emocionals, ens exposem i mostrem la nostra vulnerabilitat, cosa que pot ser intimidant.

Inseguretat: Potser no estem segurs de com comunicar-nos de manera efectiva o temem no ser compresos o no saber gestionar bé la situació.

Por a fer mal o ser ferit: En una conversa incòmoda, hi ha el risc de fer mal a algú altre amb les nostres paraules o que ens facin mal a nosaltres, sigui emocionalment o socialment.

Expectatives socials: Sovint, ens ensenyen a evitar el conflicte i a mantenir la pau, per la qual cosa abordar directament un problema pot semblar contrari al que hem après.

Impacte emocional: Aquestes converses poden remoure emocions profundes o tocar temes delicats que ens poden desequilibrar emocionalment.

En resum, les converses incòmodes ens generen malestar perquè posen en risc les nostres relacions, la nostra seguretat emocional i les nostres normes socials, requerint-nos sovint sortir de la nostra zona de confort i gestionar situacions que poden ser difícils de controlar. Per tant, aquí us ensenyarem a fer-ho gestionant l'emoció.

Tenir converses incòmodes és una part molt important de la vida, ja que evitar aquestes converses gene-

El Molí
Braseria - grill

La nostra especialitat:
CARN A LA BRASA

Bon Nadal!

També tenim plats preparats!

Plaça Sant Eudald, 4. Ripoll
972 70 32 06

Braseriagrillmoli



ra malestar acumulat, que sempre acaba sortint d'algun manera o altre i quan més esperem a treure el malestar pitjors conseqüències acostuma a tenir.

En conseqüència, és important afrontar (per molt que ens costi) aquestes converses incòmodes, pel fet que després sabem que valdrà la pena. Aquí et deixem consells per tal de gestionar-les per fer-les més productives i menys estressants.

Prepara't prèviament i tingues clar quin és l'objectiu de la conversa: Pensa en què vols dir i com vols expressar-ho. Considera els punts clau que necessites tractar i anticipa les possibles reaccions de l'altra persona. També tingues clar quin és el teu objectiu, normalment l'objectiu és fer el bé, estar bé, cuidar a l'altre..., per tant, no perdís mai aquesta àncora durant la conversa.

Tria el moment i el lloc adequats: Assegura't que tinguis prou temps i que l'entorn sigui adequat per a una conversa important. Evita moments de tensió o situacions públiques.

Sigues directe però respectuós: És important ser clar i honest sobre el que vols dir, però sempre amb respecte. Evita rodejos.

Escolta activament i demana l'opinió de l'altre: Dona espai a l'altra persona per expressar-se i escolta sense interrompre. Això ajuda a comprendre millor la seva perspectiva i a trobar una solució conjunta.

Gestiona les emocions: És normal que converses incòmodes despertin emocions fortes. Intenta mantenir la calma i controlar les teves emocions per no escalar el conflicte i que derivi en una no solució. Recorda el teu objectiu.

Utilitza un llenguatge verbal i no verbal assertiu: Expressa les teves opinions i necessitats de manera clara i ferma, però sense imposar-te. Evita els extrems de ser massa passiu o massa agressiu.

Focalitza't en la solució: En lloc de centrar-te en el problema, intenta guiar la conversa cap a possibles solucions o acords. Això pot ajudar a transformar una conversa incòmoda en una oportunitat per avançar.

Sigues empàtic: Intenta posar-te en el lloc de l'altra persona. Entendre les seves emocions i perspectives pot ajudar a desescalar la tensió i trobar punts comuns.

Abans de tancar la conversa incòmoda: feu un resum conjunt on pugueu repassar els punts parlats i les conclusions obtingues per tal de posar-ho en pràctica.

Reflexiona després de la conversa: Després d'una conversa incòmoda, pren-te un moment per reflexionar sobre com ha anat. Què has après? Hi ha alguna cosa que faries diferent la pròxima vegada? I si cal, torneu a parlar per acabar de calibrar. Fins que sentiu que l'objectiu s'ha complert.

Tenint en compte aquests consells, podràs abordar les converses incòmodes d'una manera més segura i efectiva, fent que siguin menys desagradables i més constructives. Si, així i tot, no et veus amb les suficients eines, busca un professional que et pugui ajudar a fer-ho i no et conformis a viure amb el malestar!

Intimitats dels nostres comerços: Hotel La Sèquia Molinar



Dolors Costa Martínez

Propietària de Hotel La Sèquia Molinar



La teva cançó?

"Dance me to the end of love" de Leonard Cohen

Una pel·lícula?

Els ponts de Madison County

Un llibre?

"La conjura de los necios" de John Kennedy Toole

Què és el primer que fas quan et lleves?

Anar al quarto de bany

La teva paraula preferida?

Capvespre

El teu plat preferit?

Sens dubte, una bona paella de marisc

Qui cuina a casa teva?

Jo, i excepcionalment el meu marit

Un lema?

Tal faràs, tal trobaràs

Un equip de futbol?

No m'agrada el fútbol, però fem-hi el Girona

Quin és el teu pitjor malson?

La pèrdua dels meus éssers estimats

Una mania?

Tancar sempre la tapa del wc.

Què et treu de polleguera?

La gent que creu que té superioritat moral i t'allissona

Quin cotxe tens?

Un Toyota

Una beguda?

L'aigua o un bon vi blanc

Un insult?

Gilipolles

Quin esport practiques?

Faig ioga i ara començaré una mica de fitness

L'últim viatge que has fet?

A Formentera

Un personatge històric?

Franz Kafka (avui dia, tindria molta inspiració per fer llibres)

Un hobby?

Estar i gaudir de la meua família

Campdevàdol · Major 6
Tel. 972 730 242

VISTA OPTICA
Serrat

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

ulleres **progressives**
muntura + lents

149€

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

🕶️ + adaptació garantida

Un racó del teu poble...
La terrassa de casa meva

El millor lloc de Catalunya?
L'Empordà

I del món?
No t'ho sabria dir, però algun
que tingui mar.

**Amb qui no et prendries una
cervesa?**
Amb algú que no m'aportés
res interessant

Per a què serveix la TV?
No me la miro, per tant per
res.

**Què faries si demà fos l'últim
dia a la terra?**
Rodejar-me de tots els que
estimo

BEEP

RIPOLL

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



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

972 70 41 31
beep_ripoll
beep.ripoll



BARBARROC
creations
618705223 · 650871539
barbarroc@barbarroc.com
Sant Joan de les Abadesses

Estudi artístic de
projectes i creacions

RETOLACIÓ
DISSENY GRÀFIC
-TROFEUS-
TALL·LÀSER
MARXANDATGE
i un munt d'altres idees

CEFIR STUDIO

Fotografia de producte
Vídeo corporatiu
Dron i tours virtuals

Ctra. Santa Coloma 115, Entl. B · 17005 Girona
T. +34 626 223 702
www.cefirstudio.com

Històries dels nostres comerços: Càmping Molí Serradell



Anna Torras

Propietària Càmping Molí Serradell



DADES:

Nom i cognom: Anna Torras

Nom del negoci: Càmping Molí Serradell

Municipi del negoci: Campdevànol

Any d'inici de l'activitat: 02/08/1971

mail: info@campingmoliserradell.com

Quan va començar la vostra activitat i per què?

Primer va començar com a fonda 10 anys abans del càmping, i llavors 10 anys després per una idea d'un client va donar la idea de fer un càmping i els nostres avis van començar amb el projecte.

A què us dedicàveu en els inicis? Al ser un negoci familiar tota la vida hem estat aquí

Qui estava darrere el vostre projecte empresarial? Qui el va engegar? Els nostres avis, seguidament el nostre pare amb les seves germanes i actual-

ment les 4 germanes que actualment en formem part

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

En aquells moments les coses no eren fàcil, ja que és començava de nou la motivació era tirar endavant el negoci.

Com us va canviar a la vostra vida aquest projecte?

No ens ha canviat, ja que hi hem format part des de que vam néixer.

Els principals canvis i evolucions que destacaríeu:

Vivim en un espai molt natural, on sempre fem les coses amb "carinyo" i mantenint l'essència d'aquest espai. Actualment s'han millorat instal·lacions i bungalows.

I aquella anècdota que sempre expliqueu...

El primer dia que és va obrir el càmping es va emplenar de francesos, que va ser molt especial ja que no s'esperava.

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

És poder seguir endavant



aquest projecte familiar que va engegar els nostres avis fa 53 anys i nosaltres continuem l'activitat amb il·lusió les 4 juntes.

Hi ha perspectives de futur? Rellou? Motivacions?

Al ser encara joves no pensem més enllà del dia a dia, relleu encara no en hi ha nosaltres som la 3a generació.

Una de les principals motivacions és que el client estigui a gust amb nosaltres, i veure com després de molts anys tenim clients que a dia d'avui en formen part.

Un desig de futur, més o menys immediat?

Seguir amb les mateixes ganes de sempre.



api



Administrador
Finques
Col·legiat



Ripollès Assessors

El camí cap a la teva nova llar
comença amb nosaltres

Tel: 659 731 933

www.ripollesassessors.cat
www.inmobiliariagarrotxaactiva.cat

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

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

CAMPDEVÀNOL, A LA LÍNEA "P", (o Gutiérrez!)



Jaume Forment i Garcia

Mestre

Un dels patrimonis arquitectònics que tenim a Campdevàdol és militar, i fa referència als "fortins" que tenim a la nostra població.

Un fortí és, en arquitectura, una petita fortificació avançada, per tal de facilitar la defensa d'un lloc determinat. Campdevàdol, donada la seva proximitat amb la frontera i la seva situació geogràfica, es va incloure dins l'anomenada "Línea P", un projecte amb el qual el dictador Franco pretenia fortificar els Pirineus, des del Mar Mediterrani fins al Cantàbric en previsió, segons hipòtesis, d'una possible invasió, primer de l'Alemanya nazi i després de les forces aliades guanyadores de la Segona Guerra Mundial.

Volia ser com una línia Maginot francesa, una línia Me-

taxàs grega o com l'alemanya línia Hindenburg, feta, en aquest cas, a l'espanyola.

A Catalunya, sorneguerament, es va batejar popularment com a "línea Gutiérrez"

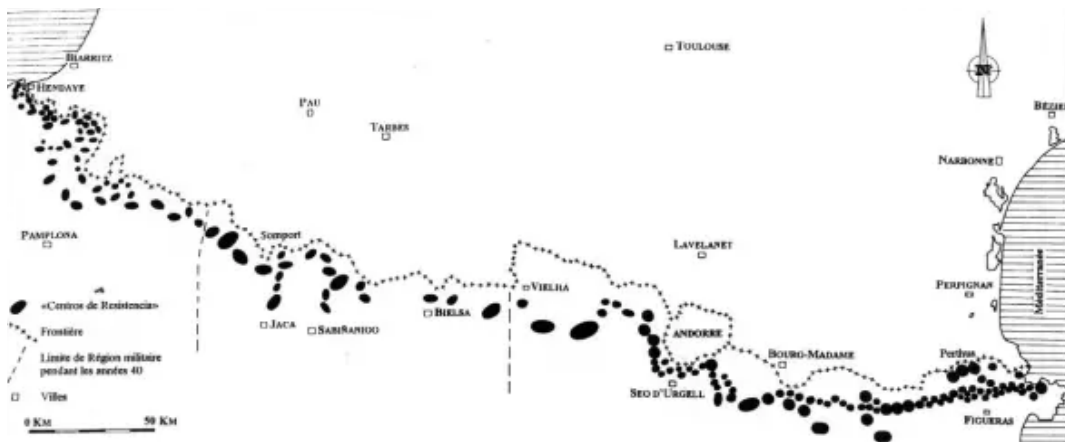
Hi havia tres tipus de zones. Campdevàdol estava inclosa dins el Subsector 14, en una zona anomenada "perillosa". Les altres dues zones eren la "zona activa" i la "zona passiva". La "Línea P" es dividia en "CR", (Centros de Resistencia), corresponent a Campdevàdol el "Centro de Resistencia No84", i va ser organitzada a través de la instrucció C-6 de l'any 1940, i de la instrucció C-15, de l'any 1944.

Cada "CR" estava compost per diferents construccions, que van des d'observatoris de batalló (en el nostre cas situat a Estiula del Serrat), fins

a assentaments de metralladores, de fusell metrallador, de canó antitanc o de canó antiaeri, a Campdevàdol situats prop del barri de la Creu, a les guixeres, al camí ral de Campdevàdol a Ripoll, cantó esquerre del riu, i a la carretera C17, direcció Ribes.

Estaven construïts amb formigó armat. Aquest es feia, d'acord amb les instruccions de la superioritat, amb una pal·lada de ciment, dues de sorra i tres de grava, més el ferro corresponent. El seu estat a dia d'avui és sorprenentment bo.

Cada "CR" havia d'estar defensat per uns 600 homes. Concretament, el CR No84 està situat al sud de Campdevàdol, centrat a la confluència del riu Merdàs amb el Freser. Controlava la línia del ferrocarril i la carretera, tant la de



Gombrèn com la de Ribes de Freser.

L'estudi inicial hi situava as-sentaments per a setze metralladores, vint-i-set fusells metralladors, quatre canons antitancs, quatre morters de 81mm, quatre metralladores antiaèries, dos canons d'infanteria, un observatori de batalló, dos observatoris de companyia i tres refugis de personal, tot i que no es va desplegar del tot.

A l'estiu del 1970, es té constància documentada d'una darrera inspecció d'aquests fortins per part de l'exèrcit espanyol. Una patrulla, a càrrec del capità d'enginyers Don José de las Heras Conde en va fer una inspecció.

Tota la documentació referent



a la Línea P es troba a l'arxiu militar d'Àvila. De moment, sense desclassificar.

Es podria recuperar aquest patrimoni, fer-ne una difusió i ser un atractiu més per a Campdevàrol, com per exemple han fet a Martinet i Montellà?

Es pot trobar més informació a: Els Fortins de Franco. Arqueologia militar als Pirineus catalans. Clara, Josep.

Rafael Dalmau, editors. Col·lecció Camí Reial, núm 31



**ALLOTJAMENTS
TURÍSTICS A
CAMPDEVÀROL**

Ideal per a grups o famílies

Més informació i
reserves a

www.fincacaltarre.com



Històries dels nostres comerços:

CANSALADERIA CAN RUEDA



David Pusó Rueda

Propietari CANSALADERIA CAN RUEDA

DADES:

Nom i cognom: David Pusó Rueda

Nom del negoci: Cansaladeria Can Rueda

Municipi del negoci: Ribes de Freser

Any d'inici de l'activitat: 1964

e-mail: canruedaribes@gmail.com

Quan va començar la vostra activitat i per què?

El febrer de 1964. Els meus pares vivien fora de ribes i tenien familiars aquí que els van dir que la botiga es traspassava per jubilació i els hi van semblar una bona oportunitat de tenir un negoci propi.

A què us dedicàveu en els inicis?

De seguida van veure que havien d'apostar per l'elaboració d'embotits tot i que també era la típica botiga de poble a on es venia una mica de tot. També venien vi a granel i servien gots com si es tractés d'un bar.

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

Els meus pares, en Gregori Pusó Camprubí i la Maria Dolors Rueda Garcia.

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

Tenir negoci propi i tirar la família endavant. Aconseguir elaborar embotits de qualitat que agradessin i que la gent que els tasses hi tornes.

Com us va canviar a la vostra vida aquest projecte?

D'entrada, se la van complicar perquè no va estar gens fàcil... Era un local vell que necessitava moltes reformes que van fer a poc a poc i a més ells venien de tenir feina i cobrar un sou. Al pare, al principi, va compaginar-ho amb la feina



de manyà i va ser dur.

Els principals canvis i evolucions que destacaríeu:

Reconstruir i afrontar reformes en diverses ocasions tinguen en compte que al principi el local era de lloguer i després van aconseguir que fos de propietat. Especialitzar-se cada vegada més en innovar i mantenir la qualitat en els embotits i últimament també en els menjars preparats.

I aquella anècdota que sempre expliqueu...

Un dia va venir una senyora demanant botifarra de la seva i el pare li va donar. Va tornar l'endemà i li va dir que aquella botifarra no era de la seva... Ell li va dir que com que no, que és clar que l'havia feta ell... Fi-

L'acudit de l'empresari



Una cervesa, si us plau!

—De pressió?

—No, alcoholisme.

Mireia Muñoz, Propietària de La Caixeta, Ribes de Freser





nalment, van aclarir que la senyora volia dir botifarra de la "ceba" i, és clar, la que es va endur no en portava.

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

Què heu après amb tot el temps que porteu al capdavant d'aquest negoci?
Les bones estones treballant al

costat dels pares. Que la vida passa massa ràpid...

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

Hi ha perspectives de futur? Relleu? Motivacions? Seguir elaborant, innovant i prioritzant la qualitat i donar lo millor de nosaltres cada dia. El relleu està complicat però mai se sap...

Un desig de futur, més o menys immediat?

Tenir salut i motivació. Que les administracions i els governs ajudin al fet que els petits artesans no ens acaben extingint del tot i ens tinguin més en compte...



Intimitats dels nostres comerços: Cal Pairó



Maria Mateu Romera

Propietària de CAL PAIRÓ

La teva cançó?

Nada de Shakira

Una pel·lícula?

El nombre de la rosa

Un llibre?

El pendulo de Foucault de Umberto Eco

Què és el primer que fas quan et lledes?

Esmorçar

La teva paraula preferida?

Llibertat

El teu plat preferit?

Un bon ciber

Qui cuina a casa teva?

Jo

Un lema?

Mai vagis a dormir sense aprendre alguna cosa nova

Un equip de futbol?

El Barça i la Ribatana

Quin és el teu pitjor malson?

Perdre a la gent que estimo

Una mania?

Manar i organitzar-ho tot

Què et treu de polleguera?

La mala educació

Quin cotxe tens?

Tenia un BMW, estic pendent de comprar un, vaig tenir una averia grossa.

Una beguda?

Un bon vi

Un insult?

Cap gros

Quin esport practiques?

Ara mateix bicicleta estatica i caminar

L'últim viatge que has fet?

Bilbao

Un personatge històric?

Leonardo da Vinci

Un hobby?

Autodefinits, llegir i pel·lícules de terror

Un racó del teu poble...

La plaça del mercat

El millor lloc de Catalunya?

Campelles i la Vall de Ribes

I del món?

Allà on estigui la meua família

Amb qui no et prendries una cervesa?

Amb qualsevol que privi la meua llibertat

Per a què serveix la televisió?

Per dormir

Què faries si demà fos l'últim dia de la Terra?

Estar amb la meua família i fumar-me un cigarret que fa molts anys que no fumo.



El Racó d'Aleix de Ferrater: Balandrau



Aleix de Ferrater

Periodista i escriptor



Deixem el cotxe a la pista de Tegurà, prop de la coma de Granollers. Som a finals d'octubre, però la jornada es presenta força bé, fresqueta, clara, diàfana. Quatre passes per distendre les cames i entrar en calor. Preparatius a la motxilla, repassem que no ens deixem res, endrapem quatre avellanes, un, dos, tres i amunt que fa pujada! I dic tres perquè som tres els que remuntarem el Balandrau.

Seran dues hores i escaig, diu en Joan, guia savi, ferreny com l'os que acabem de trobar, potser d'un isard. Anem fent ziga-zaga, guanyant alçada amb comoditat. Jo vaig al darrere, ell encapçala el trio i l'Olga, al mig, em va dibuixant les diverses tonalitats del verd, cada cop

més marronós. En Joan mira enrere, comprova que anem bé, hi anem i ens assenyala els cims que tenim a l'esquena, el Cerverís, el Puig Estela i el Taga, al fons. Ja som a l'antiga mina de la Coma de Granollers, amb les restes de les barraques que s'utilitzaven fa cent anys, únicament de maig a setembre. Som a 2.300 metres, a mig camí de l'ascensió. Breu aturada per fer un glop, endrapar quatre avellanes més i una agraïda patata d'Olot que ens allarga en Joan. S'albira un coll, el pic del Gra de Fajol, el Pastuira i més amunt, a mà esquerra, el nostre cim d'avui. Tota la informació se'm va escolant, clarificant-me l'entorn. La collada, la darrera pujada, el darrer esforç i, finalment, petgem el cim del

Balandrau, a 2.590 metres d'alçada! Deixo anar l'arnès de la motxilla de l'Olga, abraçades, més abraçades, petons a les galtes gelades, l'anorac, els guants i el cercle dels cims i les crestes més impressionants. Del Costabona a llevant al Puigmal a ponent, passant pel Pic de la Dona, on vaig clissar la meva costella de xai.

Hem arribat allà on s'acaba el món, dalt del cim on la creu ho certifica. Xinoxano, sense encantar-nos, hem assolit aquest gran cim, amb en Joan encara sorprès d'haver-nos pilotat tan bé. Agraïxo la seva mestria, abraço de nou l'Olga, remeno la motxilla i trec el meu inseparable bastó blanc, per tal d'immortalitzar la fotografia.

Els falsos corriols de les llosses

Adrià Burull

Ripoll, com molts altres pobles de muntanya, està rodejat de natura. Acostumats com estem al nostre entorn a cops no valorem prou la gran sort que tenim. Des de qualsevol punt de Ripoll només ens cal caminar mitja hora escassa per trobar-nos al vell mig del bosc. Quan decidim *anar a caminar* podem triar: Tirem cap a Sant Roc, o el Catllar, Sant Bartomeu, Sant Antoni, Llaers o el Remei. Potser direcció Campdevàrol o Sant Joan. Moltes possibilitats i totes fantàstiques. A més caminem amb la tranquil·litat de conèixer el terreny. Si de tant despreocupats ens desorientem només ens cal aixecar el cap, situar-nos i rectificar, cap problema.

Estem en temporada de bolets i el luxe que suposa tenir el bosc a tocar és fa més evident que mai. Qui més qui menys tothom surt com a mínim alguna vegada a veure si pot trobar algun bolet. A molts de nosaltres no ens agrada llevar-nos de matinalda ni embardissar-nos gaire. Per poc que puguem preferim caminar pels corriols. Estrets



però perfectament delimitats, sense quasi desnivell ni entrebancs, formats pel pas d'animals i les persones durant anys. Però sense saber-ho, molt a prop dels corriols clàssics hi ha un altre tipus de camins als quals no hem parat mai l'atenció suficient. Vet ho aquí el tema del que us volem parlar: Allò que amb un

punt de fantasia literària hem anomenat falsos corriols.

Incomptables vegades heu anat a caminar en direcció al Remei, Molins de Vilardell o Sant Esteve de Vallespirans. Sigui per sota de la pista o per sobre, veiem una mena de solcs més que corriols que es dibuixen durant unes desenes de metres, més o menys pa-



L'acudit de l'empresari



Home, Ramon, quan de temps! Com és que et mantens tan jove?

Doncs no discutint amb ningú!

Home, no serà per això!

Doncs, com bé dius, per això no serà...

Francesc Bonada, propietari de El Rampí, Ripoll

ral·lats a la pista i de cara a l'oest. A cops semblen camins i en fan la funció però solen estar embardissats i semblen excavats, no están a nivell del terra. Quan hi caminem els laterals del camí poden arribar per sota la cintura. A part el seu traçat és inexplicablement irregular. Una vegada que ens expliquen el què són en realitat tot ens quadra. Entenem que aquests solcs no els ha fet el bestiar sinó la mà de l'home; no són corriols, són trinxeres. Sí, exactament, trinxeres excavades durant els darrers compassos de la guerra civil, amb l'objectiu d'establir una darrera línia de resistència als afores de Ripoll per contenir tant com es pogués l'avenç de les tropes franquistes.

Des de la caiguda del front de l'Ebre i del Segre totes les estratègies ideades per l'Estat Major Republicà mai passaren del paper. Una d'elles pretenia establir una darrera línia de resistència al llarg del riu Ter, que implicava fer-se forts a Ripoll entre d'altres pobles. Ja sabem que això no va succeir, per tant, i és important remarcar-ho, aquestes trinxeres mai van ser usades, no s'hi va combatre. Les tropes franquistes avançaren des de Berga sense oposició. A part de la manca d'homes, de munició, de comandament, les mateixes trinxeres que devien ser molt més profundes fa vuitanta anys enrere, eren igualment molt rudimentàries. Vam visitar les del sector del Remei, el Mir i Molins de la

mà d'un bon coneixedor de la zona, doncs el seu Mas és allà mateix. Segons li explicava el seu pare les trinxeres van ser fetes a cop d'aixada, de pic i pala, normalment per soldats joves, sense revestiment interior ni protecció exterior de cap tipus. Estaven fetes a la desesperada com desesperada era la situació de la República.

Des de la Comissió de la memòria històrica tenim en projecte conèixer i donar a conèixer fins on puguem el traçat i la història d'aquestes trinxeres doncs mai se'n ha fet un estudi en profunditat. Mentrestant i no és poca cosa, ja sabeu que existeixen.



Pl. Nova, 9 Ripoll - Tel. **972 700 297**

eudald@viatgesfeliptur.com

www.viatgesfeliptur.com



683 605 605

EXTREMADURA

DEL 30 DE MARÇ AL 6 D'ABRIL DE 2025



Visitant: Talavera de la Reina - Mérida - Malpartida de Cáceres - Monasterio de Guadalupe - Trujillo - Valle de Jerte - Madrid.

Inclou: Autocar - Guia acompanyant - Pensió completa durant tot el viatge - Visites segons programa.

Preu: 999€
Supl. Ind. 280€

INDIA I BENARÉS

DEL 20 AL 28 DE MARÇ DEL 2025



Visitant: Nova Delhi - Jaipur - Amber - Abhaneri - Fatehpur - Sikri - Agra - Benarés.

Inclou: Transport a l'aeroport BCN - Guia acompanyant - Bitllet línia regular a classe turista - Trasllats a l'hotel - Allotjament hotels indicats o similars - Pensió completa - Entrades - Assegurança.

Preu: 2.570€
Supl. Ind. 340€

BENIDORM

DEL 5 AL 12 D'ABRIL DE 2025



Inclou: Autocar + 8 dies i 7 nits al HOTEL MELINA *** A BENIDORM amb pensió completa amb aigua i vi + dinar de sortida.

Preu: 525€
Supl. Ind. 180€

ISLÀNDIA

DEL 28 DE JUNY AL 6 DE JULIOL DE 2025



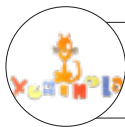
Visitant: Reykjavík - Thingvellir - Jökulsárlón - Dettifoss - Hjalteyri - Borgarnes - Snafellsnes.

Inclou: Vols BCN-MAD-KEF - autocar - 7 nits hotel AD - 5 sopars - bus recorregut - guia des d'Espanya - Museu Glaumbær - assegurança - Parc Nacional Thingvellir.

Preu: 3.380€
Supl. Ind. 875€

Intimitats dels nostres comerços:

Xerinola



Yolanda Llamas Soler

Propietària Xerinola
St. Joan de les Abadesses

La teva cançó?

"Fiesta" de Rafaela Carra

Una pel·lícula?

Mamma Mia

Un llibre?

Recordo de la meua infantesa "la Revoltosa del colegio" i recomano "Amasun" un llibre que parla de com ajudar al petit comerç en aquesta lluita tan injusta dominada pel comerç digital i les grans operadores

Què és el primer que fas quan et lleves?

Un cafè amb llet

La teva paraula preferida?

Felicitat, necessaria per sobreviure

El teu plat preferit?

Calamars

Qui cuina a casa teva?

Tots 4

Un lema?

Viu i deixa viure

Un equip de futbol?

Abadessenc

Quin és el teu pitjor malson?

Que la intel·ligència artificial ens anuli com a persones

Una mania?

-

Què et treu de polleguera?

la falta d'educació

Quin cotxe tens?

Volkswagen Touran

Una beguda?

Mojito

Un insult?

Gilipollas

Quin esport practiques?

spining

L'últim viatge que has fet?

Sicília

Un personatge històric?

Cleopatra

Un hobby?

Escoltar el mar

Un racó del teu poble...

Passeig riu Arçamala-Ter de Sant Joan

El millor lloc de Catalunya?

Sant Joan de les Abadesses

I del món?

Catalunya

Amb qui no et prendries una cervesa?

Amb qualsevol persona negativa

Per a què serveix la TV?

Per passar l'estona i desconectar

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

Aniria a banyar-me al mar



L'acudit del botiguer 😊

Josep! Fes-me un petó als llavis!

No, que després tanques les cames i em trenques les ulleres!

Jaume Guardia, propietari de Meet Tattoo Ink. Ripoll



VIU EL NADAL A SEGONAMÀ

La il·lusió de la segona oportunitat



Segonamà



Fomentem l'economia circular i generem oportunitats de formació i de treball
Pol. Ind. El Pintors - C/Joaquim Sorolla, 11-17500 Ripoll - 616 288 127



Vols aprendre
català o
practicar-lo?

Vols ajudar
algú a aprendre
català?



Ara és el moment!
**Aquí trobaràs tot
el que necessites:**

llengua.gencat.cat/aprendre



Generalitat
de Catalunya

Per català,
sempre endavant



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

Històries dels nostres comerços:

Bar la Rodona Sant Joan



Joan Casas Mallarach i Laia Túnez Font

Propietaris Bar la Rodona Sant Joan

DADES:

Nom i cognom: Joan Casas Mallarach i Laia Túnez Font

Nom del negoci: Bar la Rodona Sant Joan S.L.

Municipi del negoci: Sant Joan de les Abadesses

Any d'inici de l'activitat: 1 gener 2009, però inaugurat el 1963

xarxes socials: @Bar_la_rodona

Quan va començar la vostra activitat i per què?

Un dia estàvem al bar de sempre fent un cafè, la Montse, propietària del bar, ens va dir que volia traspasar al bar i fer un canvi d'aires, els dos ens vam mirar i vam fer un silenci. Sempre havíem somiat en tenir un negoci propi, però no teníem clar quin.

A què us dedicàveu en els inicis?

En aquell moment, el 2008, els dos teníem feina fixa, en Joan treballava al sector del metall i jo en el món de distribució de materials. Ell tenia 28 anys i jo 26.

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

Vam començar a fantasiar amb la idea, se'ns havia obert una

oportunitat nova i al final ens hi vam posar de peus a la galleda: els dos, deixant feines fixes, com a parella, sense experiència i un futur incert. I sí, l'1 de gener del 2009, allà vam començar.

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

El principi va ser bastant complicat, no sabíem ni fer un cafè. També amb timidesa i a poc a poc, vam començar a agafar

ritme i fins al dia d'avui ja fa 15 anys que som aquí.

Com us va canviar a la vostra vida aquest projecte?

Realment, és una feina molt satisfactòria, coneixes a gent molt interessant (d'altres millor no conèixer) amb vides extraordinàries i els vas veient any rere any que venen, en diferents èpoques, com trial, esquí, muntanya, estiu, bolets, caçadors, ciclistes, o tan sols a fer un tomb per Sant Joan. Crec que això demostra que treballem prou bé. També hi ha dies de tot, crec que seria recomanable el 100% que tothom treballes almenys un mes a darrere d'una barra, que el que fas sembla que sigui fàcil, també és complex; fer



Cal PAIRO
www.calpairo.cat
☎ 673 694 068

**ESPECIALITAT EN AMETLLA
I AVELLANA TORRADA**

Horari:

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

Diumenges i festius de 10.30h a 14.00h

Dilluns tancat

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

bona cara a tot moment i anar trampejant la tasca que t'ha demanat el client, mantenint la conversació i a l'hora estar pendent del que entra per la porta.

Els principals canvis i evolucions que destacariau:

Des que hi som, ens hem consolidat com un establiment d'esmorzars, acollidor, ràpid i pròxim, amb pastes i entrepans bàsics que a tothom li agraden. A darrere la barra et tornes molt observador i a vegades en veure entrar una persona i la seva forma de parlar, ja saps si et portarà "problemes" o no. Això també és divertit, inclús fem apostes entre els dos per qui té la raó.

I aquella anècdota que sempre expliqueu...

Al llarg dels anys també hem conegut algunes persones bastant particulars, amb els seus gustos, alguns fan bastant de riure per què quan t'ho demanen te'n quedes bastant a quadros, per exemple:

- 1 cafè amb sucre i sacarina.
- 1 aigua natural amb gel.
- Vi negre i escalfat al bullidor.
- 1 canya però al costat amb posar una ampolla sense alcohol.
- 1 cubata però amb got de Coca-cola.

- 2 tipus de té a la mateixa tasca.

I les preguntes típiques:

- Les pastes són d'avui?
- Els diaris són d'avui? (Els responc: No, de demà jajaja)
- "Bon dia què et falta?" i el client contesta "diners", típica broma...

En fi, hi ha de tot.

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 recorregut d'aquests anys, crec que ha estat positiu, el futur, no ser, ja es veurà!



L'acudit del botiguer



Nena! Estàs fent progressos!

Només has estat tres quarts d'hora al telèfon.

Qui era?

No ho sé. S'havien equivocat

Lluís Izquierdo Guix · Propietari de Guix Esports, Ripoll

Intimitats dels nostres comerços: Llampec Morer



Josep Morer Mateu
Propietari Llampec Morer

La teva cançó?

Dancing in the dark del «The Boss»

Una pel·lícula?

El pianista de Roman Polanski

Un llibre?

Moments estel·lars de Catalunya de Joan Bosch

Què és el primer que fas quan et lleves?

Una dutxa

La teva paraula preferida?

T'estim

El teu plat preferit?

Escudella i carn d'olla

Qui cuina a casa teva?

La meva dona



Un lema?

Demà tornarà a brillar el sol.

Un equip de futbol?

F.C. Barcelona i Girona F.C

Quin és el teu pitjor malson?

No poder gaudir de la vida.

Una mania?

L'ordre.

Què et treu de polleguera?

El que més em treu de polleguera...Em reservo la resposta! Una cosa que puc dir és la falta d'empatia i la falta d'autocrítica de la gent.

Quin cotxe tens?

Un Mercedes

Una beguda?

Aigua i cava

Un insult?

Normalment no n'utilitzo, però diré capsigrany

Quin esport practiques?

Actualment poc però m'agrada l'ski, córrer i bici

L'últim viatge que has fet?

Sevilla

Un personatge històric?

En Nikola Tesla

Un hobby?

Una ruta amb moto

Un racó del teu poble...

La font de Can Masó de Molló

El millor lloc de Catalunya?

Província de Girona

I del món?
Catalunya

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

Per a què serveix la TV?
Per dormir al sofà

Què faries si demà fos l'últim dia a la
terra?
Un disbarat!



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

Centres de distribució:
Ripoll: c. Santiago Rusiñol, 4
Puigcerdà: Avinguda Catalunya s/n
Botiga: c. De la Font, 6, Ripoll

WhatsApp: 615 81 30 36
Telèfon: 972 70 31 46



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



moda
re-

Bones Festes!

Nadal a Moda re-
La teva botiga de moda sostenible



Roba, Calçat, infantil, Complements
REutilitza, REDueix.
Consumeix de forma RESPONSABLE.

Segueix la nostra actualitat per  **Projecte d'economia social de:**
Carrer de la Font, 7 - Ripoll **inseMAP Ripollès**
(empresa d'interès social)

VOLCANO

GLOBAL MARKETING

Som especialistes en:

SEO • Disseny Web
Xarxes Socials • Disseny Gràfic

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

www.volcanogrup.com



• Elaboració pròpia d'embotits
• Plats cuinats
• Pollastre a l'ast



**c. Comte Arnau nº5,
Campdevànol
Tel. 972 730 219
Tel. 608 302 011**

Històries dels nostres comerços: El Pont9 Gastronòmic



Xavier Rigat Gardella

Propietari El Pont9 Gastronòmic

DADES:

Nom i cognom: Marc Peiris Pagès

Nom del negoci: El Pont9 Gastronòmic

Municipi del negoci: Camprodon

Any d'inici de l'activitat: 2001

mail: info@restaurantelpont9.com

Quan va començar la vostra activitat i per què?

La nostre activitat l'iniciem l'any 2001 amb la inauguració del restaurant el Pont9 a Camprodon. Nosaltres som fills de la Fonda Rigà de Tregurà, som 6 germans i amb la meva germana conjuntament amb les respectives parelles decidim emprendre un nou projecte fruit dels coneixements i l'experiència adquirida a casa amb l'objectiu de crear una proposta gastronòmica diferent a la que en aquells moments existia a Camprodon.

A què us dedicàveu en els inicis?

Com ja he dit, nosaltres som fills de la Fonda Rigà de Tregurà, tota la vida ens hem dedicat en aquest ofici.

Qui estava darrere el vostre projecte empresarial? Qui el va engegar? Nosaltres des de ben jovenets vàrem començar a treballar al restaurant dels pares adquirint responsabilitats i involucrant-nos molt en el seu projecte. Quan tots ens vam anar fent grans al ser, en aquells moments, 4 germans que ens volíem dedicar el mateix va sorgir la necessitat d'emprendre nous camins en els quals tothom es sentís realitzat i motivat. És en aquest context que vam comprar el

Pont9 per iniciar un nou projecte. Per tant vam tenir el recolzament dels nostres pares i germans. Sense ells tot hagués estat molt més complicat.

En els inicis quines motivacions teníeu?

I els principals reptes que havíeu de superar? Segurament ens motivava el fet de poder desenvolupar un projecte nou i diferent al que havíem treballat fins llavors. Assumir noves responsabilitats. Un dels reptes que teníem era el d'aconseguir tenir un restaurant amb personalitat pròpia, amb els nostres clients, el nostre tipus de cuina, en definitiva un restaurant amb el seu segell. Això, que sembla senzill no ho va ser. El fet de venir de casa i que la fonda ja era molt coneguda ens va ajudar moltíssim perquè la major part de clients de Tregurà venien a provar el Pont9. Al mateix temps però, gran part d'aquest comensals venien pensant que fèiem la mateixa cuina i és clar més



d'un i de dos s'emportaven una decepció. Amb el temps però això ha sigut positiu pels dos restaurants perquè avui compartim clients oferint una proposta amb la mateixa arrel però diferent.

Com us va canviar a la vostra vida aquest projecte?

La veritat és que no ens va canviar especialment ja que nosaltres ja treballàvem d'això. Això sí, des d'aquell moment l'èxit o el fracàs del negoci depenia de nosaltres però em sembla que tampoc i hem pensat gaire.

Els principals canvis i evolucions que destacaríeu:

Des del principi hem intentat evolucionar i millorar. L'any 2007 vam ampliar tot el restaurant podent tenir una cuina



molt ben equipada que ens va permetre treballar molt millor. L'any 2021, just després de la pandèmia vam obrir el Rebot del Pont9, una botiga gourmet al centre de Camprodon que gestiona en Jordi, marit de la meva germana on també hi venem plats, i sobretot les croquetes que fem al restaurant. Des de fa 4 anys també gestionem l'hotel Edelweiss, un ho-

tel emblemàtic del poble i que sota la direcció de la meva dona, l'Anna, estem molt satisfets amb la feina que estem fent.

I aquella anècdota que sempre expliqueu... El primer servei que vam fer. Mai L'oblidarem. Teníem el restaurant gairebé ple i de cop i volta ens vam quedar sense gas. No podíem acabar els plats. No podíem cuinar i els clients asseguts al menjador esperant!!! Sortosament ho vàrem poder resoldre perquè dinant hi havia els antics propietaris que ens van ajudar a resoldre el problema. Van ser moments molt estressants.

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

La mare. Va morir ara fa 6 anys. Em sembla que no va fallar mai. Ens trucava cada dia. El matí preguntava si hi havia feina i si volíem que ens envies gent que ja no cabia a Tregurà i a la tarda ho feia per saber com havia anat la feina. La trobem molt a faltar.




JOGUINES DE FUSTA

6 i 8 de desembre obrim matí

Bones Festes!

Kids ★ & BABY

Moda infantil, home i dona

Obrim dissabtes tot el dia
C. Progrés, 39 · Ripoll | Tel. 609 817 822
kidsandbabyripoll.wordpress.com

**Descomptes !
en diferents productes !**

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

Que el més important son les persones i que ens hem de cuidar uns els altres. Nosaltres sense els nostres clients, sense tanta gent que fa la tira d'anys que ens son fidels i que ens estimen, sense els nostres proveïdors que formen part de la nostre vida, i sobretot, sense els treballadors i treballadores que han passat per casa senzillament no estaríem aquí.

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

El nostre és un projecte humil, familiar l'objectiu del qual és i a de ser seguir gaudint de la feina que fem. Perquè si bé és cert que per tot cal una certa dosi de sacrifici gaudir del que un fa és molt important. Potser és aquesta filosofia la que a portat a en Joan, el fill de la meva germana, a estudiar ciències culinàries i si, avui podem dir que hi ha relleu i perspectives de futur.

Un desig de futur, més o menys immediat?

Viure en Pau, amb salut i que puguem seguir desenvolupant petits projectes que ajudin a millorar el nostre territori.



Bar del Pavelló de Ripoll

Nova direcció

- Entrepans freds i calents
- Tapes casolanes / Pizzes per endur
- Mojitos / Gelats
- Xurros amb xocolata desfeta i molt més

Vine a esmorzar, berenar o sopar amb nosaltres!

C/Concepció Duclox s/n, Ripoll

...i tots els divendres al vespre vine a fer un tastet de tapes i "montaditos"

@pavelloripoll_bar

COMPREM MONEDES PLATA OR BITLLETS - SEGELLS - ANTIGUITATS

CONTACTI SENSE COMPROMIS

ENS DESPLACEM 937271676 - phildom.com



Caballol us desitja,

MOLT BONES FESTES!

BOTIGA

C/ Progrés, 14. Ripoll
972 70 42 01 - 608 380 269



BOTIGA ONLINE
tendascaballol.com

TALLER

N-152 Km.108 P.I. Rocafiguera. Ripoll
972 70 08 41 - 609 785 398

Sabies que... Aquest nadal amplièm horaris? Obrim de dilluns a dissabte, menys, el 25 i el 26, i el 1 de gener!

Projecte solidari:

Dotació d'un KIT de material pels alumnes amb NSEE de les escoles de la comarca.



El Rotary Club del Ripollès ha posat en marxa un projecte d'inclusió educativa que busca garantir una educació de qualitat per a tot l'alumnat, independentment de les seves capacitats o necessitats. Aquest projecte té com a objectiu principal assegurar que tots els estudiants tinguin la possibilitat de formar part de les aules ordinàries, rebre els suports necessaris i participar activament en el procés d'aprenentatge. La inclusió educativa no es limita a la presència física a l'aula, sinó que també posa èmfasi en la participació i el progrés de cada estudiant, adaptant-se als seus ritmes i capacitats individuals.

La iniciativa del Rotary Club reconeix la diversitat com un valor essencial i aposta per oferir els suports adequats per garantir que tots els alumnes tinguin les mateixes oportunitats d'aprenentatge. En aquest sentit, el projecte inclou l'aplicació de metodologies inclusives com el Dis-



AUTO RIPOLLÈS MOTOR S.L



TEL 972703311

☎ 630260025

Rotary

Club del Ripollès



seny Universal per a l'Aprenentatge (DUA), que permet personalitzar l'ensenyament a través d'activitats, materials i objectius flexibles que afavoreixen la participació de tothom.

Aquest projecte representa un canvi important en el plantejament curricular, fomentant la diversitat a les aules i assegurant que els alumnes amb dificultats especials rebin una atenció adequada. L'educació inclusiva va més enllà de l'àmbit educatiu, ja que es tracta d'un objectiu transversal en tots els aspectes

de la vida.

Aquesta proposta del Rotary Club del Ripollès busca no només optimitzar el desenvolupament personal i social dels estudiants, sinó també enriquir el procés educatiu per a tothom. A través de la inclusió, el projecte vol crear un espai educatiu on les diferències es vegin com una oportunitat de creixement col·lectiu i individual, contribuint a una societat més justa i equitativa.



fecoris
Federació de Comerç
del Ripollès

**DINAMITZEM
EL COMERÇ
COMARCAL**

**DONEM VIDA ALS
COMERCIANTS
DEL RIPOLLÈS**

 **972 703 111**
c. Macià Bonaplata, 4.
17500 Ripoll

www.uier.org

Any acadèmic a l'estranger

Matrícula Oberta 25-26

- **ESO/Batxillerat**
- **Trimestre/Semestre**



EL MILLOR ANY DE LA TEVA VIDA!

widerful
Educational Travel

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

Com canvien les persones?

Estadis del canvi, un model teòric creat per Prochaska i Diclemente



Àfrica Brasó Soler

Psicòloga General Sanitària Col. 21.680

La majoria dels problemes de salut física son fruit del comportament de les persones.

Conductes com fumar, l'absència d'hàbits saludables com la pràctica d'esport regular o seguir una dieta equilibrada, poden generar malalties que, a més de representar una minva en la qualitat de vida, suposen un alt cost en les cures de la salut per al govern de molts països.

En aquest context, la Psicologia de la Salut, emmarcada en el model biopsicosocial planteja que és el conjunt de factors biològics, psicològics i socials els que determinen la salut i la malaltia i que, per tant, el tractament ha de considerar els tres tipus de variables, ajustant-se a les necessitats particulars de cada persona i donant molta importància al vincle entre pacient i clínic. D'aquesta bona relació dependrà l'adherència al tractament, la seva efectivitat i a una recuperació el més ràpida possible (eficiència). Considerant que l'objectiu del treball psicològic és sovint la modificació de conductes; ja sigui disminuir-les (deixar de fumar, reduir les rabietes infantils, disminuir el consum de dolços, abandonar una relació tòxica...) o incrementar-les (practicar esport, dedicar més temps a l'estudi...) és necessari comprendre com canvien les persones per tal de poder intervenir. Partint d'aquestes qüestions,

els investigadors Prochaska i Diclemente van crear el Model Transteòric del Canvi. Aquest model descriu les fases per les quals una persona transita en el seu procés de canvi. Com tants d'altres models descrits en etapes, el procés no és seqüencial, sempre hi poden haver avenços, retrocessos i encavalcaments, així com retorn al moment inicial i tornar a començar fins que el canvi es consolida. Els estadis del canvi son els següents i en cadascun s'hi ha de treballar amb tècniques diferenciades i específiques al moment en que es troba la persona.

1- Precontemplació: La conducta no és considerada un problema, no hi ha intenció de canviar. No es tracta d'una dificultat per trobar una solució, sinó de la incapacitat per adonar-se que existeix un problema. Això pot donar-se degut a la manca d'informació sobre les possibles conseqüències, tant en la mateixa persona com en els altres, o a intents fallits per canviar. "Com que ho he intentat i no ho aconseguixo, em rendixo".

2- Contemplació: Es comença a prendre consciència de que es té un problema i hi ha cert interès

Àfrica Brasó
 Psicòloga General Sanitària
 T. 637 182 228

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

Olot - Sant Joan de les Abadesses - Molló

en saber com es podria re-soldre. Se n'és conscient, però no es fa cap intent. No hi ha compromís ferm, el que hi ha és una intenció de canvi proper que no se sap mol bé com abordar. És una actitud ambivalent i les persones que es troben en aquest estadi estan obertes a rebre informació i ajuda.

3- Preparació per l'acció: Etapa de decisió i compromís de canvi. A més, ja s'han fet alguns intents durant períodes curts de temps, però no continuats. Normalment s'estableix un moment concret d'inici de canvi definitiu.

4- Acció: En aquesta etapa la persona està fermament compromesa en el seu

objectiu. Ha iniciat activament els canvis que s'havia proposat i els manté amb èxit durant un període de temps perllongat.

5- Manteniment: La persona se sent cada vegada més capaç de mantenir el canvi iniciat a la seva vida, menys temptada a tornar al patró anterior de comportament. Aquesta etapa dura entre 6 mesos i 5 anys. Tot i així, és una fase susceptible de patir recaigudes. Si això succeís, el més normal és situar-se als estadis de contemplació i preparació, essent menys freqüent tornar a la pre-contemplació. Per aquest motiu la importància en la prevenció de recaigudes.

6- Finalització: En aquest estadi la persona sent que és totalment capaç (100% nivells d'autoeficàcia) i no té ganes de tornar a la conducta anterior (0% nivells de temptació).



DIGUES HELLO AL TEU FUTUR

CA Since 1980
Languages

ANGLÈS A PARTIR DE 3 ANYS

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

Matrícula oberta



972 700 521 - 655 377 486

www.calanguages.com

info@carmealier.com

Per a sucar-hi pa: Peus de porc amb naps negres (6 racions)

Ingredients:

Per la SALMORRA:

- 2L aigua
- 200g sal gruixuda

Per la COCCIÓ DELS PEUS:

- 6 peus de porc partits per la meitat
- 1 ceba de Figueres mida mitjana, marcada amb una creu
- mig porro tallat en 4 troços
- 1 pastanaga tallada en 3 troços
- 1 fulla de llorer
- 1 branquilló de farigola de la vall
- 6 claus
- pebre en grà

Per la COCCIÓ DELS NAPS:

- 400g de naps negres de la Cerdanya
- sal gruixuda

Per la SALSA:

- Oli d'Oliva
- 1 ceba de Figueres mida mitjana tallada a daus petits
- 1 cullerada sopera de brandi
- 2 tomàquets mitjans naturals, ratllats sense llavors ni pell
- 1 culleradeta de Pimentó de La Vera
- 2 dents d'alls vermells laminats

- 2 rajoles de xocolata negra 70%

- 2 cullerots del brou de la cocció dels peus

- 1 cullerot del caldo de la cocció dels naps

Per la PICADA:

- 6 o 8 ametlles torrades de Cal Pairó
- 6 o 8 avellanes torrades de Cal Pairó
- 2 llesques de pa de massa mare de Cal Cabanes
- 2 dents d'alls vermells



CERDO Y GALLO
TATTOO & PIERCING
CARRETERA BARCELONA 37 RIPOLL
TEL. 972036890

ESTAS FIESTAS
REGALA UN TATTOO

GOLDEN TICKET
CERDO Y GALLO TATTOO
RIPOLL

PASSOS A SEGUIR:

Posar els peus (prèviament socarrimats i rentats) en la salmorra i deixar-los 30 minuts perquè netegin i agafin la sal justa i necessària.

Ara sí! un cop esbaldits, els posem en una olla amb la pell cap avall, introduïm tots els vegetals i les espècies i els cobrim amb aigua. Portem a ebullició suau i els coem durant 2 a 3 hores fins que quedin tendres al punxar-los. Si cal, anar afegint aigua calenta per tal que quedin sempre coberts.

Un cop cuits, els escorrem i els deixem refredar sobre una reixa en una safata.

Reservem el brou de la cocció. El nostre consell és que els coeu un dia abans de seguir amb el següent pas crític!

Simultàniament, pelem i netegem els naps negres, els tallem en bastons i bullim amb aigua i sal fins que quedin tendres.

Escorrem i reservem el caldo de la cocció.

Ha arribat l'esmentat moment crític! Enfarinar els peus i fregir-los en oli d'oliva. Aneu amb molta cura perquè esquitxen! (recordeu el nostre consell?... els peus ja freds del dia anterior es manipulen millor i esquitxen menys). Disposar en la cassola de fang definitiva amb la pell cap avall.

Repetim el mateix procés amb els naps i els repartim sobre els peus.

Ara toca fregir les llesques de pa... i les reservem en un morter on farem la picada amb la resta d'ingredients.

A l'oli d'haver fregit els peus, els naps i el pa, traiem l'excés i hi estovem la ceba tallada petita (si, tallada petita... no la ratlleu, que no queda igual). Incorporem el brandi i deixem reduir. És hora d'afegir el tomàquet, els alls, el pimentó i la xocolata negra... deixem fer xup-xup! Sinó no seria una recepta catalana!

Hi posem la picada i el caldo ja calent de la cocció dels peus i dels naps... ja falta menys! I si, tornem a deixar fer xup-xup.

Quan la salsa hagi reduït la tastem i corregim de sal si cal i la tirem per sobre els peus i els naps que tenim a la cassola de fang.

Som-hi! que només queda enfornar uns 3/4 d'hora a 200°C a la lleixa del mig amb la calor a dalt i a baix! Com tots els plats guisats, un cop reposats estan infinitament més bons, així que us aconsellem planificar-vos bé i començar el procés un parell o tres de dies abans. ...i si la impaciència us supera o decidiu que us fa mandra tot l'enrenou... sempre ens podeu fer un truc

pels vols de Tots Sants!

AL·LÈRGENS PRESENTS:

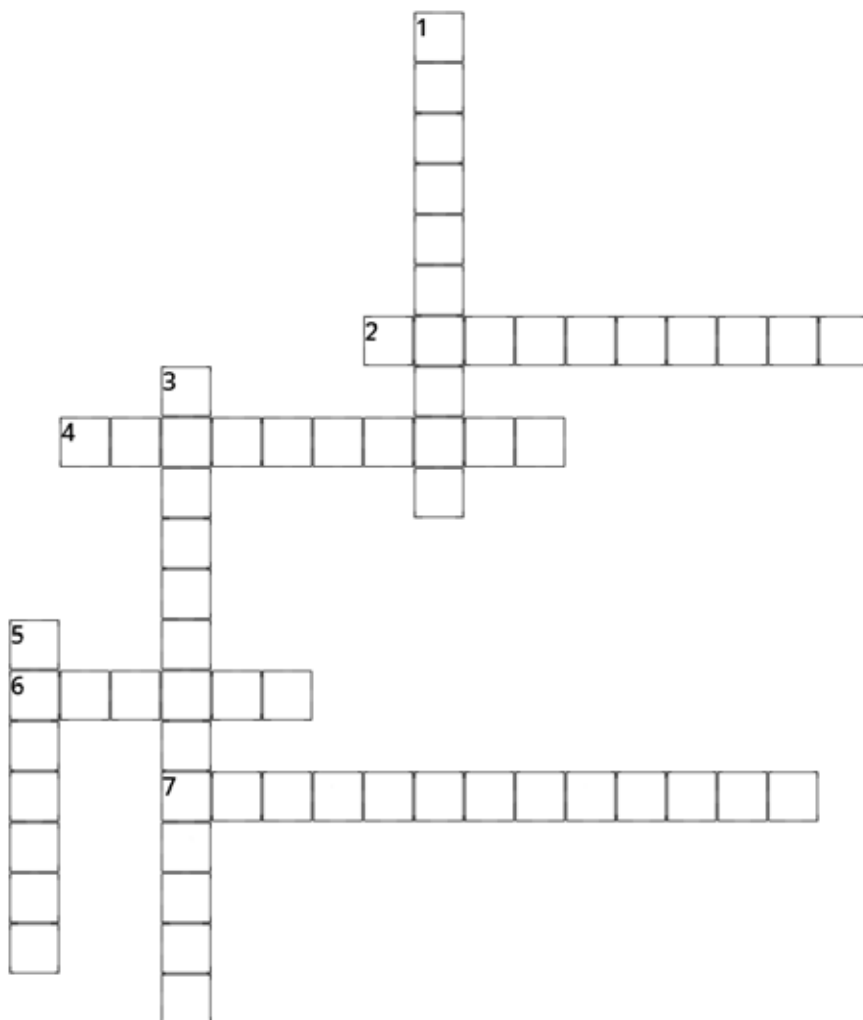
Gluten, Fruits de Clova, Làctics

MÉS COSETES...

Si t'ha agradat aquesta recepta i sents curiositat per com cuinem... t'animem a que tafanegis la nostra web www.vdGust.com on també trobaràs els ingredients amb que treballem i una mica sobre nosaltres.



Respira Jugant: La comarca encreuada



1. Sant Patró de Ripoll arran de les pluges que, en treure les relíquies en processo, van acabar amb una greu sequera.

2. Nom del festival organitzat pel grup Txarango a Sant Joan de les Abadesses.

3. Nom de la casa situada al centre de Campdevàdol,

famosa pel seu estil modernista on es duen a terme activitats culturals.

4. Nom de la farga de ferro de Ripoll que fou fundada al segle XVII.

5. Nom d'una via en una zona volcànica, que condueix cap a un granòfir, situada a Ribes de Freser. Es pot

recórrer equipat amb casc, dissipador i arnès.

6. Nom de la línia de búnquers que podem trobar a Camprodon.

7. Església de Beget, d'estil romànic, amb un campanar de quatre pisos.

Un regal japonès per Nadal: Sonny Àngels

per Eva Remolina

Els Sonny Angels són figuretes de vinil col·leccionables d'origen japonès que es venen en caixes sorpreses, fet que significa que no es pot saber quin model hi ha dins fins que l'obres. Cada figura representa un petit nen amb una corona d'ales d'àngel a l'esquena i un cap decorat amb elements temàtics, com ara fruites, animals, flors o fins i tot edicions especials per a festes com Nadal o Halloween.

Aquestes figuretes, creades per la companyia japonesa Dreams Inc. l'any 2005, es van concebre com a objectes de decoració o "petits companys" per portar felicitat i alegria a la vida diària. Amb el temps, però, s'han convertit en peces desitjades pels col·leccionistes, gràcies a la seva qualitat, disseny minimalista i la diversitat de sèries.

Cada Sonny Angel té un cos senzill i nu, que ressalta l'aspecte innocent i tendre dels personatges. La característica principal de cadascuna de les figuretes és el disseny del cap, que varia segons la sèrie o temàtica. Per exemple:

Sèrie Animal: Figures amb barrets d'animals com conills, gats o lleons.

Sèrie Fruita: Caps decorats amb maduixes, síndries o pinyes.

Sèrie Flor: Barrets amb formes de roses, margarides o gira-sols.

Els Sonny Angels mesuren aproximadament 10 cm d'alçada, un format perfecte per col·locar-los a prestatgeries, escriptoris o com a objecte decoratiu en qualsevol racó de casa. A més, els seus colors vius i acabats detallats els fan irresistibles tant per a infants com per a adults.

Un dels punts més atractius



dels Sonny Angels és el factor sorpresa. Cada caixa conté una figura aleatòria i existeix la possibilitat de trobar figures rares o "secretetes", que són molt valorades entre els col·leccionistes. Aquest aspecte ha generat una autèntica comunitat d'aficionats que comparteixen les seves col·leccions i intercanvien figuretes per completar les sèries.

A més, Dreams Inc. llança regularment edicions limitades que augmenten l'exclusivitat i la demanda dels Sonny Angels, convertint-los en una moda

que transcendeix generacions i cultures.

Els Sonny Angels són molt més que simples figuretes; són petits símbols de felicitat i sorpresa. La seva mida compacta, el disseny únic i l'element sorpresa han fet que aquestes figures esdevinguin regals perfectes, peces decoratives i objectes de col·lecció. A més, la seva popularitat s'ha vist impulsada per xarxes socials com Instagram, on els fans comparteixen fotografies creatives amb aquestes figures en escenaris adorables.

44. Respira Comerç • Serviços

4 / 2 / 2024

Degut a les recents incidències que ha patit la Línia R3 aquests horaris poden veure afectats

Horaris de tren: Dissabtes i Diumenges Rodalies de Catalunya

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

L'Hospitalet de Llobregat																																Barcelona - Sants																																Barcelona - Pl. Catalunya																																Barcelona - Arc de Triomf																																Barcelona - La Sagrada Família																																Barcelona - Torre Bruck																																Montcada - Ripoll																																Sta. Pau de Mòdola La Florida																																Les Franqueses del Vallès																																La Garriga																																Figaro																																Centelles																																Balenyà - Els Hostalets																																Balenyà - Tona - Segva																																Vic																																Manlleu																																Torelló																																Borjonyà																																St. Quirze de Besora																																La Farga de Baele																																Ripoll																																Camprodon																																Rilles de Freser																																Piaçoles																																Toses																																La Molina																																Urrutx - Alp																																Puigcaldé																																La Tor de Querol																																Enliva																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
5.24	5.31	5.36	5.39	5.45	5.48	5.51	5.54	5.59	6.03	6.07	6.12	6.20	6.22	6.28	6.33	6.38	6.43	6.46	6.49	6.57																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

SNCF Consulteu el horari a www.sncf.com. Consultez les horaires sur www.sncf.com. See the timetable at www.sncf.com  **012**  **972 89 20 31** Canvi horaris 4/2/2024 Edició Febrer 2024

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

**012**
gencat.cat
Unitat de la família
segura operadora

app Rodalies
@rodalies

Degut a les recents incidències que ha patit la Línia R3 aquests horaris poden veure afectats



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

www.centredentalripoll.com **tel. 972 70 00 16** **Ctra.Barcelona 27 Ripoll**

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

Horaris de tren: Feiners Rodalies de Catalunya

Feiners Laborables Weekdays

4 / 2 / 2024

[illegible]

Degut a les recents incidències que ha patit la Línia R3 aquests horaris poden veure afectats

Horaris de tren: Dissabtes i Diumenges Rodalies de Catalunya

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

4 / 2 / 2024

[illegible]

 Consulteu el horaris a www.sncf.com. Consulte los horarios en www.sncf.com. See the timetable at www.sncf.com



Cremallera de Vall de Núria
L'any 2000



i 972 89 20 31

Canvi horaris 4/2/2024

Edició Febrer 2024



900 41 00 41
www.rodaliesdecatalunya.cat

012
gencat.cat
Cost de la trucada:
segons operadora

**app Rodalies
@rodalies**

Degut a les recents incidències que ha patit la Línia R3 aquests horaris poden veure afectats

Carta de festes: entrants, peix, carn i menú
Obert tots els dies excepte el dia 1 de gener
 El 25 i 26 obert però per donar encàrrecs



OBERT CADA DIA

- **PLATS PREPARATS**
- **ROSTISSERIA**
- **PESCA SALADA**

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

RIPOLL - Campdevànol - Ribet de Freixer - VALL DE RIBES

SORTIDES DE RIPOLL



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

Ripoll - Campdevàrol - Ribes de Freser																						
SORTIDES DE RIPOLL																						
Diumenges i festius																						
RIPOLL																						
Ctra. Barcelona ILLETA	8.00	-	9.00	-	10.00	-	11.00	-	12.00	-	13.00	-	15.00	-	16.00	-	17.00	-	18.00	-	19.00	-
Castellar	8.02	-	9.02	-	10.02	-	11.02	-	12.02	-	13.02	-	15.02	-	16.02	-	17.02	-	18.02	-	19.02	-
Ctra. Mèdic./ Rehabilitació	8.03	-	9.03	-	10.03	-	11.03	-	12.03	-	13.03	-	15.03	-	16.03	-	17.03	-	18.03	-	19.03	-
Hospital Val																						
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				
Ctra. de l'Alfau	-	-	9.06	-	10.06	-	11.06	-	12.06	-	13.06	-	15.06	-	16.06	-	17.06	-	18.06	-	19.06	-
Passatge Sant Joan	8.32	-	9.32	-	10.32	-	11.32	12.32	13.32	-	14.42	-	15.32	-	16.32	-	17.32	-	18.32	-	19.32	-
Carrer del Bisbe Morgades	8.34	-	9.34	-	10.34	-	11.34	12.34	13.34	-	14.44	-	15.34	-	16.34	-	17.34	-	18.34	-	19.34	-
Pla de Sant Pere	8.40	-	9.40	-	10.40	-	11.40	12.40	13.40	-	14.45	-	15.40	-	16.40	-	17.40	-	18.40	-	19.40	-
Pol. Pintors - Pavelló Nou	-	-	9.08	-	10.08	-	11.08	-	12.08	-	13.08	-	15.08	-	16.08	-	17.08	-	18.08	-	19.08	-
Escola Treball	-	-	9.09	-	10.09	-	11.09	-	12.09	-	13.09	-	15.09	-	16.09	-	17.09	-	18.09	-	19.09	-
Ripollès Desenvolupament	-	-	9.10	-	10.10	-	11.10	-	12.10	-	13.10	-	15.10	-	16.10	-	17.10	-	18.10	-	19.10	-
Pol. Mas d'en Bosch	-	-	9.11	-	10.11	-	11.11	-	12.11	-	13.11	-	15.11	-	16.11	-	17.11	-	18.11	-	19.11	-
Ctra. S. Joan - Estamaru	-	-	9.13	-	10.13	-	11.13	-	12.13	-	13.13	-	15.13	-	16.13	-	17.13	-	18.13	-	19.13	-
Pla d'Aument																						
Ctra. de Ribes	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				
Pol. Roca	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				
Pol. Roca	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				
Pol. Roca	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																						
Ctra. de Ribes	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				
Hospital																						
Piça d'Espluga	8.27	8.52	9.27	9.52	10.27	10.52	11.27	11.52	12.52	13.27	14.56	15.26	15.52	16.27	16.52	17.27	17.52	19.27				
Març S. Cristòfol (C. Futbol)	8.30	8.55	9.30	9.55	10.30	10.55	11.30	11.55	12.55	13.30	14.57	15.30	15.55	16.30	16.55	17.30	17.55	19.30				
Ctra. de Ribes	8.32	8.56	9.32	-	10.32	-	11.32	-	12.56	13.32	-	15.32	-	16.32	-	17.32	-	19.32				
Pol. Roca	8.33	8.93																				
Pol. Roca	8.35	9.35	10.35	-	11.35	-	12.35	-	13.35	-	14.35	-	15.35	-	16.35	-	17.35	-	18.35	-	19.35	-
La Corba	8.36	9.36	10.36	-	11.36	-	12.36	-	13.36	-	14.36	-	15.36	-	16.36	-	17.36	-	18.36	-	19.36	-
RIBES DE FRESER																						
Querolles	8.38	-	9.38	-	10.38	-	11.38	-	12.38	-	13.38	-	15.38	-	16.38	-	17.38	-	18.38	-	19.38	-
C.A.P.	8.39	-	9.39	-	10.39	-	11.39	-	12.39	-	13.39	-	15.39	-	16.39	-	17.39	-	18.39	-	19.39	-
Parada Autobusos																						
VAL DE RIBES	8.40	-	9.40	-	10.40	-	11.40	-	12.40	-	13.40	-	15.40	-	16.40	-	17.40	-	18.40	-	19.40	-
Querolles	-	-	-	-	10.55	-	-	-	-	-	-	-	-	-	17.05	-	-	-	-	-	-	
Planolles	-	-	9.50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16.50	-	-	-	-	-	-	
Pardines	9.05	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Campelles	8.55	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13.55	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Doria (matí)/Nevà (tarda)	-	-	9.55	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Fornells	-	-	10.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Toses	-	-	10.05	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Truguera	-	-	-	-	11.05	-	-	-	-	-	-	-	15.55	-	-	-	-	-	-	-	-	

Horaris d'autobús: MIR

Vall de Ribes - Ribes de Freser - Campdevànol - Ripoll

VALL DE RIBES

Ribes de Freser

Campdevàno1

RIPOLL

SORTIDES DE LA "VALL DE RIBES" dissabtes feiners

VALL DE RIBES

Toses

Fornells

Navà (mitj)/Dorta (tarca)

Querolbs

Planols

Pardines

Campelles

Bruguera

RIBES DE FRESER

Parada Autobusos

C.A.P.

Montgut

Aigües Blaves

CAMPDEVÀNOL

La Corba

Colònia Herand

Colònia Penau

Mollinou

Barr S. Cristòfol (C.Barates)

Plaça Església

Hospital

RIPOLL

Poligon Casa Nova de Baix

Colònia Noguera

Poligon Rocafiguera

Ctra. de Ribes

Plaça Pompeu Fabra

Plaça Gran

Ctra. Barcelona (Margall)

I.E.S. Abat Oliba

Illibat

I.E.S. Abat Oliba

Engordans

Caselles

Robreda Can Franquesa

Castellera

Ctra. Medici Rehabilitació

Escaró Autobusos

Can Castalló

Sala Alegre

Basse Nogueras (Pla Ajunt.)

Ctra. Sant Joan (Edmuriu)

Poligon Mas (ant Bosch)

Poligon Priors

Escola Treball

Pavelló Nou

Sala Eudal Guals

Estació Autobusos

-

-

-

-

-

9:05

8:55

-

11:05

-

9:15

9:16

9:18

9:19

-

9:20

9:23

8:56

8:57

8:58

8:59

9:30

9:02

9:04

9:05

9:06

9:08

9:10

9:12

-

9:14

9:15

9:16

9:17

9:18

9:19

9:20

9:21

9:22

9:23

9:24

9:25

9:26

9:27

9:28

9:29

9:30

9:31

9:32

9:33

9:34

9:35

9:36

9:37

9:38

9:39

9:40

9:41

9:42

9:43

9:44

9:45

9:46

9:47

9:48

9:49

9:50

9:51

9:52

9:53

9:54

9:55

9:56

9:57

9:58

9:59

10:00

10:01

10:02

10:03

10:04

10:05

10:06

10:07

10:08

10:09

10:10

10:11

10:12

10:13

10:14

10:15

10:16

10:17

10:18

10:19

10:20

10:21

10:22

10:23

10:24

10:25

10:26

10:27

10:28

10:29

10:30

10:31

10:32

10:33

10:34

10:35

10:36

10:37

10:38

10:39

10:40

10:41

10:42

10:43

10:44

10:45

10:46

10:47

10:48

10:49

10:50

10:51

10:52

10:53

10:54

10:55

10:56

10:57

10:58

10:59

11:00

11:01

11:02

11:03

11:04

11:05

11:06

11:07

11:08

11:09

11:10

11:11

11:12

11:13

11:14

11:15

11:16

11:17

11:18

11:19

11:20

11:21

11:22

11:23

11:24

11:25

11:26

11:27

11:28

11:29

11:30

11:31

11:32

11:33

11:34

11:35

11:36

11:37

11:38

11:39

11:40

11:41

11:42

11:43

11:44

11:45

11:46

11:47

11:48

11:49

11:50

11:51

11:52

11:53

11:54

11:55

11:56

11:57

11:58

11:59

12:00

12:01

12:02

12:03

12:04

12:05

12:06

12:07

12:08

12:09

12:10

12:11

12:12

12:13

12:14

12:15

12:16

12:17

12:18

12:19

12:20

12:21

12:22

12:23

12:24

12:25

12:26

12:27

12:28

12:29

12:30

12:31

12:32

12:33

12:34

12:35

12:36

12:37

12:38

12:39

12:40

12:41

12:42

12:43

12:44

12:45

12:46

12:47

12:48

12:49

12:50

12:51

12:52

12:53

12:54

12:55

12:56

12:57

12:58

12:59

13:00

13:01

13:02

13:03

13:04

13:05

13:06

13:07

13:08

13:09

13:10

13:11

13:12

13:13

13:14

13:15

13:16

13:17

13:18

13:19

13:20

13:21

13:22

13:23

13:24

13:25

13:26

13:27

13:28

13:29

13:30

13:31

13:32

13:33

13:34

13:35

13:36

13:37

13:38

13:39

13:40

13:41

13:42

13:43

13:44

13:45

13:46

13:47

13:48

13:49

13:50

13:51

13:52

13:53

13:54

13:55

13:56

13:57

13:58

13:59

14:00

14:01

14:02

14:03

14:04

14:05

14:06

14:07

14:08

14:09

14:10

14:11

14:12

14:13

14:14

14:15

14:16

14:17

14:18

14:19

14:20

14:21

14:22

14:23

14:24

14:25

14:26

14:27

14:28

14:29

14:30

14:31

14:32

14:33

14:34

14:35

14:36

14:37

14:38

14:39

14:40

14:41

14:42

14:43

14:44

14:45

14:46

14:47

14:48

14:49

14:50

14:51

14:52

14:53

14:54

14:55

14:56

14:57

14:58

14:59

15:00

15:01

15:02

15:03

15:04

15:05

15:06

15:07

15:08

15:09

15:10

15:11

15:12

15:13

15:14

15:15

15:16

15:17

15:18

15:19

15:20

15:21

15:22

15:23

15:24

15:25

15:26

15:27

15:28

15:29

15:30

15:31

15:32

15:33

15:34

15:35

15:36

15:37

15:38

15:39

15:40

15:41

15:42

15:43

15:44

15:45

15:46

15:47

15:48

15:49

15:50

15:51

15:52

15:53

15:54

15:55

15:56

15:57

15:58

15:59

16:00

16:01

16:02

16:03

16:04

16:05

16:06

16:07

16:08

16:09

16:10

16:11

16:12

16:13

16:14

16:15

16:16

16:17

16:18

16:19

16:20

16:21

16:22

16:23

16:24

16:25

16:26

16:27

16:28

16:29

16:30

16:31

16:32

16:33

16:34

16:35

16:36

16:37

16:38

16:39

16:40

16:41

16:42

16:43

16:44

16:45

16:46

16:47

16:48

16:49

16:50

16:51

16:52

16:53

16:54

16:55

16:56

16:57

16:58

16:59

17:00

17:01

17:02

17:03

17:04

17:05

17:06

17:07

17:08

17:09

17:10

17:11

17:12

17:13

17:14

17:15

17:16

17:17

17:18

17:19

17:20

17:21

17:22

17:23

17:24

17:25

17:26

17:27

17:28

17:29

17:30

17:31

17:32

17:33

17:34

17:35

17:36

17:37

17:38

17:39

17:40

17:41

17:42

17:43

17:44

17:45

17:46

17:47

17:48

17:49

17:50

17:51

17:52

17:53

17:54

17:55

17:56

17:57

17:58

17:59

18:00

18:01

18:02

18:03

18:04

18:05

18:06

18:07

18:08

18:09

18:10

18:11

18:12

18:13

18:14

18:15

18:16

18:17

18:18

18:19

18:20

18:21

18:22

18:23

18:24

18:25

18:26

18:27

18:28

18:29

18:30

18:31

18:32

18:33

18:34

18:35

18:36

18:37

18:38

18:39

18:40

18:41

18:42

18:43

18:44

18:45

18:46

18:47

18:48

18:49

18:50

18:51

18:52

18:53

18:54

18:55

18:56

18:57

18:58

18:59

19:00

19:01

19:02

19:03

19:04

19:05

19:06

19:07

19:08

19:09

19:10

19:11

19:12

19:13

19:14

19:15

19:16

19:17

19:18

19:19

19:20

19:21

19:22

19:23

19:24

19:25

19:26

19:27

19:28

19:29

19:30

19:31

19:32

19:33

19:34

19:35

19:36

19:37

19:38

19:39

19:40

19:41

19:42

19:43

19:44

19:45

19:46

19:47

19:48

19:49

19:50

19:51

19:52

19:53

19:54

19:55

19:56

19:57

19:58

19:59

20:00

20:01

20:02

20:03

20:04

20:05

20:06

20:07

20:08

20:09

20:10

20:11

20:12

20:13

20:14

20:15

20:16

20:17

20:18

20:19

20:20

20:21

20:22

20:23

20:24

20:25

20:26

20:27

20:28

20:29

20:30

20:31

20:32

20:33

20:34

20:35

20:36

20:37

20:38

20:39

20:40

20:41

20:42

20:43

20:44

20:45

20:46

20:47

20:48

20:49

20:50

20:51

20:52

20:53

20:54

20:55

20:56

20:57

20:58

20:59

21:00

21:01

21:02

21:03

21:04

21:05

21:06

21:07

21:08

21:09

21:10

21:11

21:12

21:13

21:14

21:15

21:16

21:17

21:18

21:19

21:20

21:21

21:22

21:23

21:24

21:25

21:26

21:27

21:28

21:29

21:30

21:31

21:32

21:33

21:34

21:35

21:36

21:37

21:38

21:39

21:40

21:41

21:42

21:43

21:44

21:45

21:46

21:47

21:48

21:49

21:50

21:51

21:52

21:53

21:54

21:55

21:56

21:57

21:58

21:59

22:00

22:01

22:02

22:03

22:04

22:05

22:06

22:07

22:08

22:09

22:10

22:11

22:12

22:13

22:14

22:15

22:16

22:17

22:18

22:19

22:20

22:21

22:22

22:23

22:24

22:25

22:26

22:27

22:28

22:29

22:30

22:31

22:32

22:33

22:34

22:35

22:36

22:37

22:38

22:39

22:40

22:41

22:42

22:43

22:44

22:45

22:46

22:47

22:48

22:49

22:50

22:51

22:52

22:53

22:54

22:55

22:56

22:57

22:58

22:59

23:00

23:01

23:02

23:03

23:04

23:05

23:06

23:07

23:08

23:09

23:10

23:11

23:12

23:13

23:14

23:15

23:16

23:17

23:18

23:19

23:20

23:21

23:22

23:23

23:24

23:25

23:26

23:27

23:28

23:29

23:30

23:31

23:32

23:33

23:34

23:35

23:36

23:37

23:38

23:39

23:40

23:41

23:42

23:43

23:44

23:45

23:46

23:47

23:48

23:49

23:50

23:51

23:52

23:53

23:54

23:55

23:56

23:57

23:58

23:59

24:00

24:01

24:02

24:03

24:04

24:05

24:06

24:07

24:08

24:09

24:10

24:11

24:12

24:13

24:14

24:15

24:16

24:17

24:18

24:19

24:20

24:21

24:22

24:23

24:24

24:25

24:26

24:27

24:28

24:29

24:30

24:31

24:32

24:33

24:34

24:35

24:36

24:37

24:38

24:39

24:40

24:41

24:42

24:43

24:44

24:45

24:46

24:47

24:48

24:49

24:50

24:51

24:52

24:53

24:54

24:55

24:56

24:57

24:58

24:59

25:00

25:01

25:02

25:03

25:04

25:05

25:06

25:07

25:08

25:09

25:10

25:11

25:12

25:13

25:14

25:15

25:16

25:17

25:18

25:19

25:20

25:21

25:22

25:23

25:24

25:25

25:26

25:27

25:28

25:29

25:30

25:31

25:32

25:33

25:34

25:35

25:36

25:37

25:38

25:39

25:40

25:41

25:42

25:43

25:44

25:45

25:46

25:47

25:48

25:49

25:50

25:51

25:52

25:53

25:54

25:55

25:56

25:57

25:58

25:59

26:00

26:01

26:02

26:03

26:04

26:05

26:06

26:07

26:08

26:09

26:10

26:11

26:12

26:13

26:14

26:15

26:16

26:17

26:18

26:19

26:20

26:21

26:22

26:23

26:24

26:25

26:26

26:27

26:28

26:29

26:30

26:31

26:32

26:33

26:34

26:35

26:36

26:37

26:38

26:39

26:40

26:41

26:42

26:43

26:44

26:45

26:46

26:47

26:48

26:49

26:50

26:51

26:52

26:53

26:54

26:55

26:56

26:57

26:58

26:59

27:00

27:01

27:02

27:03

27:04

27:05

27:06

27:07

27:08

27:09

27:10

27:11

27:12

27:13

27:14

27:15

27:16

27:17

27:18

27:19

27:20

27:21

27:22

27:23

27:24

27:25

27:26

27:27

27:28

27:29

27:30

27:31

27:32

27:33

27:34

27:35

27:36

27:37

27:38

27:39

27:40

27:41

27:42

27:43

27:44

27:45

27:46

27:47

27:48

27:49

27:50

27:51

27:52

27:53

27:54

27:55

27:56

27:57

27:58

27:59

28:00

28:01

28:02

28:03

28:04

28:05

28:06

28:07

28:08

28:09

28:10

28:11

28:12

28:13

28:14

28:15

28:16

28:17

28:18

28:19

28:20

28:21

28:22

28:23

28:24

28:25

28:26

28:27

28:28

28:29

28:30

28:31

28:32

28:33

28:34

28:35

28:36

28:37

28:38

28

Ripoll - Campdevànol - Ribes de Freser

SORTIDES DE RIBES DE FRESER
diumenges i festius

RIBES DE FRESER														
Parada Autobusos	9:30	10:30	12:30	16:30	17:30	17:30	18:30	19:30	-	-	-	-	-	-
C.A.P.	9:31	10:31	12:31	16:31	17:31	17:31	18:31	19:31	-	-	-	-	-	-
Montgut	9:32	10:32	12:32	16:32	17:32	17:32	18:32	19:32	-	-	-	-	-	-
Aigües Blaves	9:34	10:34	12:34	16:34	17:34	17:34	18:34	19:34	-	-	-	-	-	-
CAMPDEVÀNOL														
La Corba	9:35	10:37	12:35	16:35	17:35	17:35	18:35	19:35	-	-	-	-	-	-
Colònia Herand	9:37	10:38	12:37	16:37	17:38	17:38	18:37	19:37	-	-	-	-	-	-
Colònia Penau	9:38	10:40	12:38	16:38	17:40	17:40	18:38	19:38	-	-	-	-	-	-
Barr S. Cristòfol (C. Barates)	9:40	10:43	12:40	16:40	17:43	17:43	18:40	19:40	-	-	-	-	-	-
Plaça Església	9:43	10:45	12:43	16:43	17:43	17:43	18:43	19:43	-	-	-	-	-	-
RIPOLL														
Colònia Noguera	9:48	10:48	12:48	16:48	17:48	17:48	18:48	19:48	-	-	-	-	-	-
Poligon Rocafiguera	9:50	10:50	12:50	16:50	17:50	17:50	18:50	19:50	-	-	-	-	-	-
I.E.S. Abat Oliba	9:52	10:52	12:52	16:52	17:52	17:52	18:52	19:52	-	-	-	-	-	-
Ctra. Barcelona ILETA	9:55	10:55	12:55	16:55	17:55	17:55	18:55	19:55	-	-	-	-	-	-
Can Castalló	9:57	10:57	12:57	16:57	17:57	17:57	18:57	19:57	-	-	-	-	-	-
Ctra. Medici Rehabilitació	9:58	10:58	12:58	16:58	17:58	17:58	18:58	19:58	-	-	-	-	-	-
Parada Autobusos	10:00	11:00	13:00	17:00	18:00	18:00	20:00	-	-	-	-	-	-	-

Horaris d'autobús: Teisa

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



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



	Girona	Banyoles	Besalú	Olot	Olot	L'Hostalnou de Bianya	St. Joan de les Abadesses	Ripoll
De dilluns a divendres feiners					06.30	-	-	07.30
	06.30	Directe		07.40	07.40	Directe	08.05	08.25
	07.10	07.45	08.03	08.45	09.15	09.24	09.45	10.05
	09.30	Directe		10.30	10.30	Directe	10.55	11.20
	11.10	Directe		12.10	12.10	Directe	12.35	13.00
	13.10	13.45	14.03	14.45	14.45	14.54	15.15	15.35
	13.30	Directe		14.40	-	-	-	-
	14.10	Directe		15.15	15.15	15.24	15.45	16.05
	16.10	Directe		17.15	17.15	17.24	17.45	18.05
	17.10	17.45	18.03	18.45	18.45	18.54	19.15	19.35
	17.30	Directe		18.30	18.30	Directe	18.55	19.20
	18.10	Directe	18.55	19.15	19.15	19.24	19.45	20.05
	20.10	Directe		21.15	21.15	21.24	21.45	22.05

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

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

	Vallfogona de Ripollès	St. Bernabé	Ripoll	St. Joan de les Abadesses	La Colònia (Llaudet)	Túnel-Rotonda	St. Salvador de Bianya	Canpalló	L'Hostalnou de Bianya	Llocau	La Canya	Olot	Olot	Besalú	Amer	Banyoles	Girona
Quèdres feiners	09.55	10.05	10.15	10.30	10.32	10.34	10.41	10.43	10.45	10.47	10.49	11.00	11.00	-	-	-	12.10
Quèdres feiners	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
Quèdres feiners	-	-	18.00	18.15	18.17	18.19	18.26	18.28	18.30	18.32	18.35	18.45	19.30	19.57	-	20.15	21.00
Quèdres feiners	09.55	10.05	10.15	10.30	10.32	10.34	10.41	10.43	10.45	10.47	10.49	11.00	11.00	-	-	-	12.10
Quèdres feiners	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
Quèdres feiners	-	-	18.00	18.15	18.17	18.19	18.26	18.28	18.30	18.32	18.35	18.45	19.30	19.57	-	20.15	21.00

1 Amb parada a Besalú

2 Els dies no lectius fa totes les parades

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

Efemèrides: Tal dia com avui...

6



Bateig. Demà diumenge a les tres de la tarda, tindrà lloc el bateig de l'Hereu i segon fill del matrimoni Joan Cases i Maria Francàs, vingut al món amb l'acompanyament de tota la família, el dia 22 del passat mes, a primers hores del matí.

Els padrins Joan Francàs i Teresa Campalans, avis materns i paterns, respectivament, han determinat posar-li per nom Joan, en mèrit, segurament, a que el pare i els dos avis, porten també el nom de l'Evangeliista.

No cal dir com ens complau de felicitar als pares i padrins, tots bons amics nostres.

Primera Assemblea dels Sindicats de Turisme Pirinencs. Diumenge passat va tenir lloc aquesta interessantíssima Assemblea, les conclusions de la qual, publicarem en el proper número amb l'extensió i el comentari que l'importància de l'acte mereix.

Malats que milloren. Es troba la força restablerta la Srta. Montserrat Ufó de la malura que fa més d'un mes, l'obliga a guardar llit. També ens alegrem del millorament de Na Concepció Passola esposa del nostre corpuent amic Narcís Serra.

Camp d'esports. Ha començat el plantament d'arbres en el nostre camp d'esports, donació de la Generalitat. L'última el petit tamany dels plànsons que ens fan temer no arribin a grans, malgrat en aquell lloc del deport i de les masses espectadores.

Dr. J. Bayés i Vayreda

Malalties del NAS, GOLA, i OIDES

Consulta tots els diumenges de tres a dos quarts de sis de la tarda.
Plaça de la República, 1, 2.^a, 1.^a RIPOLL

Brúncia. Diumenge 22 de gener. La nit ha clos. Quista i freds, va esclatant-se. De sobre una individus surten d'un cal del carrer del Bisbe i s'abstenen. Indaguem i ens diuen que d'un cop de puny un d'ells ha trencat una taula. Compulsió a l'adversari.

Sembla estrany com la gent s'enlaida fent la Manilla (?)

Torna la calma. Els serenos conquen - diu - rondan.

altaveu

ter, per resistir una enfermetat de tanta importància, i al seu espòs i fills la joia d'una curació ràpida i completa.

Visitants del Monestir. Entre el gran nombre de turistes, i a més dels innumerablex estrangers, francesos, anglesos, americans, italians, autors i holandesos, que darrerament han visitat l'històric Monestir de Santa Maria de Ripoll, cal remarcar els representants de les diverses entitats culturals catalanes que també han tingut el gust de fer-ho ara, de poc: Alumnes i professor Sr. A. Gail, de l'Acadèmia Monturiol; socis de la Congregació Mariana d'Olot; senyor J. Baixes de l'Acadèmia Baixes i diversos associats de l'entitat cultural barcelonina 'Unió d'Estudiants'.

«Farra». Amb aquest nom aparegué dissabte passat el primer número d'aquest setmanari de taula i bon humor. Amb aquest ja són dos els periòdics que del mateix sentit, apareixen al Ripoll. Vei a dir que aquest és una mica més estridit que l'altre, sobretot en la literatura de farra.

El temps. Des de mitjans de la setmana passada que s'ha calmat en gran manera, el fred intens que venia fent fins ara en aquesta localitat, la qual cosa ha permès que poguéssim gaudir durant alguns dies, d'una temperatura - gonarim a dir - impropia de la temporada d'hivern. Avui,

però, ha tornat a canviar-se; plovisquejant tot el matí i al tancar l'edició estan caient grossos borrallons de neu, qoe ha fet baixar notablement la temperatura.

Noves junes. La del Casino de Ripoll ha quedat constituïda com segueix: President, Ramon Paramon; Vice-President, Ramon Mox; Tresorer, Ramon Pla; Comptador, Valenti Andreu; Secretari, Josep Vivas; Vocals, Miquel Coderc i Francesc Martí.

La Flor de Maig; President, Emili Pagès; Vice-President, Domènec Alberci; Tresorer, Daniel Maledu; Comptador, Josep Riera; Bibliotecari, Josep Fernández; Secretari, Lluís Gayola; Vice-Secretari, Joan Subiràs; Vocals, Ramon Comella, Joan Coromina; Miquel Riera i Florenci Teixidor.

Telegrams. Amb motiu de discutir-se al Parlament de Madrid el projecte llei sobre Congregacions religioses, divendres proposant nombres entitat i diversos particulars d'aquesta «la trametre» a les primeres Autoritats de la República-com ho han fet també simultàniament la majoria de poblacions de Catalunya-gran nombre de telegrams i telefonemes per tal que el seny s'imposi en la discussió i aprovació de les lleis que hauran de regir les Ordres religioses.

Tp. Ripollana, Daniel Moxier, Telf. 88 - Ripoll.

CASINO DE RIPOLL

Programa monstre de CINE SONOR per demà tarda i nit
2 superproduccions de primera categoria, 2

La Dama atrevida

Pel·lícula parlada totalment en espanyol i interpretada per Luana Alcañiz, Ramon Pareda i Martí Garralaga.

ALTRE EXIT

El misterio de Villa-Rosa
Protagonista LEON NATHOT
L'alegria dels Casinos de Aix-les-Bains.
Les idees inesperades d'un detectiu.
L'intriga, el robo, el misteri.

Completarà el programa
Revista d'actualitat Paramount
i una cinta de Dibuxos animats

COMTAL CINEMA

Avui i demà
El formidable film dels
«gangsters» de Chicago

EL TERROR DEL HAMPA

(L'obra més vigorosa de la pantalla)

Novias ruborosas

Extraordinària producció sonora, teixida d'exces de bon gust i amb un argument interessantíssim.
Joan Crawford, Anita Page, Dorothy Sebastian i Robert Montgomery.

Completaran les sessions la **Revista Fox** sonora i una divertida pel·lícula **Còmica**

COMTAL CINEMA

Programa per avui i demà

UN FILM EXCEPCIONAL

El pecado de Madelón Claudet

Una dona enganyada i abandonada per qualsevol. Una mare primer... Una entingida després... Una dona finalment desprecada. Però, sempre dona i sempre mare.
Helen Hagen, Lewis Stone, Neil Hamilton i Joan Hershall i Karen Moray. Un repart colossai en la més dramàtica de les cintes.

HAY QUE CASARLOS

Comèdia finíssima d'ambient modern, plena de picardia i involut, per Anny Ondra.
Completarà el programa
Cinèma Màgica Fox i una **Còmica**.

CASINO DE RIPOLL

Sessions de Cine Sonor per demà diumenge
2 produccions veraderament excepcionals

Valses de antaño

Els millors valses de Strauss presentats en el seu ambient original: Viena.
El gran poema musical «El Danubio azul» i altres, que han triomfat arreu.

ALTRE GRAN FILM D'EXIT

Luz de Montana

Encisadora comèdia sentimental, interpretada per la gran actriu Joan Crawford i Jhon Mack Brown.

Completaran el programa la **Revista d'actualitat Paramount** (sonora) i la sisena cinta còmica musical **El Bambi**.

(c) Ministerio de Cultura 2005

(c) Ministerio de Cultura 2005

Fragment extret del setmanari: Altaveu: setmanari del Ripollès Número 71 (04/02/1933).

On es narra els fets rellevants que han passat a la vila.

Matricula oberta!

CURS 24-25

Well-Come Acadèmia d'idiomes



Anglès



Italià



Preparació exàmens
oficials de Cambridge



Traduccions



Estades a l'estranger

**CURSOS A TOTS ALS NIVELS
KIDS-TEENS-ADULTS**

Plaça Josep Terradellas, 1 - Ripoll

972 11 52 49 - 649 70 66 52

wellcomeripoll@gmail.com

www.well-come.es

@wellcomeripoll

WELL COME.

Merry Christmas
and Happy New Year!

Micro-conte: Un Déu indiferent



Albert Soler
Publicista i escriptor de worse sellers
Una existència digital.



Un matí assolellat, mentre la rutina es desplegava com qualsevol altre dia a Sant Martí de Rocatorta, els telèfons de tots els seus habitants van vibrar de cop, al mateix temps. Un missatge de WhatsApp, curt i concís, procedent d'un número desconegut, s'instal·là, com per art de màgia, a les pantalles de tots els homes i dones d'aquell

poble perdut al bell mig del Pirineu. "Et queden 28 anys, 4 mesos, 13 dies, 7 hores i 26 minuts", deia el mòbil d'en Joel. "Et queden 3 dies, 2 hores, i 9 minuts", deia el de la Lídia. I així, un rere l'altre. De cop, un murmuri inquietant es va escampar per tots aquells carrers empedrats. Tothom ignorava d'on venia, i ningú sabia com havia d'actuar. Els més supersticiosos es van prendre aquell missatge apocalíptic en serio, i van començar a resar sense parar. Però la majoria va pensar que era una broma de mal gust, i no s'ho van creure. Però tan aviat com en Roger, un noi de 23 anys, va morir puntualment a l'hora que indica-

EXTHER

La bruixa
de la nova era



Contacte Directe
WhatsApp, informació
i reserves a

+34 628 81 36 17

va aquell missatge quan va ser atropellat pel tractor d'en Joan a la mateixa plaça del poble, el pànic es va encomanar com una pesta per cadascun dels racons d'aquell poble de muntanya. L'endemà mateix d'aquell accident, algú havia pintat un grafit a la paret principal d'aquella plaça. Hi deia "Gaudeix de la vida. És més tard del que et penses".

Algunes persones, amb dècades per endavant, satisfets però estranyats, van continuar amb la seva vida mundana, però amb una ombra nova al seu rostre. La seva inconsciència els gratava el cervell, i la pregunta "com viu-

re quan saps exactament quan et queda de vida?", no deixava de surar dins la seva ànima. D'altres, amb menys temps, van abandonar les feines, els deutes i els plans, i va executar la seva resposta particular a la pregunta "Què faries si avui fos el darrer dia de la teva vida?". I tots aquests que bevien els seus darrers glops de vida, es van reunir amb els seus sers estimats i s'hi van acomiadar, cercant el significat de tot plegat en els darrers moments de la seva existència, per culpa d'haver malgastat la major part dels seus dies amb tonteries.

Per exemple, en Marc, amb només 3 hores de vida, va

decidir no perdre ni un minut. Va trucar a les seves 16 persones preferides del món, va demanar disculpes per tot, va expressar gratitud i, finalment, va anar al bosc i va asseure's a la vora del seu roure preferit, gaudint d'aire pur i sabotejant cadascun dels 9 segons de vida que li restaven en aquest món. Just el temps que trigaràs, estimat lector, a girar aquesta pàgina, i a oblidar aquesta història. Ben bé com si fossis un déu indiferent davant de tanta desgràcia.

La lluernia
libreria

CARRER VELL, 3, RIPOLL
722473706
lalluernalibreria@gmail.com

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](https://www.instagram.com/botigamarlenaripoll)



FERLAM
Serveis integrals
Plaça Gran, 5 (baixos) RIPOLL

972 703 469 - 603 38 69 94
comercial@ferlamripoll.com
www.ferlamripoll.com

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

FIRES DEL RIPOLLÈS

[@fires.del.ripolles](https://www.instagram.com/fires.del.ripolles)

L' Espai Màgic



Montserrat Tura Ro

Tarotista

NUMEROLOGIA SAGRADA PEL ZODÍAC

MISSATGES dels NOMBRES MIRALL



ÀRIES

Salut: Vigila els nervis, la tensió i el colesterol.

Pots mantenir-los a ratlla amb atenció.

Economia: Estàs en un moment delicat, no és la millor situació per a les teves finances.

Treball: Un autèntic caos.

Amor: Trençaràs esquemes que estaven molt arrelats, sortiràs de la zona de confort i estaràs preparat per a noves oportunitats.



LLEÓ

Salut: La nostàlgia per una persona que ja no hi és provoca tristesa, però la teva salut general és molt positiva.

Economia: Brillant. T'estàs recuperant.

Treball: Tens estabilitat, però vols canviar. Hi ha projectes que podries assumir.

Amor: El passat t'ha afectat i marcat; deixa-ho anar i arribarà un amor bonic.



SAGITARI

Salut: Dolors a les articulacions del coll i cervicals. Necessites una pausa per recuperar-te.

Economia: Moltes despeses, però aniràs recuperant. Bona sort en els viatges de negocis.

Treball: Estàs pensant com alliberar-te de tants sacrificis. Si tens un negoci familiar i no et deixen fer la teva, sovint penses que sol estaries millor, potser amb una feina independent.

Amor: No desconfiïs, tot va bé i anirà millor. Si no tens parella, en trobaràs.



TAURE

Salut: Dolors a les articulacions del coll i cervicals. Necessites una pausa per recuperar-te.

Economia: Moltes despeses, però aniràs recuperant. Bona sort en els viatges de negocis.

Treball: Estàs pensant com alliberar-te de tants sacrificis. Si tens un negoci familiar i no et deixen fer la teva, sovint penses que sol estaries millor, potser amb una feina independent.

Amor: No desconfiïs, tot va bé i anirà millor. Si no tens parella, en trobaràs.



VERGE

Salut: Estàs cansat, frena una mica i milloraràs.

Economia: Molt bona, però vigila de no malgastar. Bons resultats, però recorda estalviar.

Treball: Tindràs una proposta de feina nova; tu decideixes.

Amor: Has passat per una etapa delicada. Si tens parella, la relació millorarà, i si no en tens, cuida el teu aspecte, i l'amor et buscarà.



CAPRICORN

Salut: Cuida't dels refredats i del mal humor. Els ossos i les articulacions són els teus punts febles.

Economia: Despeses imprevistes, com arreglar la boca o fer un regal al teu fill. Rebràs una proposta financera per equilibrar aquestes despeses.

Treball: Estàs estable però estancat, fa molt temps que estàs així. Si confies, trobaràs una nova feina.

Amor: Si tens parella, has superat moments difícils, però també n'has tingut de bons. Potser tenies una missió kàrmica per

superar, fins que la mort us separi. Si no tens parella, necessites gaudir de llibertat i evitar responsabilitats; millor una aventura.



GÈMINIS

Salut: No estàs passant per un bon moment, arrossegues una malaltia crònica i et falta fe per superar-la. Rebràs una nova medicació, paciència.

Economia: Canvis positius, però es fan esperar. Sacrificis per arribar a l'èxit.

Treball: Si no tens feina, et vindran ofertes; has de ser més hàbil i no deixar-les escapar. Si tens feina, estàs cansat de viatjar i vols canvis, però la feina és estable.

Amor: Estàs ancorat en l'amor del passat i no avances. Les pors i inseguretats et tenyeixen la ment. L'any vinent, arribarà un nou amor.



BALANÇA

Salut: Vigila com i què menges, podrien sorgir trastorns digestius. També pots tenir problemes a les cervicals i articulacions, però et recuperaràs. Tens

problemes per comunicar-te.

Economia: Possibles inversions meditades. Estàs estable i en creixement.

Treball: Tot va bé. Proper ascens o bones promocions. No t'estressis, però estigues alerta.

Amor: Has tingut moltes decepcions i sacrificis, i l'amor no ha estat el que esperaves. Volies estabilitat i una gran família, però arribarà una persona que començarà com una aventura i la relació podria formalitzar-se.



ACUARI

Salut: Et trobes en una etapa de baixada, però et recuperaràs. Tens visites i revisions; beu molta aigua. Vigila no carregar pes per a la teva esquena.

Economia: Bona intuïció per fer diners o inversions, però després no et queixis si no tens

efectiu.

Treball: Si no en tens, rebràs una proposta. Si tens feina, estàs molt enfadat i estressat. Vols manar, però aquí no tens el poder.

Amor: Ariba un nou amor, encara que estiguis molt desenganyat per les decepcions que has passat. El romanticisme arribarà aviat.



CRANC

Allunya't de tot el que et fa mal. No és just que suportis tantes injustícies provocades per l'enveja. Fes-te valdre i respectar. Digues "prou!" Pren cura d'una amistat que parla malament de tu a les teves esquenes i vol enfonsar-te. En l'amor, si no tens parella, gaudeixes de la solitud, però vénen experiències boniques. Si tens parella, viuràs moments de molta felicitat després de resoldre malentesos i negativitats.



ESCORPI

Salut: Has patit una mica, però recuperaràs la salut positivament. No li donis tantes voltes.

Economia: Vigila on inverteixes, ja que podries cometre errors, però tot i això, tindràs sort.

Treball: Rebràs un cop de sort amb un canvi a millor, o potser és que et jubiles.

Amor: Tens una parella molt bonica, però el teu caràcter podria anul·lar-la, vigila amb aquest aspecte.



PEIXOS

Salut: Estàs esperant resultats mèdics i podries tenir visites psicològiques. Vigila les addiccions.

Economia: Les ambicions et porten a voler més coses. Tot va bé i es preveu un canvi molt positiu.

Treball: Si tens una feina vocacional, millorarà molt. Si no en tens, estàs molt bloquejat, però rebràs ofertes de treball.

Amor: Trobaràs un amor madur. Has passat per moments difícils i tens una crisi de desconfiança.

RITUAL DE NUMEROLOGIA PER A LA GUIA ESPIRITUAL I RESPOSTES DEL DESTÍ

Passos a seguir:

Suma les xifres de la teva data de naixement i redueix-les a un sol dígit. Tingues en compte que els números mestres (11, 22 i 33) no es redueixen.

Exemple: Si vas néixer l'11 de juliol de 1977, suma així:

$11 + 7 + 1977 = 1995$

$1 + 9 + 9 + 5 = 24$

$2 + 4 = 6$

El teu número final és 6.

Mentrestant, concentra't mentalment i formula una pregunta important que es pugui respondre amb un "sí" o "no". Aquest ritual també pot proporcionar-te informació útil que et serveixi de guia.

Suma-li 11 al número resultant de la teva data de naixement i busca el significat del nou resultat.

Exemple:

$6 + 11 = 17$

$1 + 7 = 8$

El número final és 8.

Utilitza aquest número final com a portador de bona sort, independentment de si la resposta és afirmativa o negativa. Les respostes negatives també poden ser valuoses: t'ajuden a reflexionar, esforçar-te més o evitar decisions que podrien no ser beneficioses per a tu.

Interpretació de les Respostes:

Resposta positiva – Sí:

Ho aconseguiràs, perquè t'ho has treballat molt, però no serà immediat. Encara no és el moment, i hauràs d'esperar perquè arribi l'instant adequat. Evita la impaciència, ja que aquesta pot generar energies negatives que desviïn el teu objectiu.

Resposta positiva – Sí:

En relacions afectives i laborals, la clau de l'èxit serà el treball en equip. Aprendre a delegar serà fonamental per a tu. Amb organització i diàleg, aconseguiràs l'èxit.

Resposta negativa – NO:

Una tercera persona podria causar conflictes o malentesos en alguna relació important (ja sigui sentimental, familiar o laboral). Aquests problemes poden ser senyals que no estàs en el camí correcte o que has de reconsiderar amb qui et relaciones. Però no et preocupis, el millor encara està per arribar.

Resposta negativa – NO:

Si estàs pensant en canvis radicals en la teva vida, és millor esperar. Els projectes sense una base sòlida, especialment relacionats amb empreses o noves oportunitats laborals, podrien no oferir-te l'estabilitat que necessites.

Resposta positiva – Sí:

No has de tenir por. Estàs protegit i les teves decisions són encertades. Encara que altres no ho entenguin, els teus passos et conduiran a la felicitat.

Resposta negativa – NO:

Aquesta resposta podria convertir-se en un "sí" si fas una bona neteja energètica i espiritual. Ventila la teva casa, desfer-te d'objectes trencats o que ja no utilitzes. Canvia els colors del teu entorn, renova llengües i organitza els teus espais personals. Això ajudarà a eliminar energies negatives i obrir la porta a la bona sort.

Resposta positiva – Sí:

Tens un poder mental innat. Aprofita-ho i llança't a perseguir els teus projectes sense por. Si no ho intentes, mai serà un "sí". La vida ja t'ha mostrat que pots aconseguir el que et proposis, i ara no és el moment de seguir consells que no encaixen amb tu.

Resposta positiva – Sí:

Els teus problemes econòmics es resoldran aviat. Rebràs ajuda inesperada. Però també podries decebre't de persones properes, tot i que altres, que menys esperaves, et sorprendran amb la seva ajuda. Faràs noves amistats que es quedaran per sempre a la teva vida. Amor infinit!

Resposta positiva – Sí:

Ningú pot aturar-te. Les males energies que et puguin enviar seran rebutjades per la teva força espiritual. T'espera una recompensa de l'univers per les teves bones accions. Sempre has estat al costat dels altres, en les bones i en les dolentes, i ara arriba el teu moment de reconeixement.

Resposta positiva – Sí:

Estàs en el bon camí. Pots confiar en qui t'acompanya en l'àmbit sentimental, però desconfia de les amistats que podrien sentir enveja de tu i intentar perjudicar-te. No permetis que ningú apague la teva autoestima. Si ignores les persones infelices, tu ho seràs encara més.

Ritual de Numerologia per a la Prosperitat

Materials necessaris:

Una espelma blanca o daurada

11 fulles de llorer

Una foto teva impresa (escriu al darrere el número que t'hagi sortit durant el càlcul numerològic)

Instruccions:

Realitza aquest ritual durant un dia de lluna plena o lluna nova, preferiblement al migdia, seguint l'hora solar.

Col·loca les 11 fulles de llorer formant un cercle al terra, seguint el sentit de les agulles del rellotge.

Al centre del cercle, posa la teva foto i l'espelma.

Encén l'espelma i demana prosperitat en quatre aspectes: llum, amor, economia i salut. Prega perquè siguis beneït amb l'èxit en la teva vida.

Significat del número: El número que hakis obtingut amb la numerologia serà un guia favorable. Si el trobes repetit en el teu camí (doble, triple o fins i tot quatre vegades), aquest fet et confirmaria que les energies estan alineades al teu favor. És important que aquest número aparegui de manera natural, sense buscar-lo activament. També pots utilitzar-lo en decisions importants, com el joc o altres eleccions dubtoses.

Finalització del ritual: Quan l'espelma es consumeixi completament, guarda la teva foto i les 11 fulles de llorer sota el teu matalàs com a símbol de protecció i connexió amb l'univers.

L'almanac del Pagès:

Feines als horts

DESEMBRE

Al desembre, els hortolans tenen una agenda plena de tasques essencials per preparar els seus horts per a l'hivern i la primavera. Entre les activitats destacades, es troba la sembra de julivert i pèsols, així com la plantació de bledes, escaroles i enciams. També és el moment de la primera recollida de bròquils i de plantar crisantems al costat de l'hivernacle per erradicar la mosca blanca. A més, és temps de netejar i mantenir l'hivernacle, i de preparar les terres per a les sèmres de primavera.



GENER

Estrenem any nou i aprofitem que no tenim molta activitat a l'hort per preparar-nos pels mesos vinents. Recol·lectarem cols, bròquils, bledes, apis, pastanagues, espinacs i porros. Podem abonar les zones que anem buidant, parant molt de compte a les males herbes, evitant que s'escampin per arreu. Si teniu fruiters, és el moment d'esporgar-los. També és el moment de plantar els fruiters de pinyol. Plantarem els rosers a finals de mes.



FEBRER

Aquest mes l'aprofitarem per sembrar apis, xirivies, enciams, raves, pèsols, faves i espinacs. Plantarem cebes, cols, escaroles, bròquils, bledes, fraules i alls. Toca recol·lectar naps, escaroles, porros, cols i pastanagues. Si voleu plantar maduixes feu-lo en cavallons. Podarem els rosers. Esporgarem els arbres fruiters. Plantarem els arbres de fulla caduca. També toca trasplantar les plantes de viver.



El refranyer

DESEMBRE

- Al desembre lluna blanca, flassada i manta.
- A desembre el sol, no fa calor ni consol.
- Per Nadal cada ovella al seu corral.
- Qui al desembre ha de festejar, vora el foc s'ha de ficar.

GENER

- Aigua de Gener tot l'any va bé.
- Pels Reis el dia i el fred creix.
- Gener que massa sol fa, ni palla ni gra.
- Per Sant Sebastià l'oreneta ve i el tord se'n va.

FEBRER

- Al febrer trau flor l'ametller.
- Al febrer, l'home poda l'abrer.
- Curt com el mes de febrer.
- Si la Candelera plora l'hivern és fora, si la Candelera riu l'hivern és viu.



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 Guàrdia, 7. Sant Joan de les Abadesses



Espiga Verda
Bon Nadal!
www.espigaverda.com

Floristeria
P. Sant Joan 14
T. 972 714 121

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

Mou-te pel Ripollès!

1 DESEMBRE 2024

SANT JOAN DE LES ABADESSES

17:00 – 19:00 Tardes de joc,
organitza Les entitats fan!

2 DESEMBRE 2024

SANT JOAN DE LES ABADESSES

17:00 – 19:00 Tardes de joc,
organitza Les entitats fan!

3 DESEMBRE 2024

SANT JOAN DE LES ABADESSES

17:00 Vine a jugar al
Rummikub! organitza Les
entitats fan!

4–27 DESEMBRE 2024

CAMPRODON

Exposició “Tàpies a través de
la paraula” a la Biblioteca
Municipal de Camprodon

5–8 DESEMBRE 2024

RIPOLL

Fira de Nadal al centre de la
vila.

6 DESEMBRE 2024

CAMPRODON

Exposició de La Retirada a
l'Espai Cultural Cal Marquès
Ripoll
16:00 Visita guiada al Centre
d'Interpretació del Monestir

RIBES DE FRESER

Projecció de “Alas blancas” al
Cinema de Ribes de Freser

CAMPDEVÀNOL

Fira de Nadal

7 DESEMBRE 2024

CAMPRODON

Mercat de Nadal
22:00 – 23:00 Quina UEC al
Casal Camprodoní

RIBES DE FRESER

Sortida ornitològica des de la
Plaça de l'Ajuntament
Pujada del pessebre a
Queralbs amb CPE des de la
Plaça del Raig

PLANOLES

Sopar de la Marató de TV3

RIPOLL

16:30 – 17:30 Visita al Refugi
antiaeri al Museu Etnogràfic
de Ripoll

8 DESEMBRE 2024

CAMPRODON

Mercat de Nadal
Mercat setmanal
18:00 i 22:00 Cinema al Casal
Camprodoní

PARDINES

Pujada del pessebre al Tos de
Pardines a càrrec de CPE

10 DESEMBRE 2024

RIPOLL

Enfeltrat de sabons amb llana
d'ovella. Casal El Galliner
(inscripció prèvia)

13 DESEMBRE 2024

CAMPRODON

Exposició permanent de La
Retirada a l'Espai Cultural Cal
Marquès

SANT JOAN DE LES ABADESSES

17:00 Hora del conte: “Un
Nadal ple de contes” a la
Biblioteca
18:30 Club lectura d'adults:
“Dràcula o Frankenstein?
El Club de la Lluita” a la
Biblioteca

14 DESEMBRE 2024

CAMPRODON

Cinema infantil (hora
pendent)
22:00 – 23:00 Cinema al Casal
Camprodoní

PARDINES

Gloses Vermut a Pardines.

15 DESEMBRE 2024

CAMPRODON

Marató TV3
Mercat setmanal
18:00 i 22:00 Cinema al Casal
Camprodoní

RIPOLL

18 a 20h XVI Concert nadalenc
de Sardanes, al Teatre cine
Comtal

SANT JOAN DE LES ABADESSES

Concert Dos Estels de Nadal al
Palau de l'Abadia

17 DESEMBRE 2024

RIBES DE FRESER

09:00 Inici de la Campanya
de recollida de joguines

21 DESEMBRE 2024

CAMPRODON

22:00 – 23:00 Cinema al Casal
Camprodoní

PARDINES

Activitats amb “En camí ioga
arta natura”

RIPOLL

Taller familiar de moixaines
i jocs de falda (0–2 anys) a
l'Espai Familiar.

RIBES DE FRESER

Cinema de Ribes



FEM COSTAT A LES EMPRESSES I COMERÇOS DEL RIPOLLÈS



WWW.UIER.ORG



FORMACIÓ:

1.939 participants en accions formatives i **166 cursos** impartits.

EMPREDORIA:

Assessorament i acompanyament a **182 emprenedors**.

TRASPASSOS:

18 negocis traspassats amb èxit.

BORSA DE TREBALL:

486 persones inscrites a la plataforma, **89 ofertes** actives i **93 persones** contractades.

ASSESSORAMENTS A COMERÇOS:

Prop de **5.800 visites** de suport fetes.

SUBVENCIONS:

Suport i tramitació de **241 subvencions** (Kit Digital, CCAM, Autoocupació de joves i 30plus.)

CAPTACIÓ D'INVERSORS:

29 Infraestructures detectades.
16 inversors contactats.

2023
2024



*Des de la **UIER** treballem perquè les empreses **no s'aturin!***

*El Ripollès està en **creixement!***

☎ 972 703 111 **📍 c. Macià Bonaplata, 4. 17500 Ripoll**

22 DESEMBRE 2024

CAMPRODON

Mercat setmanal
18:00 i 22:00 Cinema al Casal
Camprodoní

25-26 DESEMBRE 2024

CAMPRODON

22:00 - 23:00 Quina UEC

28 DESEMBRE 2024

CAMPRODON

Mercat Artesanal
22:00 - 23:00 Cinema al Casal
Camprodoní
22:00 - 23:00 Quina UEC

VALL DE RIBES

Missa i Nades a Sant Marcel
de Planès.

29 DESEMBRE 2024

CAMPRODON

Mercat Artesanal
Mercat setmanal

18:00 i 22:00 Cinema al Casal
Camprodoní

RIPOLL

10:30 - 14:00 Cursa de Nadal
(inscripció prèvia)

31 DESEMBRE 2024

CAMPRODON

Concert de cap d'any
11:30 - 13:00 Home dels nassos

3 GENER 2025

CAMPRODON

Exposició permanent de La
Retirada a l'Espai Cultural Cal
Marquès

4 GENER 2025

CAMPRODON

22:00 - 23:00 Cinema al Casal
Camprodoní
22:00 - 23:00 Quina UEC

5 GENER 2025

CAMPRODON

Mercat setmanal
18:00 i 22:00 Cinema al Casal
Camprodoní

SANT JOAN DE LES ABADESSES

Cavalcada de Reis

11 GENER 2025

FINS 23 FEBRER 2025

CAMPRODON

Mercat setmanal cada
diumenge de 9:00 a 14:00
Cinema al Casal Camprodoní
cada dissabte a les 22:00 -
23:00 i cada diumenge a les
18:00 i 22:00

26 GENER 2025

SANT JOAN DE LES ABADESSES

Fi de l'exposició "No soc una
nina" de Duaita Prats

Sortides en grup 2025

ORBITA

T R A V E L

BRASIL



JAPÓ



ISLÀNDIA

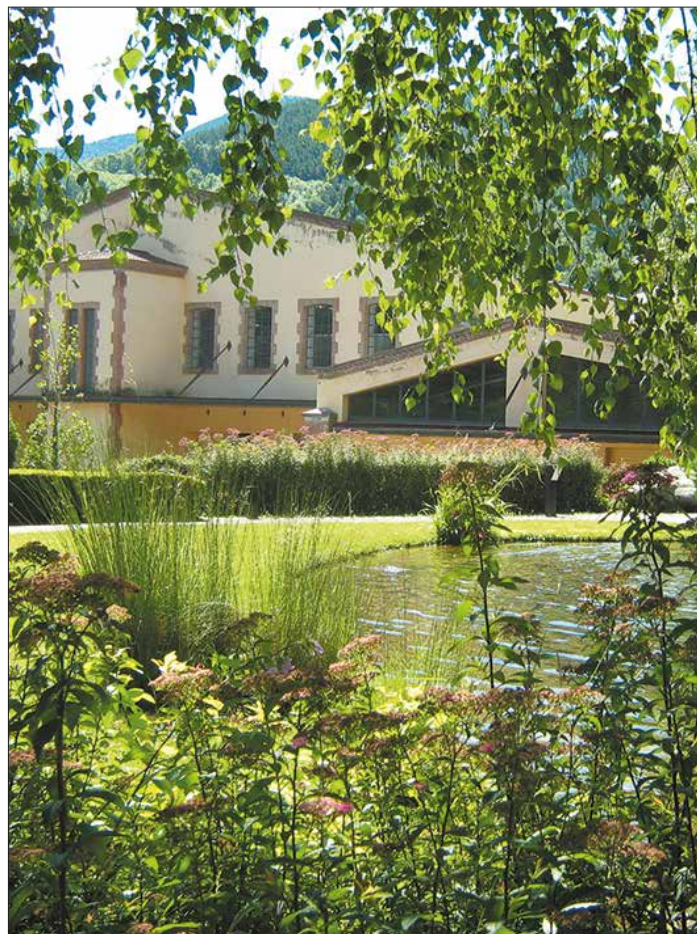


Més informació a:

+34 872 22 07 86

hola@orbitatravel.com

orbitatravel.com



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

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

areaempresa@uier.org

**Dona't a
conèixer al
Ripollès!**

10.000 exemplars
repartits arreu del
territori.

anuncieu-vos a
respira comerç

LA REVISTA COMERCIAL DE LA
COMARCA

**Informació,
contracció i
tarifes a**

 **respira.comerc**

972 703 111

areaempresa@uier.org

Directori de socis: Ripoll Comerç



RESTAURANT LA PERLA

Plaça Gran, 4.
972 70 00 01

ÀGORA COMPLEMENTS

Plaça Gran, 9 · 695 90 50 32
@agoraripoll

EL CALAIX

C/ Concepció Decloux ·
636 143 778
@el_calaix_sole

LA CONFIANÇA SABATERIA

C/ Vell, 5 · 872 01 27 13
@laconfiancasabaters

KIDS & BABY

C/ Progrés, 39 · 609 81 78 22
kidsandbabyripoll.wordpress.com
@kidsandbaby_ripoll

MARLENA

C/ Macià Bonaplata, 7 ·
972 700 235
marlena.cat
@botigamarlenaripoll

COMERCIAL PIRENE

C/ de les Vinyes, 8 · 972 70 40 72
euronics.es/tiendas
@degisa_electrodomestics

L'ANTIGA RIPOLL

Plaça nova, 7 · 699 67 43 82
lantigaderipoll.blogspot.com
@lantiga_store

REDERI

Ctra. Barcelona, 22 · 972 70 38 95
rederi.es

TENDALS I CORTINES CABALLOL

C/ Progrés, 14 · 972 70 08 41
tendalscaballol.com
@caballoltendalsicortines

CAROL BRUGUERA

Plaça Nova, 3 · 972 71 40 38
carolbruguera.com
@carolbruguera_team_ripoll

CENTRE DENTAL DEL RIPOLLÈS

Ctra. Barcelona, 27 · 972 70 00 16
centredentaldelripolles.com
@cdentalripolles

LES DELICIES DELS PIRINEUS

C/ Progrés, 29
972 700 996
@deliciesdelspireneus

DELTER ALIMENTACIÓ

C/ Santiago Rusiñol. Pol. Ind.
Ronda
Mas d'en Bosch · 972 70 16 47
@delteralimentacio

DIONI PESCA SALADA

plaça Terradellas s/n ·
651 70 53 58
@dioniberocalgon

GELATERIA CREPERIA LA RECUITERIA

C/ Sant Pere, 11 · 602 405 396
@larecuiteriaderipoll

NYAM NYAM

C/ Canigó, 6 · 972 70 25 55
@nyamnyamripoll

LOTERIA EL FOLLET

C/ del Progrés, 24 · 972 71 44 90

RUPSA PANIFICADORA

C/ Sant Pere, 18 · 972700499
@for_n_rupsa_

PAPER TISORA

Plaça Anselm Clavé, 1 ·
972965878
@paper.tisora

EL RAMPÍ CYCLING

c/ Ciutat Jardí, 1. 872000482
@rampicycling

VIOLET

Ctra. de Barcelona, 38 · 631078614
antarashabnam06@gmail.com
@violetbotigaderoba

DOLÇA LLAR

c/ Mercader, 6. Baixos
@dolcallarripoll

ESPORTS GUIX

Carretera de Barcelona, 19, 17500
Ripoll, Girona
872 09 84 81
@guixesports
@guixesports_botiga

9MOBLE

Carrer Josep Puig Cadafalch, 26,
17500 Ripoll, Girona
@mobleripoll

ANITIDIA_MANS

Telèfon 664 30 06 19
anitidia.mans@gmail.com
@anitidia_mans

RESTAURANT ELS AMIGUS

Ctra. Olot, 17 · 972 70 00 09
@elsamigus

ALFIL DAMA

C/ Vinyes, 25 · 972 70 39 37
@alfildama_montse_ripoll

LA CONFIANÇA ROBA

C/ Vell, 5 · 686 300 688
@la_conf_ripoll

CONFECCIONS CASA LORETO

Ctra. Barcelona, 15 · 972 70 10 82
@ca_la_loreto

KIKO'S

C/ de les Vinyes, 20 · 972 71 43 05
@kikosripoll

MERCERIA CONXITA

C/ de la Trinitat, 19
972 700 301

CERDO Y GALLO TATTOO

Ctra. Barcelona, 37 · 972 03 68 90
cerdoygallotattoo.com
@cerdoygallo_tattoo

ESSÈNCIA

C/ de les Vinyes, 23 · 972 70 42 00
essenciaripoll.com
@essenciaripoll

FARMÀCIA DEL MONESTIR

C/ de Berenguer el Vell, 5 ·
972 70 39 36
@lafarmaciadelmonestir

FARMÀCIA RIU LABABIDI CB

Plaça Gran, 24 · 972 700 140
@FarmaciaOrtopediaRiu
(Facebook)
@farmacia_ortopedia_riu
(Instagram)

SOM FORMATGERS

C/ Mossèn Cinto Verdaguer 10
693 014 618 · somformatgers.cat
@somformatgers

VINS GUILLAMET

C/ Joaquim Sorolla, 19 ·
972 70 40 65
@vinsguillamet

BRASERIA GRILL EL MOLÍ

Plaça Sant Eudald, 4 · 972 70 32 06
elmoli.cat
@braseriagrillelmoli

CAFÈ CANAULES

Plaça Gran, 22 · 972 70 00 00
@canaules

LOTERIA EL TRÈBOL

Plaça d'Anselm Clavé, 9 ·
972 70 17 61

MORERA AGROCOMERÇ

C/ Concepció Ducloux, 3 ·
972 71 40 86
@moreraagrocomerc

FOTOCCLICK

Plaça Sant Eudald, 10 ·
608319340
@fotocclickripoll

LA QPERATIVA

Plaça Gran, 23 ·
932176250
@laqp.ripoll

SKI & MOUNTAIN

c/ Progrés, 24 ·
972606714
@skimountain

REPSOL RIPOLL (BENZINERA-ENFINCO)

Passeig Ragull, 12 · 972701303
ripoll@enfinco.com

AUDIOSON RIPOLL

Plaça Gran, 9 · 872221212
www.audioson.cat
@audisonripoll

EUROMAT

C/ Sant Amand, 0 · 972715022
ripoll@euro-mat.es
https://ferreteriaeuromat.cat
@euromatstl

KAİROS CBD

c/montgrony, 8 · 644649029
@kaïros_cbd

EL TACO PERDUT

c. del Forn, 9 Baixos
643 900 729
@eltacoperdut2024

IOGANUR

Passeig Mestre Guich, 15, Baixos
esquerra
626821531
@ioganur

FUNDACIÓ MAP – PACKTON

c/ Dalí, 6-8
972703018
packton@fundaciommap.com
@packton_oficina

VIATGES MONTSE BOIXASSA

Plaça Gran, 23 · 972 70 34 76
@mboixassaviatges

GRÀFIC PAPER

C/ progrés, 27 · 972 70 18 07
graficpaperripoll.com
@graficpaperripoll

IMPREMTA MAIDEU

Plaça de l'Ajuntament, 12 ·
972 70 25 93
maideu.net
@imaideu

PLANETA OTAKU

Ctra. Barcelona, 58 · 872 09 29 42
@planetaotakuripoll

FARMÀCIA ROSA ROCA

Ctra. de Barcelona, 39 baixos ·
972 70 14 90
farmaciarosarocacoma.com
@farmaciariosa

MEET TATTOO INK

C/ Bisbe Morgades, 11 ·
600 31 73 45
@meet_tattoo_ink

PERRUQUERIA ALBA CARRILLO

Ctra. Barcelona, 28 · 972 70 11 47
@albacarrilloripoll (Facebook)
@albacarrilloripoll (Instagram)

PERRUQUERIA JUDITH AROCA

C/ Concepció Decloux, 17 · 972 70
33 44
@juditharoca

RITUELS DU MONDE

Plaça de la Llibertat 2 ·
685 31 09 93
rituelsdumonde.eu
@rituelsdumonde

HOTEL SOLANA DEL TER

C-17 · 972 70 10 62
solanadelter.com
@solanadelter

RECCAPOLIS RESTAURANT

Ctra. Sant Joan, 68 · 972 70 21 06
reccapolis.com
@reccapolis

TROT DE CAVALL

C/ Sant Pere, 15 · 972 70 33 80
@eltrotdecavall

BEEP RIPOLL

C/ Montgrony, 8 · 972 70 41 31
beep.ripoll (Facebook)
@beep_ripoll (Instagram)

CATALUNYA TELECOM

C/ Barcelona, 25 · 621 282 633
@catalunyatelecom

DICO INDUSTRIAL

C/ Tornalls, 11 · 972 71 57 53
dicoindustrial.com
@dicoindustrial

NISSAN / AUTO RIPOLLÈS MOTOR

Ctra. Barcelona-Puigcerdà,
km. 108
972 70 33 11 · red.nissan.es/
olotmotor
@autoripolles

LA PIAZZETA

Plaça Nova, 11 · 972700215
@lapiazzettaripoll

ORIGEN MINERAL

602 358 684
info@origenmineral.com
www.origenmineral.com
@origenmineral

COR D'ACER

Plaça Nova, n°1 · 636 02 24 80
@cor_dacer

CAN FRUITÓS

Carrer de Sant Pere, 7, 17500 Ripoll,
Girona – Tel. 972 70 04 90
@canfruitosripoll

FERLAM

Plaça Gran, 5 (Ripoll)
659 15 74 59
@ferlam.inmobiliaria

THE WASHPOINT RIPOLL

Ctra. Barcelona, 13, baixos
652 6069 62
@thewashpointripoll

OPEL TALLER J. CAMBRAS

N-250, 92 – Ripoll
972 70 20 00
@tallerj.cambras

ELITE FITNESS RIPOLLÈS

C/ Joaquim sorolla, 15
629 76 83 85
@elitefitnessripolles

SPORTSOUTLET

C/ Progrés, 43 · 677 09 25 16
sportsoutlet.info
@sportsoutlet_ripoll

FLORISTERIA ESPIGA VERDA

Passeig de Sant Joan, 14 ·
972 71 41 21
espigaverda.com
@espigaverda

OCELLS I PLANTES ALARCÓN

C/ Progrés, 13 · 972 70 17 40
@ocells.i.plantes.alarcon

RAMS N' ROSES

Ctra. de Barcelona, 44 ·
972 70 03 73
ramsnroses.es
@ramsnroses

SALÓ SEGALÀ

Ctra. de Ribes, 45 · 972 70 10 38
@salo-segala (Facebook)
@salosegalaperruqueria
(Instagram)

ALIMENTACIÓ MARI

C/ Macià Bonaplata, 4
972 70 28 68

CARNISSERIA CARLES & MILA

Plaça de Tomàs Raguer, 2.
639 96 12 48
@carnisseriacarlesimila

CARNISSERIA CONSTANS

Mercat de Santa Maria de Ripoll
C/ Santa Maria, 5 · 651 70 53 58

CERESERIA CATALUNA

C/ de l'Estació, 11 · 695 93 22 26
catalluna.cat
@ccatalluna

DROGUERIA ROIG

C/ Mossèn Cinto Verdager, 29
972 70 11 95 · drogueriarioig.cat
@drogueriarioig

ESPECIAL TEAM

C/ Antoni Gaudí i Cornet s/n
666 666 648 · especialteam.com
@eteamworkwear

FUNDACIÓ MAP – MODA RE-

Carrer de la Font, 7 · 972 71 40 15
fundaciommap.org
@modare_ripoll

GARATGE CORBATERA

C/ Indústria, 23 · 972 70 08 19
automobilscorbatera@gmail.com
www.automobilscorbatera.com

IMMOBILIÀRIA MORENO

Ctra. de Ribes, 22 · 972 771 50 30
immobiliariamoreno.cat
@moreno.real.state

VETERINARI TRIOLA

C/ de Margarida Diligeon 4 ·
972 70 30 43
@centreveterinaritriola

LA WASH

C/ Bisbe Morgades, 3
666 24 24 60
@lawashripoll

NANKURUNAISA

Poligon industrial Rocafiguera, 18
972715222
@cafeterianankurunaisa

FUNDACIÓ MAP – CAT CAN

GUETES
Ctra. C-26 Km.126 – Can Guetes
972718001
@catcanguetes

FUNDACIÓ MAP – SEGONAMÀ

Pol Ind Pintors – Sorolla, 11
616 28 81 27
@segonama_ripoll

LA LLUERNA

Carrer Vell, 3, 17500 Ripoll, Girona
– Tel. 722 47 37 06
@lluernallibreria

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

Lersa
Energia

Nova tarifa!

L'energia al millor preu a prop teu

Tarifa Basic+*

0,11 €/kWh

Preu fixe 24/7 durant un any

Qualitat i tracte familiar des de 1919

Comptador d'energia a la casa de la família de la foto. El preu de la tarifa Basic+ és de 0,11 €/kWh. El preu de la tarifa Basic+ és de 0,11 €/kWh. El preu de la tarifa Basic+ és de 0,11 €/kWh.

Contacta'ns: +34 972 70 00 94

Directori de socis: Unió de Botiguers de Sant Joan



ADMINISTRACIÓ DE LOTERIA SANT JOAN

972720340
Avda. del Comte Guifré, 4

BENINTIM

972722291
C/ de l'Alcalde Pere Rovira, 1

BON PROFIT

657941931
C/ de Comella, 5

ALIMENTACIÓ CASA IRENE

972720267
c/de Comella, 1

CARNISSERIA MARC COMA

972722094 / 636272409
Av. del Comte Guifré, 15

CARNISSERIA MARIA

972722325
Av. del Comte Guifré, 5

CASA TARRÉ

972720130
c/Mestre Josep M^a Andreu, 32

CASA TATXE

972720016
C/ Ramon d'Urg, 9

CERVESA ARTESANA MINERA

619473188
Pol. Industrial Cal Gat, nau 15

CHARTER

649249949
c/Ramón Serrat, 13

COMERCIAL PIRENE

630976707
Pl. de Josep Anselm Clavé, 2

CORTITROS

608286472
Av. del Comte Guifré, 5

DIR SANT JOAN

972720913
Pl. de Josep Anselm Clavé, 11

EL REBOST DE CAN BARRAMBA

872208145 / 629139046
Pl. de Josep Anselm Clavé, 6

ESTANC TARRE

972720713
Av. del Comte Guifré, 17

FERMAC

972702308
Carrer Beat Miró, 9

FLOR DE LIS

972723129 / 650002705
Plaça de Josep Anselm Clavé, 10

FLORISTERIA EL PONT VELL

630679067
c/Berenguer Arnau, 3

FLORISTERIA L'HEURA

972720569 / 626012248
c/Comella, 8 baixos

FORN MIKI

972720371
c/Beat Miró, 1

FRANCESCA MODA

699097454
Plaça Major, 6

FRUITERIA LA PARADA

686630407
Crta. de Camprodón, 3

IMPREMTA GARRIGA

972720043
c/Pere Rovira, 5

PASTISSERIA SALVAT

972720038
c/Comella, 9

PESCA SALADA ANNA

972722191
c/Pere Rovira, 12

RADIO BOSCH

972720133
c/Beat Miró, 11

RELOTGERIA CASADEMUNT

972720132
c/Pere Rovira, 8

RELOTGERIA ROQUE

972720205
c/Beat Miró, 10

XERINOLA

636731270
Ctra. de Camprodón, 8

CENTRE KAIROS

972722100 / 691440112
c/Ramon d'Urg, 10

ESTETICA NEUS

639382389
c/Bernat Saulet, 27 baixos

ESTIL ESTER

607555513
Passeig del Comte Guifré, 7

MARIA PERRUQUERIA DO NA-HOME

972720827 / 628438846
Plaça Major, 7 baixos

MB ESTETICA

620549077
c/Parassols i Pi, 9

PERRUQUERIA FINA I MONTSE

972720112
c/Mestre Josep M^a Andreu, 25

PERRUQUERIA REFLEXE

630410517
Av. del Comte Guifré, 3

PERRUQUERIA SONIA

621181625
Pl. de Josep Anselm Clavé, 8

CLINICA DENTAL RICARDO

ALANIZ 972722208
Ctra. de Camprodón, 22

CLINICA DENTAL SANT JOAN

636745288
c/Pere Rovira, 10 baixos

CLINICA VETERINARIA PIRINEU

972721111 / 620081809
Ctra. de Camprodón, 49

FARMÀCIA SOLÀ

669927745
C/ Alcalde Pere Rovira, 14

FISIOTERÀPIA-HIDROTERÀPIA

628001036
Passeig del Comte Guifré, 3

FARMACIA GEMMA CAMPRUBI

972722226
c/Ramon d'Urg, 56

GIMNÀS MIREIA

658798193
Pavelló Municipal d'Esports

HESTIA BENESTAR

689280790

MENTCOS

608440004
Ctra. de Camprodón, 12

VERSUS ESENCIALES

623193537
c/Mestre Josep M^a Andreu, 25
1^a 2^a

AUTOMOTOR SANT JOAN

972722096
Pol. Ind. Cal Gat

BARBARROC CREATIONS

618705223

BARTRINA CONSULTORS

972721138
Pl. del Bisbe Torras i Bages, 4

BUSQUETS SERVEIS

IMMOILIARIS
696929041
c/Ferrer i Olzina, 8

CUENDEXPERIENCE

636042481

EDR EVENTS

972730421
Ctra. de Camprodón, 47

ELECTRICITAT ALBERT COLL

607771306
Pl. de Josep Anselm Clavé, 9

MAPFRE

972720712
Carrer de l'Arxiver Mossèn
Masdeu, 2

PLANET TRIAL

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

RIPOLLES ASSESSORS

972723132
Passeig Jaume I, 2 - Despatx 2

UBUNTU

694458880

CAMPING ABADESSES

630143606
Ctra. C-38 km 0,4

EL REIXAC TURISME RURAL

972720373
Mas Reixac

MAS SERRAT DE LA TEIA

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

BAR LA RODONA

972720078
c/Mestre Andreu, 27

BAR L'ABADIA

661313481 / 972720535
Plaça Abadessa Emma, s/n

BAR NERVIS

633709808
Passeig del Comte Guifré, 2

BAR PERET

972721001
Plaça de l'Estació, 7

CAFÉ BAR PK2

620699134
c/Mossèn Masdeu, 8

KAN DIJOUS

696632805
Av. del Comte Guifré, 1

RESTAURANT CA LA NATI

972579509
c/Pere Rovira, 3

RESTAURANT CASA NOSTRA

972721287
Ctra. de Camprodón, 59

RESTAURANT MAS LES FEIXES

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

GRUP INICIA

613088417
Passeig del Comte Guifré, 4 B1

LA BATLLIA

619147840
Mas la Batllia



M. Boixassa
Viatges



**Descobreix Egipte,
Les Açores o Benidorm**

Demana'ns informació i
reserva-ho amb temps.
No et quedis sense plaça.

RESERVES I MÉS INFORMACIÓ A:



M. Boixassa
Viatges

☎ 972 70 34 76

📞 628 58 41 76

Plaça Gran, 23 - Ripoll

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



HOSTAL LA PLACETA – Pl. Del Carme, 9 Camprodon

HOSTAL PASTORET – Pl. Països Catalans 10 Vilallonga

HOTEL CALITXÓ – Passatge del Serrat, 1 Molló

HOTEL CAMPRODON – Pl. Doctor Robert, 3 Camprodon

HOTEL CIMS CAMPRODON – Plaça Santa Maria, 9 Camprodon

HOTEL EDELWEISS – Crta. Sant Joan, 28 Camprodon

HOTEL EL GRÈVOL – Avinguda de les Saletes, 7 Llanars

HOTEL ELS AVETS – Ctra. de Molló, 3 Camprodon

HOTEL LA COMA – Prat de la Coma Setcases

HOTEL PUIG FRANCO – 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 GRANGETA – Plaça Dr. Robert, 13-14 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 – Ctra de França, 12 Veïnat el Riberal Mollo

MOTOS PEITIVÍ – C/ Sant Roc, 1 Camprodon

NATUR VET Veterinari – C/ València, 38 Camprodon

OH LA LA CONCEPT STORE – Plaça Dr. Robert 16, baixos, local 2 Camprodon

P3 DISCO CLUB – C/ Nou, 8 Camprodon

PASTISSERIA PUJOL – C/ València, 1 Camprodon

PASTISSERIA VICENC – C/ Valencia, 48 Camprodon

PELLETERIA GRATACÓS Pl. C.A. Torras, 4 Camprodon

PERRUQUERIA MÒNICA C/ València, 16 Camprodon

PERRUQUERIA XIROIA – C/ Nou , 20 Camprodon

PIZZERIA DEL NORD – C/ Ferrer Bàrbara, 10 – Camprodon

PUB 2000 – C/ València, 21 Camprodon

RAIROT PROMOCIONS – C/ València, 25 Camprodon

RAUL CARMONA FOTOGRAFIA Plaça Santa Maria 10 Camprodon

REST. LA MURALLA – C/ Catalunya, 13 Camprodon

RESTAURANT CAN JEPET C/ De Molló, 8 Setcases

RESTAURANT CAN PARLET C/ La Canal, 9 Vilallonga de Ter

RESTAURANT CAN ROSA – C/ Sant Bernabé 1, Abella (Vilallonga de Ter)

RESTAURANT CAN TIRANDA Av. Ull de Ter, 1 Setcases

RESTAURANT EL CELLER – C/ Font d'en Rafel, 15 Llanars

RESTAURANT EL PONT 9 C/ Cerdanya, 1 Camprodon

RESTAURANT EL SERRAT – Ctra. de Tregurà s/n Tregurà de Dalt

RESTAURANT L'ESCON DE BAIX C/ De la Font, 25 Llanars

RESTAURANT L'ESQUELLA C/ d'en Ponts, 9 Setcases

ROBA PER LA LLAR JUNCA C/ València, 59 Camprodon

ROMANÇOS – C/ Sant Roc, 4 Camprodon

ROSTISSERIA EL PRAT – C/ Ferrer Bàrbara, 19 Camprodon

SABATERIA ROQUE – C/ Valencia, 9 Camprodon

SERGI MORAGUES – TERÀPIES NATURALS – Passeig de la Muralla, 1 Camprodon

SPAR CAMPRODON – C/ València, 12 Camprodon

SUMA CAMPRODON – Pl. de la Vila, 9-10 Camprodon

SWEET MODA INTIMA – C/ Valencia, 50 Camprodon

TALLER MORER – Crta. Sant Joan, 10 Camprodon

THANDA LIFE – C/ Valencia, 46 Camprodon

TURISME RURAL EL MARINER – Avinguda El Mariner Sant Pau S.

VALLTER 2000 – Pla de morens Setcases

VIVAC ESPORT – C/ Sant Roc, 16 Camprodon

XARTIC – C/ Catalunya, 9 Camprodon

ADM. LOTERIA NUM.1 – C/ València, 57 Camprodon

AGÈNCIA ASSEGURANCES AXA LLUIS BASSAGANYA – C/ Catalunya, 13

AUTOS JORDI SCP – Crta. Sant Joan, 14 Camprodon

BANYS I COMPLEMENTS GUTIERREZ – C/ València, 53 Camprodon

BAR EL CUCUT – Pl. Doctor Robert , 13 Camprodon

BO I FET – Pl. Santa Maria, 11 Camprodon

CA LA NÚRIA casa de la Mel C/ Fondo, 3 Setcases

CAFETERIA EL NORD – C/ Germans Vila Riera, 13 Camprodon

CAL CAMPANER - C/ Isaac Albéniz, 9
Camprodon

CAL XEC - C/ Isaac Albéniz, 1
Camprodon

CÀMPING VALL DE CAMPRODON -
Planes Xeturi, C-38 Camprodon

CAN BATLE - Plaça Generalitat, 5
Sant Pau de Segúries

CAN BERTRAN - Plaça Major, 6 Molló

CAN FRANÇA - C/ València, 11
Camprodon

**CAN MUSIQUES RESTAURANT I
BOTIGA** - Pl. Major. Setcases

CAN PARRUC CARNISSERIA
C/ Església 7, Molló

CAN PASTORET RURAL
Mas Can Pastoret Mollo

CAN PIGA - C/ Valencia, 10,
Camprodon

CAN PINEDA - C/ València, 27,
Camprodon

CAN XANO XARCUTERIA
C/ València, 73 Camprodon

CÀMPING ELS ROURES - Av. El
Mariner, 34-36 Sant Pau de Segúries

CARNISSERIA CECÍLIA - C/ Jesus 6,
Setcases

CARNISSERIA COLOM - Pl. Doctor
Robert, 17 Camprodon

CARNISSERIA EL PONT - C/ Sant Roc,
5 Camprodon

CARNISSERIA PAIRO - C/ València,
23 Camprodon

CARNISSERIA TONI Engracia
Pl. De la Vila, 6 Camprodon

CINEMA CASAL CAMPRODON
Pl. Doctor Robert, 1 Camprodon
CLÍNICA DENTAL J.LUENGO

C/ València, 32 Camprodon

CLUB GOLF CAMPRODON
C/ Llandrius s/n Camprodon

COMESTIBLES MORET - C/Valencia,
5 Camprodon

CONST. FREIXENET CAMPRODON -
C/ Bastiments, 7 Camprodon

CONST. MONTURIOL - C/ València,
47 - Camprodon

COOP. LLUM ELÈCTRICA
C/ Bastiments, 1 Camprodon

DULCES KAN MARK - C/ Catalunya,
13 Camprodon

EL CALIU - Plç. De la Vila, 4
Camprodon

EL MOLLADAR - Vall de Salarça
Camprodon

EL PETIT VEGÀ D'EN PEP I LA LAURA -
C/ Sant Roc, 4 Camprodon

EL REBOST DEL PONT 9 - Plaça de la
Vila, 8 Camprodon

ELECTRICITAT COLLBONI - Pl. Doctor
Robert, 10 Camprodon

ELS TITELLES ROBA INFANTIL
C/ València, 33 Camprodon

EMBOTITS CAN BLANCH
C/ Setcases, 22 Vilallonga de Ter

ESTANC CAN POLIT - C/ València, 4
Camprodon

ESTANC MORER - C/ Josep Morer, 6
Camprodon

ESTÈTICA SUSANA - Passeig de la
Muralla, 8, àtic 6 Camprodon

EXPLORA ESPORTS - C/ Catalunya, 6
Camprodon

FARMÀCIA M.PUJOL SURIÑAC
C/ València, 44 Camprodon

FERRETERIA BENET - Valencia 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/Sant Roc,
26 Camprodon

FORN SALA - C/ Ferrer Bàrbara, 14
Camprodon

FORN SANT ROC - C/ Isaac Albéniz,
6 Camprodon

FRANKFURT ILURO - C/ Isaac
Albéniz, 18 Camprodon

FUSTERIA BARBONELL - C/ del Mur, 7
Camprodon

GALETES BIRBA - Crta. Colònia -
Estabanell

GERMANS CASANOVA - Crta. De
Molló, 6 Camprodon

GESTORIA BASSOLS PASTORETS
C/ València, 52 Camprodon

GIMNÀS ESME - C/ Ignasi Casabó, 15
Camprodon

GIRBET SERVEIS TÈCNICS VETERINARIS,
C/ Passatge de la Muralla, 8

Camprodon GRÀFICS - Passeig de
la Muralla 11, bis Camprodon

GUIES NORD&SUD - C/ Josep Morer,
28 Camprodon

HOSTAL LA CABANYA, C/ del Rec, 3
Setcases



RGA
SO ILLUM PROFESSIONAL

Equipament audiovisual
Última generació amb pantalles
Led P 2.6 - P2.9
indoor/outdoor

☎ 687 810 483
@rgasoillum
info@rgasoillum.com
www.rgasoillum.com

NOVETATS!

ASSEGURANCES
nucli

Tot
el que vulguis
assegurar i més!

www.assegurancesnucli.com

Directori de socis:

Unió de Botiguers de Ribes de Freser



Ita - Decoració i Complementes

C/ Major, 11
972728022

Assessoria Caparrós

C/ Núria, 17
972729177

Bartrina Consultors

C/ Major, 26
972727704

Cal Pairó (Alimentació)

C/ Major, 8
972727177

Can Tori (Alimentació)

C/ Sant Quintí, 24
972727092

Cansaladeria-Xarcuteria Cal Rueda

C/ Balandrau, 1
972727209

Centre de podologia Rosa M^a Tàpia

C/ balandrau, 7
652918097

Sacs (Moda i complementes)

Plaça del Mercat, 4
972727241

El Ginebró (herboristeria)

C/ Núria, 8
679168468

Estanc Cal Tanyà

C/ Núria, 11
972727219

Ferreteria Parés

C/ Major, 20
972727071

Forn Robiró

C/ Major, 1
972727106

Forn-Pâtisserie Cal Cabanes

C/ Balandrau, 13
972727029

Galeria Padequart

C/ Major, 3
972728806

Gestaga (immobiliària)

C/ Major, 22 - 30
610276894

Imatge i so

C/ Major, 38
972727943

Mascotes Plujà

C/ Major, 16
972727525

Merceria La Vall

C/ Major, 19
972729081

Palau Carnissers

C/ Major, 18
972727043

Papereria l'Arcada

Ctra. Puigcerdà, 10
972728025

Terra Baixa (moda)

C/ Major, 32
676891825

Vinacoteca Busquets DO

Pg. Taga, 1
972727015

Xalip Supermercat

C/ Sant Quintí, 16-18
972727134

Xarcuteria Alba

C/ Núria, 4
972727069

Ski & Mountain

Pedrerà, 1
972727339

La Caixeta (regals)

C/ Major, 8
689233037

El Rebost de Ribes (alimentació)

Pedrerà, 1
659887609

Ve de Gust (menjar per endur)

Ctra de Puigcerdà, 8
972281756

Fruiteria Montse

C/ Balandrau, 4
664711217

Forn del Freser

C/ Pedrerà, 1
872018698

Manelic Cafeteria

C/ Eres, 20
679018703

Estanc Portabella

C/ Sant Quintí, 26
972727211

Núria Laguna Perruqueria

C/ Núria, 10
608539841

Outlet by N&N Shop

C/ Major, 19
689686397

Restaurant Can Picola

Carretera de Pardines - Km. 0,5

Camping Vall de Ribes

651 906 524

Ve de Gust
menjars per emportar
vdGust.com
menús diari i cap de setmana
tanquem només dimecres
Rostidor de Llenya
dissabtes i diumenges
diferents pollastres i llangonissetes
Ctra de Puigcerdà, 8
Ribes de Freser
972-28-17-56
618-82-29-28
vdGust.RibesdeFreser

Directori comercial de Campdevàrol



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

**anna valls soler / club ecues-
tre niubó**
ctra. gombren
972 731 152

apren
avinguda de l'estació 20
686 599 398

bar cal grill
c/ balmes 4
872 26 91 34

bar el tut
c/ pompeu fabra 7
972 115 821

bar freser
c/ raval, 5
972 730 937

bar la dansa
plaça de la dansa, 6
610 876 277

bar pirinenc
ctra. gombren gi401 km 3
722 810 228

bar triana
pl. antoni claret 2
616 057 508

begudes ortés
colònia herand
637 276 648

ca la reme (tallant i fills s.l.)
c/ comte arnau 1
972 730 219

cal nasiet
pl. anselm clavé 5
972 730 105

cal pepet forner
c/ major 13
972 730 085

campdevet centre veterinari
c/ prolongació de la gala 22
972 730 549

càmping molí de serradell
ctra. gombren gi401 km 4,5
972 730 927
càmping pirinenc
ctra. gombren gi401 km 2,7
972 712 023

can vila
c/ raval, 171 - 2a
690 699 605

caparrós assessors s. l.
pl. mainada 2
972 730 018

carnisseria elisabet
c/ balmes, 9
972 712 184

carnisseria maribel
plaça de la mainada, 7
972 712 711

**casa de colònies mas les
coromines**
ctra. de gombren gi401, km 6c
972 730 352

**cerc, centre esportiu i de recu-
peració**
c/ major, 16
972 712 183

clínica dental campdevàrol
c/ major 9-11
972 905 376

creixans consultors
pl. mainada 6
972 730 057

**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/ hortas 7
972 73 04 48 - 696 78 68 51

**flors i plantes eduard i merit-
xell**
678 218 046

formatgeria palou
camí del castell s/n
695 475 988

forn ca la carme
pl. mainada 1
972 730 628

forn cal roca
c/ balmes 11
972 730 007

francesc peregrina taxista
972 712 030

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

fruites higuera
camí de la creu n°27
699 700 584

fruites imma i ramon
c/ indústria, 5
972 731 033

fruites jamal aidoun
c/ major, 22
671 806 489

**fusteria nicolás ortega pes-
taña**
c/ llevant, 3 - 628 166 105

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

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

hospital de campdevàrol
ctra. gombren 20
972 730 013

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

la carmanyola de la indira

c/ major, 4
640 913 121

la casa del roser

c/ roser, 3
972 702 353

lampisteria campdevanolen-se sl

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

llauneria joan planas

c/ sant grau, 12
972 730 273

llauneria juan josé liébana

636 468 746

llibreria l'espelt

c/ sant amand 9
972 730 530

mas cal rei "masoveria"

mas cal rei
972 730 706

mas la riera "masoveria"

ctra. gombren, km 4
972 701 807

mas pujol "masoveria"

ctra. de gombren gi401, km 5
972 712 835

mas serradell "masoveria"

ctra. de gombren gi401, km 5
972 198 069

materials güell

polígon industrial pla de niubó crta.
gi401
972 284 867

merceria fina

c/ pompeu fabra 17
972 730 245

merceria m. jesús comas campos

plaça sant antoni maria claret, 3
972 730 409

modulos naymo - napoleón ramos mora

ctra. n-260 km 121,5
610 408 325

perruqueria anna

c/ sant amand 9
628 908 517

perruqueria antonieta

avinguda estació, 7
972 730 859

perruqueria dolors noguera

c/ clavetaires 5

Perruqueria La Retro

C/ Prat, 11
658 160 094 - 972 685 192

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. gombren gi401 km 2
972 730 256

plant tape altea sl

colònia perneu
972 730 796

podologa rosanna caro

prolongació de la gala, 20 baixos
972 712 254

puig ciurana laboratori d'anàlisi sl

c/ puigmal, 2
972 730 029

queviures ca la teresa

pl. roser 2
677 422 869

reparacions carbonell

pol. ind. molinou nau b
972730451

restaurant càmping pirinenc

ctra. gombren gi401 km 2,7
972 730 927

restaurant ca la paqueta

ctra. gombren, 39
972 730 048

restaurant de càmping molí serradell

ctra. gombren gi401 km 5
972 730 927

restaurant s'ha acabat el bròquil

prolongació de la gala, 12
972 604 495

rga so i llum sl

colònia molinou, nau 10
972712613

ripoll trucks sl, logística capdevila

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

runmountain

c/ raval, 17-1
690 699 605

supermercat els arcs

plaça antoni maria claret, 4
972 730 551

taller marchouh khalid

ctra. gombren, 9

totcaravanes ripolles sl

colònia herand
606 852 599

treballs paleta capdevila sl

av.st. pere d'aüira, 20
649 733 435

vedella ecològica del ripollès

mas les coromines
972 730 352

vila's bar

pl. dança 10
972 712 775

vista òptica campdevàdol / òptica serrat

c/ major 6
972 730 242

xalet aüira

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

Bar Alba

Carrer Comte Arnau, 3
972 046 376

Respira Comerç
*us desitja
un bon nadal
i un feliç any nou!*



SENTIR-HI BÉ

per gaudir de la vida

Aquesta tardor vine a fer-te una

REVISIÓ AUDITIVA COMPLETA i GRATUÏTA!



Demana hora a:

AudioSon 
CENTRES AUDITIUS

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

I només per venir a
la 1a visita gratuïta
**et regalem
aquesta
manta!**

