



36

Tardor-hivern 2022 www.ekke.cat 902 110 522



Entrevista Eva López Truco, gerent de l'IRBLleida, Institut de

Recerca Biomèdica de Lleida

• **Nova Sala de Cycle**

• **Novetat circuits fitness**

 BränemarkLleida


BränemarkLleida
IMPLANTS I SALUT DENTAL

BRÄNEMARK LLEIDA UN NOU CONCEPTE CLÍNICA DENTAL

PIONERA

en implantología dental
oseointegrada, a Espanya

+3.000 m²

d'instal·lacions amb la
darrera tecnologia

+30 ANYS

d'experiència d'un equip
en formació constant

+25.000

pacients satisfets

Implants Dentals | Periodòncia | Pròtesis Dentals
Estètica Dental | Ortodòncia | Endodòncia | Disseny del Somriure
Cirurgia Oral | Apnea del son | Halitosi | Odontopediatria
Medicina Estètica | Cirurgia Plàstica, Reparadora i Estètica
Implants Capilars | Teràpia Neural



Av. Alcalde Rovira Roure 179, 25198 Lleida



973 24 36 32



info@branemarklleida.com



www.branemarklleida.com



De dilluns a divendres de 9h a 20:30h

TARDOR 2022

Una de les coses que més m'agraden i que han donat sentit a la trajectòria del Gimnàs Lleida fins avui dia, que som Viding-Ekke, és oferir activitats i espais innovadors amb una motivació extra. Entrenar-se és dur, no ens enganyem! Però des del món del fitness, s'ha aconseguit que entrenar i fer esport sigui més portable, i fins i tot divertit. I és en aquesta línia que estem molt contents d'iniciar aquest **nou curs amb dues novetats molt destacables: la nova sala de Cycle i la sala The Hub.**

A banda de la innovació que representen aquests dos espais pel que fa a la il·luminació i el so, presentem noves activitats que esperem que serveixin per augmentar les ganes d'entrenar, el Cycle, amb les modalitats de Peak Cycle i Free Cycle, i el Hub, i presentem el nou Bootcamp, un treball d'alta intensitat molt en tendència i que t'encantarà de provar.

Pel que fa a les activitats del món del fitness que oferim a Viding-Ekke, volem fer esment d'aquest **nou concepte de sessions anomenat "circuits"**, unes sessions curtes de 30 minuts que es porten a terme a la Sala de Fitness o a la terrassa: alta intensitat, Full Body, Flow, abdominals... Et recomano que miris aquest reportatge, en què també apareixen els horaris, perquè segurament descobriràs noves formes d'entrenar-te que s'adaptaran a les teves motivacions i necessitats.

En aquesta revista de tardor, presentem la recopilació de fotografies de la Festa d'Estiu, que, per sort, vam poder tornar a viure amb normalitat el passat mes de juny. Quantes emocions viscudes! Aquesta festa és per a nosaltres un dels moments més apoteòtics del curs, i recordar-la veient el reportatge ens fa venir ganes que torni a arribar el juny el més aviat possible per poder-la fer grossa una altra vegada.

En aquesta ocasió, per a l'entrevista hem escollit una antiga amiga de l'Ekke que ara desenvolupa el càrrec de gerent en una institució que ens mereix una admiració total, **Eva López Truco.** Ella ens ha explicat les interioritats de l'IRBLleida, l'únic centre de recerca de Catalunya fora de les comarques de Barcelona. Ens fa molta il·lusió contribuir des d'aquest número de la nostra revista a donar a conèixer aquest institut, perquè, com ens comenta l'Eva, després de tants anys encara és un gran desconegut per a la gent de Lleida.

Us desitgem que passeu unes bones festes de Nadal i que el 2023 sigui un any pròsper, ple d'esports i de molts moments compartits al Viding-Ekke.

Pep Castarlenas
Director de Viding-Ekke



SUMARI

pàg. 4

Nous circuits fitness

pàg. 14

Nova Sala de Cycle

pàg. 26

Entrevista a Eva López Truco

pàg. 32

Fem un cafè amb Pablo Lapuente

Tardor-hivern 2022 www.ekke.cat 902 110 522

Direcció: Pep Castarlenas

Coordinació: Ra Badia

Redacció: Eva Camí, Laura Estadella i

Ra Badia

Col·laboradors: Toni Marín, David Castel, Adrián Acosta, Joel Fúnez, Pablo Lapuente, Josemi Juan, Jose Muñoz, Txema Puig, Sergi Beltran i Josep Balaguer

Disseny i maquetació:

78 estudi plural (607 271 861)

Fotografia: Genaro Massot

Dip. legal: L-729-08

Contractació publicitat:

Dep. Màrqueting Viding-Ekke (609 535 375)

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

Viding Ekke
és membre de:
IHRSA

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

CIRCUITS Sala Fitness

Amb la nova temporada, estrenem també una nova forma de fer exercici físic. Els circuits de la Sala Fitness són una proposta de treball entre 15 i 30 minuts de diferents tipus, i el més important és que no cal reserva prèvia per poder assistir-hi!



Activa't

Alta Intensitat

El circuit Alta Intensitat té com a objectiu millorar la condició cardiovascular i augmentar el gest calòric mitjançant exercicis d'alta intensitat en format circuit. Pot ser un complement ideal per acabar l'entrenament.

Horari:

Dilluns, a les 20.30 h – Zona exterior



Abdominals

Full Body

A Full Body treballaràs la força de tot el cos mitjançant diferents patrons de moviment i exercicis bàsics, que acabaran en un repte metabòlic per pujar pulsacions.

Horari:

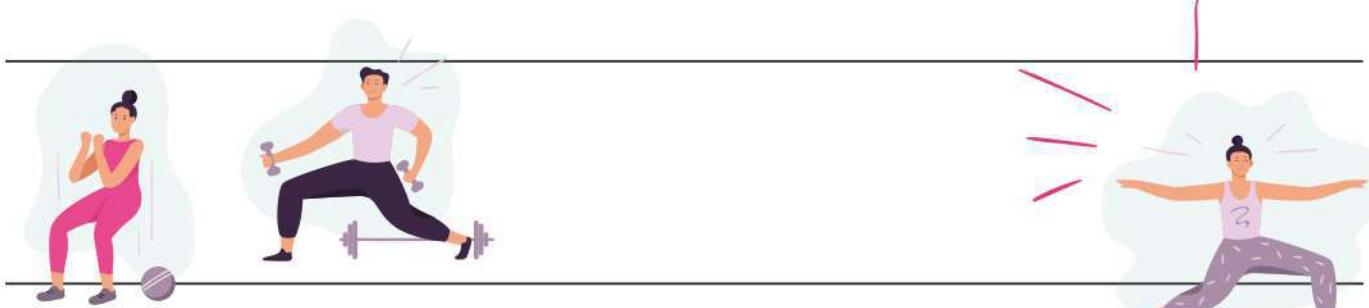
Dimecres, a les 21.00 h – Zona exterior

Activa't

Aquest circuit és ideal per començar a moure's i introduir-se en l'entrenament de força amb l'objectiu de millorar el desenvolupament de les nostres activitats de la vida diària. A Activa't, milloraràs la força i l'estabilitat.

Horari:

Dilluns, a les 09.00 h - Fitness Studio

**Flow**

Si vols millorar en mobilitat i flexibilitat, ja sigui per poder fer un bon esquat o per sentir-te millor en el teu dia a dia, el circuit Flow és el que estàs buscant. Mitjançant moviments actius que simulen el desplaçament d'alguns animals, treballarem el rang de moviment per millorar la mobilitat. Ideal com a escalfament per al teu entrenament de força.

Horaris:

Dilluns, a les 18.30 h – Zona exterior
Dimecres, a les 18.00 h – Tatami

Abdominals

Les sessions d'Abdominals duren 15 minuts i són ideals per millorar la força i l'estabilitat central del cos (CORE) mitjançant exercicis que posin a prova la força de la musculatura del tronc.

Horaris:

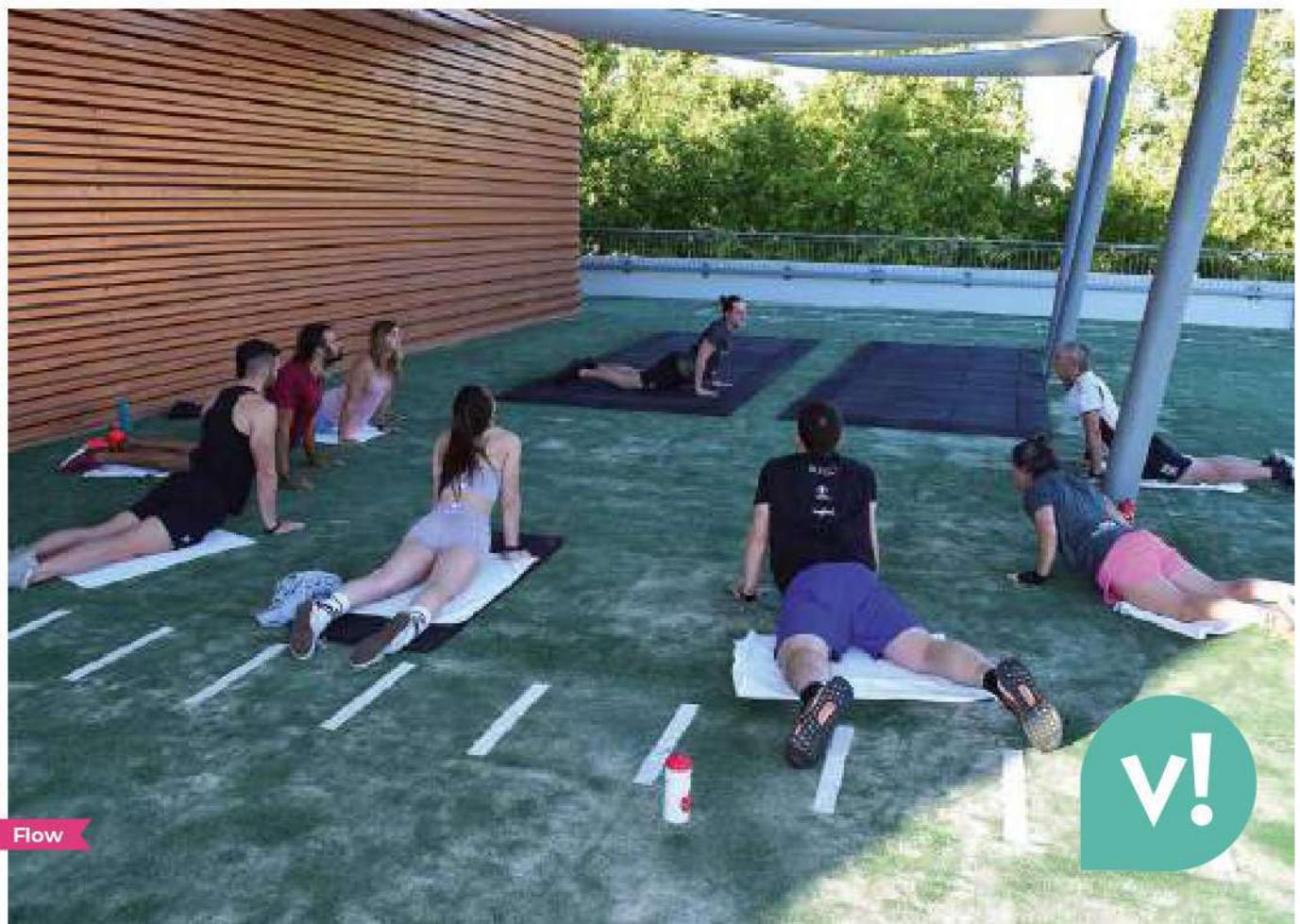
Dimarts, a les 09.30 h – Tatami
Dimecres, a les 09.30 h – Tatami
Dimecres, a les 14.00 h – Tatami

Estiramientos

El circuit d'Estiraments té una durada de 15 minuts i sempre es fa després del circuit d'Abdominals. Es faran estiraments estàtics de baixa intensitat amb l'objectiu de relaxar la musculatura i millorar la flexibilitat.

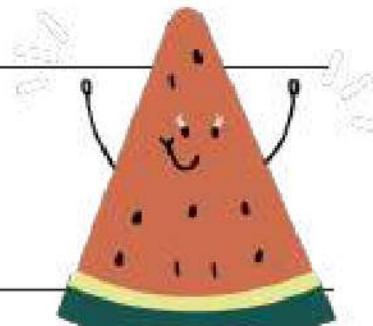
Horaris:

Dimarts, a les 09.45 h – Tatami
Dimecres, a les 09.45 h – Tatami
Dimecres a les 14:15 h – Tatami



FESTA D'ESTIU EKKE 2022

Del 7 al 17 de juny



Patrocinat per:





YESSS



Taller saludable de
Fruita i Berenar
patrocinat per:

plusfrésc:
de Lleida



OHHA!

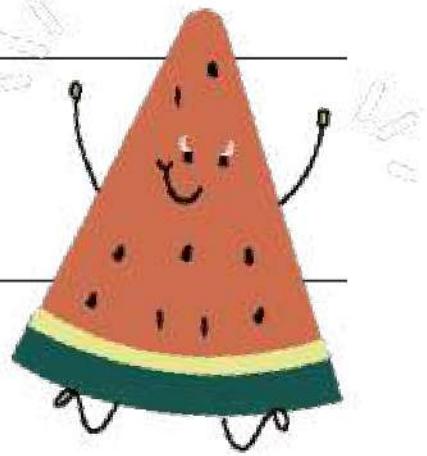


Degustació
de fruita de Lleida
patrocinada per:

FRUITS de PONENT
Grup Cooperatiu

FESTA D'ESTIU EKKE 2022

Del 7 al 17 de juny



EDAT d'or



ZUMBATRON



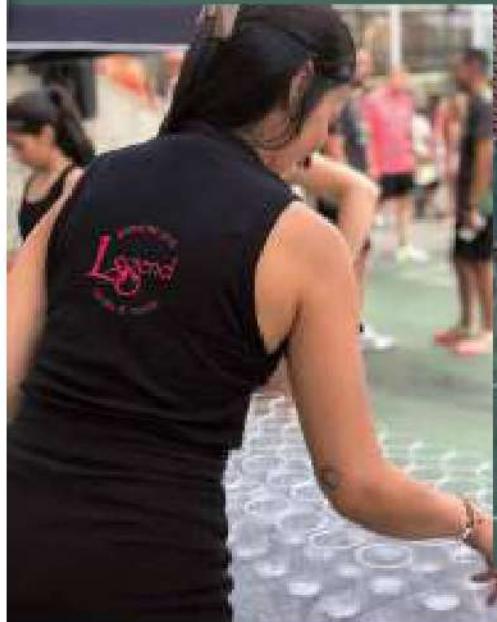
FESTA sevillana





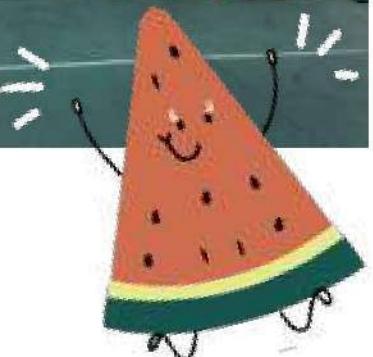
FESTIVAL **Les Mills**

AMERICANA pàdel music&mojitos



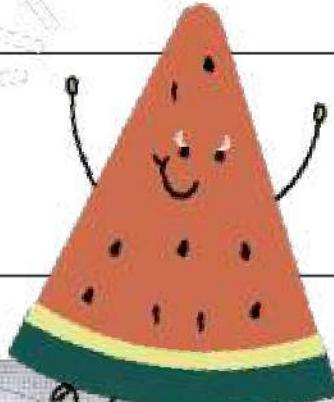
Degustació de mojitos
patrocinada per:

Legend

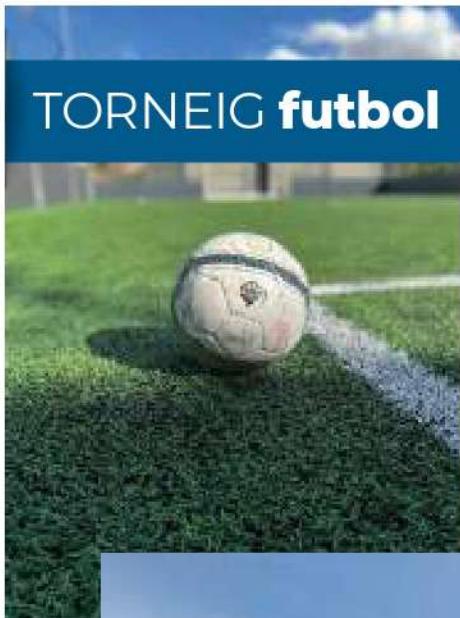


FESTA D'ESTIU EKKE 2022

Del 7 al 17 de juny



TORNEIG futbol



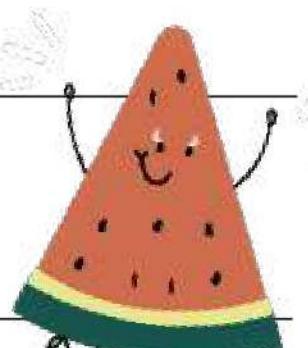
TORNEIG vòlei





FESTA D'ESTIU EKKE 2022

Del 7 al 17 de juny





Festa clausura
patrocinada per:

Finca Prats
HOTEL GOLF & SPA
★★★★★



NOVA SALA Cycle

Una nova sala de Cycle amb més de 70 bicicletes. Dos tipus d'activitat que faran que tothom pugui venir a pedalar i a gaudir del seu moment d'entrenament. Una experiència audiovisual amb llum i color que no et pots perdre. ■

NEW

PEAK CYCLE

Sessions planificades mensualment basades en sistemes d'entrenament amb watts, mètriques, zones i objectius. 5 tipus d'entrenaments: Muntanya, Out Calories, Travessia, Creuers i Aventura.

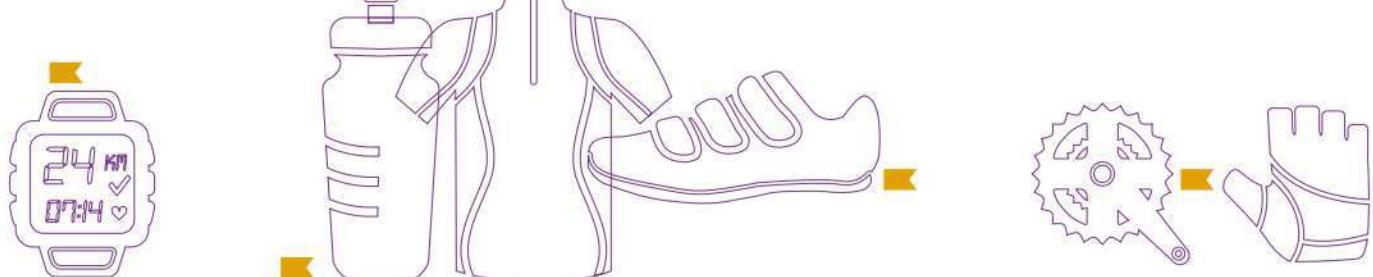
Per a tots els amants de l'entrenament.

NEW

FREE CYCLE

Una experiència audiovisual amb música temàtica, desconexió, somriures i molta festa, dins d'una estructura que traurà el millor de cadascú.

Per a tots els amants de passar-ho bé fent esport.





Entrenadores de Cycle **Viding-Ekke**

ENTRENADORS personals Viding-Ekke

L'equip humà d'entrenadors personals que hi ha a Viding-Ekke és ampli i versàtil.

És una combinació d'anys d'experiència, de varietat de disciplines i de tècniques apreses, practicades i assimilades. El resultat de tot això és **un gran equip de professionals entusiasmats**. A més, ens avalen més de 25 anys d'experiència i la contínua formació. **La nostra fita és que totes les persones que entrenem arribin a gaudir dels seus èxits.** En aquest número de revista, us presentem els entrenadors següents:



DAVID CASTEL VILALTA

"Hi ha una força motriu més poderosa que el vapor, l'electricitat i l'energia atòmica: la voluntat" (Albert Einstein)

Quants anys fa que treballes a Viding Ekke i fas entrenaments personals?
Fa 5 anys.

Per què fas d'entrenador personal?
Perquè m'encanta ajudar els altres i connectar amb les persones.

Com et defineixes com a entrenador?
Empàtic. M'adapto a la persona per trobar l'equilibri entre el que li agrada i el que necessita.

Què és el que més valors fent d'entrenador personal?
La motivació i els coneixements perquè són la clau per assolir els objectius.

Quina és la teva especialitat?
La millora de la condició física i composició corporal combinant metodologies d'entrenament de força i HIIT. També el coaching.

En els teus entrenaments personals, quina és la teva màxima atenció?
En fase inicial, em centro en l'adherència, en fases intermèdies amb l'aprenentatge i el desenvolupament, i en avançades, a quantificar, millorar i progressar.



NÚRIA CIRILO GONZÁLEZ

Connecta amb allò que t'agrada i fes realitat els teus somnis, creu en tu mateix.

Quants anys fa que treballas a Viding-Ekke i fas entrenaments personals?

Vaig treballar a ekke fa anys, però vaig anar a viure a l'Índia i els Estats Units per formar-me i créixer personalment i professionalment.

Des que vaig tornar el 2016 sóc a Viding-Ekke.

Per què fas d'entrenadora personal?

Per poder oferir una atenció més personalitzada i ajudar el client a dur a terme les activitats amb més consciència del seu cos.

Com et defineixes com a entrenadora?

Comprensiva i motivadora.

Què és el que més valors fent d'entrenadora personal?

Veure com el client progressa i millora.

Quina és la teva especialitat?

Logia i pilates.

En els teus entrenaments personals, quina és la teva màxima atenció?

El benestar del client sense perdre la tècnica i millora dels seus objectius



JOEL FÚNEZ PELLEJERO

Aprèn a ballar sota la pluja.

Quants anys fa que treballas a Viding-Ekke i fas entrenaments personals?
5 anys.

Per què fas d'entrenador personal?

Perquè em permet conèixer bé les necessitats de la persona per poder servir de guia.

Com et defineixes com a entrenador?

Flexible. M'adapto al que necessita cada persona en aquell moment.

Què és el que més valors fent d'entrenador personal?

El compromís amb la salut i el respecte per la professió.

Quina és la teva especialitat?

M'agrada atendre persones amb algun tipus de dolor o patologia, sobretot dolor lumbar.

En els teus entrenaments personals, quina és la teva màxima atenció?

Que la persona aprengui a gestionar la seva situació i els seus entrenaments.



SERGI BELTRAN FONT

Sempre és un bon moment per començar a millorar.

Quants anys fa que treballas a Viding-Ekke i fas entrenaments personals?
Vaig començar-hi el gener del 2019.

Per què fas d'entrenador personal?

Perquè em permet anar de la mà amb el soci i veure la seva millora.

Com et defineixes com a entrenador?

Busco portar la persona a descobrir nous límits, però sobretot ajudar aquell qui s'entrena a gaudir del procés.

Què és el que més valors fent d'entrenador personal?

Veure com la gent fa coses que abans no podia fer, o creia que no era capaç de fer.

Quina és la teva especialitat?

Millorar la salut i ajudar els qui volen assolir marques en el running.

En els teus entrenaments personals, quina és la teva màxima atenció?

Que el soci entengui perquè fa allò que fa. Fer un entrenament conscient.

EKKE MÀSTERS Mallorca

Sumant quilòmetres a favor de la Fundació Respiràlia i l'Associació Balear de la Fibrosis Quística.



Roger Tarrús
Coordinador Secció Ekke Masters
rtarrus@viding.es



L'ESTUDI BIOMECÀNIC I ELS SUPORTS PLANTARS

La fórmula per practicar esport amb totes les garanties de salut

La clínica MiNovAliança de Clínicas Mi estrena nova àrea: la unitat de medicina de l'esport. Aquesta comptarà amb diversos serveis transversals que, de manera conjunta, treballaran de cara als esportistes per tal que puguin desenvolupar la seva passió amb totes les garanties de salut.

Amb aquest objectiu, l'**àrea de traumatologia de l'esport**, liderada pel **Dr. Josep Maria de Bergua Domingo**, l'**àrea de biomecànica**, liderada pel **Dr. Fernando Pifarré**; l'**àrea de medicina i prevenció (nutrició, cardiologia, pneumologia, medicina interna)**, liderada pel **Dr. Eduard Saez**; i, per últim, l'**àrea de proves d'esforç**, liderada pel **Dr. Fernando Pifarré**, han unit les seves forces i donaran un servei integral als pacients que així ho requereixin per la seva condició d'esportistes.

EXPERTS EN BIOMECÀNICA I SALUT PLANTAR

Aquest equip de professionals coincideix en remarcar que un dels elements bàsics per a practicar esport de manera segura, és contar amb la possibilitat de realitzar estudis biomecànics i tenir accés a suports plantars. Hi ha diferents tipus de lesions esportives a les extremitats inferiors: fascitis plantars, metatarsàlgies, apofisitis, entesitis, pota d'oca, etc; i totes elles

poden beneficiar-se d'un estudi biomecànic de la marxa.



En síntesi, un estudi biomecànic consisteix en realitzar una valoració estàtica de les pressions plantars i una valoració dinàmica de tot el cicle de la marxa. Cal, per aquesta tasca, un podòleg entrenat en les lesions per sobrecàrrega de les extremitats inferiors que impulsí millors mitjançant la compensació d'una alteració de la marxa. Es sol tractar de patologies ortopèdiques menors que poden beneficiar-se molt d'aquests estudis i de la fisioteràpia. Això és el que, entre altres serveis, oferim a Clínica Mi NovAliança.



Des d'aquesta nova unitat de la clínica, s'ha realitzat un análisis dels diferents mètodes d'estudi biomecànic de la marxa disponibles al mercat, escollint-ne, tant per la seva predisposició

com per la seva filosofia de treball, el mètode Dynexus® d'Ergordinàmica. Es tracta de l'únic mètode que utilitza tecnologia 4D, i d'entre tots, també és l'únic que està patentat a EE.UU. per la Universitat de l'Esport. Aquest mètode facilita la tasca de l'estudi biomecànic, però també la producció de suports plantars personalitzats i adequats per a les necessitats de cada pacient.



COM FUNCIONARÀ?

La valoració de cada patient es farà de manera totalmente individualitzada. Si es prescriu la realització d'activitat física a l'usuari, aquest entrerà en contacte amb totes les àrees esmentades. Es realitzarà una valoració integral de totes les seves possibles patologies i, en cas de ser necessari, se li realitzarà l'estudi biomecànic o el que necessiti per la pràctica 100% segura de l'activitat física.



Des d'aquesta tardor, l'equip de medicina de l'esport està disponible per informar-te i escoltar les teves consultes a les noves instal·lacions de la Clínica Mi NovAliança de Lleida.

T'hi esperem!

EKKE Warriors



David Castel
Coordinador Secund EKKE Warriors
dcastel@dividing.es

ekke^{vi}
warriors



Legend

gentine pub

PARTY

Xmas Days

OBRIM TOTS ELS DIES

17.00-03.00h

24

NIT DE NADAL

25

NADAL

26

ST. ESTÈVIA

DJ SESSIONS 90' 00' MUSIC

+ ÈXITS DEL MOMENT

ATENCIÓ GRUPS: PREUS REDUÏTS EN COPIES

PICA-PICA D'EMPRESA? TENIM EL QUE BUSQUES!

NIT CAP D'ANY

Special Party

AQUEST ANY, LA FAREM GROSSA!

Carrer de les Valls d'Andorra, 3, Lleida Telèfon: 973 23 12 62

CONDICIONS
PREFERENTS
SOCI'S VIENGUEIXE

EKKE FAMILY

Diversió assegurada per a tota la família



Adrián Acosta
Coordinador Secòd Ekké Family
acosta@viding.es

VOLS CELEBRAR
L'ANIVERSARI
DELS MÉS PETITS
DE CASA?

CONTACTA AMB
L'ADRIÀN



Bones festes!



Habitatges, negocis,
reformes, promotores
i constructors

D.M.C
danimartin *construccions*

ENTRENA a la zona outdoor

WORKOUT OF THE WEEK (WOW)

Et presentem el nou format d'entrenament lliure a la zona exterior. Cada setmana, tindràs un entrenament nou.

Apuntat a la pissarra per fer-ho de forma autònoma i així poder donar així varietat als vostres entrenaments. La pissarra s'actualitzara tots els divendres a la tarda perquè pugueu gaudir de la proposta feta des de dilluns a primera hora. Si tens algun dubte sobre el funcionament o els exercicis, consulta amb el tècnic de sala, que t'ajudarà a resoldre els teus dubtes.

Et deixem aquí un exemple d'entrenament que pots fer lliurement a la zona exterior:

ESCALFAMENT (WARM UP) + FORÇA (STRENGTH) + PART PRINCIPAL (AMRAP)

Escalfament

3x100 m cursa + 25 salts simples a la corda: l'escalfament consistirà a fer 3 rondes de 100 metres de cursa contínua combinades amb 25 salts simples a la corda. Deixa 30 segons de descans entre rondes.



Força

4x12 esquats amb el Sandbag amb 1' de descans: per a l'apartat de força, agafa un sac de sorra de farmari de 10 kg o de 20 kg, en funció del teu nivell.



Joel Pineda, tècnic de la Sala Fitness
jfpineda@viding.es

Part principal (AMRAP 20')

La part principal consistirà a fer un AMRAP de 20 minuts. Les sigles AMRAP corresponen a "As Many Reps As Possible", i vol dir que has de fer el màxim de rondes possibles en el temps marcat. Gestiona els descansos com millor sapigues. Els exercicis a realitzar són:

- 16 Push Press amb manuella alterna (5/14 kg): empany la manuella de forma vertical per sobre del cap ajudant-te d'una lleugera flexoextensió de cames.
- 20 Swings amb kettlebell (8/16 kg): aprofita el balanceig de la pesa russa per portar-la a l'alçada de les espàtules amb un cop de maluc.
- 24 Mountain Climbers: porta els genolls al pit de forma alternada des de la posició de planxa tan ràpid com puguis.





GOUMAR
• 1961 •

SHOP ONLINE
www.goumar.com

VOLEM COMPARTIR EL NADAL AMB TUI

INVESTIGUEM
PER TROBAR
NOVES
MANERES DE
CURAR LES
PERSONES



ENTREVISTA
Eva López Truco



"ATÈS QUE HI
INVERTEIXO
MOLTES HORES,
VULL PAS-
SAR-M'HO BÉ"



Eva López Truco, gerent de l'IRBLleida (Institut de Recerca Biomèdica de Lleida). Administració i Direcció d'Empresa a la UAB i Màster en Empresa Internacional i Comerç Exterior a la UB.

Eva López Truco forma part de l'IRBLleida des de l'any 2015, i a l'abril va decidir fer un pas endavant per exercir com a gerent. Malgrat que els canvis sempre fan respecte, es considera una persona decidida, positiva, empàtica i compromesa amb la seva feina. L'Institut de Recerca Biomèdica de Lleida compta amb 450 investigadors, organitzats en 36 grups de recerca i un pressupost de vuit milions d'euros, i des del centre miren fins a l'últim cèntim per poder tirar endavant la recerca dels professionals.

Com explicaries què és l'IRBLleida a algú que no n'entén, d'investigació i recerca?

En poques paraules, investiguem per trobar noves maneres de curar les persones. Si aprofundim, som un centre de recerca en el qual personal investigador de diferents professions —biologia, medicina, infermeria, farmàcia...— treballa per trobar aquestes cures. Experimentem des del laboratori o amb

assajos clínics amb persones per veure si el que es va descobrint funciona. Som un centre de prestigi acreditat per l'Instituto de Salud Carlos III i formem part de la xarxa CERCA.

Com ha estat el canvi de responsable d'Administració, Finances i Recursos Humans durant set anys al de gerent?

Quan va sortir la plaça, m'hi vaig presentar com qualsevol altre candidat. L'avantatge és que ja coneixia la línia de treball i el funcionament de l'Institut, però cal adaptar-se als canvis i prendre decisions. Haver-me implicat tant en la feina i voler entendre per què es fan les coses d'una manera o d'una altra m'ha ajudat. Sovint em costa disconnectar.

Compromís 24 hores.

Atès que hi inverteixo moltes hores, vull passar-m'ho bé; saber com es treballa; si cal canviar una màquina, entendre per què veure l'aparell... En investigació els recursos són molt limitats i s'ha d'invertir bé. Els investigadors també semblen economistes, perquè en saben més que jo, d'aprofitar-los al màxim!

Com s'obtenen els recursos?

Som una fundació del sector públic amb tres patrons: el Departament de Salut, el Departament de Recerca i Universitats i la Universitat de Lleida.

També rebem donacions d'empreses i sol·licitem subvencions. Aquest 2022 hem comptat amb un pressupost de vuit milions d'euros.

Com es distribueix internament?

Una part important es destina a personal; una altra, a material i serveis per a la recerca, i una darrera, a inversions en equipaments. Sempre fem una previsió anual, però poden sorgir imprevistos.

Per a una persona investigadora, un imprevist és un obstacle?

Pot ser un fre o pot servir per dir "segueix una altra línia d'investigació, perquè això que estava fent no em dona resultat". I així continuar avançant. Un clar exemple i que va afectar tots els sectors va ser el 2020 la Covid-19.

Amb la pandèmia, es va prendre més consciència de la importància de la recerca?

L'única part positiva és que la gent s'ha interessat més per la recerca, perquè es van destinjar molts diners per a la vacuna. A partir d'aquí, s'han activat moltes coses, com la nova Llei de la ciència, o la reforma laboral, que dona més estabilitat als investigadors.

Les xarxes socials van ser un canal d'informació i entreteniment per a tothom.

La gent estava molt sensibilitzada i participativa en les campanyes perquè era una causa que ens tocava de prop. L'IRBLleida era un gran desconegut —crec que encara ho som. Necessitem que la gent ens conegui més.

Quin paper hi juguen les xarxes socials a l'IRBLleida?

Les utilitzem per fer-nos visibles i generar impacte, però la donació ha de venir per una altra via. La recerca no és barata i fan falta molts diners. Com més aportacions, més recerca es podrà fer.

Les activitats que feu també ajuden a visibilitzar el vostre sector.

Al setembre, la Nit de la Recerca va agrupar més de 900 participants que van conèixer de prop la feina dels investigadors a partir de tallers. També fem exposicions per visibilitzar el paper de la dona en la recerca; tallers i simposiums científics i una jornada d'investigadors per compartir idees, projectes, explicar coses des de direcció i gerència, fer team building...

Activitats amb molt valor educatiu al darrere.

Ens emmarquem en l'RR (Recerca i Innovació Responsable), que allò que fas ho expliquis a la societat d'una manera entenedora. Educació i participació ciutadana a través de visites a centres educatius, associacions de pacients o tallers com els del centre CREBA (Centre de Recerca Experimental Biomèdica Avançada) que ofereix activitats molt atratives.

Com a objectiu, vols continuar impulsant assajos clínics. El 19 de setembre se'n va anunciar un per millorar la mobilitat de persones amb Parkinson.

Són persones amb un deteriorament cognitiu que s'agreuja a mesura que avança la malaltia, i coses tan quotidianes com creuar un pas de vianants, esquivar persones o fer altres moviments que nosaltres fem tranquil·la-

ment, per a ells és complicat. És important la participació dels mateixos pacients i tenir finançament. En aquest cas, l'assaig el finanya l'Instituto de Salud Carlos III del Ministeri de Ciència i Innovació i impulsa el Grup de Recerca de Cures de Salut (GRECS) de la Universitat de Lleida i l'IRBLleida, format per personal d'infermeria i fisioteràpia.

Com veus el futur de la investigació?

El gran problema de la investigació són els diners i els recursos. Tenim personal preparat, necessitem material, equips, maquinària... Sempre anem justos de diners. És increïble com els investigadors estiren els diners que els donen, com els controlen per poder tirar endavant. Potser ara han rebut una subvenció, però no la tornen a aconseguir fins d'aquí a tres anys.

Com s'aconsegueixen aquestes subvencions?

L'equip investigador redacta el projecte i el presenta a l'agència finançadora. Hi entren en joc els mèrits, el currículum que tens al darrere... Només premien i donen les subvencions als millors. És un món molt competitiu i on hi ha pocs diners. Cal molt més.

Barrejar futur i inversió en investigació sembla complicat.

Tindrà futur si s'incrementen els recursos que s'hi destinen. Amb això podrem dur a terme moltíssimes accions que són necessàries per continuar investigant de manera capdavantera, invertir en equipaments, captar i retenir el talent. Actualment, tenim 36 grups d'investigació, i perquè us en feu una idea, l'assaig sobre el Parkinson l'està desenvolupant només un grup. Imagina't quants projectes hi ha, i que necessiten inversió.

El món de la ciència està en constant evolució. S'ofereix formació als investigadors?

Són graduats i nosaltres els oferim formació complementària que els pugui servir per a la recerca: bioseguretat, càlcul estadístic, gestió i lideratge d'equips... La Universitat de Lleida és un

dels nostres patrons, i com a tal, està molt compromesa amb la recerca que es fa a Lleida. A més, gran part dels investigadors són professors de la mateixa universitat i molts estan fent la tesi doctoral.

"L'IRBLLEIDA ERA UN GRAN DESCONEGUT → I CREC QUE ENCARA HO SOM. NECESSITEM QUE LA GENT ENS CONEGUI MÉS."



Quina és la mitjana d'edat dels investigadors?

No supera els trenta-cinc anys. Quan vaig entrar-hi, em sentia com a la universitat, et tornes a sentir jove i hi ha un ambient de cooperació. A banda de l'investigador principal o responsable, que sí que és senior, la resta, inclosos alguns doctors, estan per sota dels trenta.

Doncs formació complementària per a totes les edats!

Mai en sobra! Així doncs, l'IRBLleida ofereix un pla de formació que es prepara anualment per a tot el seu personal investigador.

I quant a gènere?

El sector de la investigació té molta presència femenina. A l'IRBLleida, el

60% del personal són dones, però quan pugem en la piràmide jeràrquica i ens fixem en els investigadors principals, en caps de grup i en posicions directives, la tendència es capgira. És important visibilitzar-nos, fer un pas endavant, trencar els sostres de vidre, que no ens afecti la "síndrome de la impostora" i que les nenes i les noies que participen en els tallers que organitzem ens vegin com a referents.

Per què costa que facin aquest pas endavant, com, per exemple, has fet tu?

Pensem molt abans de prendre una decisió, ens plantegem si podrem o no, i tenim por a llençar-nos a la piscina quan realment estem igual de capacitades.

Quines mesures es prenen per fomentar aquesta igualtat?

L'IRBLleida compta amb una comissió d'igualtat i s'està treballant en la renovació del Pla d'Igualtat. A més, sorgeixen convocatòries, i aquest any n'hi havia una a escala estatal dels contractes investigo, als quals han optat tots els centres de recerca, i ens van concedir places per a investigadors i investigadores on els candidats s'hi havien de presentar amb currículums cecs. No en sabíem ni el nom ni el gènere.

Qui també pot fer un gran pas és la ciutadania amb un donatiu.

Tothom pot ajudar en la recerca de l'Institut a través del programa Amics i Amigues de l'IRBLleida (www.amicsirblleida.cat) a través de donacions anuals o amb altres periodicitats. Els primers 150 euros tenen una desgravació del 80% per a persones físiques i del 35% per a persones jurídiques (del 40% tres anys després). Al final, això retorna en recerca i en millora de salut per a la població, i tant la persona com l'empresa tenen desgravació fiscal.



"EL SECTOR DE LA INVESTIGACIÓ TÉ MOLTA PRESÈNCIA FEMENINA. A L'IRBLLEIDA, EL 60% DEL PERSONAL SÓN DONES"



Des de Next Vision by
Natural Optics volem
agrair la confiança
que heu dipositat en
nosaltres aquests anys

EL MILLOR ENCARA S'HA DE GSEURE

A Natural Optics, centres òptics de
referència a la província de Lleida,
podem ajudar-vos a tenir una
millor qualitat de vida.

Comptem amb professionals especialitzats en el
control integral de la visió i l'última tecnologia
del sector per oferir-vos els millors serveis.

Us Desitgem un Feliç 2023



next vision
by Natural Optics

**CENTRES
ÒPTICS I
AUDITIUS**

LLEIDA

Alcalde Porqueres, 23 - Tel. 973 222 435
Next Vision Rovira Roure, 5 - Tel. 973 300 760
Av. de Flix, 22 (la Bordeta) - Tel. 973 212 260

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

QUÈ ÉS LA VISIÓ ESPORTIVA

En la pràctica de qualsevol esport, podem processar múltiples entrades visuals de diferents estímuls. Les habilitats visuals són bàsiques per un processament visual més ràpid, adquirir habilitats d'anticipació, aconseguir avantatge temporal per poder executar les decisions adequades en el camp de joc i assolir els objectius competitius.

“ Detectar i entrenar les habilitats visuals pot fer que el teu entrenament sigui més efectiu, a banda de millorar el teu rendiment com a esportista ”



Amb WIVI®, millorar la teva salut visual és tan senzill com jugar

WIVI® evalua la teva funció visual i et guia en l'entrenament, atès que en més de 50 paràmetres de la teva visió de forma global i integrada amb una precisió única.

“ WIVI® t'ajuda a assolir el màxim rendiment de la teva visió ”

EN QUÈ POTS MILLORAR?

Objectius esportius

- Temps de reacció
- Temps de decisió
- Rendiment esportiu
- Eficiència esportiva

Objectius visuals

- Temps de processat visual
- Temps de reacció visual
- Precisió i coordinació visual-motora
- Automatització visual

Val per a una
**SESSIÓ DE
VALORACIÓ
VISUAL**

WIVI VISION®

**CENTRE
EXCLUSIU
D'AUDIOLOGIA**

LLEIDA
Alcalde Porqueres, 21
Tel. 973 247 249

**Natural
Optics**

**Natural
Audio**

FEM UN CAFÈ amb Pablo Lapuente

Ekke Natura ofereix cada mes sortides i excursions per descobrir els racons de casa nostra que tenim més a prop, a més d'aventures internacionals anuals. Aquesta secció Viding-Ekke, que està activa des del 1997 (Gimnàs Lleida), ens anima cada mes a conèixer camins, descobrir coves, ascendir cims de diferents nivells i... per als més aventurers, la possibilitat de fer trekkings.



Parlar de natura és molt extens. Explica'n quines activitats organitzeu.

Dividim Ekke Natura en dos blocs. D'una banda, les sortides dos dissabtes al mes per descobrir racons de Lleida, província, Catalunya i l'Aragó, ja sigui fent senderisme, caiac, cims, raquetes de neu... i, de l'altra, un o dos cops a l'any fem trekkings de llarga durada en indrets de qualsevol racó del món.

Quin és l'objectiu d'Ekke Natura?

Gaudir. Volem que les persones gaudixin de la natura en equip fent petites excursions de nivell bàsic, descobrint una cova, unes runes, mirant el patrimoni històric... i adequar-ho al perfil heterogeni de participants que tenim.

Com gestiones l'heterogeneïtat d'un grup?

Fem sortides de nivells diferents pensant en tothom. Des d'accssibles, com una caminada per senders històrics, explorar una cova o fer sortides



a la neu, fins a més exigents, com ara pujar a un cim de més de tres mil metres. Tant en les sortides de cap de setmana com en els trekkings, assessorrem els interessats segons la seva condició física del moment i l'entrenament que cal dur a terme. No podem oblidar que el més important és assolir els reptes mentre ens ho passem bé.

Parlar de gaudir també engloba la cohesió de grup, la companyia.

L'esperit d'Ekke Natura és el factor equip de família, trobar-se a gust, la convivència. Amb les sortides es generen grans amistats, converses més personals entre companyys. I fins i tot n'han sortit parelles! Tampoc hi falten els àpats anuals per parlar de les sortides que ja s'han fet i de les que hem de fer.

Quin valor afegit tenen aquestes sortides?

Valorem molt aportar coneixements sobre un camí pel qual passem, des de geologia, la fauna i la flora, el patrimoni i



la història fins a valors de muntanya. No ens agrada anar de pressa i pensar "vinga, que hem d'arribar al cim i tornar cap a casa". La natura t'aporta molt aprenentatge i és, a més, una manera d'aplicar l'entrenament, l'equilibri, l'esperit de superació i el benestar que es treballa des de Viding-Ekke.

També hi ha lloc per a la formació als trekkings anuals que organitzeu?

Sí, perquè és un plus de qualitat. Caminem, dinem, descansem i dedicuem una estona a parlar d'autolideratge, gestió de les emocions, valors... És qüestió de treure-li el suc a l'experiència i a l'equilibri cos-ment. Això sí, si aquell dia ens ha plougit o hem tingut un mal dia, millor que descansem, ens fem un massatge i pensem en l'endemà.



Pablo Lapuente és el coordinador de la secció Ekke Natura des del 2016, i com a guia de muntanya i piraguisme i coach formador especialitzat en lideratge i intel·ligència emocional, ens obre les portes a #enlínar-nos en la natura amb un factor imprescindible: **gaudir-la en equip**.



Els trekkings suposen més exigència, esforç i autosuperació. Com treballau la preparació? ■■■

Hi ha trekkings de tots els nivells, però sempre assessorem sobre aspectes tècnics de la sortida, què cal portar a la motxilla, revisem material, alimentació... Segons l'expedició, portem culineria. També informem del nivell de duresa o de possibles "mals". Les Dolomites italianes va ser el més exigent sobre el paper, però el més dur va ser l'Ausangate (Peru), perquè estavem exposats al mal d'altura (mal de cap, cansament, marejos...). Això sí, qui ho prova, repeteix!

I com gestioneu la burocràcia? ■■■

Ho fem nosaltres. Volem facilitar les coses als qui hi volen participar i no tenen temps de planificar viatges. Fem que no s'hagin de preocupar pel tema de la paperassa, els protocols, els permisos... Ho expliquem amb transparència i ho tirem endavant nosaltres.

Si un soci o socia de Viking-Ekke ara està llegint la revista i vol apuntar-se a qualsevol sortida de l'Ekke Natura, què ha de fer? ■■■

Poden demanar el contacte a la recepció del gimnàs. Qualsevol soci pot apuntar-s'hi sol o acompañat d'altres socis o persones externes, i només cal que gaudeixin de l'experiència i que repeteixin!



**LA NATURA T'ATORGA
MOLT APRENENTATGE
I ÈS QÜESTIÓ DE
GAUDIR-LA EN EQUIP**



BUSI-CAFE
FEASTER COFFEE

Us desitgem unes
Bones festes

by arab

www.cafearabo.com

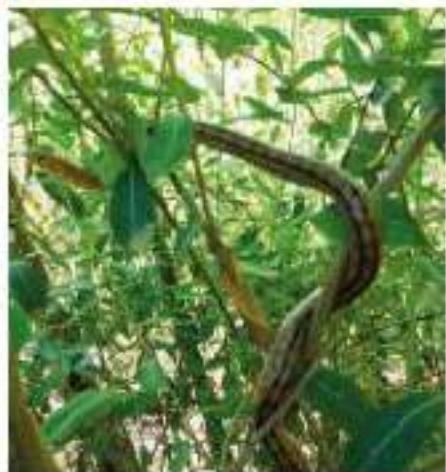
EKKE Natura



PIC COTIELLA



SERRA DE PRADES



THE

TURBON



ARGENTINA

ADVENTURE



EKKE Pàdel



ekke^{v!}
pàdel

Presentem l'equip d'entrenadors del curs 2022-23:

- Eloi Ortiz Miquel
- Mar Vázquez Alcoleba
- José Miguel Juan Mateu
- José Manuel Muñoz Gómez





KOMBAT

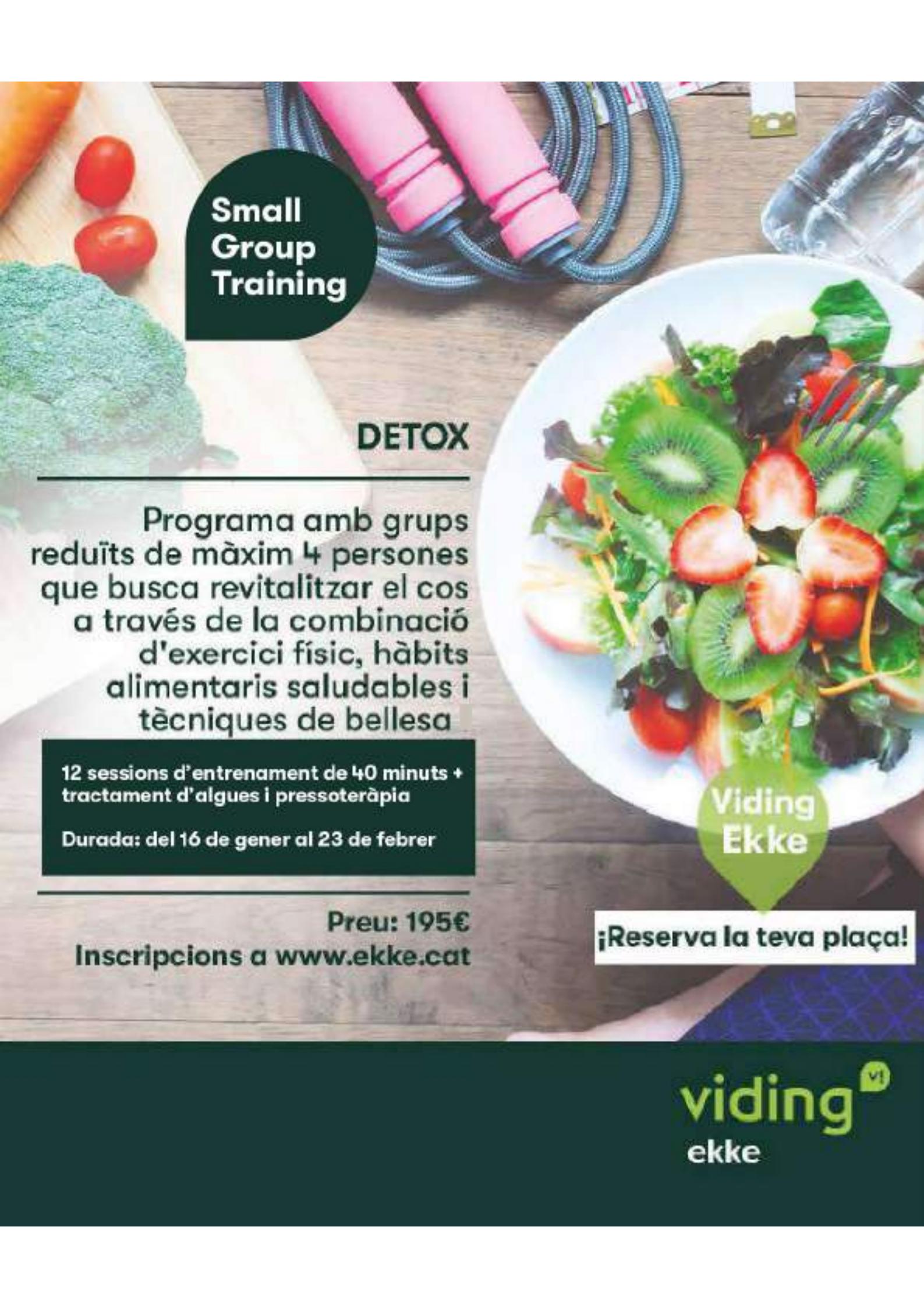
THE REAL PADEL REVOLUTION



99€

LA MAYOR COLECCIÓN DE
PALAS PROFESIONALES DE ALTA GAMA
CON UN PRECIO ÚNICO PARA TODOS SUS MODELOS

kombatpadel.com



**Small
Group
Training**

DETOX

Programa amb grups reduïts de màxim 4 personnes que busca revitalitzar el cos a través de la combinació d'exercici físic, hàbits alimentaris saludables i tècniques de bellesa

12 sessions d'entrenament de 40 minuts + tractament d'algues i pressoteràpia

Durada: del 16 de gener al 23 de febrer

Preu: 195€
Inscripcions a www.ekke.cat

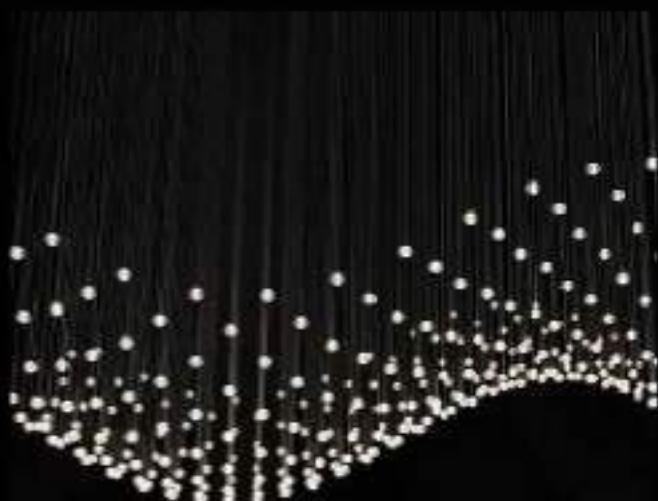
¡Reserva la teva plaça!

viding^{vi}
ekke

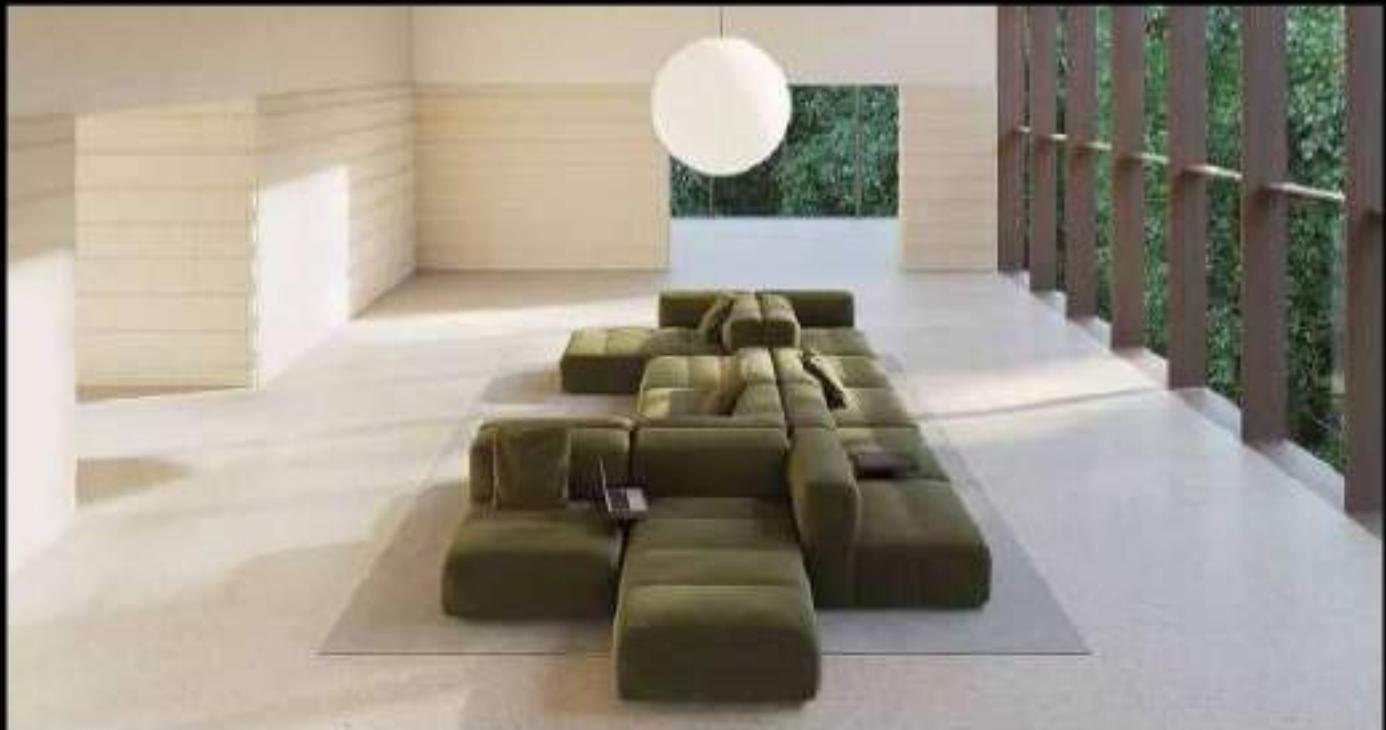


DUCH il·luminació
objectes de regal
mobiliari
emmarcació

WWW.duchlleida.com



QUE MILERS
D'ESTELS
US PORTIN
INFINITS
INSTANTS DE
FELICITAT



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

Descomptes especials socis ekke

SORTIDES *Cycling Pro*



■ Ermita Carrassumada



■ Ermita Carrassumada



■ Aeroport d'Alguaire



■ Aeroport d'Alguaire



■ Aeroport d'Alguaire

LIFE IS
BETTER
WHEN
YOUR
RIDE



■ Mequinensa



■ Mequinensa



■ Mequinensa



■ Poblet de les Tres Cases Forestals



■ Camí Natural d'Alpicat



■ Panta de l'Arròs

El teu centre de referència a Lleida

Centre Mèdic Alcalde Pujol



Més de
20
anys
EXPERIÈNCIA



Permis de Conduir (sense passar per Trànsit) 

Permis d'Armes · Seguretat Privada · Operador de Grua · Busseig, Nàutica
Tinença d'Animals Perillosos · Certificats Mèdics i Esportius · Fisioteràpia, Osteopatia
LLOGUER CONSULTES!

Col·laboradores:    

REVISIONS MÉDIQUES

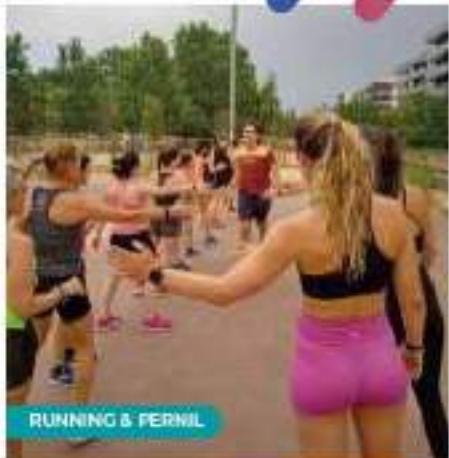
C/ Alcalde Pujol, 3 · Lleida **973 282 994**

EKKE Running

Aquest estiu, els runners de l'Ekke han continuat sumant quilòmetres



Sergi Beltran
Coordinator Setacció Ekke Running
sbeltran@viding.es



RUNNING & PERNIL



CARMIN EPIC TRAIL



ULTRA PALLARS



EMBARROCAT



CURSA ELS 3 TOSSELLS



*Ens agrada
l'esport!*



LLEIDA · BARCELONA · GIRONA · TARRAGONA · VIC · SABADELL

walashop.com

5€
wala

Dte. directe

Promoció exclusiva per a membres Ekke

- Compra mínima 50€
- Només un val per persona i compra
- En cas de devolució parcial no es retornarà l'import del val.
- No acumulable a altres ofertes i promocions
- Vàlid per a tots els articles excepte bicicletes i electrònica
- Caduca el 31 de març de 2023



2 600000 047043 >

També a:
walashop.com

CLUB



AQUESTES FESTES,
REGALA KYLATT

OLI D'OLIVA VERGE EXTRA
SELECCIÓ ESPECIAL

WWW.KYLATT.CAT



L'OR DE PONENT





CEFER

Dra. Gemma Valls Ricart

NO EM QUEDO EMBARASSADA, QUÈ PUC FER?

D'acord amb les dades de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), s'estima que aproximadament el 85% de les parelles que busquen un embaràs de forma natural, tenint relacions sexuals almenys 2 o 3 cops per setmana, ho aconseguiran durant el primer any, i un 15% tindran algun problema a l'hora de concebre. La fertilitat en l'esser humà és un procés força ineficient, ja que la probabilitat d'una parella jove i aparentment sana d'aconseguir l'embaràs és del voltant d'un 22% cada mes.

Quan ens hem de preocupar?

Existen molts variants, tant femenines com masculines, que poden ser responsables d'un problema de infertilitat, però sens dubte la de més pes és l'edad. Per aquest motiu, totes les societats de ginecologia i de medicina reproductiva recomanen anar a un especialista passat l'any de recerca en els pacients de menys de 35 anys, i després de 6 mesos en els de més d'aquesta edat.



Per on comencem?

Com en gairebé totes les àrees de la medicina, la recomanació d'un estil de vida saludable sempre augmentarà la possibilitat de tenir millors resultats.

- 1 Deixeu de fumar



- 2 Manteniu un pes adequat



- 3 Feu exercici habitualment



- 4 Reconegueu el període fèrtil



- 5 Preneu àcid fòlic



Com seguim?

En les primeres consultes mèdiques, es confeccionarà la història clínica, amb un interrogatori per avaluar acuradament els antecedents personals i familiars, i la sol·licitud d'estudis orientats a diagnosticar les possibles causes de la infertilitat per poder establir el tractament adient en cada cas.



BLEFAROPLÀSTIA: CIRURGIA DE PARPELLES

**La teva mirada, sana
i rejuvenida**

Els ulls són un òrgan imprescindible, ens donen la capacitat de veure i percebre el món amb imatges. Però també l'estructura que els envolta té un llenguatge propi, és una expressió dels nostres pensaments i emocions. És per això que cada cop més persones venen a ILO interessades per la blefaroplàstia, o cirurgia de parpelles, perquè volen que la seva mirada tingui un aspecte saludable i amb la qual se sentin més identificats.

**ELS ULLS TENEN UN
LLENGUATGE PROPI,
UNA EXPRESSIÓ DELS
NOSTRES PENSA-
MENTS I EMOCIONS
QUE DIU MOLT D'UN
MATEIX**



Conversem amb Carme Saperas, que ens explica en primera persona com va ser la seva cirurgia de blefaroplàstia, feta un mes i mig abans d'aquesta entrevista.

Per què vas decidir operar-te les parpelles?

Tinc una edat en què em sento molt reconciliada amb el meu fisic. Però sempre abaixava la parpella i se'm quedava recolzada al plec de les pestanyes. I recordo que un dia el meu nebot em va dir: "Carme, sembles l'avia..." I clar, l'avia té 80 anys! Aleshores vaig detectar que tenia l'ull més tancat; no em molestava, però segurament aniria a més. I vaig pensar: si m'ho he de fer en uns anys, m'ho faré ara i així ho llueixo! Això em va impulsar a fer una consulta a la clínica ILO, i davant la naturalitat que es planteja i la qualitat dels professionals, em vaig decidir.

Com va ser el procés?

Em van donar hora per al Dr. Gorka Martínez. Jo no en sabia gran cosa; no me n'havia informat. El primer contacte amb el doctor va millorar les meves sensacions. Vaig explicar-li una mica què volia aconseguir i a partir d'aquest plantejament ell va incorporar la visió d'un professional. Després, l'Anna Charles també em va fer una explicació molt detallada de com aniria, de manera més propera i entenedora. Després d'aquesta conversa i del plantejament del metge, em vaig posar a les seves mans. Em van donar confiança.

ilooftalmología

la clínica dels teus ulls

"El resultat ha estat excel·lent i el procés molt còmode. Ara m'agrado encara més, i crec que ho he fet en una edat molt oportuna"

"Va ser molt natural. Després de la cirurgia vaig poder sortir caminant, i amb ulleres de sol me'n vaig anar a fer un cafè"

El següent pas ja va ser la intervenció?

Em van dir què en tres setmanes ja em podia operar, però jo valg preferir esperar a l'estiu, perquè tenia algunes celebracions, i també així no havia de donar explicacions pel fet de portar ulleres de sol.

El dia de la intervenció no em van fer matinar gaire. Vaig entrar al quiròfan i em vaig sentir molt acompañada per tot l'equip, i vaig coincidir amb el Dr. Pablo Sanz, un bon anestesiista a qui ja coneixia. Durant l'operació, no em vaig adonar de res, va ser molt natural. Quasi et sorprèn que després el puguis alxeclar. Vaig poder sortir caminant, i amb ulleres de sol me'n vaig anar a fer un cafè.

Em van explicar que s'inflaria una mica. Tot i que en un ull se'm va fer hematoma, vaig tenir sort, perquè pensava que s'estendria, però es va quedar només per la zona de l'ull i 15 dies després ja es veia natural. Arrib les ulleres posades, no se'm veia res. Tot i que jo ho ensenyava igualment, perquè volia. Era una manera d'expressar la naturalitat i com del bò em troava.

Un cop recuperada, estàs satisfeta amb el resultat?

Molt. Em comparo en fotos d'ara i abans, la gent em diu que es nota una millora. M'ha dit el Dr. Gorka que encara milloraré més. També m'han comentat que era molt simètric, abix deu ser gràcies a les línies que havia dibuixat el doctor durant l'estudi previ.

**La nostra ilOsió,
una mirada amb vitalitat**

**Dr. Gorka
Martinez,**
president de la
Societat
Espanyola de
Cirurgia Plàstica
Ocular i Orbitària



Per garantir un servei oftalmològic integral i d'excellència, tant clínic com estètic, a la clínica ILO comptem amb una unitat dedicada exclusivament a l'estètica ocular per garantir els millors resultats. L'oftalmòleg Gorka Martinez Grau, president de la Societat Espanyola de Cirurgia Plàstica Ocular i Orbitària i referent internacional en aquest camp, acompanya els pacients en tot el procés de forma personalitzada des de la consulta, diagnosi i assessorament, fins a la cirurgia i el seguiment.

Ens avalen més de 1500 blefaroplasties realitzades als quiròfans, que estan incorporats a les mateixes instal·lacions per oferir la màxima comoditat i intimitat.

URGÈNCIES 24 H / 365 DIES

T. 973 245 380

(amb consulta telefònica prèvia)

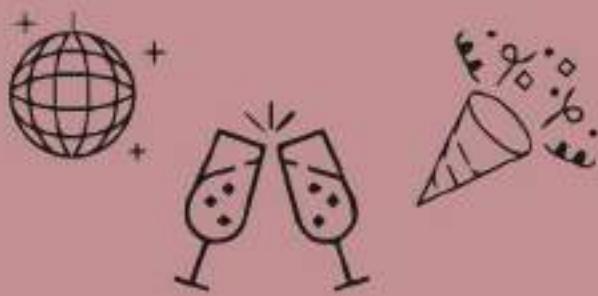


ESPECIAL MANICURA CAP D'ANY

A L'EKKE BEAUTY

PRESUMEIX
D'UNGLES
AQUESTES FESTES
DE NADAL

TENIM ELS
COLORS QUE
SÓN TENDÈNCIA
AQUESTA
TEMPORADA!



ekke
BEAUTY

EL NADAL DEL MAR



CARAVISTA
by MATEU BLANCH

Més informació sobre els menús:
www.caravistarestaurant.com
Av. Balmes, 38, 25005 Lleida
T. 600 76 45 17





ELS SOCIS I SÒCIES
DE VIDING-EKKE,
EL PASSAT MES
D'OCTUBRE
AL VIETNAM
AMB AEROMON

Viatges Viding-Ekke,
un món d'experiències!

En breu anunciarèm
noves destinacions

Agència oficial de l'Ekke:

AEROMON
VIATGES

Informa-te'n al telèfon:
973 100 200

info@aeromon-online.com





EL TEU WIFI VA *fatal*???



PRIME WIFI BY **bivid**

ÉS LA SOLUCIÓ DEFINITIVA!

ET FEM L'ESTUDI DE LA TEVA LLAR SENSE COMPROMÍS
PREU PRIME WIFI = 5€/MES 1CUB / GARANTIA DE PER VIDA



ESTUDI DE LA TEVA LLAR
PER GARANTIR
LA MÀXIMA COBERTURA
(EXTERIORS INCLOSOS)



CONNEXIÓ PER
40 DISPOSITIUS



APP DE CONTROL
+CONTROL PARENTAL



ROAMING SENSE
INTERRUPCIONS
PER TOTA LA LLAR

SUNKA

EL KOR de Plusfresc

LA PASSIÓ DELS MILLORS XEFS, A SUNKA

KOR Mercaurant és el nou espai gastronòmic a Sunka de menjar per emportar elaborat per cuiners de renom

El supermercat Sunka de Plusfresc ha incorporat un nou servei gastronòmic on la creativitat i la innovació s'uneixen als processos tradicionals. Es tracta de **KOR** Mercaurant, l'espai ubicat en exclusiva al emblemàtic supermercat lleidatà on trobaràs una àmplia varietat de menjar per emportar elaborat amb matèries primeres de qualitat.



En aquest nou espai gastronòmic de Sunka, pots trobar-hi productes seleccionats elaborats amb matèries primeres de qualitat per emportar o per gaudir-les *in situ*. La cuina de tradició arriba de la mà d'**El Toque de los Hermanos Torres**, la que prové directament d'Itàlia, **Taste-Vero**; la més healthy i natural, **Green**; l'autèntica essència de la cuina nipona, amb **Bokoto**; el sabor del Mediterrani, amb **Casinet**, i la brioxeria més dolça de la **Fleca Parés**.

KOR, el racó per satisfet els teus desitjos

Si no tens gaire temps per dedicar a la cuina, al KOR del Sunka trobaràs les temptacions més gourmet per a qualsevol àpat. Per començar el dia, t'oferim una àmplia gamma de brioxeria, entrepans amb pa de llenya, pastissos artesans i cafès. També podràs satisfet el teu paladar amb la pasta fresca o farcida amb les seves salses, pizzas, croquetes, jasanyes, canelons, amanides, pizzas al taglio, sushi i pokes al teu gust.

Take away

Menjar cuina d'autor a casa és possible! Vine a Sunka i emporta't el plat que més et vingui de gust. A més, cada cap de setmana pots reservar arròs o pollastre a l'ast cult amb brasa de carbó d'alzina i endur-te'l amb el servel de Take away. Tu només preocupa't de gaudir del teu temps, nosaltres ens encarreguem de tenir el plat a punt quan vinguis a buscar-lo. Bon profit!

Horari KOR

De dilluns a dissabte, de 8.30 a 22.00 h
Diumenges i festius, de 9.00 a 15.30 h

Adreça:

SUNKA, carrer Bisbe Ruano, 12 (Lleida)
*L'horari comercial de Sunka és de dilluns a dissabte, de 9.00 a 21.00 h



Aquestes festes, viu la màgia de Bokoto!

Reserva ja la teva taula i prepara't per gaudir de l'autèntica gastronomia japonesa.

O si ho preferes, emporta-t'ho a casa i sorprèn aquest any a la teva família i amics.



BOKOTO
JAPANESE SUSHI CLUB

C. Magí Morera, 57 · Lleida · T. 973 24 77 53 · www.bokoto.es

LLEIDA · BAQUEIRA · ZARAGOZA · TARRAGONA · SABADELL

i ara també a SUNKA - C. del Bisbe Ruano, 12 · Lleida

GENT EKKE

Love is in the air

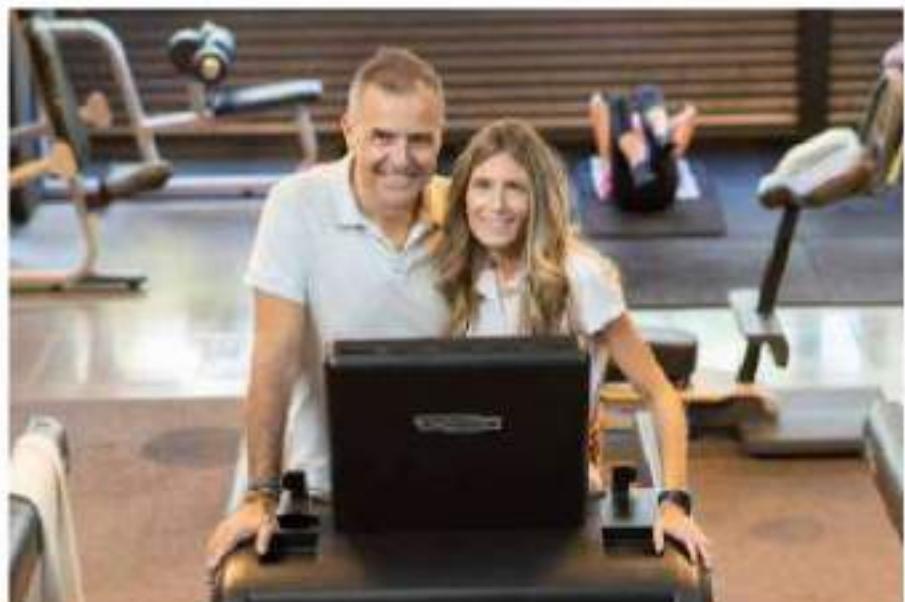


Compartir-les fa que s'estableixi una relació que de vegades pot anar més enllà d'una amistat. Precisament això els hi va passar als socis i sòcies que hem entrevistat. Us expliquem les seves històries.

ALICIA I CÉSAR

Dos apassionats del running que es van conèixer a la Sala Fitness, concretament a les cintes de córrer. ■■■

L'Alicia i el César venien al migdia a Vidiing-Ekke i els dos coincidien habitualment a la sala fitness corrent a les cintes. És així com es van fixar l'un amb l'altre. Comparteixen la seva passió pel running. Córrer i participar en curses és el que més els agrada a aquesta parella. Una afició que també volen compartir amb al seu fill Àlex. Actualment, com que l'Àlex encara és molt petit, no poden anar junts a les curses, per tant, s'organitzen per repartir-se les curses que volen fer. Ara, la seva il·lusió és poder córrer els tres, amb l'Àlex en un cotxet, la Sant Silvestre de Lleida, i gaudir d'aquesta cursa tan festiva i divertida amb família.



QUAN VENS A VIDING-EKKE I PRACTIQUES L'ACTIVITAT QUE T'AGRADA, COINCIDEIXES AMB ALTRES PERSONES QUE TENEN LES MATEIXES AFICIONS QUE TU



LAURA I IGNASI

Dos apassionats de la bicicleta que es van conèixer a les sortides de la secció Ekke Cycling Pro.

La Laura i l'Ignasi es van conèixer perquè comparteixen la mateixa afició: sortir amb bici de muntanya. Els dos acostumaven a trobar-se a les sortides amb BTT que organitzava els diumenges al matí la Secció Ekke Cycling Pro, i aquest va ser el seu primer contacte. La passió per la bici, primer amb la de muntanya i després amb la de carretera, l'han viscut intensament: fent viatges per tot Europa, fins que van tenir els seus dos fills, l'Arnau i la Martina. Actualment, la Laura ve a Viding-Ekke a fer activitats dirigides i l'Ignasi, a la Sala Fitness i a les classes de Cycling, tot i que ell continua practicant esports de bicicleta. Una de les últimes sortides que van fer junts va ser fa dos anys als Pirineus francesos amb Viding-Ekke.





QUE HEM DE FER DAVANT LA MORT D'UN FAMILIAR?



En primer lloc, obtenir el certificat de Defunció, i d'últimes voluntats, per determinar si el familiar va atorgar o no testament, i en cas d'haver-ne atorgat més d'un, qui és l'últim, ja que serà aquest el que s'haurà de tenir en compte.

En segon lloc, caldrà també obtenir el certificat de cobertura d'assegurances per constatar si el familiar tenia contractades assegurances i de quin tipus, en el sentit si són de vida, d'accident, etc.

Finalment, en cas que la persona difunta tingüés esposa/marit, caldrà tramitar la corresponent pensió de viduitat, i si tenia fills menors d'edat o de fins a 21 anys, s'haurà de tramitar la corresponent Pensió d'Orfania.

Què és un testament?

Un testament és un document que majoritàriament s'atorga davant Notari i permet recollir les últimes voluntats d'una persona, en el sentit de determinar com i entre qui s'ha de repartir l'herència, si la repartició és a parts iguals, etc.

La redacció d'un testament és important, ja que: 1) permet un gran estalvi tant en diners com en temps en el moment de la tramitació de l'herència; 2) té un cost assequible que ronda entre els 50 i els 70 €; i 3) es pot modificar tantes vegades com es vulgui.

Què podem fer si no hi ha Testament?

En aquests casos, hem d'acudir a la llei i aquesta exigeix l'atorgament d'un document anomenat declaració d'hereus, en el qual el notari, a partir de la diversa documentació i amb la intervenció de dos (2) testimonis designarà qui són els hereus.

En relació amb els hereus, la llei estableix un ordre jeràrquic de persones cridades a l'herència, en què els primers són els fills; en el seu defecte els cònjuges, en el seu defecte, els pares, i posteriorment els germans, etc., i, en última instància, la Generalitat de Catalunya.

Per a l'obtenció de la qual caldrà atorgar una acta prèvia en la qual s'haurà d'aportar documentació que justifiqui la relació de parentiu dels possibles hereus amb el difunt, així com la intervenció de dos (2) testimonis, que mai podran ser ni els fills ni els cònjuges dels possibles hereus.

Atorgada la indicada acta prèvia, la llei exigeix deixar passar uns vint (20) dies hàbils perquè qualsevol altre possible hereu tingui temps per identificar-se davant notari, i una vegada transcorregut aquest termini, el notari dictarà finalment la declaració d'hereus.



Quins impostos hem de pagar?

Davant d'una herència, s'haurà de liquidar l'impost sobre successions (IS) que recapta la Generalitat de Catalunya, i en cas d'heretar pisos, apartaments, etc., s'haurà de liquidar també l'impost de la plusvalia, que recapta l'Ajuntament.

Respecte del IS, és un impost que té en compte el grau de parentiu de l'hereu amb el difunt; en el sentit que com més proxim en grau, les reduccions previstes són més altes; en què les més altes són les previstes per als fills i cònjuges, que pugen al 100.000 €.

D'altra banda, la plusvalia només preveu una bonificació del 90% en el cas que el pis que s'hereti sigui: 1) el domicili habitual del beneficiat; 2) consti emplorat en aquell pis abans de la defunció, i 3) sigui un familiar proxim en grau i, per tant, un fill, els pares, un cònjuge, etc.

Què és la legitima?

És un dret que tenen, en primer lloc, els fills; en el seu defecte, els nets i, en defecte de tots ells, els pares, de percebre un 25% de l'herència a repartir entre tots els legitimaris; i pot ser pagada tant en diners com en bé que formin part de l'herència, i determinada la forma de pagament, tant pel difunt a través del testament, com pels hereus en cas que al testament no s'hi estipulés res.

La llei estableix que el termini per poder reclamar el pagament és de DEU (10) ANYS des de la data de defunció; no obstant això, si en pot privar d'ella desheretant els legitimaris, en cas que es donés algun dels supòsits previstos, en què el més comú és el de la falta de relació manifesta entre difunt i legitimari per causa únicament imputable al legitimari.

Exemple: Un pare i un fill no tenen relació des de fa diversos anys, i tot i que el pare ha intentat reprendre la relació, el fill s'hi ha negat.



Oriol Ishanda Ortiz

ADVOCAT COL·LEGAT

2224 ICALL

Advocat

Departament d'Herències

PRATS ADVOCATS



ESMORZARS SALUDABLES

A LA CAFETERIA DE VIDING EKKE

v!

ABANS O DESPRÈS
DE FER ESPORT,
RECUPERA FORCES
DE MANERA
SALUDABLE!



Diferents pans (integral amb llavors, chia, farina d'espelta...)

Entrepans artesanals de pesto

Bagels de salmó

Torrades d'avocat, salmó i ou poché

Pastitssos casolans elaborats per nosaltres amb productes KMO

Brioixeria de qualitat

Fruita fresca de proximitat tallada cada dia



També tenim pa i brioixeria sense gluten!



nexus

NEXT TO YOU

EL TEU REGAL DE NADAL

Depilació làser mèdica

Promo soci/sòcia Ekke

**20% dte.
en packs**

Facilitats de pagamento en tots els nostres tractaments: Contracta ara i comença a pagar al febrer. Consulta finançament sense interessos.

Especialistes en:

Medicina Estètica i Cirurgia Estètica
Medicina Biológica
Medicina Antiaging i preventiva
Unitat Capilar
Ginecologia estètica i regenerativa
Unitat de tractament de cicatrius
Estètica Avançada

C. Segrià, 26-30

t. 973 27 98 10

s. 680 315 500

info@grupnexus.com

www.grupnexus.com





> PUBLIREPORTATGE

CICLOTERÀPIA, BENEFICIS D'ANAR AMB BICICLETA QUE ET FARAN SENTIR MILLOR

**Ets un apassionat de la bicicleta?
Saps quins són els avantatges de
pedalar habitualment?**

**EN POQUES
PARAULES, ANAR
AMB BICICLETA
REGALA FELICITAT I
GENERA BENESTAR!**

Anar amb bicicleta és un exercici sa i divertit que té múltiples beneficis per a la salut. Si es fa de forma moderada i constant, t'ajudarà a millorar el teu estat físic i animí.

Ets dels que **utilitza la bicicleta com a mitjà de transport** habitual? Si la resposta és negativa, para-hi atenció, perquè això t'interessa!

Utilitzar la bicicleta com a mitjà de transport no és només un exercici eficaç contra el sedentarisme i l'obesitat, sinó que ajuda a millorar la resistència física i alhora a cuidar el medi ambient, ja que és un mètode de transport eco que no contamina. Anar amb bici té un doble benefici, per a tu i per al teu entorn!

Porta la teva bicicleta a Cicles Fransi i li farem una revisió general perquè la puguis utilitzar amb seguretat, sense malmetre'n cap element i a un preu econòmic. També pots valorar de comprar-ne una de nova. Tenim les que millor s'adapten a les teves necessitats!

Però, quant de temps és aconseable pedalar? Segons els especialistes, l'ideal és anar amb bicicleta tres dies a la setmana durant 45 minuts o 1 hora. Per al ciclista o cicloturista més experimentat, el temps d'entrenament damunt de la bicicleta acostuma a ser de 3 a 4 hores per sortida per aconseguir un estat satisfactori. L'exercici és més eficaç amb

canvi de ritmes: comença pedalant suauament, augmenta el ritme progressivament i mantén-ne un de lleuger. Fes intervals d'intensitat forta durant tres minuts cada quart d' hora. Si practiques aquest esport una hora, milloraràs el sistema immunitari i cardiovascular i la capacitat respiratòria. A més, és un exercici d'impacte baix per a les articulacions que permet, a més, controlar el pes i genera benestar.

QUINS SÓN ELS BENEFICIS D'ANAR AMB BICICLETA?

Et fa feliç

Els científics que fa anys que estudien els beneficis de la bicicleta al cervell estan d'acord en una cosa: pedalar redueix l'estrés i la depressió.

L'exercici físic permet oxigenar el cervell i alliberar determinades hormones, principalment endorfina, també anomenada "hormona de la felicitat", que ajuda a combatre aquests estats negatius i ens fa més feliços.

Manté actives les articulacions

Determinades activitats físiques en excess, com correr, no afavoreixen el bon estat dels genolls. Anar amb bicicleta, però, és un exercici de baix impacte i no castiga aquestes articulacions, al contrari, les protegeix.

A més, atès que la major part del pes del cos recau en el seient, els genolls no pateixen i s'evita que els cartílags es desgastin de forma brusca.

El ciclisme millora el metabolisme muscular, especialment dels glutis, les cuixes i els panxells. I no només això, també enforteix els músculs i els ossos de la zona dorsal i, per tant, l'esquena també se'n beneficia. De fet, la bicicleta és, juntament amb la natació, una de les activitats que més recomanen els especialistes.

Enforteix l'esquena

El ciclisme enforteix l'esquena i ajuda a tenir menys dolors i molèsties en aquesta part del cos, a més de ser un exercici de baix impacte que no exerceix gairebé pressió en vertebrils, discs i columna.

És molt important mantenir una bona postura damunt de la bicicleta, amb el dors lleugerament inclinat cap endavant. A Cicles Fransi sabem la importància que té que la bicicleta s'adapti al teu cos, per això et recomanem i t'oferim la possibilitat de fer un estudi biomecànic antropomètric.

CALIBIX

Vine a descobrir totes les possibilitats que ofereix la pràctica de la bicicleta a la nostra botiga **Cicles Fransi**, sempre amb la professionalitat i el millor tracte humà que ens han caracteritzat durant tots aquests anys.

En la propera edició de la revista EKKE MAGAZINE et seguirem explicant els beneficis d'anar amb bicicleta, una activitat ludicoesportiva que no deixarà mai de sorprendre't.

**EL NOSTRE
LEMA:
PASSA AL
SEGÜENT NIVELL!**



TROBA'T A GUST AMB LA TEVA BICICLETA AMB L'ESTUDI ANTROPOMÈTRIC



GARANTIA DE QUALITAT EN LA BIOMECHANICA. **CALIBIX**

PRECISIÓ: cada mesura realitzada en condicions idònies.

CONFIDENCIALITAT: el doctor que mesura se compromet a conservar els resultats.

REPETIBILITAT: el doctor que mesura sempre els mateixos resultats.

REPRODUCIBILITAT: aconsegueix el mateix resultat amb diferents tècnics, mesurant amb el mateix sistema de mesura.



Web



Presentació
Bio Tech Center-Calibix

FORMACIÓ SUBVENCIONADA

Una gran oportunitat per millorar el teu negoci i impulsar la teva carrera professional.

Cursos de 40 a 60 hores entre altres:

- Màrqueting digital
- acTIC bàsic o mitjà
- Microsoft® Excel Specialist
- Ciberseguretat
- Habilitats de comunicació
- Comptabilitat
- Resolució de Conflictes
- Comerç electrònic i botiga virtual i d'altres.



ONE TO ONE Classes particulars

Màxima flexibilitat horària i diària. Aprèn al teu ritme, segons les teves necessitats. Packs de 10 hores amb descomptes.



Formació bonificada

inlingua Lleida és entitat organitzadora de la formació bonificada i oferim a les empreses organitzar gratuïtament la seva formació bonificada pels seus treballadors.

Els alumnes que tinguin formació bonificada de la seva empresa poden incorporar-se individualment als grups d'inlingua.

acTIC

Prepara't i examina't del nivell Bàsic, Mitjà o Avançat.



També oferim als nostres alumnes

- Classes de reforç gratuïtes.
- Descomptes 10% CARNET JOVE .
- Descomptes 10% familiars directes i més d'un idioma.
- Preparació gratuïta pels exàmens oficials de Cambridge.

NOVETATS MY.CONVERSATIONS

Connecta't a la plataforma de my.inlingua.com i podràs tenir classes de conversació amb un màxim de cinc alumnes de diferents nacionalitats amb professor en directe.

ANGLÈS PER VIATJAR (TOURISM AND TRAVEL)

INFORMAT !!



Moltes felicitats Laia per haber guanyat la beca del curs gratuit d'idiomes per els socis que han participat al sorteig.

Any nou nous propòsits!!

Aquest es l'any, comença o millora el teu nivell d'Anglès

ANGLÈS – ALEMANY – FRANCÈS



inlingua®
The international language school

Descompte del 10% a la mesualitat per els socis de Viding ekke

EKKE

Brunch & coffee

CANELONS DE PEIX, GAMBES I ESPINACS AMB SALSA DE TOMÀQUET

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

Per als canelons:

- Pasta de caneló XXL
- 400 g de llom de bacallà
- 300 g de supremia de lluç (sense espines)
- 300 g de llom de salmó (sense espines)
- 16 unitats de gambes
- 300 g d'espinacs frescos
- 1 gra d'all
- 1/2 ceba
- 500 ml de llet
- 50 g de mantega
- 50 g de farina
- Oli d'oliva
- Sal

Per a la salsa de tomàquet

- 300 g de tomàquet tarrat natural
- 1/2 ceba
- 1 pebrot verd
- 1 pebrot vermell
- 1 gra d'all

ELABORACIÓ:

1.

Per al farciment dels canelons, picarem mitja ceba i un gra d'all i ho posarem a sofregir direc una cassola amb oli d'oliva. Tot seguit, salarem el peix i el tallarem a daus grans (sense espines) i el daurarem a foc mitjà. Hi afegirem oli d'espinacs i les gambes pelades tallades a daus.

2.

En una cassola, desfarem la mantega, hi afegirem la farina i remenarem fins que estigui cuita i hi afegirem la llet. Deixarem que bullí i s'espessaixi la beixamel i rectificarem de sal.

3.

Batrearem la beixamel a la cassola del peix. Si cal, rectificarem de sal i ho reservarem a la nevera.

4.

Per a la salsa de tomàquet, posarem a sofregir la ceba, el pebrot vermell i el pebrot verd. Un cop cuït, hi afegirem el tomàquet tarrat, ho deixarem cuire aproximadament 45 minuts a foc baix i ho triturarem.

5.

Bullirem la pasta de canelons segons les indicacions i refredarem amb aigua freda.

6.

Un cop tot fred, muntarem els canelons i els marcarem amb una paella anti adherent amb un raig d'oli.

7.

En una safata, posarem al forn la salsa de tomàquet i els canelons marcats a sobre. Finalment, ho escalfarem al forn a 180 °C i 10 minuts.



v!

EKKE

Brunch & coffee

CREMA DE CARBASSA AMB VIEIRES

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

Per a la crema:

- 25 g de mantega
- 1/2 ceba
- 600 g de carbassa
- 500 g de brou de pollastre
- 4 gotes de tabasco
- 85 g de nata líquida
- Sal
- Pebre
- 1/4 de pell de taronja
- 4 unitats de vieires

PREPARACIÓ:

1.

Primer courem molt a poc a poc la ceba tallada a la juliana amb la mantega i un raig d'oli. Quan la ceba estigui curta, però sense que hagi agafat color, hi afegirem la carbassa tallada a daus i la pell de taronja. Tot seguit, hi afegirem el brou de pollastre i ho posarem a foc fort fins que bullí (aproximadament, 25 minuts).

2.

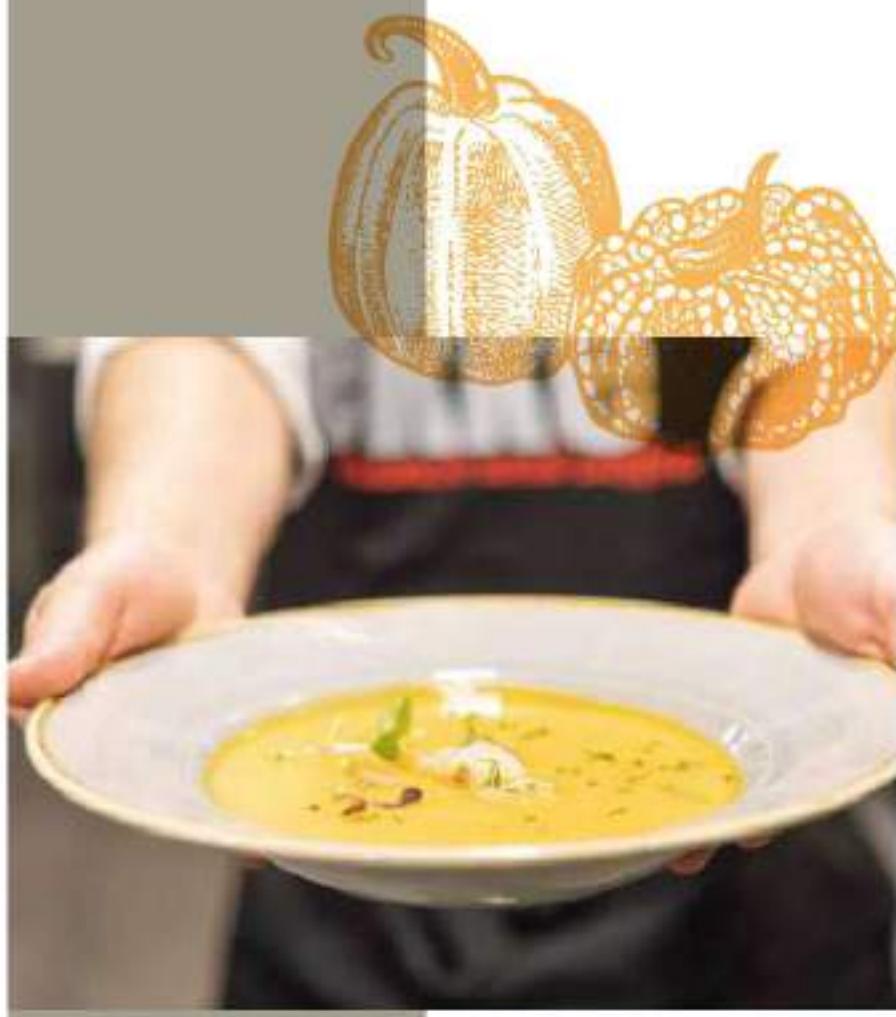
Ho traurem del foc i hi afegirem la nata líquida i les gotes de tabasco. Ho triturarem, rectificarem de sal i pebre i ho passarem pel colador xines.

3.

En una paella, marcarem molt poc les vieires pels dos costats.

4.

A sobre del arròs la crema al forn del plat i les vieires per sobre. També es pot acompañar la crema amb uns crostons de pa, pemil o daus de formatge fresc.



v!

Empresa en forma!

Informa-te'n al telèfon
T. 609-535375

Ra Badia Caberol
Responsable Comercial Ekke Viding



Cada dia són més les empreses de Lleida que es fan càrrec de la quota del gimnàs dels seus empleats pels beneficis que en reporta.

■ Disminució de les baixes laborals un 30%

del sistema immunològic, la qual cosa fa que la gent que pràctica l'activitat física de manera regular tingui menys possibilitats de contraure infeccions, constipats, grips, etc. Una altra evidència és que de l'exercici físic freqüent se'n beneficia el cor, els pulmons, els músculs, els ossos, les articulacions i la ment, cosa que redueix el risc de patir moltes altres malalties.

■ Millora de l'ambient laboral

La pràctica regular d'exercici amb els companys de feina estableix i reforça els nexos d'unió, un fet molt important ja que fomenta el treball en equip i la bona entesa.

■ Augment del rendiment del treballador

L'exercici posa en funcionament l'activitat metabòlica i estimula la segregació d'hormones com les endorfines, fet que millora l'humor i la predisposició a l'ACCIÓ. A més fa que es redueixi molt l'estrés laboral i, en conseqüència, el risc de caure en situacions depressives.

■ Més implicació dels professionals

Vetllar per la salut dels treballadors és un valor afegit, i això repercuteix en què l'empresa tingui una major reputació amb el personal i aquest s'identifiqui més amb el seu lloc de treball.

■ Fidelització dels Recursos Humans

Un problema comú que pateixen moltes empreses és l'excés de canvis laborals dels seus treballadors. Gaudir d'incentius com que l'empresa cobreixi part o tota la despesa que suposa estar apuntat a un centre de Fitness i wellness com l'ekke augmenta la satisfacció dels treballadors.

viding^{v!}
ekke



NOU RENAULT MEGANE E-TECH

100% elèctric



demana'l ja



emporta-te'l amb E-Tech full electric plan*

i Renault Care 5: 5 anys de garantia, manteniment i assistència**

nou renault megane e-tech automònic 100 % elèctric: consum min./màx. (procediment wltpl) (wh/km): 155/170, emissions de CO₂ (procediment wltpl): 0 en l's, exigeint-ne les peces de desgast. wltpl (procediment mundial harmonitzat de proves de vehicles llugars); aquest protocol permet mesurar el consum i l'autonomia de manera molt anàloga a l'absar vada en condicions reals. *E-Tech Full electric plan inclou un corregidor monofàsic i la instal·lació corresponsal, 3 anys de garantia sense límit de quilometres, 8 anys de garantia de la bateria, 8 anys de garantia d'assistència en correcció per falla de compta i 100 € de saldo a la tarjeta Mobilitze Charge pass, vèlid fins al 31/10. **Renault Care 5 té 2 anys d'estensió de la garantia sobre la legal, més 5 anys de manteniment i assistència, tot a partir del dia de compra als 80.000 km (a condició que s'euix primer).

Renault recomana Castrol

renault.es

AUTANSA Lleida Mollerussa Tarrega
3000



Showroom Online. Nayper Motor a un clic de casa teva.

Importa't el Mercedes dels teus somnis còmodament des de casa, accedint al xat en viu amb els millors experts del nostre Showroom Online. A més, podràs pretxar el teu antic vehicle i reservar un model nou a través del mòbil. Així de senzill.



Visita el nostre
Showroom Online



Mercedes-Benz

Nayper Motor

Concessionari Mercedes-Benz
Ctra. N-II, Km. 458,5. 25194 LLEIDA. Tel: 973 28 02 20. www.mercedes-benz-nayper.es

