



- Entrevista Antonio García Castrillon Sales, Metge psiquiatra adjunt del CSMIA (centre de salut mental i addiccions) del Segrià
- Psicoterapeuta al centre AGORA salut emocional de Lleida
- Reviu els millors moments de la **SUMMER PARTY**
- Treball pectoral a la Sala de Fitness

 BrånemarkLleida



BRÅNEMARK LLEIDA UN NOU CONCEPTE CLÍNICA DENTAL

PIONERA

en implantologia dental
oseointegrada, a Espanya

+30 ANYS

d'experiència d'un equip
en formació constant

+3.000 m²

d'instal·lacions amb la
darrera tecnologia

+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

ESTIU-TARDOR 2023

Quina Festa! Cada curs quan arriba la primavera a l'equip de Direcció i també a tot l'Staff sens comença a generar un neguit que és una barreja d'il·lusió i angouxa perquè hem de preparar els esdeveniments de la Festa d'Estiu i no podem fallar, **sabem que són dies especials per a molts dels nostres socis i sòcies**, que des de fa molts anys que no ens fallen. A la Festa es generen estones de gaudir molt amb aquella complicitat de tots i l'alegria de pertànyer a un grup humà i esportiu espectacular. **Quan veig tots els diferents col·lectius: gent gran, nens i nenes, passant pels grups de Zumba, Triatló, Warriors,... gaudint tant durant aquests dies de festa en moltes ocasions he de confessar que se'm posa la pell de gallina** i fins i tot m'emocio quan prenc consciència sobretot del nivell humà que tenim al nostre centre. D'altra banda, **la il·lusió i la implicació de tots els treballadors i treballadores és un element indispensable que contribueix sens dubte a fer possible aquest èxit.** Com cada any en la revista trobaràs un compendi d'imatges en les que espero que d'alguna manera o altra t'hi vegis reflexat!

L'entrevista d'aquest número va dedicada a la salut mental de la mà d'uns dels millors professionals de la Psiquiatria que tenim a Lleida, el Dr. Antonio Garcia Castrillón i que és també un gran amic de Viding-Ekke, des de fa molts anys. Penso que ja és un clam que la depressió és una de les malalties més importants de la nostra societat, ho veiem en el dia a dia i ens ho confirma el Doctor a l'entrevista. A banda de normalitzar aquesta malaltia i reconèixer-la com quelcom "normal", traient-li l'estigma de culpable als qui la pateixen, en l'entrevista surten molts consells de com evitar-la, entre altres coses, ens explica que una manera de

fer-ho és prevenint i tractant l'estrès, en moltes ocasions en diferents números d'aquesta revista hem parlat d'estrès, però en aquesta ocasió les paraules d'un expert com el Toni, ens donen una llum diferent en l'enfoc d'aquest assumpte. M'ha encantat aquest lligam que fa entre l'estrès i la manera en com gestionem la nostra pròpia realitat, les coses que ens pesen i les expectatives que tenim, no et perdís la seva fórmula màgica per tractar tot això perquè de ben segur que en més d'una ocasió aquest enfoc et pot salvar de que la ment et caigui al costat fosc.

Molt bon estiu!

Pep Castarlenas
Director de Viding Ekke



SUMARI

pàg. 4

Festa d'estiu

pàg. 26

Entrevista

Dr. Antonio Garcia-Castrillon

pàg. 32

Fem un cafè amb Adrian Acosta

pàg. 62

Consells esportius amb
Arnau Torrent

Estiu-Tardor 2023 www.ekke.cat 902 110 522

Direcció: Pep Castarlenas
Coordinació: Ra Badia
Redacció: Eva Camí, Ra Badia
Col·laboradors: Ada Anglès, Sergi Bertran,
Kike Borràs, Toni Marin, David Castell, Josep
Balagué, Adrian Acosta, Roger Ferrús,
Richi Ciudad, Josemi Juan, Raquel Gracia
i Arnau Torrent.
Disseny i maquetació:
78 estudi plural (607 271 661)
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 GIMNAS LLEIDA, SL, per exercir els seus drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició al seu tractament o cessar, 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 GIMNAS LLEIDA, SL, avinguda Rovira Roure, 41-43, 25006 de Lleida. La sol·licitud haurà de contenir nom, cognoms, domicili i a efectes de notificacions, còpia del DNI o document anàleg i quin és el dret exercitat.

Viding Ekke
é membre de



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

EKKE Summer party



EKKE VIDING GAMES



CAMINADA EDAT D'OR



ESPECIAL YOGA



FESTA SEVILLANA



2023

Del 6 al 17 de Juny

ekke
**Summer
party**
2023



PÀDEL & MOJITOS

Legend

2023



TORNEIG ESTIL AMERICÀ AMB LA DEGUSTACIÓ DE MOJITOS BY PUB LEGEND



FESTA INFANTIL

plusfrèsc:



ANIMACIÓ AMB EL GRUP MUSICAL XIP XIP I BENEJAR SALUDABLE A CÀRREC DE PLUSFRÈSC



EKKE

Summer party



LET'S CELEBRATE



LET'S PARTY



2023

Del 6 al 17 de Juny

ekke
**Summer
party**
2023





FOOD, DRINK & MUSIC



VIDING EKKE PEOPLE



2023



EKKE

Summer party



SUMMER CYCLING



ANEM DE TAPES



THE LAST SURVIVOR



2023

Del 6 al 17 de Juny

ekke
**Summer
party**
2023



viding®
ekke

2023



FESTA DE L'AIGUA



LES MILLS FESTIVAL



AQUADYNAMIC



EKKE Summer party



2023



ZUMBA PARTY



TRI FIT



COMBO FITNESS



Del 6 al 17 de Juny

ekke
**Summer
party**
2023



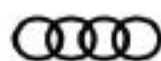
2023



TORNEIG PÀDEL NAYPER-GARAJE DALMAU



Garaje Dalmau



EKKE MÀSTERS

Mallorca



Roger Farrús
Coordinador Secció Ekke Màsters
rfarrus@viding.es

Sumant quilomètres a favor de la **Fundació Respiràlia** i l'**Associació Balear de Fibrosi Quística**. ■



Empresa en forma!

Informa-te'n al telèfon
T. 609-535375

Ra Badia Caberol
Responsable Comercial Viding Ekke



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%

La gent que practica activitat física de manera regular té menys possibilitats de contraure infeccions, constipats, gripes, 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 nexes 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'estrès 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 que 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 Viding Ekke augmenta la satisfacció dels treballadors.

viding
ekke



GENT EKKKE

L'esport no té edat!

Practicar esport es bo a totes les edats. A Viding Ekke cuidem dels nostres socis i sòcies d'edat d'or. Classes de salut i vida, piscina, spa, rutines d'exercicis a la sala fitness adaptades a aquest públic i altres activitats com excursions i festes perquè tinguin millor qualitat de vida i gaudeixin del seu temps lliure en l'etapa de jubilats. Aquestes són les experiències de dos dels nostres socis d'edat d'or.

PILAR

Una dona molt alegre que es diverteix i es cuida a Viding Ekke

La Pilar fa 8 anys que és sòcia de Viding Ekke. La seva activitat quan ve al gimnàs és assistir a les classes de salut i vida i compaginar-ho amb una rutina de màquines a la sala fitness, complementant sempre el treball cardiovascular amb el de tonificació. Venir a Viding Ekke li ha canviat la vida! Per a ella és vital ja que li aporta molts beneficis com controlar el pes i millorar el to muscular. Ha notat com les patologies pròpies de l'edat com l'artrosi i les tendinitis li han alleugerit i les porta millor. També quan va d'excursió i a visitar el seu fill a París a tenir un bon ritme i no cansar-se. Considera que un dels "plus" de venir a Viding Ekke és conèixer i retrobar-se amb gent d'altres etapes de la vida. Valora molt el bon ambient que hi ha i li agraden les activitats socials que s'organitzen com les excursions de l'Ekke Family i la caminada de l'edat d'or de la festa d'estiu. La seva família està molt contenta que vagi a Viding Ekke i com diu ella, "és el meu espai per cuidar-me"



PILAR:
"ÉS EL MEU ESPAI
PER CUIDAR-ME"



PERE:
"ET REFORCES I HO
NOTES AL TEU DIA A DIA"



PERE

Un padri en forma que practica natació i exercicis a la sala fitness

El Pere porta 7 anys a Viding Ekke. Ve al centre 2 o 3 dies a la setmana, tot i que li agradaria venir més dies, i l'activitat física que practica és la natació lliure a la piscina gran, una rutina d'exercicis a la sala fitness i les classes d'esquena que fa el tècnic Adrià. La seva professió era de mecànic, ara està jubilat i es dedica a fer de padri. Aprofita els matins per venir a Viding Ekke i després a les 12h va a buscar a la neta. La seva neta va venir quan tenia 6 mesos al curs d'aigua per a nadons i encara continua fent natació infantil així que el Pere l'acompanya alguns dies a la piscina i a la ludoteca. També la seva filla és sòcia. Venir a Viding Ekke li ha aportat molts beneficis sobretot a nivell físic ja que fent els exercicis i les activitats dirigides de salut i vida aconsegueix reforçar la musculatura de les espatlles. Considera que Viding Ekke és un club familiar on estableix relacions socials, coneixes gent i fas amistats amb les quals després quedes per dinar i sortir d'excursió. Per a ell venir a Viding Ekke és salut i com diu "et reforces i ho notes al teu dia a dia"



ATD'OR

EKKE RUNNING Ultra Pallars



El dissabte 13 de maig, EkkeRunning era l'equip amb més participació a la cursa de muntanya UP360. Aquesta és una cursa que té diferents proves entre les quals destaquen: la ultratrail (100k), la maratón, la mitja maratón, i la entrapussada trail (12 k).

Els ekkerunners van tenir representació en totes les proves (de l'ultra hi van participar per relleus). A més de l'alta participació, alguns dels atletes del gimnàs van pujar al podi, en diferents categories d'edat.

Amb l'alta participació es va guanyar un pernil, que ajudà a fer un entrenament deliciós al Running&Pernil a Viding Ekke, 3 setmanes més tard.



Sergi Beltran
Coordinador Secció Ekke Running
sbeltran@viding.es



ENS AGRADA L'ESPORT!

wala^w

LLEIDA · BARCELONA · GIRONA · TARRAGONA · VIC · SABADELL

walashop.com



Segueix-nos:



10%
Dte. directe



Promoció exclusiva per a membres Ekke

- Compra mínima 40€
- Només un val per persona i compra
- En cas de devolució no es retornarà l'import del val.
- No acumulable a altres ofertes i promocions
- Vàlid per a tots els articles excepte bicicletes i electrònica
- Caduca el 19 de novembre de 2023

També a:
walashop.com



CLUB 
WALA
L'ESPORT

EKKE WARRIORS

Legion Race



David Castel
Coordinador Secció Ekke Warriors
dcastel@viding.es



Nuevo ID.5

SUV Coupé 100% eléctrico
Hasta 534km de autonomía



Volkswagen way to
ZERO

Tu nuevo lugar favorito.

El nuevo ID.5 combina, de manera elegante,
lo mejor de un SUV con un coupé.

Consumo medio combinado (kWh/100km) de 16,4; emisión de CO₂ (g/km) de 0. Autonomía determinada según WLTP. Los valores reales de la autonomía WLTP pueden variar en función del equipamiento, estilo de conducción, velocidad, confort de los pasajeros, temperatura exterior, número de pasajeros, carga y topografía.

Garaje Dalmau

Av. de l'Exèrcit, 44

25194 Lleida

Tel. 973 28 80 90

www.garajedalmau.com



BOKOTO

JAPANESE SUSHI CLUB

Una dècada de gastronomia japonesa a Lleida amb Bokoto

Bokoto ha aconseguit establir-se com un referent en el món de la gastronomia a Lleida i a altres ciutats espanyoles des de la seva inauguració fa deu anys. El 2 de maig del 2013 va marcar l'inici d'aquesta apassionant història, un projecte que va néixer amb l'objectiu de compartir la il·lusió i la passió per la cuina japonesa.

Durant aquests deu anys, **Bokoto ha captivat els paladars dels lleidatans, oferint una experiència culinària única i innovadora.** La qualitat del menjar i l'atenció al detall han estat sempre prioritats per a aquest restaurant, que s'ha guanyat la confiança i l'afecte dels seus clients.

Amb l'esperança de continuar oferint moments inoblidables als amants de la cuina japonesa, Bokoto es prepara per a la propera dècada, amb nous projectes i l'objectiu de seguir sorprenent els seus clients amb la seva **creativitat i excel·lència culinària.**



ENTREVISTA

**ROLAND VIGATÀ,
FUNDADOR DE BOKOTO
SUSHI CLUB**

Quan va sorgir la idea de Bokoto ja pensàveu en gran?

Des del principi, Bokoto va ser concebut amb una visió a gran escala. Vam planificar una estratègia integral, prioritzant la qualitat, la marca i la imatge. També vam estudiar la possibilitat d'expandir-nos a altres àrees del territori. La nostra intenció era créixer i establir-nos com a referents.

Actualment, on podem trobar Bokoto?

Avui, Bokoto es pot trobar en diversos llocs, incloent Lleida, Saragossa, Tarragona, Sabadell i Logronyo, per ordre d'obertura. A més, durant la temporada d'esquí també es pot trobar al Moët Winter Lounge de Baqueira. Estem treballant progressivament per expandir-nos a altres ciutats, amb l'objectiu de compartir la nostra filosofia amb més persones i fer-nos conèixer.

La cultura gastronòmica japonesa ha canviat molt en 10 anys, oi?

Efectivament, ha experimentat canvis significatius en els últims 10 anys. En el moment inicial de Bokoto, ens vam adonar que la gent associava el sushi amb peix cru, i vam voler trencar amb aquesta percepció.

Des de l'inici, vam enfocar la nostra carta des del punt de vista dels clients, i el nostre equip va oferir orientació i consell des del primer dia. A mesura que la cultura gastronòmica japonesa s'ha anat popularitzant i integrant en altres cultures, s'han introduït noves variants i interpretacions dels plats tradicionals. Això ha obert les portes a una major di-

"EN DEU ANYS,
VOLEM COMPTAR
AMB VINT
RESTAURANTS BOKOTO
ARREU DEL TERRITORI"

Roland Vigatà

versitat i a adaptacions que reflecteixen les preferències i les tendències actuals.

A què fa referència #FemUnBokoto?

Fa referència a la filosofia i l'experiència que es viu al visitar Bokoto. No es tracta només de menjar, sinó de gaudir de tot el conjunt. A Bokoto, es busca que els clients experimentin una sensació de pau, tranquil·litat i benestar en el local. Moltes persones vénen a dinar soles per aprofitar aquesta atmosfera i sentir-se còmodes. És una invitació a viure una experiència en tots els sentits, més enllà de la simple alimentació.

**Ramon Planes,
Sisco Pujol
i Roland Vigatà,
actuals socis de Bokoto Lleida**



Com veus la pròxima dècada de Bokoto?

La pròxima dècada de Bokoto promet ser molt emocionant. Amb una base sòlida en els nostres principis, aspirem a un creixement significatiu. L'èxit dels tres últims restaurants oberts recentment ens ha donat força i esperança per plantejar-nos un creixement major i expansió. En deu anys, volem comptar amb vint restaurants Bokoto arreu del territori. Mantindrem la nostra dedicació a la qualitat, l'experiència i la filosofia única de Bokoto, amb l'objectiu de satisfer els clients i consolidar-nos com a referència en la gastronomia japonesa.



Maguro tataki trufat
i tataki de tonyina fumat.

EL NOSTRE SUGGERIMENT

Si ets un amant dels sabors exquisits i de l'alta qualitat dels ingredients, el maguro tataki trufat o la trilogia tradicional de sashimi són una elecció ideal per a tu, tant en l'opció d'experiència al restaurant com per al servei de take away.

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



BOKOTO
JAPANESE SUSHI CLUB



10 anys feeling Japan

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

EKKE PÀDEL Torneig Bokoto



SUSHI&PÀDEL IT'S A MATCH





SECCIÓ CONSELLS

By Brånemark



L'ORTODÒNCIA, QUELCOM MÉS QUE MOURE DENTS

L'ortodòncia és una especialitat odontològica que estudia, prevé i corregeix les alteracions del desenvolupament, les formes de les arcades dentàries i la posició dels maxil·lars, amb la finalitat de restablir l'equilibri morfològic i funcional de la boca i de la cara, millorant també l'estètica facial.

L'edat adequada per tractar les maloclusions varia segons el tipus de problema i la seva gravetat. Per tant, és aconsellable consultar a l'ortodontista tant aviat com es descobreixi l'anomalia. De totes maneres es recomana que, es detecti o no un problema, es porti als nens per re-

visió amb l'ortodontista almenys als sis anys. Els tractaments ortodòncics solen associar-se amb l'adolescència, encara que no es comenci el tractament a edat primerenca, és important, però, dur a terme un control per assegurar la millor salut dental dels fills.

Els tractaments d'ortodòncia poden ser interceptius o correctius.

En què consisteixen els tractaments interceptius?

Els tractaments interceptius s'orienten a la correcció de tota alteració incipient, atès que, de no prendre cap tipus de mesures empitjoren. En general s'inicia i conclou durant la dentició temporal o mixta. No descarten la possibilitat d'una correcció posterior. Aquest tipus de tractament, és utilitzat també per corregir hàbits que poden interferir en el correcte creixement de la cara i els maxil·lars. Algunes maloclusions que sorgeixen d'hàbits com el de succió del polze es poden corregir per si soles en cessar la costum. Desafortunadament, en moltes altres ocasions, es produeixen maloclusions que requereixen tractament ortodòncic. Els tractaments interceptius s'orienten, per tant, a la correcció de tota alteració incipient, atès que, si no es pren cap tipus de mesura empitjoraria la maloclusió.

En què consisteixen els tractaments correctius?

Per als tractaments correctius s'utilitzen, principalment, tres tipus d'aparells: aparells funcionals, aparells removibles i aparells fixes. El més aconsellable és començar aquests tractaments al voltant dels 10 o 12 anys. Aproximadament duren entre any i mig i tres anys, solen concloure's quan la dentició permanent s'ha completat. Referir-nos a una edat ideal per iniciar els tractaments correctius, no vol dir que no puguin iniciar-se més avançat

l'adolescència, o bé en la edat adulta. Ara bé, depenent de la edat, els tractaments d'ortodòncia tindran objectius i resultats diferents. Encara que s'insisteix en la importància del tractament precoç o adolescent, cada cop es tracten amb èxit més irregularitats en adults.

A l'edat adulta es pot iniciar un tractament d'ortodòncia?

Els tractaments en pacients adults es solen dur a terme també en col·laboració amb l'odontòleg general i altres odontòlegs especialistes. No hi ha cap raó perquè una persona adulta renunciï a plantejar-se la possibilitat d'un tractament d'ortodòncia en aquesta època de tècniques avançades. Tanmateix, cal ser-ne conscients que els tractaments d'ortodòncia tenen limitacions i han de ser identificades. Es diu que en ortodòncia, cada cas, és un cas diferent i pràcticament, no té igual.

Per això el concepte individualitzat que s'ha d'aplicar a cada tractament correctiu.



Dra. Mariola Rodríguez Sol
Ortodòncia. Brånemark Lleida



BrånemarkLleida
IMPLANTS I SALUT DENTAL



DUCH

espais &
ambients

www.duchlleida.com

Descomptes especials
sociis ekke



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

UNA DE LES GRANS
MALALTIES DEL
NOSTRE TEMPS ÉS LA
DEPRESSIÓ I TÉ UNA
CLARÍSSIMA RELACIÓ
AMB L'ESTRÈS
CRÒNIC

Metge psiquiatra adjunt del CSMIA
(centre de salut mental i adiccions)
del Segrià

Psicoterapeuta al centre AGORA
salut emocional de Lleida



ENTREVISTA **ANTONIO GARCÍA CASTRILLÓN**



COM MÉS SALUT MENTAL TINGUEM MENYS PROBABLE ÉS QUE PATIM QUALSEVOL MALALTIA FÍSICA



Què és l'estrès i com ens afecta a la salut? ■

En medicina quan parlem d'estrès ens referim a les pressions que les circumstàncies de la vida exerceixen sobre nosaltres i que, per la manera que tenim de viure, generen un nivell d'estrès mantingut en el temps molt elevat. La reacció a l'estrès correspon al que en neurofisiologia anomenem reacció de "lluita/fugida" i és el conjunt de canvis fisiològics dirigits a augmentar el nostre potencial perquè puguem fugir de l'amenaça (por) o enfrontar-nos-hi (ira). Quan la reacció de l'individu davant l'estrès és desproporcionada i mantinguda en el temps (estrès crònic) en diem distrès i està demostrat que és el factor que més afecta a la nostra salut. L'important és com reaccionem davant d'aquestes pressions, tenint en compte que cadascú ho fem de forma diferent en funció de la nostra personalitat.

Una mica d'estrès és bo? ■

En psicologia es considera que davant de qualsevol tasca que requereixi un alt grau d'atenció o concentració un cert increment de l'ansietat augmenta el rendiment i ens fa més eficaços. Però això és cert fins a cert punt, si augmenta l'ansietat de forma desproporcionada, el rendiment comença a disminuir i fins i tot pot arribar a ser nul

deixant-nos absolutament bloquejats. Un exemple seria un examen. Si davant l'examen tenim un nivell d'activació adequat, la nostra ment funcionarà a la màxima capacitat i la concentració serà total. Però si aquesta ansietat és massa elevada, podem arribar a "quedar-nos en blanc".

Què són les malalties psicosomàtiques? ■

La clau per entendre les malalties psicosomàtiques, és el fet que, quan s'activa el sistema nerviós simpàtic (el de lluita/fugida) automàticament queda desactivat el parasimpàtic (el de calma i "manteniment" de l'organisme). Si aquest fenomen dura minuts, hores o, fins i tot alguns dies, amb prou feines té conseqüències per la salut, però si a causa de l'estrès crònic està permanentment desactivat o funcionant molt per sota del que necessita l'organisme, aleshores, comencen de forma progressiva i gradual a fallar totes les funcions de l'organisme i acaben produint-se múltiples malalties del cos. Són malalties del cos "soma" però la causa última està a la ment "psico", és per això que s'anomenen malalties "psico-somàtiques". Amb la qual cosa podem dir que l'estrès és un autèntic "assassí silenciós", perquè poc a poc ens va matant. És per això que és molt important viure amb el menor nivell d'estrès possible.

Quines són les malalties psicosomàtiques derivades d'un estrès prolongat? ■

Actualment es considera que més del 80% de les malalties que hi ha són d'aquest origen, sobretot a la nostra civilització occidental. Les més freqüents són totes aquelles relacionades amb el sistema digestiu com les males digestions, diarrees, fins i tot el còlon irritable (malaltia de Crohn). Una altra de molt freqüent és l'anomenada fibromiàlgia, la qual té una relació directa amb persones que pateixen una pressió a la seva vida molt intensa i prolongada en el temps. La majoria de les malalties cardiovasculars, com la hipertensió, l'infart de miocardi i l'ICTUS. Malalties metabòliques com ara la diabetis i l'obesitat mòrbida. La majoria dels tipus de càncer també tenen una relació més o menys directa amb l'estrès crònic i les malalties neurològiques com ara migranyes, cefalees, molèsties a nivell de la visió i de l'audició, entre altres. També les alteracions amb el sistema reproductiu com els desajustos menstruals, la infertilitat i les disfuncions sexuals. Les malalties de la pell, principalment la psoriasi, té una estreta relació amb l'estrès. Existeix una especialitat anomenada psicodermatologia que aborda les malalties de la pell com a malalties psicosomàtiques.

Moltes vegades, els mateixos dermatòlegs sol·liciten la col·laboració del psiquiatre per tractar aquestes malalties.

Una depressió pot ser com a conseqüència de l'estrès? ■

Sens dubte, una de les grans malalties del nostre temps és la depressió i té una claríssima relació amb l'estrès crònic. En psiquiatria parlem del concepte del síndrome ansiós-depressiu, que fa referència a aquest continuu que comença amb l'ansietat davant de l'estrès en relació a les circumstàncies de la vida que es va prolongant en el temps i això a la llarga va generant una mena d'esgotament del sistema nerviós que es tradueix clínicament amb quadre de depressió i és probablement, la patologia més freqüent que tractem a les consultes de salut mental.

A les teves consultes parles de sanar el cos a través de la ment, això és possible? ■

La frase clàssica del poeta romà Virgili "mens sana in corpore sano" que es sol associar a la vida esportiva i ens diu que, per tenir una ment sana, hem de tenir sa el cos. Això és completament cert, però funciona en tots dos sentits. És a dir, com més salut mental tinguem menys probable és que patim qualsevol malaltia física. Si hem dit que un 80% de les malalties són d'origen psicosomàtic, implica que, si la nostra salut mental és òptima, tindrem un 80% menys de probabilitats de patir qualsevol malaltia. Així doncs, qualsevol persona que pateixi per problemes mentals i, alhora, malalties físiques, si acudeix a un terapeuta, psiquiatre o psicòleg pot sanar el cos a través de sanar la ment.

De quina manera l'estrès pot activar gens patològics? ■

Hi ha un concepte anomenat epigenètica que estudia els canvis en l'expressió genètica que no impliquen canvis en la seqüència d'ADN. La manera com els gens s'expressen depèn molt de factors ambientals i de l'estil de vida. Això vol dir que és possible haver heretat una malaltia genètica i que no s'expressi i per tant, no es pateixi. Ara bé, el factor

que més influeix perquè s'activin aquests gens patològics heretats és, precisament, l'estrès crònic.

L'efecte placebo i nocebo que ens ve a demostrar? ■

L'efecte placebo és un fenomen el qual una substància o tractament inactiu, com una pastilla de sucre, pot tenir un efecte positiu en la salut d'una persona a causa de la seva creença que el tractament és efectiu. L'efecte nocebo és el fenomen oposat a l'efecte placebo, el qual una substància o tractament inactiva produeix un efecte negatiu en la salut quan aquesta creu que el perjudica. Moltes vegades els pacients experimenten efectes secundaris dels fàrmacs que prenen després de llegir el prospecte. És a dir, ambdós efectes es produeixen quan la ment i les expectatives d'una persona influeixen en la percepció dels resultats d'un tractament. Aquest fenomen demostra clarament l'enorme poder que té la ment tant per emmalaltir-nos com per guarir-nos. Per això diem que el millor metge i la millor farmàcia que existeix és al nostre interior i hem d'aprendre a viure de manera que tots dos puguin actuar per garantir una vida saludable.

Per què és important el sofriment? ■

El patiment, en general, davant de les dificultats de la vida, és el que ens motiva i ens mou a buscar solucions. Si "anestesiem" aquest sofriment amb fàrmacs, alcohol o altres drogues, no farem res per canviar les coses, els problemes s'enquistaran i amb el temps s'agreuaran.

Hi ha una abús de pastilles i medicaments que anestesiem els símptomes? ■

Sí. La medicina occidental ha aconseguit avenços fabulosos pel que fa a les tecnologies de diagnòstic, cirurgia i tractaments farmacològics. Però, per altra banda, tenim una escassa tolerància a qualsevol símptoma desagradable i bé, per la pròpia pressió dels pacients, el poc temps que disposen els metges per atendre'ls i, no menys important, el gran interès econòmic de les farmacèutiques per vendre els productes, tendim

a donar fàrmacs que, simplement, disminueixen la percepció del símptoma. Aquest és, al meu entendre, una forma errònia d'abordar la medicina, ja que molts símptomes són, precisament, l'estratègia que utilitza el cos per vèncer la malaltia i, anul·lant-ho amb medicaments, empitjorem l'evolució natural de la malaltia cap a la curació, per això que de vegades "és pitjor el remei que la malaltia".

**L'ESTRÈS ÉS UN
AUTÈNTIC "ASSASSÍ
SILENCIÓS", PER AIXÒ
ÉS MOLT IMPORTANT
VIURE AMB EL MENOR
NIVELL D'ESTRÈS
POSSIBLE**



Com reacciona el cos davant l'estrès?

Es produeix l'activació d'una part del sistema nerviós anomenat "sistema nerviós simpàtic". Aquest sistema activa diversos mecanismes fisiològics a la seva màxima potència. El cor i la respiració s'acceleren, la pressió arterial augmenta, es dilaten les pupil·les, s'alliberen unes substàncies que s'anomenen hormones de l'estrès, les més conegudes són l'adrenalina i el cortisol, que produeixen una sèrie de canvis dirigits a augmentar el nostre potencial per fugir o lluitar. Però lògicament, aquest sistema està dissenyat perquè duri molt poc temps. No pot, ni ha de mantenir-se al temps. L'organisme ha de tornar com més aviat millor al seu estat de repòs activant-se el "sistema nerviós parasimpàtic" que és el que ha d'estar pràcticament sempre activat. La seva missió és mantenir totes les funcions corporals en òptim funciona-

ment i reparar els danys que es produeixen constantment a l'organisme, en definitiva, mantenir-nos en aquest estat d'equilibri que anomenem salut.

L'exercici físic va bé per combatre l'estrès? ■

Actualment la majoria de les amenaces percebudes no és un depredador o enemic que ens vulgui atacar, no és res ni ningú del que puguem fugir o agredir, són amenaces virtuals, escenaris negatius que imaginem (un acomiadament, un suspens, un abandó, una malaltia, etc.) però, el cervell reacciona com ho ha fet durant milions d'anys, s'activa la reacció d'estrès i es produeixen canvis fisiològics importants preparant el cos per una activitat física intensa: fugir o lluitar. Per això, quan estem estressats i fem exercici, estem utilitzant el cos de forma

coherent amb aquests canvis esmentats i això ajuda a tornar a la seva situació basal. A més, l'exercici físic ajuda a alliberar endorfines i dopamina, que són neurotransmissors que milloren l'estat d'ànim i redueixen la sensació de dolor i la tensió muscular, cosa que pot ajudar a alleujar l'estrès. Hi ha molts altres aspectes de l'exercici físic que minimitzen i atenuen els efectes perniciosos de l'estrès crònic. Activa el sistema cardio-respiratori, millora l'oxigenació del cervell i la qualitat del son, per la qual cosa funciona millor i per tant serà més capaç de pensar com resoldre el problema. Augmenta la nostra autoestima i per tant, la seguretat en nosaltres mateixos i en conseqüència, la nostra capacitat per afrontar les adversitats de la vida amb menor estrès.

Com podem aconseguir l'equilibri? ■

Per ser individus equilibrats i tenir una vida saludable, és important cultivar-nos, créixer com a persones en saviesa. Saviesa, en definitiva, és saber el que de veritat és important a la vida, que en realitat són molt poques coses, i deixar de preocupar-nos per infinitat de coses que anomenem "problemes" i que en realitat són "reptes" que ens ajuden al nostre creixement personal. L'equilibri és mantenir-se sempre "al camí del mig" ni massa, ni massa poc, de tot.

Quina és per a tu la fórmula de la felicitat? ■

Si hagués d'escriure una fórmula de la felicitat, seria la següent: $F = A \cdot G2$ és a dir, que la felicitat s'aconsegueix acceptant (A) tot allò negatiu que no depèn del nostre control i que no podem canviar i agrair tot allò que és positiu, però agrair-ho "molt", per això posaria G al quadrat.



**L'EXERCICI FÍSIC
AJUDA A ALLIBERAR
ENDORFINES I
DOPAMINA, QUE SÓN
NEUROTRANSMIS-
SORS QUE MILLOREN
L'ESTAT D'ÀNIM**

Hola,

Tinc molts noms: febre, nàusees, diarrea, dolor, inflor, malestar, tos, fatiga, angoixa, ansietat, migranya, granelada... i la llista segueix i segueix.

Sóc l'esforç del teu organisme per restablir la teva salut, per informar-te, prevenir-te i ajudar-te a col·laborar amb el metge que habita al teu interior...

Creus que et vull perjudicar i impedir que facis els teus plans.

Et queixes perquè no et deixo dormir, caminar, treballar, però segueixes sense escoltar-me ni llegir el meu missatge. M'envies callar amb fàrmacs antiinflamatoris, analgèsics, antidiarreics, tranquil·litzants, antidepressius etc.

Però JO NO SÓC LA MALALTIA, SINÓ EL REMEI.

Quan et preguntis per què he aparegut?

Què vull dir-te?

Què has de canviar a la teva vida?

Quan recuperis el teu equilibri i la teva coherència, quan les teves emocions estiguin al teu servei i no siguis tu el que estigui sotmès a la seva dictadura, llavors i només llavors, marxaré perquè ja hauré complert la meua comesa.

Atentament:

El síntoma

EL MILLOR METGE
I LA MILLOR
FARMÀCIA QUE
EXISTEIX ÉS AL
NOSTRE INTERIOR



Properament...

Curs de gestió emocional

amb Antonio García Castrillón Sales
Metge psiquiatre

EQE SUV

PER A NOUS REPTES.

Nou EQE SUV 100% elèctric.

Explora nous horitzons amb el nou EQE SUV i treu partit dels seus 565 km d'autonomia elèctrica amb el sistema Electric Intelligence, que planifica la ruta més ràpida i les parades en els punts de càrrega. I si vols ser més eficient, l'assistent ECO t'ajuda a conduir consumint menys energia i a augmentar així l'autonomia.

Descobreix-ho a:

NAYPER MOTOR.



EQE SUV: consum elèctric en kWh/100 km (cicle mixt):
18,5 - 25,6; emissions de CO₂ en g/km (cicle mixt): 0.

Els valors de consum d'energia i autonomia elèctrica s'han obtingut a partir del procediment de mesclat prescrit en el Reglament (UE) 715/2017 en la seva versió actual vigent. Els valors de consum de combustible es calculen sobre la base d'aquests valors.

Nayper Motor

Concessionari Mercedes-Benz

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

FEM UN CAFÈ amb Adrián Acosta

1. Quants anys fa que es va crear la secció d'Ekke Family i com va sorgir?

Ekke family va començar oficialment l'any 2010, encara que ja havíem realitzat alguns esdeveniments quan no estava creada la secció. Recordo i tinc constància que al 2010 vam organitzar la primera activitat i va ser la caminada al Canyó d'Añisclo a Osca. Encara conservem fotos d'aquells primers passos que vam fer amb la secció d'Ekke family, ens pensàvem que no arribaria tan lluny i a donar tantes alegries com ens ha donat fins avui. ■

2. Quina és la finalitat de la secció?

La principal finalitat de la secció Ekke Family és fomentar i promoure activitats per al creixement físic, social i emocional de les famílies dels socis, sòcies i amics i amigues de Viding Ekke. ■

3. Quines són les festes que s'organitzen durant l'any?

Pel que fa a festes per als nens i la família tenim quatre esdeveniments destacats durant l'any. La Festa de Carnestoltes en la que tenim concurs de disfresses per a nens i pares, grup d'animació per ballar i cantar i berenar de coca dolça i xocolata calenta. A principis de novembre, la festa de Tots Sants que fem coincidir amb la festa de la Castanyada. I per Nadal, previ a la nit de Nadal, celebrem el Caga Tió on reunim a tots els nens i nenes inscrits prèviament per grups i citats a la seva hora dibuixen i pinten i després s'endinsen a la sala on tenim el Tió i normalment, amb els pastorets o la pastora que expliquen la tradicional història del tronc de Nadal fem cagar el Tió tots plegats. ■

4. Com viuen les famílies les festes que es celebren a Viding Ekke?

Ho fem tan bé com sigui possible per a ells i atès que han passat tants anys i la xifra de participants es manté i de vegades creix, creiem, pels seus comentaris i agraïments, que gaudeixen molt al costat dels seus fills. ■



5. A més de les festes també es programen activitats i excursions. Explica'ns algunes.

Un cop al mes o cada dos, els caps de setmanes realitzem excursions o sortides en algun paratge natural. Per exemple, a l'hivern, al mes de gener o febrer, organitzem l'excursió de raquetes a la neu i parc lúdic, un esdeveniment marcat al calendari. Un altre exemple és la Pedalada Solidària, on totes les famílies participants ens reunim al costat del riu Segre i pedalem fins als Aiguamolls de Rudea. En aquesta pedalada també fem una aportació voluntària per una causa de solidaritat. ■

6. Si un nen o nena vol celebrar el seu aniversari a Viding Ekke què ha de fer?

Una de les activitats que va en augment és la celebració dels aniversaris pels nens i nenes fills i filles de socis. Creiem que la nostra proposta especial d'activitats lúdicoesportives juntament amb la pro-

posta de jocs a la piscina fan del dia de l'aniversari un dia molt especial. Per contractar-nos cal posar-se en contacte amb mi al correu electrònic: aacosta@viding.es ■

"CREC EN EL CANVI,
COMENÇANT DES DE
CASA I AMB ELS QUE
T'ENVOLTEN,
ELS MÉS PROPERES...
UN CONSELL:
FES AMB ELS ALTRES
ALLÒ QUE
T'AGRADARIA QUE
ET FESSIN A TU."



Adrián Acosta Llicenciat en activitat física a Argentina (homologat a INEF Lleida).

Vinculat al món del fitness des del 2004 al Gimnàs Lleida.

Coordinador de la secció Ekke Family i Edat d'Or.

Amant i entrenador de voleibol i de bàsquet, actualment jugador federat a l'equip de Viding Ekke de la Lliga d'Empreses de Bàsquet.

Practicant i promotor de salut a través de l'exercici físic, mental i espiritual.

7. Com són les festes d'aniversari? Quines activitats poden fer els nens i nenes?

El que ens agrada dels aniversaris és la possibilitat de fer activitats fora d'una sala tancats i proposar jocs a l'aire lliure i mini esports on el nen o nena desenvolupa les seves habilitats psicomotrius i els patrons bàsics mentre es diverteix. Apostem per la salut física, mental i emocional dels nostres infants! 🍌

8. Què és el que més t'agrada de coordinar festes i activitats per les famílies?

Crec en les relacions humanes, crec en els valors familiars, i en aquesta època que la família està perdent valor i el seu lloc a la societat... si amb el poc o molt que fem per pal·liar aquesta situació, podem aportar un granet de sorra per frenar-la... la nostra tasca està complida. 🍌



**I DESPRÉS DE L'ESPORT...
EL MILLOR CAFÈ!**

BUSI-CAFE
— QUALITAT CERTA —

www.cafearabo.com

ANIVERSARIS

Viding Ekke

**Esports i jocs per
un dia molt especial,
acompanyat dels seus
amics i amigues!**



¿PODRIA, LA MIGRANYA QUE PATEIXES, SER LA CONSEQÜÈNCIA D'UN PROBLEMA DIGESTIU?

Descobreix què és la psiconeuroimmunologia (PNI) i com pot ajudar-te



A la **Clínica Mi NovAliança**, pertanyent al grup hospitalari **Clínicas Mi**, tenim una visió holística de la medicina. Tots els nostres professionals i tot el nostre talent, es dedica al 100% a ajudar a cadascun dels casos que tractem a casa nostra. Amb ànim de continuar curant i cuidant, hem inaugurat la nostra **unitat especialitzada en psiconeuroimmunologia (PNI)**, que precisament duu a terme aquesta visió i tractament holístic de les malalties.



QUÈ ÉS LA PSICONEUROIMMUNOLOGIA I COM POT AJUDAR-NOS?

La PNI treballa de manera interdisciplinària, aglutinant diferents disciplines mèdiques com la psicologia, l'endocrinologia, la neurociència, la medicina del comportament o la immunologia. Aquest coneixement global permet arribar a un nivell superior de coneixement dels símptomes i problemes de cada pacient.

Concretament, es tracta d'una disciplina que estudia la relació i comunicació entre el cervell (ment i conducta) i els sistemes que mantenen l'homeòstasi del nostre organisme (sistema nerviós, sistema immune i sistema endocrí). D'aquesta manera, s'entén que una migranya pot ser causa d'un mal funcionament del sistema digestiu, que un sobrepès pot ser conseqüència d'un desajust hormonal, o que casos de cèl·lula, artritis

o tiroiditis autoimmunes poden ser resultat de problemes intestinals.

Actualment, la major part de la població viu amb una exigència i ritmes de vida elevats que provoquen situacions d'estrès patològic, sedentarisme, alimentació processada i una considerable quantitat de fàrmacs que poden bloquejar els símptomes que es presenten en el cos humà. Mitjançant el PNI, el nostre objectiu és recuperar l'estil de vida pel qual es va dissenyar el nostre cos, de manera que hi hagi moviment de qualitat, menjar natural sense processar, un ritme de vida on l'estrès no sigui el mecanisme dominant i el manteniment d'uns hàbits de descans adequats.

La PNI ens mostra la importància d'entendre la salut i la malaltia com un model viu i continu, on les etiquetes poden cronificar als pacients, però el coneixement profund de la fisiologia obre la porta a un ventall d'eines que incrementen l'èxit en els tractaments de les persones. Es tracta d'una visió transversal de la salut i la malaltia, que precisa de professionals pluridisciplinaris holístics per a arribar a l'arrel del problema del pacient.

QUIN PROCEDIMENT SE SEGUEIX?

El treball conjunt del psiconeuroimmunòleg amb les diferents especialitats mèdiques pot actuar positivament en el control dels símptomes i en la evolució i resolució de la malaltia. Es generen pautes específiques, totalment personalitzades, després d'una revisió exhaustiva i completa de l'estat de salut, per a reeducar en uns hàbits que permetin un canvi en la filosofia de vida.

Els pilars en el tractament amb PNI són: la nutrició ortomolecular (cel·lular), la suplementació natural, la reeducació en quant a hàbits alimentaris i quotidians i l'exercici físic i mental.

GEORGINA DOLCET, DIETISTA-NUTRICIONISTA I FISIOTERAPEUTA EXPERTA EN SÒL PELVIÀ, LIDERA LA UNITAT DE PNI A MI NOVALIANÇA.



És especialista en nutrició funcional i PNI Clínica aplicada, especialment, a la salut femenina. Es dedica plenament al camp de la dona, i s'ha professionalitzat, així mateix, en fisioteràpia de sòl pelvià, neuromiostàtica visceral, uroginecològica i digestiva. En cada tractament, Georgina Dolcet se centra en el que considera pilars fonamentals d'un estil de vida saludable conscient: l'alimentació, la salut emocional, el moviment i el descans. A la seva consulta, analitza des de la situació macro a la micro, amb l'objectiu de solucionar de manera òptima cada cas, disfunció o malaltia.

CONCERTAR CITA

No t'ho pensis, demana la teva cita amb la nostra unitat de psiconeuroimmunologia (PNI) per telèfon o bé a través de la cita en línia a la web:

 **973 24 71 81**

 **www.minovaliança.com**

T'hi esperem!

EKKE

Titan & Des Sables



El passat mes d'abril, dos equips amb socis de Viding Ekke com a integrants es van enfrontar a dues de les proves més dures del planeta. La MARATÓ DES SABLES i la TITAN DESERT, ambdues disputades al Desert del Sahara marroquí.

La **MARATÓ DES SABLES**, una prova d'autosuficiència de 250km a peu, dividits en 7 dies, i amb una etapa llarga de més de 90km.

L'equip SAMVA, Sports amb Valors, amb la Xus Muñoz, la Divina Farreny, el Kike Borràs i el Toni Marin, s'endinsen en aquesta aventura d'aprenentatge vital, amb un projecte formatiu, on vinculen la MDS amb una sèrie de valors, tals com: SOLIDARITAT, PERSEVERANÇA, HUMILTAT, MOTIVACIÓ, RESPECTE i EMPATIA, els quals volen transmetre al jovent la importància d'aquests.

Una prova tan extrema, que ha fet que els més de 1.000 participants lluitessin dia a dia pel seu somni, i on neix un projecte forjat des de la il·lusió i el companyerisme.

La **TITAN DESERT**, una prova de 650km en BTT dividits en 6 dies, amb una etapa maratò on els participants han de portar-ho tot al damunt.

L'equip Viding Ekke Cycle Box, amb 7 socis de Viding Ekke: Costa, Brufau, Puig, Vallbona, Villacampa i Pinyol acompanyats pel Sisco Checa i el tècnic Toni Marin, s'endinsen en una prova coneguda per la duresa i l'ambient del campament.

2023, un any especialment difícil on més del 40% dels participants van haver d'abandonar degut a les altes temperatures. Va fer que el nostre equip hagués de patir de valent per aconseguir creuar l'arc de meta.

Des d'aquí felicitar-los a tots/es per la seva perseverança i lluita.

Ens veiem el 2024...



EKKE

Des Sables & Titan



TITAN DESERT



MARATHON DES SABLES





LA CIRURGIA
VA SER MOLT RÀPIDA.
10 MINUTS A CADA ULL,
I UNA RECUPERACIÓ
IMMEDIATA.
TORNANT A CASA EM
PENSAVA QUE PORTAVA
LES ULLERES

ABANS EM SENTIA
LIMITAT AMB LES
ULLERES, PERÒ ARA
NO TINC AQUELLA
ANGOIXA DURANT LA
COMPETICIÓ.
ES NOTA MOLT



SUPERANT LÍMITS SERGI JURADO, TRIATLETA

El Sergi Jurado és esportista d'èlit. Va néixer sord i amb hipermetropia alta. Recentment, ha pres una decisió important: operar-se per dir adéu a les ulleres. Acompanya'ns en aquesta conversa entre Sergi i Rafa Ferreruela, òptic-optometrista d'ILO referent en cirurgia refractiva, per conèixer més sobre aquesta transformació.



Rafa: Ets pacient de ILO des de que erets petit, explica'ns una mica com va començar tot això. Si no recordo malament, et visitava la meua mare, la Dra. Sanfeliu. ■

Sergi: Exacte. Des de que era molt petit, als 3 o 4 anys, a banda de que era sord, els meus pares van notar que tenia problemes visuals. En aquell moment, jo encara no parlava i no sabia interpretar els dibuixos o les imatges. La Dra. Sanfeliu em va ajudar a fer-ho per poder indicar què veia i què no. I des d'aleshores que soc pacient d'ILO, ho he estat tota la vida.

I llavors ens vam conèixer. Encara recordo la teua primera visita. De seguida vam connectar i vam començar a parlar sobre la bici, l'esport, la competició... ■

Sí. Jo vaig venir a preguntar-te si hi havia alguna solució per operar-me la vista. Perquè quan faig ciclisme o triatlons, o no puc portar ulleres o em molesten i, a nivell competitiu, havia de fer un esforç extra.

En aquests casos ens posem molt en el lloc del pacient. Pedalar, córrer i nadar amb aquelles ulleres, o sense, no devia ser fàcil. Per això en el teu cas, amb una hipermetropia alta, un implant ICL era la millor opció. Mai fem làsers en aquests casos perquè no són adequats, i per les teves característiques oculars afortunadament podem implantar-te la ICL. I vam buscar de corregir-te al màxim possible, perquè així et durarà molts anys, fins que desenvolupis cataractes als 60. ■

Això és el que volia! I la cirurgia va ser molt ràpida. 10 minuts a cada ull, i una recuperació... immediata. Jo confiava molt amb vosaltres, i durant la operació estava súper tranquil. Tornant a casa em pensava que portava les ulleres, però no! Encara les busco a la tauleta de nit a vegades.

I quines diferències notes en la teua pràctica esportiva? ■

La diferència ha estat brutal. Abans amb les ulleres, em sentia limitat, i ara ja no tinc aquella angoixa durant la competició de perdre'm senyals i

informació visual. Ara no em canso tant. Es nota molt.

El triatló requereix entrenar tres disciplines: natació, bici i córrer. Clar, durant la competició no portava ni aparell auditiu ni ulleres. Quan nades no el pots portar. Això implica un doble esforç. D'estar al loro, al temps. I en silenci. De fet, només sento el meu cor durant la competició.

No et cal pulsòmetre. ■

Exacte (riu). Almenys ara hi veig molt bé i tinc aquesta part coberta.

Què bé. Estem súper contents de que t'hagi anat tant bé i estiguis tant content. I quins són els teus objectius ara que t'has alliberat de les ulleres? ■

Aquest any, tinc previst participar en diversos campionats d'Espanya de ciclisme i triatló. Si tot va bé, competiré a proves internacionals a Dinamarca i, espero, els Jocs Olímpics de Tòquio.

D'altra banda, també estic reivindicant l'ús de senyals visuals en els triatlons, ja que encara avui en dia només es fa una senyal auditiva per marcar els inicis, els canvis de ruta es comuniquen per megafonia... Vull que aquestes competicions siguin més inclusives.

Sergi, et desitgem molta sort, i que vagi molt bé a les competicions. Sobretot, gaudeix-ho! ■



iloftalmologia

la clínica dels teus ulls

En aquesta mena de cirurgia s'introdueix una lent (ICL) per davant del cristal·lí. És un tractament fet per a persones com el Sergi: joves menors de 45 anys que no són aptes per cirurgia làser. Són reversibles, perquè no substitueixen el cristal·lí, i atorguen una gran qualitat visual, per això les recomanem especialment als pacients amb graduacions altes.

La implantació de lents ICL és una tècnica que requereix de precisió i destresa per part de l'oftalmòleg. A ILO Oftalmologia comptem amb professionals hiper-especialitzats amb dècades d'experiència i més de 100.000 ulls operats sobre les espàtules.

URGÈNCIES 24 H / 365 DIES

T. 973 245 380

(amb consulta telefònica prèvia)



Nou servei de
depilació
làser mèdica

Cal reservar cita prèvia trucant al 902 110 522

 **nexus**
centres col·laboradors

by

ekke

BEAUTY

Nexus, 1a clínica en oferir CYNOGLOW

PICOSURE PRO + POTENZA
(EXCLUSIU A NEXUS)

La combinació dels dos
tractaments antiage únics
d'avantguarda per aconseguir:

- Millorar la textura pell
- Reduir porus dilatats
- Eliminar marques acné i taques
- Atenuar arrugues i línies fines
- Penetració principis actius
- Efecte glow o lluminositat



nexus
grupnexus.com

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

SORTIDES Cycling Pro



OFERTA



**CICLES
FRANSI**
des de 1938

**COMPLEMENTES
I ACCESORIS***

*DESCOMPTES
ESPECIALS

**SOCIS
VIDING EKKE**

Oferta
vàlida
fins al
30/09/2023



Web

Av. Pearson, 11 CP. 25005 Lleida Tel. 973 234 178 tienda@ciclesfransi.com

NOVA IMATGE NOUS TEMPS



Servei 24 h.
Els 7 dies de
la setmana



Carregadors
ultraràpids per a
vehICLES elèctrics



Assistència
a pista



Botiga SuperCor
Stop&Go



Turismes i
professionals



@3carreteres

Carretera LL-11, Km 9 | 25191 Lleida | Tel. 973 20 08 18





ENCARA NO CONEIXES EL NOU CENTRE **NATURAL OPTICS**?

250 m² de salut visual i auditiva en un mateix espai,
a PRAT DE LA RIBA, 25 / HUMBERT TORRES, 2

NOU HORARI

De 8.00 a 20.00 h

NOUS SERVEIS

- Entrenaments i teràpies visuals
- Baixa visió
- Teràpia infantil
- Neuroaudiologia
- Serveis auditius avançats

MÉS MARQUES, MÉS OFERTES!



T'HI ESPEREM!

**CENTRES
ÒPTICS I
AUDITIUS**

LLEIDA

Prat de la Riba, 25 / Humbert Torres, 2 ☎ 689 219 917

cent vision Rovira Roure, 5 ☎ 616 009 052

Av. de Flix, 22 (la Bordeta) ☎ 678 076 998

MOLLERUSSA Ciutat de Lleida, 2 ☎ 609 718 076

TÀRREGA Sant L'elegrí, 29 ☎ 640 542 656

BALAGUER Passeig de l'Estació, 11 ☎ 608 412 585



Preparant els nostres petits campions per a un nou curs escolar

Descobreix la teràpia visual infantil a **NATURAL OPTICS!**

La tornada a l'escola ja és aquí! La salut visual juga un paper fonamental en el rendiment acadèmic i el benestar general dels nens.

Què és la teràpia visual infantil?

Se centra en el diagnòstic i tractament de problemes visuals que poden afectar l'aprenentatge i el desenvolupament dels nens. A vegades, els problemes visuals passen desapercebuts, ja que els símptomes no es limiten només a la visió borrosa. Dificultats en la concentració, la lectura, l'escriptura o la coordinació poden ser indicadors d'un problema visual que requereix atenció.



Per què és tan crucial la teràpia visual infantil?

Imagina el teu fill/a esforçant-se per concentrar-se a classe a causa de dificultats visuals no diagnosticades. Això pot generar frustració, baix rendiment acadèmic i una disminució de l'autoestima. Amb la teràpia visual, ho podem corregir i millorar, oferint als nens les eines visuals necessàries per destacar a l'aula.



Com podem ajudar-vos?

Mitjançant avaluacions visuals i proves especialitzades, podem detectar i tractar afeccions com l'ambliopia (ull vague), l'estrabisme (desviació ocular) i els problemes de focalització i seguiment ocular.

A més, la nostra teràpia visual està dissenyada per a reforçar i millorar les habilitats visuals essencials, com la percepció espacial, la coordinació ull-mà i la capacitat de seguiment.



Assegura't que els teus fills tinguin una visió clara i nítida per tenir èxit en el nou curs escolar.

**PROGRAMA UNA CITA
AMB ELS NOSTRES
ESPECIALISTES!**

ESMORZARS SALUDABLES

A LA CAFETERIA DE VIDING EKKE



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'alvocat, salmó i ou poché

Pastitssos casolans elaborats per nosaltres amb productes KM0

Brioixeria de qualitat

Fruita fresca de proximitat tallada cada dia



També tenim pa i brioixeria sense gluten!



C/ Ballester, 9, 25002 Lleida | 973 23 83 85



El centre de referència a Lleida en teràpia online i presencial

Acompanyament integral personalitzat

-  Psicologia
-  Logopèdia
-  Psicopedagogia
-  Neuropediatria
-  Psiquiatria

Més de 20 anys en el món de la salut
en infants, adolescents i adults

10% de descompte

Comunica que vens de l'Ekke
en demanar cita al 973 23 83 85
o a la web:



www.orumcenter.cat

LA PROMOCIÓ D'ESTILS DE VIDA SALUDABLE I SOSTENIBLE SÓN IMPORTANTS EN LA SALUT DE LES PERSONES

Mixer



Què és A Drink Come True?

A Drink Come True és un producte innovador en el món de les begudes vegetals a base de fruit sec de la zona de Lleida. És la forma més completa de beure una beguda vegetal diàriament, sense lactosa ni tampoc gluten.

La nostra beguda neix de la idea de les nostres cremes A Cream Come True 100% fruit sec, i amb la finalitat d'obtenir una beguda vegetal mesclant les cremes amb aigua i creant una emulsió que en boca fa que ressaltin tots els matisos del fruit sec.

Té una quantitat molt superior de fruit sec, un 10%, en la beguda vegetal i a part, podem elegir la gamma de begudes funcionals que ens aporten característiques beneficioses per l'organisme.

A Drink Come True està pensada per transportar la menor quantitat possible de pes i a la vegada poder tenir la teva beguda vegetal a punt en tot moment.

Quin és el procés d'elaboració del producte?

El nostre producte es caracteritza per no desapropiar cap part del fruit sec i incloure-ho tot dins la mateixa beguda. És molt important mantindre totes les seves propietats ja sigui en forma de vitamines i minerals com també la importància que té la fibra dins una dieta saludable.

Què ens diferencia?

L'alta concentració en fruit sec i l'ús d'aliments funcionals per tal d'arrodonir l'experiència en boca. És un producte amb poca quantitat d'ingredients en l'etiqueta.

També el nostre producte té la facilitat de poder-lo preparar instantàniament i no haver de carregar amb la part aquosa que és la feixuga, amb un parell de cullerades del producte, i aigua obtinguda ja sigui a casa, a la feina o bé al gimnàs, per exemple, tenir la beguda llesta en menys d'un minut.



Quins productes oferim actualment?

Actualment tenim ideats **7 productes** tots ells saludables i sobretot agradables en boca.

- Arnetilla
- Avellana
- Arnetilla raw i plàtan

I també tenim una gamma de begudes funcionals:

- "Green Detox"
- "Red Energy"
- "Yellow Equilibrium"
- "Cocoa Spirit"



Actualment, activa una oferta de llançament al mercat!

Entra a la web i informa't.

Com preparar A Drink Come True?

De la manera més senzilla possible. Afegim la suficient quantitat d'A Drink Come True que desitgem, nosaltres recomanem per 300mL d'aigua, 50 d'A Drink Come True. És la manera que més notem les propietats d'aquesta crema com també la manera d'ingerir la quantitat diària necessària de fruits secs.

Nosaltres recomanem omplir amb A Drink Come True fins la base del mixer ja que així podem transportar-ho fàcilment i sense emportar-nos el volum i el pes de l'aigua. A partir d'aquí, omplim el nostre mixer amb aigua i ho mesquem automàticament.

En que consisteixen les begudes funcionals?

La promoció d'estils de vida saludable i sostenible són importants en la salut de les persones. Al llarg dels anys com a professional en l'àmbit de l'alimentació he vist com les persones necessiten eines que els ajudin a seguir patrons d'alimentació saludable. Les begudes vegetals a partir d'ingredients 100% naturals és una opció ideal.

Així A Drink Come True, pot permetre donar resposta a les necessitats de l'estat de salut de la població amb combinació d'ingredients que a banda del potencial d'hidratant de la beguda vegetal també aporten micronutrients que poden generar una funcionalitat en el benestar de l'organisme ajudant, per tant, a millorar l'estat nutricional i de salut de les persones.

Els micronutrients com les vitamines i compostos bioactius poden actuar com compostos antioxidants així com en el metabolisme energètic de l'organisme. A més, altres micronutrients com els minerals com el Ca, el Mg o el Zn permeten un bon estat a nivell osteomuscular i d'equilibri hidrolític.

A DRINK COME TRUE

Per aquest motiu, A Drink Come True ha unit el potencial nutritiu dels fruits secs amb els micronutrients per crear una beguda funcional que aportí la hidratació que es necessita amb tot el potencial antioxidant i de regulació dels micronutrients.

El meu suggeriment és que tota persona seleccioni la beguda que en cada moment el pugui fer trobar-se millor sigui el green detox per quan ens sentim esgotats, el red energy si has de rendir físicament o el yellow equilibrium quan hi ha sensació d'inflament.

Green Detox: beguda amb espirulina, una micro alga considerada un superaliment; també conté dàtil, una fruita que ens ajuda a substituir el sucre; microgreens, germinats liofilitzats; i per finalitzar els probiòtics que ens ajuden al bon funcionament de la microbiota intestinal.

Red Energy: beguda a base ametlla raw, fruits vermells (cirera de Corvins) i remolatxa. Aporta un bon valor energètic alhora que capacitat antioxidant gràcies als fruits vermells i la remolatxa que a més pretén que es reguli l'índex glucèmic així com el metabolisme energètic.

Yellow Equilibrium: beguda a base d'ametlla, cúrcuma i dàtil. Conté bones fonts de minerals i compostos antioxidants que permeten la regulació de líquids en l'organisme, afavorint la hidratació i l'eliminació de líquids intracel·lular.

Cocoa Spirit: beguda a base d'avellana, amb un alt contingut en antioxidant, antiinflamatori i sabor inigualable gràcies al cacau.



Qui és la Blanca Salinas?

Soc doctora en nutrició i treballa en l'àmbit de la recerca en l'Institut de Recerca Biomèdic de Lleida i com a docent en la Universitat Ramon Llull. El sector de la salut i l'alimentació està en constant evolució i queden molts àmbits per explorar.

Quina és la teva participació dins el projecte?

Hem buscat la manera de combinar a la perfecció ciència, salut i gastronomia. Són begudes preparades per satisfer des d'un moment més quotidià fins a una beguda per esportistes. He intentat crear un balanç entre totes elles.

Com veus el futur de les begudes vegetals funcionals?

La hidratació i l'ús de productes d'origen vegetal són una necessitat clau per mantenir de manera sostenible l'ús dels aliments a nivell global, per una qüestió nutritiva, sensorial i vetllant per l'ecosistema de la Terra.



Agència oficial de l'Ekke:

AEROMON
VIATGES

*Si vols veure coses que mai has vist,
fes coses que mai has fet....*

Avda/ Prat de la Riba, 65

Telèfon: 973 100 200

Info@aeromon-online.com

El teu centre de referència a Lleida

Centre Mèdic Alcalde Pujol



Més de
20
anys
EXPERIÈNCIA

Centre autoritzat: DGT

REVISIONS-CERTIFICATS MÈDICS I ESPORTIUS



Permis de conduir



Permis d'armes



Seguretat Privada



Certificats mèdics i esportius



Nàutica



Busseig



Grúa torre



Animals Perillosos



Revisions Laborals



Fisioteràpia



Osteopatia

LLOGUER DE CONSULTES

ampli horari, zona alta de lleida i amb fàcil aparcament



De dilluns a divendres de 8.30 a 20h. · Dissabtes de 9.30 a 13.30h.

L'ÚNIC CENTRE QUE NO TANCA AL MIGDIA

C/ Alcalde Pujol, 3

Tel. 973 282 994



METGE GRADUAT/A EN MEDICINA

PER A LLEIDA CAPITAL

HORARI DE TARDES

INCORPORACIÓ IMMEDIATA · CONTRACTE INDEFINIT

alcaldepujol@asecemp.org · Tel. 973 28 29 94

SUNKA

EL COR de *Plusfresc*

Situat al carrer Bisbe Ruano 12, el supermercat Sunka gira entorn un concepte, un sentiment: **l'amor**.

L'amor per Lleida

Sunka és un homenatge a les terres lleidatanes amb records i referències al nostre territori.

L'amor pel medi ambient

Fem tot el que estigui al nostre abast per tenir cura del nostre planeta i dels seus recursos naturals.

L'amor per les persones

Ha estat sempre el nostre ADN. Tot ho fem pensant en el benestar dels nostres clients i col·laboradors, amb qui compartim aquest projecte.



Pots encarregar-ho online al web compra.plusfresc.cat

Si t'agrada el formatge, aquest és el teu lloc!

Formatges del món, de proximitat, artesans... Vine i gaudeix dels formatges, en trobaràs **més de 300 de diferents!**

Racó del pernil

Pernils ibèrics, de gla, reserva, serrans... una gran selecció que tractem de la millor manera. **Te'ls tallem a mà i al teu gust!** Degusta el sabor de l'autèntic pernil. Boníssims!



També hi trobaràs la peixateria amb el peix més fresc de les nostres costes; **la carnisseria**, amb la nostra marca de carn 100% Criat a Lleida; **el celler**; **el taller de fruita i verdura** amb una selecció gourmet de fruites i hortalisses; **el racó del gourmet...**

I cada mes organitzem tastos, cursos de cuina, tallers, exposicions a l'Espai Sunka.

Pots reservar aquest espai! Envia un correu a rmisidro@plusfresc.es

plusfresc:

de Lleida

Des de 1929

 Tu què
compres?

PRODUCTE DE LLEIDA
QUALITAT I SALUT
SUPORT AL MEDI AMBIENT
FUTUR PEL NOSTRE TERRITORI



JOSEP, HORTA DE LLEIDA

Estalvia més amb
l'App de Plusfresc



segueix-nos a    
www.plusfresc.cat

84 ESTABLIMENTS AL TEU SERVEI!
 Telèfon gratuït d'atenció: 900 300 192

NOU RENAULT ESPACE E-TECH FULL HÍBRID

200 CV



Fins a 1100 km d'autonomia

Grup Auto 3000

auto3000/renault.es

**Autansa
3000**

Lleida

Ctra. Barcelona, km 464



**MOLT
AVIAT**

Mollerussa

Ctra. N-II, km 484

Tàrraga

Ronda Comtes de
Barcelona, 3



DIVORCIS I SEPARACIONS

Com actuar en cas de divorci o separació?

Segons dades del Consell General del Poder Judicial, publicades aquest mes de juny de 2023, les ruptures matrimonials han tornat a repuntar a les comarques lleidatanes, incrementant-se en un percentatge del 15% respecte del mateix període durant l'any 2022.

Tenint en compte l'anterior i que moltes vegades aquesta ruptura es produeix de forma sobtada o brusca, cal saber que hi ha una sèrie de qüestions molt importants a regular que, al cap i a la fi, acaben resultant molt més rellevants que la ruptura en si mateixa. Aquestes són les següents:



1- Pàtria potestat i guàrdia i custòdia dels fills menors.

En cas d'existir fills menors d'edat fruit del matrimoni o de la parella, caldrà regular qüestions tan bàsiques com a qui s'atribueix la pàtria potestat i la guàrdia i custòdia dels fills menors.

Pel que fa a la pàtria potestat, definida com el conjunt de drets i obligacions dels pares vers els fills menors, assenyalant que la mateixa és indisponible pels progenitors, és a dir, el seu exercici no pot ser modificat ni extingit per voluntat privada dels mateixos i que, tret de casos molt excepcionals, sempre es manté de forma compartida pels dos progenitors.

D'altra banda, pel que fa a l'atribució de la guarda i custòdia dels fills, entenent com a tal totes les qüestions relatives a la convivència i cura dels menors, existeixen bàsicament dues grans opcions:

a) La guarda i custòdia individual: Quan s'atribueix la convivència i cura a un sol progenitor, fixant-se un règim de visites a favor de l'altre, el qual s'haurà de concretar, tant pel que fa al període

escolar com als diferents períodes de vacances (Nadal, Setmana Santa i estiu, entre d'altres).

b) La guàrdia i custòdia compartida: Quan la convivència i cura dels menors s'atribueix de forma conjunta als dos progenitors, alternant-se per períodes alterns entre aquests.

Entre els indicadors positius, regulats legalment i recollits per la jurisprudència a l'efecte d'atorgar la guarda i custòdia compartida, trobem, entre d'altres, i valorant sempre el cas concret, els següents: Que hi hagi una bona vinculació afectiva entre els fills i els dos progenitors; que els dos progenitors tinguin aptitud per garantir el benestar dels fills i la possibilitat de procurar-los un entorn adequat; que els dos progenitors tinguin una bona o correcta actitud per cooperar amb l'altre a fi d'assegurar la màxima estabilitat dels fills; el temps que cadascun dels progenitors ha dedicat a l'atenció dels fills abans de la ruptura; la situació dels domicilis dels progenitors i els horaris així com, en alguns casos, quan el menor ja té una certa edat, l'opinió dels fills (tot i que no té per què ser decisiva).

2. Atribució de l'ús del domicili familiar:

Una altra de les mesures més conflictives seria la relativa a l'atribució de l'ús del domicili familiar. En aquest sentit, s'ha de destacar que, el fet d'atribuir-se a un o a un altre progenitor l'ús del domicili, en cap cas comportarà discutir sobre la propietat de l'habitatge, ja que aquesta última es mantindrà invariable.

Per tal de decidir en aquesta matèria, hi ha diversos factors a tenir en compte com ara: Quin dels dos progenitors té atribuïda la guarda i custòdia o bé valorar la necessitat de cadascun dels progenitors i la titularitat de l'habitatge.

3. Pensió d'aliments i despeses extraordinàries:

Ja estiguem en un procediment de divorci o en un procediment de guarda i custòdia (quan no hi ha matrimoni entre les parts), si hi ha fills menors o fills majors que no siguin econòmicament independents, caldrà regular la contribució al seu sosteniment:

- En cas de guarda i custòdia individual a favor d'un dels progenitors: caldrà fixar una pensió d'aliments a abonar pel progenitor no custodi (la qual es determinarà d'acord amb les necessitats dels fills, els ingressos dels progenitors, el nombre de fills, etc.) així com la contribució dels dos progenitors a les despeses extraordinàries.

- Si ens trobem amb una guarda i custòdia compartida: serà necessari regular com cadascun dels progenitors contribuirà a les despeses dels fills que no siguin les pròpies de la convivència amb cadascun d'ells, com ara: el col·legi, menjador, llibres, despeses extraordinàries, etc.



4. Prestacions compensatòries o compensació econòmica per raó del treball:

A Catalunya podem trobar dos tipus de prestacions que, arran d'un divorci o separació, es poden sol·licitar per part d'una de les parts a l'altra:

- Prestació compensatòria: s'haurà de valorar cada cas concret, però bàsicament es pot sol·licitar quan la ruptura provoca un desequilibri econòmic entre les parts.
- Compensació econòmica per raó del treball: quan una de les dues parts ha treballat per la casa substancialment més que l'altre o bé quan un dels dos ha treballat per l'altre sense retribució o amb una retribució insuficient, sempre que l'altre hagi obtingut un increment patrimonial superior.

5. Liquidació del règim econòmic matrimonial:

Tot i que a Catalunya s'aplica automàticament el règim de separació de béns (tret que s'acordi expressament un altre tipus de règim per les parts), un dels aspectes que també caldrà regular serà el relatiu a la liquidació del règim econòmic matrimonial, regulant, si escau, entre d'altres, la situació en com quedaran els béns o propietats comunes.

En l'anterior sentit, un dels majors avantatges de fer l'adjudicació de la meitat indivisa del domicili familiar, titularitat comuna dels dos cònjuges, a favor d'un dels dos és que, en cas de fer-ho a través del conveni de divorci, aquesta adjudicació estarà exempta, és

a dir, no s'haurà d'abonar l'Impost de Transmissions Patrimonials.

Exposat l'anterior, no hi ha dubtes que un procediment de divorci o separació no sols implica dificultats en l'àmbit emocional derivades de la ruptura d'una relació i totes les circumstàncies que això implica personalment sinó que, a més a més, també implica una gran complexitat en l'àmbit legal i jurídic, resultant imprescindible i de gran importància comptar amb l'adequat assessorament d'un advocat/da expert/a en dret de família, fins i tot abans d'adoptar la decisió de comunicar a l'altra part la voluntat de sol·licitar el divorci o la voluntat de posar fi a la relació.

Lorena Torres Padilla

ADVOCADA
ESPECIALISTA EN DRET DE FAMÍLIA
COL·LEGIADA 2.116 ICALL



SEVILLANES

Feria de Abril!



Raquel Gracia
Coordinadora grup de sevillanes
Viding-Ekke



A photograph of a modern kitchen interior. The ceiling features exposed wooden beams. Two large, white, disc-shaped pendant lights hang from the ceiling. In the foreground, a stainless steel sink is set into a dark countertop, with a modern, curved, chrome faucet. The background shows a bright, open-plan living area with large windows and more kitchen cabinetry.

Donem vida als teus espais

Projectes integrals
d'interiorisme

www.entre3interioristas.com
Telf. 973 13 24 56

ENTRE **3**
INTERIOR DESIGN STUDIO



Acredita el teu nivell

El coneixement i l'estudi d'un idioma, amplia el teu món i traspasa les fronteres del idioma. En l'actualitat s'ha convertit en un instrument determinant per estudiar, exercir una professió o per trobar i millorar la feina. Per això és tan necessari acreditar el teu nivell.

El Programa General inlingua es basa en un Mètode Pedagògic propi que es prepara i actualitza a la nostra Central de Berna Suïssa, i ofereix una continuïtat per a cada nivell i edats per arribar al nivells acreditats i reconeguts internacionalment.



Quant més aviat millor!

Durant els primers 5 anys és quan els nens i nenes, la majoria del quals ja són bilingües, més capacitats tenen per iniciar-se en un nou idioma.

Un cop superada aquesta etapa inicial, estan en les millors condicions per començar el camí per assolir els nivells de coneixements d'idiomes reconeguts internacionalment,

pas a pas.

Aquest camí comença en el nivell A1 (junior 1) fins arribar al nivell A2 (KEY). Des d'aquí podran incorporar-se al programa general d'adults que inclou els nivells B1 (PET), B2 (FIRST), C1 (ADVANCED) i poder culminar en el nivell C2 (PROFICIENCY), que els acredita per a la vida professional i per trobar o millorar la feina.

Més del 90% dels nostres alumnes aproven els exàmens Oficials de la Universitat de Cambridge!

En aquest camí, inlingua Lleida acompanya els seus alumnes a l'hora d'acreditar de forma oficial els coneixements adquirits, oferint-los classes de preparació gratuïtes per als exàmens de la Universitat de Cambridge.

One to One

Classes particulars en modalitat presencial o virtual, adaptades al seu propi ritme i la seva agenda exigeix flexibilitat.

Formació Bonificada

Les empreses disposen d'una quota anual per a la formació gratuïta del seu personal.



Aquesta formació pot realitzar-se de forma exclusiva per als seus empleats, o bé, poden ser aquests els que s'incorporin de forma individual als nostres grups. inlingua Lleida ofereix gratuïtament a les empreses la gestió d'aquesta formació bonificada.

inlingua centre de formació

Homologat per la Generalitat de Catalunya per impartir cursos totalment subvencionats per a la formació contínua i ocupacional, amb certificats de professionalitat i títol oficial. inlingua Lleida també realitza formació privada amb cursos de noves tecnologies.



inlingua es un centre de formació i examinador dels 3

nivells d'actIC.

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.

MATRÍCULA OBERTA CURS 2023-2024

ACREDITA EL TEU NIVELL AMB



**El teu camí per aprendre Anglès
pas a pas**



C2 - PROFICIENCY

C1 - ADVANCED

B2 - FIRST

B1 - PRELIMINARY

A2 - KEY

**Per als socis de Viding Ekke
Descompte del 10% i participació
en el sorteig d'un curs**

TÈCNICA

per enfortir el pectoral

PER QUÈ ÉS ÚTIL TREBALLAR-LO?

Treballar els músculs pectorals és tan important pels homes com per les dones, no sols a nivell estètic, sinó també, a nivell corporal i muscular.

Estètica: El desenvolupament dels músculs pectorals pot ajudar a millorar l'aparença física de l'àrea del pit. Uns pectorals forts i tonificats poden donar una aparença atlètica i simètrica al cos.

Força i funcionalitat: Els músculs pectorals són implicats en molts moviments quotidians, com ara empenyer, estirar, alçar i portar. Treballar els pectorals pot millorar la força i la resistència en aquestes activitats, facilitant les tasques diàries.

Equilibri muscular: Els músculs pectorals són contraposats als músculs de l'esquena, com els músculs dorsals. Un desequilibri entre aquests grups musculars pot afectar la postura i augmentar el risc de lesions. Treballar el pectoral ajuda a mantenir un equilibri muscular adequat.

Rendiment esportiu: Els músculs pectorals són importants en molts esports i activitats físiques, com ara el llançament de pilota, nedar, jugar a basquetbol o practicar halterofília. Un pectoral fort pot millorar l'eficàcia i l'eficiència en aquestes activitats.

Estabilitat del tronc: Els músculs pectorals també contribueixen a l'estabilitat del tronc i poden ajudar a mantenir una bona postura corporal.

COM TREBALLARÍEM EL PECTORAL?

1. FLEXIONS:

Execució: Recolza les mans a terra a l'amplada de les espatlles, amb el tronc recte i alineat amb les cames en posició de planxa, flexiona els colzes a 45° respecte el cos. A continuació, empeny el terra estenent els braços completament sense bloquejar-los.

Foco: Sentiràs treballar els músculs del pit, tríceps i músculs estabilitzadors del tronc. Pots notar una sensació de força i estabilitat a mesura que vas empenyent les mans al terra.



Arnau Torrent
Entrenador Personal Viding Ekke
atorrent@viding.es

2. APERTURES AMB MANUELLES:

Execució: Obre els braços cap als costats mantenint una petita flexió als colzes per no sobrecarregar l'articulació, fins a sentir un estirament en els músculs del pit i després torna a portar les manuelles cap al centre del pit. Una màquina que simula aquesta execució de forma més senzilla és la Peck deck.

Foco: Sentiràs una bona activació dels músculs del pit, especialment a la part superior. Pots experimentar una sensació d'estirament i treball focalitzat en aquesta àrea muscular.



3. PRESS DE BANCA INCLINAT AMB MANUELLES:

Execució: Estira els braços i empeny les manualles cap amunt fins a tenir els braços completament estirats sense bloqueja'ls. A continuació, doblega els colzes a 45° respecte el cos i baixa les manualles de manera controlada fins que arribin a l'alçada de les aixelles. Procura tenir l'esquena en posició neutra i els omoplaats ben recolzats a la banqueta en tota l'execució.

Foco: Sentiràs un treball intens als músculs pectorals superiors. Aquest exercici permet treballar de manera focalitzada els músculs del pit i els braços. Pots notar una sensació de força i resistència a mesura que realitzes els moviments.



4. FONS AMB PARAL-LELES:

Execució: Doblega els colzes i baixa el cos en bloc de forma controlada fins a tenir els colzes a 90°. Si inclines el tronc endavant incidiràs més en el treball de pectoral i si el tronc el portes recta incidiràs més al muscul de tríceps. A continuació, empeny cap amunt fins a tornar a l'extensió completa dels braços.

Foco: És un exercici d'autocarrega perfecte per fer una bona activació dels músculs del pit i dels tríceps. Pots notar una sensació d'estirament intens i treball concentrat en aquests músculs. A més, pots experimentar una sensació de suport i estabilitat mentre realitzes l'exercici.



FORÇA HIPERTRÓFIA I RESISTÈNCIA

canviant repeticions i sèries

PRESS DE BANCA:
(4 x 8 - 8 - 6 - 6)

**PRESS DE BANCA
INCLINAT
AMB MANUELLES:**
(3 x 12 - 10 - 8)

FLEXIONS:
(5 vegades fins a perdre la tècnica)

**APERTURES
AMB MANUELLES:**
(4 x 15 - 12 - 10 - 10)

**FONS AMB
PARAL-LELES:**
(4 vegades fins a
perdre la tècnica)



EKKE

Brunch & coffee

GASPATXO DE MADUIXOT

INGREDIENTS PER A 476 PERSONES:

- 1kg de tomàquet canari molt madur
- 1/3 de ceba
- 1 dent d'all
- 1/2 cogombre pelat
- 1/2 pebrot verd
- 20 gr. de vinagre de xerès
- 15 gr. de sal
- 10 gr. de sucre
- 400 gr. d'aigua mineral
- 200 gr. d'oli d'oliva verge extra
- 300 gr. de maduixot
- 4 ous durs
- 4/6 gambes
- 100 gr. de formatge fresc

ELABORACIÓ:

1.

Per fer el gaspatxo necessitem un robot de cuina o una batedora americana. Rentarem totes les verdures i triturarem a màxima potència el tomàquet, la ceba, l'all, el cogombre pelat, el pebrot verd i el maduixot, juntament amb l'aigua mineral, la sal, el sucre i el vinagre de xerès. Aproximadament uns 4-5 minuts que quedi tot ben triturat.

2.

Després afegirem l'oli d'oliva verge extra i triturarem a baixa potència només fins que s'homogenitzi, colarem pel colador xinès i reservarem en fred.

3.

Bullirem uns ous amb aigua i sal, entre 10 minuts i reservarem en fred.

4.

Pelarem les gambes, deixant la cua i el cap, i les marcarem a la planxa.

5.

Finalment emplatarem el gaspatxo, picarem el ou dur i el ficarem sobre el plat, amb la gamba a la planxa, els daus de formatge fresc i podem acompanyar d'uns crostons de pa.



EKKE

Brunch & coffee

BATUT DE PLÀTAN, PERA I PITAHÀIA ROJA

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 800 gr. de pera
- 700 gr. de plàtan
- 240 gr. de pitahaia roja
- 24 gr. de praliné d'ametlla
- Aigua mineral o llet vegetal
- Fruits vermells per acompanyar (gerd, maduixa, nabiu, groselles...)

PREPARACIÓ:

Per fer el batut necessitem un robot de cuina o una batedora americana.

1. Pelarem la pera, el plàtan, la pitahaia roja i triturarem a màxima potencia, fins a tenir un batut molt fi.

2. Afegirem el praliné d'ametlla i l'aigua mineral o llet vegetal fins aconseguir la textura desitjada.

3. Abocarem en un vas alt de batut i decorarem i acompanyarem amb els fruits vermells.

v!



BALLEM PER L'esclerosis múltiple

fem FUNDACIÓ
ESCLEROSI
MÚLTIPLE LLEIDA

El 30 de maig es celebra el Dia Mundial de l'Esclerosis Múltiple i per aquest motiu a Viding Ekke vam organitzar una masterclass de Zumba solidària a favor de FEM Lleida al Turó de la Seu Vella.

L'esdeveniment va estar obert a tothom i **més de 150 persones** van venir a ballar Zumba amb la tècnica Silvia per una causa solidària. **En total es van recaptar 900€.**

A Viding Ekke
ens complau col·laborar
amb fins solidaris i unir valors
com són l'esport i
la solidaritat.



Elvira Pico
FEM Lleida

i Pep Castarlenas
Viding EKKE



**PRIMA
DONNA**

**Sentir-se segura de si
mateixa comença per
utilitzar la talla de
sostenidor adequada.**

Visita la nostra botiga i
gaudeix d'una sessió
d'ajust gratuïta amb una
estilista llencera.

Xabel·la

El sostenidor que s'adapta a tu

C/ Magi Morera, 30 Lleida



@lenceriaxabela

encajas?

PSICOLOGÍA ORIGINAL

Novedoso método para que puedas experimentar sobre tu crecimiento personal de manera amena y sencilla, con todas las herramientas para que comprendas tus emociones, descubras tu esencia y aprendas a resolver conflictos de manera positiva, en definitiva...

¡Que te sientas capaz de comerte el mundo!



Gestión emocional

Respira



Autoestima

Des- cúbrete



Gestión de conflictos

Entre nosotros



Supervivencia emocional Para jóvenes y adolescentes

¡Sé tú!



www.encajas.live

