



- Ra Badia Caberol, responsable comercial Viding Ekke, 30 anys d'aquell primer dia a Gimnàs Lleida.
- 30 MITJA MARATÓ LLEIDA l'esport lleidatà és pur sentiment.
- Nova ampliació zona de pes lliure a la Sala de Fitness



BRÅNEMARK LLEIDA UN NOU CONCEPTE DE 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

PRIMAVERA-ESTIU

2024

Recordant els inicis i pensant en el futur després de 30 anys.

Aquesta any ja hem arribat al 30è aniversari de la creació del Gimnàs Lleida i és un orgull poder seguir liderant aquest projecte i gaudint de la companyia i l'amistat de molts dels que ja hi érem a l'inici. En aquest número de la revista dediquem un apartat important al record de tots aquests anys. En els aniversaris assenyalats, toca fer balanç i mirar en retrospectiva i amb una certa nostàlgia el camí que hem recorregut junts, aquest exercici, sens dubte, ens farà viure el present i enfocar el futur amb un enfoc molt més ric i adaptat a les necessitats del moment.

La nostra empresa ha passat clarament per tres fases de creixement a nivell d'instal·lació, la primera i la que recordo amb més nostàlgia va ser quan vam obrir aquell petit Gimnàs de 700m2 al C/ Dr. Combelles. En aquell edifici, que estava molt enfocat al Judo, va néixer l'embrió del que som avui. La segona fase va ser quan pels voltants de l'any 2000 vam ampliar al C/ Ciutat de Fraga que ens va permetre implantar aquella sala de fitness del tot innovadora amb un espai molt gran on destacaven la gran quantitat de cintes de córrer, bicicletes, ... amb pantalles en les que es va començar a poder veure la TV a l'hora que s'estava corrent o pedalant, en aquella època va ser quan va aparèixer el cognom "fitness" i el Gimnàs Lleida es va convertir en el Gimnàs Lleida-Fitness.

No calia ser esportista ni estar en forma per incorporar-se al món del fitness, i en aquell moment es van sumar moltes lleidatanes i lleidatans al carro de fer esport/exercici de la mà de la proposta d'aquella sala tant innovadora que vam muntar. L'èxit va ser tan gran que en pocs anys es va quedar petit i aleshores va ser quan vam fer el pas a l'Ekke, en el que seria la nostra tercera fase, que vam iniciar al 2007.

Evidentment, l'Ekke ens va donar moltes més opcions, per la pràctica de l'esport: la

piscina, el Pàdel, l'Spa, ... un nou món ple de possibilitats per a fer que com a l'inici, totes les persones amb ganes de posar-se en forma, trobessin en nosaltres un lloc ideal per a fer-ho!

Les instal·lacions i els serveis que tenim són imprescindibles, de molta qualitat i dia a dia treballem per a millorar-los, però sobretot el que sempre hem pretès i ens ha donat més satisfaccions ha estat donar valor a les persones, per nosaltres el component humà que representa trobar-se en un espai en el que compartim serveis i projecte és i serà el més essencial, aquesta cultura de l'esport i del cuidar-se ha d'anar associada als valors propis de l'esport com el respecte, l'amistat, la generositat i sobretot de la ètica.

Mirant al futur, hem de ser conscients que el nostre món del fitness actual, requereix de professionals i centres en els que es treballi i es promogui el fitness en el sentit més integral i ampli possible, on hi tinguin cabuda totes les opcions, des de les propostes que utilitzen l'exercici com una part de la medicina fins a les propostes més elitistes de tot tipus d'esports però sempre posant com a límit indiscutible, el respecte a les persones i a la seva salut.



Pep Castarlenas
Director de Viding Ekke



SUMARI

pàg. 4-12

Mitjà Marató de Lleida

pàg. 22-31

30 anys de Gimnàs Lleida

pàg. 36

Torneig de pàdel escolar

pàg. 42-43

Secció Salut & benestar

Consells de Branemark &
Nova Aliança

Primavera - Estiu 24 www.ekke.cat 902 110 522

Direcció: Pep Castarlenas
Coordinació: Ra Badia
Redacció: Laura Estadella i Ra Badia
Col·laboradors: Kike Borràs, Ada Anglés,
Toni Marin, David Castel, Roger Farrús,
Adrian Acosta, Richi Ciudad, Josemi Juan,
Jose Muñoz, Txema Puig, Eros Bruguera,
Joel Funez, Raquel Gracia, Josep Balagué i
Laia Lacasa.
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 informàtics 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 quin és el dret exercitat.

Viding Ekke
és membre de: **IHRSA**

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

MITJA MARATÓ DE LLEIDA

19 novembre, 10:30h



Arrenca la 30ª edició de la Mitja Marató de Lleida

En la categoria masculina, Ricard Pastó va ser el guanyador amb un temps de 1:07:31, seguit de Muhammad Lamin amb un temps de 1:07:49 i tancava el podi Josep Domènech amb 1:09:51



1:07:31

>> RICARD PASTÓ

En la categoria femenina la campiona va ser Núria Trillo amb una marca de 1:20:59, seguida d'Andrea Castà amb 1:22:10 i en la tercera posició Rosamari Carulla amb un temps de 1:24:22



1:20:59

>> NÚRIA TRILLO



CURSA

21K



> Patrocina



**MÉS DE 650 ATLETES
VAN GAUDIR RECORRENT
21.097 KM DE LA NOSTRA
CIUTAT EN UN ITINERARI
HOMOLOGAT PER LA
FEDERACIÓ CATALANA
D'ATLETISME**

MITJA MARATÓ DE LLEIDA

19 novembre, 10:30h





> Patrocina

> L'AVITUALLAMENT

Un any més patrocinador oficial de l'avituellament de la Mitja amb les hamburgueses de proteïna Vegetal 100%.

AMARA

100% VEGETAL



> ELS VOLUNTARIS

Gràcies voluntàries i voluntaris, sense vosaltres no seria possible.

**& URQUIA
BAS**
INSURANCE
ASSOCIATES



MITJA MARATÓ DE LLEIDA

19 novembre, 10:00h



Més de 350 atletes surten en la Cursa 5K en un any en que es reprèn aquesta modalitat de nou després de la pandèmia.

En la categoria masculina, Adrian Camarasa va ser el guanyador amb un temps de 15:06, seguit de Bukari Magassa amb un temps de 15:10 i tancava el podi Joan Payan amb 15:13



>> ADRIAN CAMARASA

En la categoria femenina la campiona va ser Alba Bellostas amb una marca de 17:29, seguida de Anna Jové amb 18:47 i en la tercera posició Carla Roperó amb un temps de 18:52



>> ALBA BELLOSTAS



15:06



17:29



CURSA

5K



BrånemarkLleida
IMPLANTS I SALUT DENTAL

> Patrocina



MITJA MARATÓ DE LLEIDA

18 novembre



+de 350 petits atletes entre 3 i 11 anys, fan el previ a la Mitja Marató de Lleida amb recorreguts entre els 100 i 1.000 metres a l'Annex del Camp d'esports de la U.E. LLEIDA

Tot amenitzat amb infables, concurs de dibuix BOKOTO i fruita saludable gentilesa de PLUSFRESC i FRUITS de PONENT.



CURSES INFANTILS

3k
carreteres
ESTACIÓ DE SERVEI

> Patrocina



GRÀCIES LLEIDA

Per haver fet de la Mitja Marató la **gran festa de l'esport de la nostra ciutat!**
Agraïm als nostres Sponsors, runners, institucions i als moltíssims voluntaris.

**Us esperem a totes i tots a la mitja 2024:
17 de novembre!!**



Patrocinador oficial:	Patrocinador cursa 5k:	Patrocinador c. infants:	Patrocinador avituallament:	Patrocinador tècnic:	Patrocinador voluntaris:
-----------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------------	----------------------	--------------------------



Col·laboradors principals:	Col·laboradors	Col·laboradors institucionals:
----------------------------	----------------	--------------------------------



wala^w

ENS AGRADA L'ESPORT!



LLEIDA · BARCELONA · GIRONA · TARRAGONA · VIC · SABADELL · RIBES

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, electrònica i articles col·lectius
- Caduca el 16 de juny de 2024

També a:
walashop.com



CLUB 
WALA
UNIPREUS

EKKE RUNNING Marató de Sevilla



El diumenge 18 de Febrer, La Marató de Sevilla va tenir una esplèndida representació de Viding Ekke.

Amb el **Roger Farrús** al capdavant de l'expedició, els runners de l'EKKE van gaudir de la fantàstica ciutat amb un "color especial" i van recórrer els seus carrers a bon ritme donant així un bon resultat a totes les sessions d'entrenament prèviament preparades.

Roger Farrús
Entrenador de Running Viding Ekke



Xavier



Jaume



Albert



Marc



Joel



Javier



Ricard



Raul



Pere

Foto: Juan Flores



42k!
MÉS PER SUMAR-LOS,
ENHORABONA
CORREDORS!



EKKE FAMILY Sortida familiar a la neu



Sortida de tota la família amb ruta de raquetes de neu per aquest idíl·lic entorn del Pallars.

Parc lúdic, trineus i Parc d'aventura als arbres.



TEMPS DE
NEU AL
PALLARS



EKKE FAMILY

Carnestoltes i xocolatada



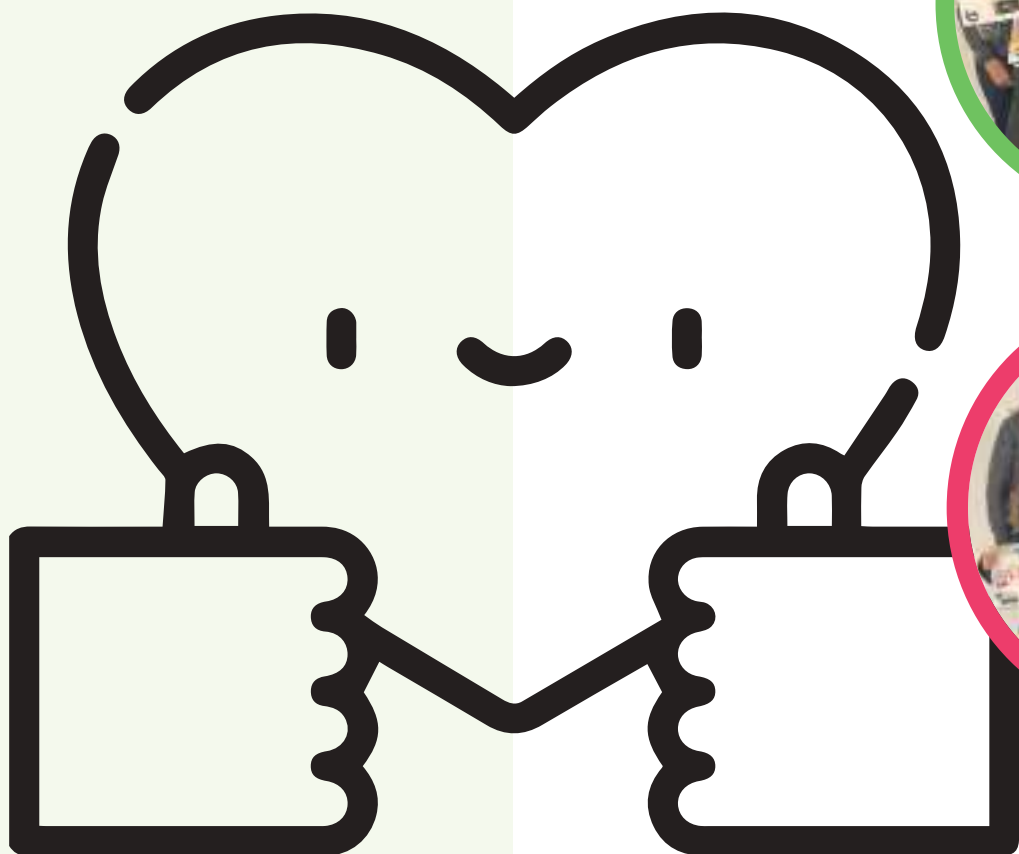
Adrián Acosta
Coordinador Secció Ekke Family
aacosta@viding.es



CONCURS NADALENC **De dibuix: l'amistat**



Tots els nens i nenes van
poder demostrar els seus
dots artístics amb el tema:
l'Amistat.





COUNTRY CLUB RESTAURANT

TELÈFON RESERVES
+34 609 759 148

CLUB GOLF
RAÏMAT

L'ESPORT, em fa créixer

Ona Carbonell, Gemma Mengual, Pau Ribes... són tots noms de persones que porten darrera anys d'esforç i entrenament que els ha permès ensenyar a la resta del món què és la natació artística i difondre l'amor per aquest esport que tanta gent comparteix. I no cal anar molt lluny per veure que és un esport que enganxa, i l'Ekke n'és un exemple. ■

Des del passat octubre es va iniciar la secció de natació artística, un esport que combina la dansa, la natació i la gimnàstica; que es basa en les habilitats aquàtiques, la resistència física, la flexibilitat, la gràcia, l'art i la precisió. ■

És a dir, parlem d'un esport amb una gran varietat de beneficis psicomotors com la coordinació corporal, l'equilibri, la força, la flexibilitat... però va molt més enllà perquè es fonamenta en una sèrie de valors que no són només útils i necessaris en l'artística sinó en el nostre dia a dia. **La pràctica d'aquest esport fomenta l'autoconfiança** en aconseguir dominar moviments complexos, **la superació personal** a través de l'establiment de metes, **la resiliència** a través de l'aprenentatge de manejar la pressió i els desafiaments, **la responsabilitat i fins i tot la humilitat.** ■

Però la part més bonica és la coordinació i cooperació indispensable en l'equip. És un esport que es fonamenta en el suport dels companys i les companyes, la connexió entre aquestes i en la capacitat de treballar unides. ■

Actualment, es compta amb un equip d'inici a la natació artística integrat per nenes d'entre 8 i 12 anys que durant una hora i mitja a la setmana aprenen les diverses tècniques i habilitats tant fora com dins de l'aigua per poder gaudir del que és aquesta disciplina. ■



NATACIÓ ARTÍSTICA,
UN ESPORT QUE
COMBINA LA DANSA,
LA NATACIÓ I LA
GIMNÀSTICA



**I després de l'esport...
el millor cafè!**

a76

Blend Aràbica 100%
Qualitat superior
Sabor excepcional

arabo
COFFEE ROASTERS



www.cafearabo.com

30

> Aniversari

La Ra Badia és una de les cares més visibles de l'Ekke. Malgrat que el seu càrrec és "Responsable del departament de Vendes", la Ra és un totterreny de la feina. Gestiona el personal, es posa a recepció quan cal, s'encarrega de la zona wellness, bugaderia, controla cada racó del gimnàs... i més d'una vegada és a lloc a les set del matí o a darrera hora del dia.

Amb ella, i altres protagonistes, recorrerem els trenta anys de Gimnàs Lleida/Ekke.



RA BADIA RESPONSABLE COMERCIAL VIDING EKKE

30 ANYS

D'AQUELL PRIMER DIA
A GIMNÀS LLEIDA



"El bon ambient fa que venir al Gimnàs no sigui una obligació sinó més aviat una manera d'anar a passar una estona divertida amb un grup d'amics, la qual cosa facilita en moltes ocasions que prenguem la decisió, a voltes difícil, d'anar al Gimnàs en comptes d'anar a prendre una cervesa o a casa a descansar d'una dura jornada laboral".

Aquestes primeres línies podrien ser perfectament l'editorial de la revista que tens ara entre les teves mans, però són de l'editorial de la revista número 5 de Gimnàs Lleida, publicada l'any 2000 o, el que vindria a ser el mateix, fa vint-i-quatre anys!

Si ho tornes a llegir sembla que res hagi canviat, que la filosofia de l'Ekke es mantingui ferma i que cada paraula escrita ratifiqui el que continua sent l'esperit del Gimnàs. I és que per molt que amb els anys hagi canviat de nom o d'ubicació, l'Ekke continua tenint l'esperit del Gimnàs Lleida.



**UNA BONICA
UNIÓ ENTRE
EL JUDO I
EL FITNESS**

Remuntem-nos en el temps

Retrocedim als anys vuitanta per entendre com i per què va néixer el Gimnàs Lleida. El jove estudiant nascut a Manresa Josep Lluís Castarlenas, arribava a Lleida per estudiar INEFC a la capital del Segrià. Amant del judo, de la pedagogia, l'educació i atent a tots els moviments socials relacionats amb l'esport, va sentir la inquietud i necessitat de crear el que avui dia és l'Ekke. "Era professor de judo a l'INEFC i no hi havia cap club de judo a la ciutat de Lleida on els meus estudiants poguessin fer pràctiques", diu el Pep Castarlenas, com a introducció amb clares intencions de canviar la situació.

"També començàvem a veure que el món del fitness emergia i a Lleida no hi era". Aquest buit, barrejat amb el neguit intern del Pep van fer que es visualitzés una bonica unió entre el fitness i el judo, dues disciplines molt diferents, però que alhora encaixaven a la perfecció. "No volia només quedar-me a l'INEFC, sinó expandir-nos cap a la ciutat amb un model de negoci que veia bonic", assegura.

30

> Aniversari

Gimnàs Lleida any 1996

**La llavor:
Els moviments socials
americans i els JJOO
de Barcelona de 1992**

Malgrat que els Estats Units quedin lluny, no podem passar per alt que va ser allà on es van originar moviments socials com a avantsala del que és avui dia l'esport.

Joe Wider creava el concepte fitness, influenciat pel moviment del culturisme on hi havia molts matisos i interpretacions per entendre'l. D'altra banda, l'actriu Jane Fonda (segurament més coneguda per molts de vosaltres) era la viva imatge de l'impuls i la moda de l'aeròbic, una disciplina de gimnàstica amb suport musical.

"I l'altre fenomen era el fitness i la promoció del treball aeròbic com el footing o el joogin, impulsat per l'Institut Cooper" puntualitza Pep Castarlenas, director del Gimnàs Lleida/Ekke. "El que ara seria el material cardiovascular com les cintes de córrer o les bicicletes estàtiques".

A aquests moviments se li sumen els JJOO de Barcelona l'any 1992. La construcció anys abans de la Vila Olímpica per als esportistes o les instal·lacions esportives com l'Estadi Lluís Companys de Montjuïc es van viure amb tal intensitat que "a Barcelona es va generar el moviment "l'esport per a tothom", un concepte que no es va traspasar en altres indrets fins al cap d'uns anys, però que va suposar l'aparició de les instal·lacions esportives municipals", diu Castarlenas.



**JOE WIDER I
JANE FONDA,
ELS PRECURSORS**



S'obren les portes d'un nou inici

Diuen que les persones fan a les empreses i si hi ha algú que representa al 100% el Gimnàs Lleida és la Ra Badia, actual responsable del departament de vendes. Gairebé es podria dir que va ser la primera persona a posar un peu dins el Gimnàs Lleida, inicialment ubicat a Doctor Combelles. "Era el 10 de gener de 1994", s'avança a puntualitzar la Ra amb rapidesa i sense dubtar-ne ni un segon.



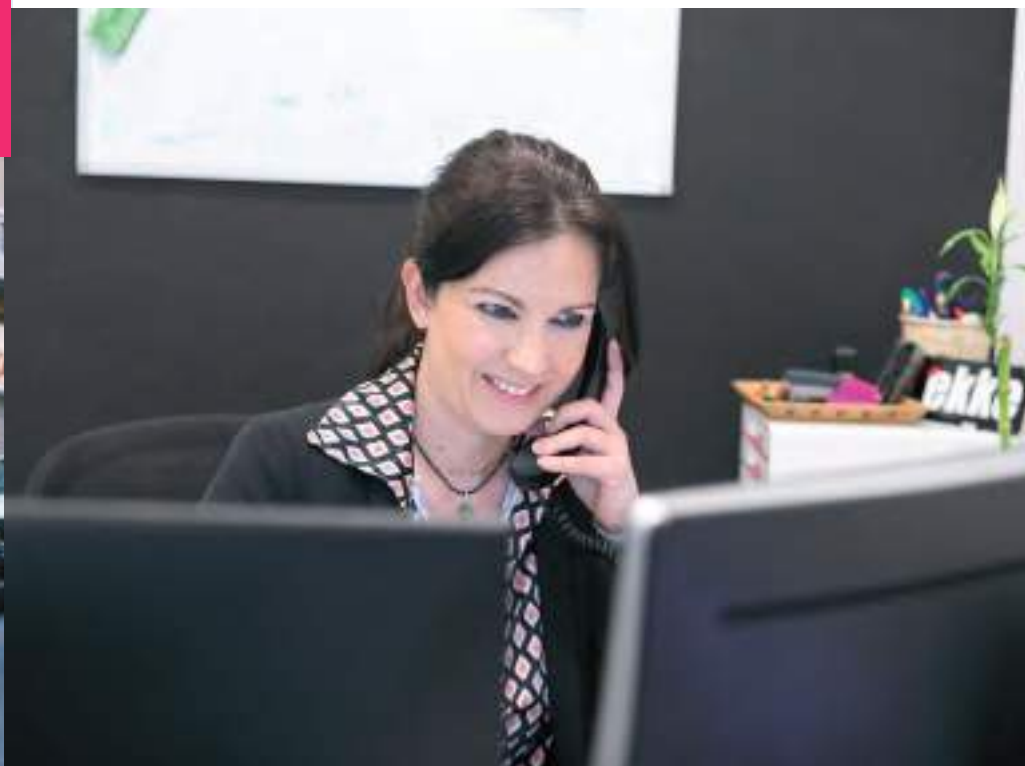
Com aquell qui talla la cinta inaugural d'un edifici, la Ra, amb setze anys, va obrir per primera vegada les portes d'aquell gimnàs i encendre els llums a una llarga vida. El que tenia clar era que volia treballar del que fos i la seva mare, que casualment passava per davant les obres del Gimnàs, va exercir de "Celestina laboral".

La Ra recorda el seu primer dia de feina com si fos avui. "Vaig obrir, estava a la primera planta i se'n va anar la llum!", diu rient, malgrat que en aquell moment es va quedar paralizada sense saber què fer. "Vaig sentir que s'obria la porta i una veu que deia el meu nom. Era el Pep que havia vingut i em demanava que baixés. Però no es veia res i els telèfons mòbils no tenien llanternes!", afegeix ara, trenta anys després, amb una rialla.

Gimnàs Lleida i Ra Badia van plegats en tots els sentits perquè mentre el Gimnàs es feia gran i agafava renom i lideratge, la Ra creixia al seu costat i anava agafant cada cop més responsabilitats. "Vaig començar fent de tot, des de tasques administratives, que era el que havia estudiat, a netejar", puntualitza.

Engranant la maquinària del Gimnàs Lleida

Gimnàs Lleida es va anar fent gran. "No fèiem publicitat. La nostra millor promoció era el boca-orella dels clients que teníem", afirma la Ra. A banda dels díptics i horaris que podien tenir a la recepció i en comptadíssimes ocasions fer vídeos per a les pantalles televisives dels autobusos de la ciutat, no es va invertir mai grans quantitats econòmiques en publicitat convencional (premsa, ràdio, TV, revistes...). "Sempre hem apostat més per patrocinar esdeveniments esportius o convenis amb altres clubs", diu la Ra. Avui dia veiem l'Ekke com a organitzadors de la Mitja Marató de Lleida o el patrocini amb clubs esportius com el Força Lleida.



30

> Aniversari

Els dies volaven i Gimnàs Lleida es feia un nom a la ciutat. El Kike Borràs, actualment Manager Tècnic de l'Ekke, va entrar a formar part de l'equip només un any després de la seva inauguració. "Treballava en un altre centre i el Pep em va venir a buscar perquè volia incorporar les classes de judo al seu projecte", assenyala el Kike, un esport que tots dos practicaven.

Com en moltes empreses, els clients són més fidels al treballador que a l'empresa en si. I el canvi d'entorn laboral del Kike no en va ser una excepció, perquè alguns dels seus alumnes van seguir els seus passos apuntant-se al Gimnàs Lleida i després a l'Ekke.

Després de molts anys sense ensenyar aquesta disciplina, el Kike torna a fer

classes de judo per a nenes i nens a l'Ekke. "És com tancar un cycle. Vaig començar amb el judo i tancaré el cercle de la mateixa manera".

Canvis de mentalitat: del "posar-se fort" al concepte "fitness"

Per escriure aquestes pàgines, el Pep Castarlenas em menciona en reiterades ocasions el concepte fitness, l'exercici físic per a la millora de la salut. "La gran aportació que fa el fitness a la societat és que agafa els bons hàbits del món de l'esport de tota la vida i els traspasa a la població sense que els calgui fer un esport com a tal", afegeix Pep Castarlenas. Com a anècdota, remarcaré que la paraula "fitness" es va fer ben visible als catàlegs informatius del Gimnàs Lleida per primera vegada l'any 2000.

Als noranta, la mentalitat dels usuaris que anaven al gimnàs era "la de posar-se forts", diu el Kike Borràs. El benestar i la salut quedaven en un segon pla en la ment de les persones. Ara, però, l'activitat física és una de les recomanacions que fan els especialistes de la salut i el Kike fa valdre la figura dels llicenciats en educació física.

De la professionalització dels tècnics també en parla l'Ada, Manager esportiva de l'Ekke. "Tenim l'ajuda de l'assessor de fitness a sala, qui t'ajuda i et recomana exercicis funcionals que després l'usuari pugui traslladar a fer una activitat dirigida", afegeix.

L'Ada va entrar al Gimnàs Lleida quan aquest feia sis anys que estava en funcionament. Acabada de llicenciar, va començar com a comercial i recepcionista durant dos anys i a poc a poc va accedir a fer tasques de fitness. "Els clients venien a fer quatre exercicis de màquines, alguna classe de tonificació i poc més. Ara tenen objectius concrets", remarca l'Ada. "Abans no hi havia tantes activitats, eren "sota, caballo y rei", afegeix el Kike.



CADA DIA A LES 6 DEL MATÍ S'ENCENEN ELS LLUMS I S'OBREN LES PORTES DE L'EKKE

El fitness s'adapta a qualsevol client i les seves necessitats. "Treballem amb persones amb malalties neurodegeneratives que fan que les propostes d'activitat física que poden practicar siguin molt adaptades i alhora molt essencials", puntualitza Castarlenas. "També comptem amb usuaris de seixanta anys i que mai han fet esport i els metges els ho recomanen per la descalficació, per millorar l'osteoporosi...", diu l'Ada.

Creant relacions socials

Cada dia a les 6 del matí s'encenen els llums i s'obren les portes de l'Ekke, sent molt habitual veure persones que esperen pacients l'hora d'obertura per poder accedir a fer la seva rutina d'exercicis. Sí. Les persones som d'idees fixes i pautes marcades i anar al gimnàs forma part de l'agenda del nostre dia. Sempre a la mateixa hora, a la nostra taquilla de cada dia del vestidor i, inevitablement a creuar-nos sempre amb les mateixes persones.

El "bon dia" alegre que ens transmeten des de recepció, el "bon cap de setmana" festiu dels divendres i l'"aquí, a fer una mica d'esport" que diem quan anem a fer el cafè del matí. Estem avesats a entendre'ns i a conèixer-nos. A teixir aquesta via més social.

En els seus inicis, la polivalència de la Ra Badia la va portar a encarregar-se d'organitzar sortides a la muntanya de manera puntual, a sopars i nits de festa per Lleida cada dijous. "Era la millor manera de crear una comunitat espor-

tiva i, perquè no, una família dins el gimnàs". El trekking, les activitats en família o els tornejos de pàdel en són exemples més actuals, així com la piscina exterior, l'espai wellness o la cafeteria on els clients poden prendre alguna cosa o dinar després de fer esport, elements que fan que Ekke tingui un valor afegit.

**EL FITNESS
S'ADAPTA A
QUALSEVOL CLIENT
I LES SEVES
NECESSITATS**



30

> Aniversari

L'essència de l'Ekke: la humanitat de les persones

Tant el Gimnàs Lleida abans com ara l'Ekke són un fil transparent que creix paral·lelament a la trajectòria vital de la persona, des de l'edat més primària dels nadons fins a la tercera edat, persones que preparen maratons, d'altres que venen a desconnectar... Des de la llibertat de moviment a l'activitat física adreçada a la millora de la qualitat de vida de les persones.

"És molt bonic tenir lloc per a tothom, amb els mateixos interessos i edats tan

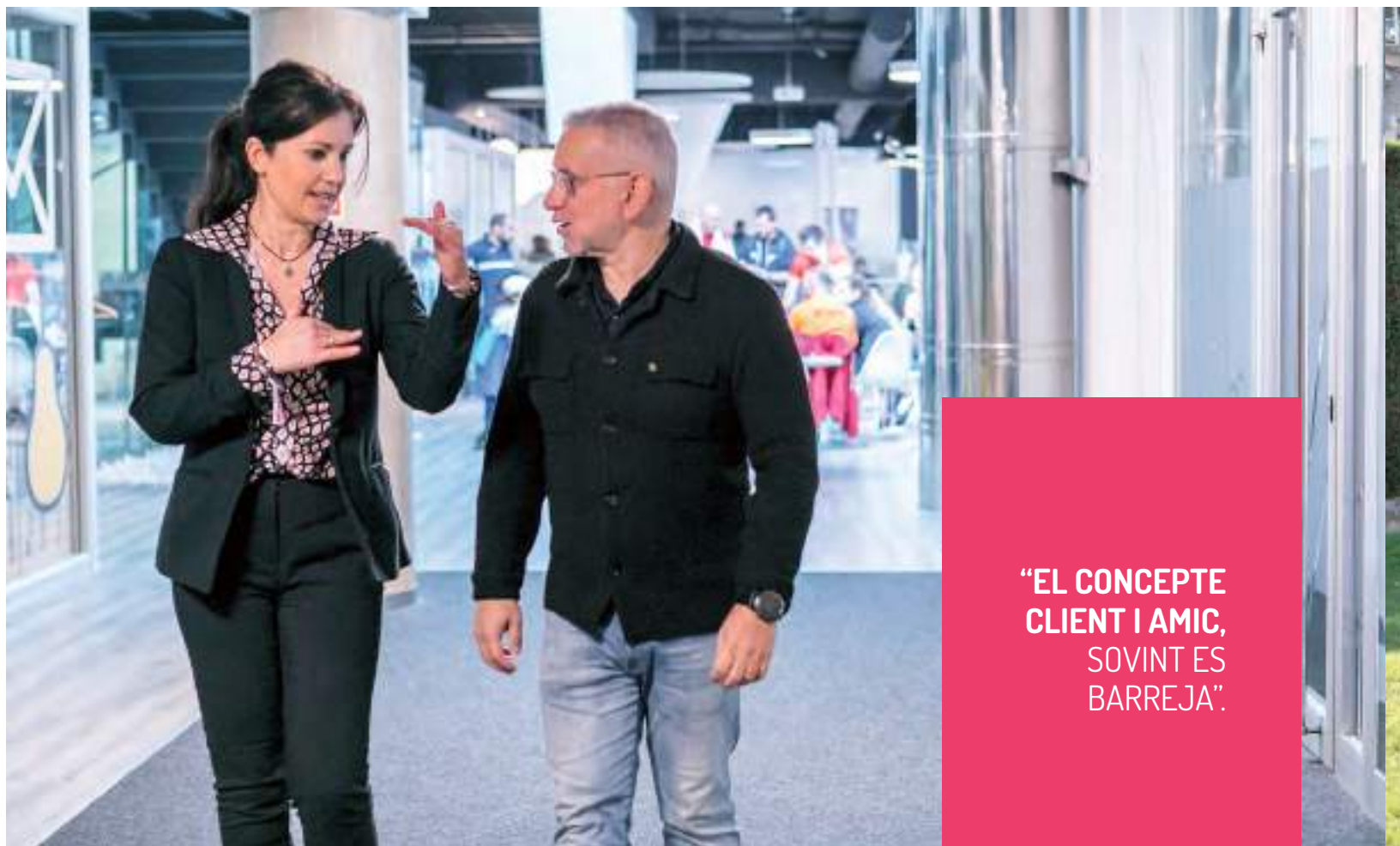
diferents", diu el director. Triatletes de seixanta anys que comparteixen activitat amb noies i nois de vint. Classes de Zumba amb franges d'edat que van dels divuit als seixanta-cinc... "Això ens enorgulleix, ens dona molt bon rotllo".

De fet, el Kike confessa que "el concepte client i amic sovint es barreja".

Aquesta convivència de clients d'edats tan dispers té el seu reflex de portes endins, amb treballadores i treballadors

recentment arribats i d'altres que hi porten tota una vida. Si hi ha algú responsable d'aquesta llarga estada laboral, "aquest és el Pep", diu la Ra.

"Que portin tant de temps per a mi és el resum de com és el nostre director. Ens cuida, ens deixa innovar, vol una vida millor per a tothom...", remarca. "Que tingui la capacitat de mantenir una plantilla de treballadors durant vint i trenta anys... això t'ho diu tot".



**"EL CONCEPTE
CLIENT I AMIC,
SOVINT ES
BARREJA".**

LA GRAN FAMILIA

Es parla molt de les primeres impressions, però hi ha una frase que diu que "parla més d'una persona com marxa que com arriba". Per Gimnàs Lleida i Ekke han passat moltes treballadores i treballadors, algunes que han vingut més tard, d'altres que hi han estat un instant fugaç que han deixat empremta. I després estan aquells qui van tallar la cinta inaugural el 1994 i encara avui passen el seu somriure pel gimnàs com si fos el primer dia. Al Pep i la Pilar, a la Ra, al Kike i a l'Ada s'hi sumen la Maria, la Montse, la Luisa, la Montserrat, la Lúcia, l'Adrián, el Pep Eroles, el José Luis i la Denise.

Pilar Pep Maria Montse Luisa Ada kike Montserrat Ra Lúcia Adrián Pep



30

> Aniversari

La clau de l'èxit

Definir la paraula èxit no és feina fàcil perquè l'èxit com a tal no té una clau. "L'èxit és puntual i efímer. L'èxit és treballar el dia a dia i estimar el que fas. No posar el focus en resultats econòmics sinó en la satisfacció del client i els treballadors", intervé el Pep.

"Jo tinc gravat a foc que cal donar suport a tothom qui entra nou, perquè així és com em vaig sentir jo", puntualitza la Ra. "Cuidar-la, acompanyar-la els primers dies, fer-la sentir bé i sense pressió, que no tingui por d'equivocar-se perquè equivocant-se se n'aprèn i l'error es pot arreglar".

La Ra parafraseja a Confucio i la seva famosa frase "tria un treball que t'agradi i no hauràs de treballar ni un dia de la teva vida". I quan ho fa, no pot evitar que la veu li tremoli de l'emoció que li provoca parlar-ne. "Cada dia és una aventura i un capítol nou que has de gestionar amb l'objectiu de fer sentir bé a tothom", assenyala. Amb la mateixa emoció parla de les amistats reals que li ha portat la seva feina, reconeixent que "són un regal enorme que la vida m'ha donat i això no té preu".

L'estima pels treballadors i clients juga

un paper fonamental, l'atenció permanent i estar a la punta de la llança de les novetats que van sortint... Mantenint l'actitud, motivació i enfocament en el temps. "La clau és no creure que hem tingut èxit, sinó treballar dia a dia per la qualitat del servei i la voluntat de voler fer bé les coses", afegeix el Pep.



**L'ÈXIT ÉS
TREBALLAR
DIA A DIA
I ESTIMAR
EL QUE FAS**

Fins on es vol arribar?

"La paraula "creixement" em fa bastant respecte", continua el Pep, qui prefereix parlar d'evolució a demanda de la societat i el sector. "Al llarg d'aquests trenta anys, cada tres o quatre anys hi ha hagut canvis de tendència molt radicals", fet que els ha portat a avançar.

Recentment, s'ha ampliat la zona de força amb pes lliure, així com la incorporació de nova maquinària. A la vista està l'aplicació de propostes de valor per a la Generació Silver (+cinquanta anys) que mai han fet esport abans i busquen una millora de la salut, més que per aspectes estètics; i pels joves centrats en el treball de força (CrossFit, musculació).

El Kike Borràs, Manager Tècnic de l'Ekke assegura que es continuarà apostant per les noves tecnologies. "Si no t'adaptes, estàs desfasat i l'Ekke sempre s'ha caracteritzat per estar a primera fila de totes les novetats", diu.

L'any 2007, el Gimnàs Lleida va canviar d'emplaçament, ja que l'espai es quedava reduït. Amb el canvi d'ubicació va venir el canvi de nom: Ekke ("un mateix" en africà) i l'eslògan "per sortir com nou". Com diu el Pep, és una frase molt quotidiana per dir "entro, faig l'activitat i surto com nou.". Una manera de destacar aquest benefici i satisfacció immediata, la part més xula de l'experiència de venir a l'Ekke. Així i tot, ara el Pep en destacaria no només el fet de sortir del gimnàs com nou, sinó l'estil de vida i estat de salut física, emocional i psicològica. "M'agradaria trobar un eslògan breu i que englobés aquest concepte ampli", conclou.

Moltes gràcies i, per què no? A per trenta anys més!

Ja han passat trenta anys d'aquell primer dia. En un tancar i obrir d'ulls ens hem plantat aquí fent un petit viatge en el temps, rebuscant entre els records i plasmant-ho amb fotografies i frases dels protagonistes visibles d'aquesta

història. Un relat on vosaltres, els clients, també en sou imprescindibles. "Hi ha usuaris que són amb nosaltres des del primer dia al Gimnàs Lleida", diu la Ra a les acaballes de l'entrevista. "Aquesta fidelitat, que les persones continuïn al nostre costat és el que més feliços i orgullosos ens fa estar i el que ens impulsa a continuar treballant com fins ara, o més", conclou.

**PER MOLTS
ANYS MÉS AL
VOSTRE COSTAT!**



RENOVACIÓ PES LLIURE a la **Sala de Fitness**

Renovació de tot el material i incorporació de nova maquinària, assegurant la màxima qualitat i adaptant-nos a les demandes i necessitats de tots plegats. També s'ha reestructurat i ampliat l'espai per a poder entrenar de forma més confortable i ergonòmica. Continuem treballant per millorar i adaptar les nostres instal·lacions.

SALA
DE
FITNESS



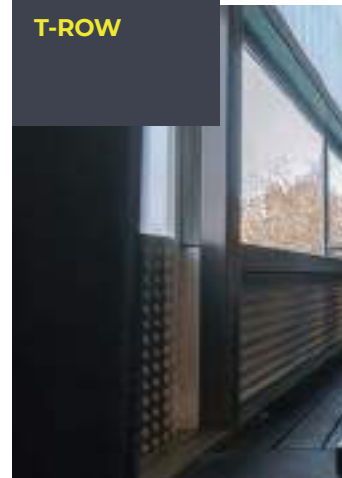
**PURE WIDE
CHEST
PRESS**



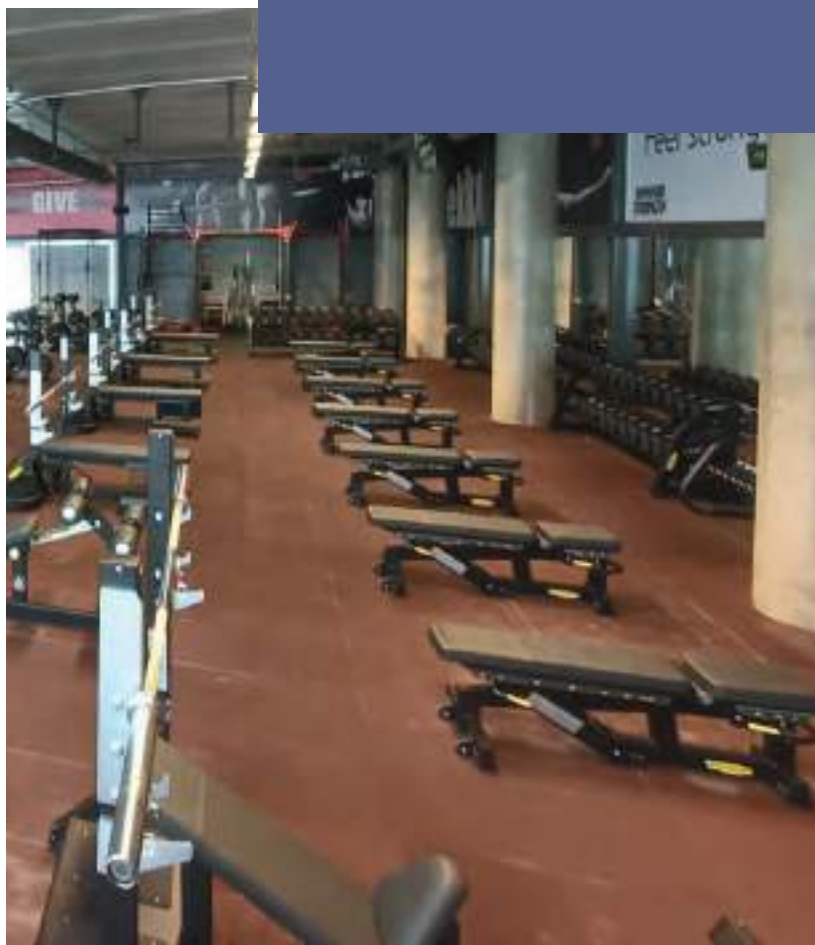
**PURE
HACK
SQUAT**



T-ROW



CONTINUEM
TREBALLANT
PER **MILLORAR**
I ADAPTAR
LES NOSTRES
INSTAL·LACIONS



David Castel
Coordinador Sala Fitness
dcastel@viding.es



**PURE
DEADLIFT**



**PURE
STANDING
ABDUCTION**



NEW RANKING

Social Pàdel Aeromon





TORNEIG Pàdel Escolar

L'esport em fa créixer!

Primer Torneig escolar EKKE pàdel.

Una jornada on els nens i nenes de l'Ekke van poder demostrar les seves habilitats dins del marc de la competició, una manera d'entrenar aquest divertit esport fora de la seva classe habitual i on van poder demostrar els seus aprenentatges als pares i mares.

Tot amenitzat després d'un pica-pica saludable.

ekke
pàdel

Josemi: jjuan@viding.es
Jose: jmunoz@viding.es
Coordinadors Secció Ekke Pàdel



NOU CLE COUPÉ.

Inspirat pel disig.

Descobreix el poder de la inspiració amb l'elegància i l'esportivitat del nou CLE Coupé de Mercedes-Benz. Gaudeix del disseny espectacular i de l'interior innovador que ofereix, amb el sistema MBUX de tercera generació i la tecnologia capdavantera avançada. Inspira't.



CLE Coupé: Consum de combustible combinat (l/100 km): 4,7 - 7,1 i emissions de CO₂ combinat (g/km): 123 - 162.

Nayper Motor

Concessionari Mercedes-Benz

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



Poques ciutats hi ha al món amb una única i petita illa, amb impressionants cascades fins a platges de sorra blanca. Podràs practicar el Surf i visitar refugis espirituals amb Temples ocults i espectaculars postes de Sol que sens dubte enamoren.

ARRIBA A LA PORTA DEL CEL

ESPECTACULARS PLATGES DE SORRA BLANCA.

De les coses que més sorprenen de Bali son les seves espectaculars platges de fina i blanca sorra, paradisíiques. És un país de contrastos on tant pots entrar a un Temple centenari com visitar selves, volcans i magnètics arrossors, tot plegat dins d'un territori per explorar per terra, mar i aire. Les essències d'aquesta illa es troben en les seves arrels al voltant de Ubud, capital espiritual i centre de les arts i la cultura balinesa.



EKKE
TRAVELING

Viatges **EKKE** **AEROMON** 2024



Sud-Àfrica

Del 21/Setembre al 01/Octubre

Bali & Singapur

Del 31/Octubre al 10/Novembre

Japó

Del 02/Octubre al 13/Octubre

Malta

Del 18/Maig al 23/Maig

AEROMON
VIATGES



plusfresc:

de Lleida

Des de 1929

**QUÈ HI POT
HAVER MÉS DE
PROXIMITAT
QUE ELS CAMPS
D'AQUÍ AL COSTAT?**

#OrguLleidatà

**JOSEP VILASECA, de l'Horta de Lleida
productor de Plusfresc des de fa 23 anys**

ESPAI SUNKA



Reunions



Presentacions



Dinars i celebracions



Activitats Team Building



Tallers de cuina



Tastos i madiratges...



Per a més informació, contacta
amb Rosamari Isidro,
coordinadora Espai Sunka:

Correu: rmisidro@plusfresc.cat

Tel. 650 20 30 20

Bisbe Ruano, 12 LLEIDA
(dins del supermercat Sunka)

**Ideal per als teus
esdeveniments!**



**Et lloguem l'espai o t'ho
preparem al teu gust!**



Sala de reunions amb pantalles



SECCIÓ CONSELLS

By Brånemark



BRUXISME: COM COMPREN-DRE, DIAGNOSTICAR I TRACTAR AQUESTA CONDICIÓN

El bruxisme és una condició que afecta a moltes persones i en diferents graus. Consisteix en moviments involuntaris que ens fan estrènyer, carris-quejar i contreure la musculatura mandibular de forma involuntària, que esdevé en un hàbit. Tot i que pot semblar inofensiu, el bruxisme pot tenir efectes adversos en la salut dental i general si no es tracta adequadament.

> Com saber si tens bruxisme? Diagnòstic

Es pot diagnosticar en l'examen clínic efectuat per l'especialista en salut bucodental, observant les facetes de desgast a les peces dentals que no són produïdes per la masticació.

Per altra banda, el fet de tenir aquest hàbit pot alterar la nostra vida quotidiana, produint dolors a la musculatura masticatòria i cervical, mal de cap i a llarg termini, a conseqüència d'aquestes contraccions involuntàries, es pot arribar a tenir dolor a l'oïda, així com dolor, clics i crepitacions a l'articulació temporo-mandibular.

> Causes del bruxisme

Algunes de les possibles causes poden ser:

- 1. Estrès i ansietat:** Tensions acumulades durant el dia poden manifestar-se durant la nit a l'estrènyer i carris-quejar de les dents.
- 2. Problemes de maloclusió:** Una alineació incorrecta de les dents (maloclusió), ja que el cos intenta acomodar-se a la posició incorrecta de les dents.
- 3. Factors genètics:** Pot ser més prevalent en algunes famílies.

4. Hàbits de vida: Consum d'alcohol, tabac o altres substàncies estimulants poden augmentar el risc.

> Conseqüències del bruxisme en les peces dental

Aquestes són múltiples, potser la més notable és la seva reducció en altura i grandària, però també són freqüents esquerdes a l'esmalt, fractures verticals dels premolars i molars, desgasts irregulars a les bores dels incisius, així com una major sensibilitat al fred i a la calor.

> Tractament

Cal saber que la persona que té bruxisme el tindrà tota la vida i el seu tractament va encaminat a reduir els seus efectes. Algunes opcions de tractament poden incloure:

- 1. Guarda dental nocturna o fèrula de descàrrega:** Aparell dental personalitzat fet amb resina acrílica dura, pot ajudar a protegir les dents durant la nit.
- 2. Fisioteràpia:** La contractura que produeix el bruxisme es pot tractar com qualsevol altra contractura.
- 3. Gestió de l'estrès:** Estratègies com la meditació, el ioga o la teràpia cognitiva-conductual poden ajudar a reduir l'estrès i l'ansietat.
- 4. Correcció de maloclusions:** En alguns casos, es poden requerir tractaments ortodòntics per corregir maloclusions.
- 5. Medicaments:** En casos greus, el metge pot prescriure medicaments relaxants musculars o ansiolítics.
- 6. Infiltracions de toxina botulínica (botox):** En els casos més greus, quan les opcions de tractament anteriors no són suficients.

Altrament, en els casos en que les lesions afectin a gran part de les peces dentals, es restauraran mitjançant endodòncies, incrustacions, corones i implants, conjuntament amb la necessitat d'una fèrula de descàrrega a posteriori.

> Conclusió

És important buscar ajuda dental i mèdica si experimenteu símptomes de bruxisme per rebre un diagnòstic precís i un pla de tractament adequat per prevenir complicacions a llarg termini.



Dr Delfi Jovellar Mullerat
Pròtesi, ATM i Estètica Dental

VOLS CONÈIXER EL TEU MÀXIM RENDIMENT?

Vine a fer-te una prova d'esforç amb avaluació del consum de gasos espirats a Clínica Mi NovAliança!



QUÈ ÉS LA PROVA D'ESFORÇ AMB AVALUACIÓ DEL CONSUM DE GASOS ESPIRATS?

És la **prova mèdico-esportiva més completa que existeix**, ja que permet fer càlculs de rendiment físic a temps real i amb mesures reals.

La prova es realitza mesurant els gasos inhalats i exhalats constantment i permet conèixer amb exactitud els valors de Consum d'oxigen màxim (VO2 màx.), llinzar aeròbic (VT1) i llinzar anaeròbic (VT2). També permet calcular amb exactitud la zona de crema-greixos, la zona de combustió de carbohidrats i la zona làctica.

Ahora es mesura l'electrocardiograma en les 12 derivades, la pressió arterial per comprovar com s'adapta i recupera en l'esforç i mesurem en sang els lactats.

A Clínica Mi NovAliança disposem del **millor analitzador de gasos del mercat**, l'ErgoCard CPX Pro, amb seguiment cardíac per *bluetooth*, tant en bicicleta biomecànica on podràs utilitzar les teves pròpies cales amb els mesuraments del teu estudi biomecànic de la bicicleta, com en tapís rodant.

També disposem d'analitzador de lactats de química seca (Lactat pro II) que ens permet conèixer els llinzars aeròbic i anaeròbic per mètodes metabòlics i comprovar la coincidència amb els mètodes ventilatoris. L'analitzador de gasos de què disposem realitza



10 calibratges durant la prova d'esforç, per la qual cosa i a diferència dels altres analitzadors del mercat, els resultats són totalment fiables.

Prèviament a la prova d'esforç, l'equip mèdic realitza una anamnesi exhaustiva, interrogant al pacient respecte les seves malalties i les seves marques personals, una espirometria forçada, una exploració física, es mesura la saturació d'oxigen en sang i es fa una antropometria mitjançant els plecs cutanis, etc...

- Exploració física de base incidint especialment en la cardíaca i en l'aparell locomotor
- Estudi del percentatge de greix corporal
- Electrocardiografia basal
- Espirometria basal

L'excel·lència l'assolim també al fer les **proves dins d'un hospital**, on disposem d'una Unitat per a Pacient Crític que ens permet fer proves d'esforç màximes fins a l'esgotament amb una gran seguretat per si existís algun problema mèdic.

QUÈ T'OFERIM?

- ✓ El millor analitzador del mercat
- ✓ En un entorn hospitalari
- ✓ Centre de medicina esportiva de nivell III (on s'atén la tecnificació i l'alt rendiment)
- ✓ Bicicleta biomecànica
- ✓ Lactacidèmies

Hem introduït a la literatura mèdica de medicina esportiva nous paràmetres per valorar el rendiment com:

1. % d'aprofitament de l'oxigen a la fase de transició aeròbica-anaeròbica que està relacionat amb la producció de mi-



tocondris que és on es produeix l'energia a la cèl·lula muscular.

2. Eficiència mecànica que cal entrenar per la posta en forma.

COM M'HE DE PREPARAR?

- Cal portar roba còmoda i sabatilles esportives
- No posar-se crema hidratant les hores prèvies per assegurar una bona adhesió dels elèctrodes
- Evitar ingerir aliments les dues hores prèvies a la prova
- No realitzar exercici d'alta intensitat les 12 hores prèvies a la prova
- Continuar o suspendre la mediació en funció de les indicacions del professional que ha sol·licitat la prova

Disposem de vestuaris amb dutxes on us podreu canviar i dutxar al finalitzar la prova.

CONCERTAR CITA

No t'ho pensis, demana la teva cita per telèfon o bé a través de la cita en línia a la web:

 **973 24 71 81**

 **www.minovaliança.com**

T'hi esperem!

SORTIDES Ekke Cycling Pro

CYCLING
CYCLING



GYCYCLING



NO HI HA **DISTÀNCIA**
QUE NO ES PUGUI
RECÓRRER,
NI **FITA** QUE NO ES
PUGUI **ASSOLIR**

SOCIS
VIDING EKKE

*DESCOMPTES
ESPECIALS



CICLES
FRANSI
des de 1938

**LIQUIDACIÓ
STOCK 2023:**

- BTT
- CARRETERA
- ELÈCTRIQUES



web



Av. Pearson, 11 CP. 25005 Lleida (A 300m del Parc de La Mitjana)
info@ciclesfransi.com Tel. 973 234 178

new

ekke

BEAUTY

NOU
SERVEI

PLEXIGEL by CND

Llueix unes ungles espectaculars



Amb el nou sistema de GEL

que dona **forma, longitud, cos i arregla** les ungles trencades

CND
PLEXIGEL



PRACTICAR ESPORT ÉS FOMENTAR VALORS

**La FORÇA
de l'ESPORT de BASE,
FEMENÍ i INCLUSIU**



Diputació de Lleida

La força dels municipis

NEW

PROGRAMA

Servei integral de fisioteràpia

Inclou:

- Sessió de rehabilitació / valoració
- Sessió de relaxació o descàrrega Indiba
- Assessorament de programa d'exercici terapèutic personalitzat

Preu promoció:

79,90€

(fins l'1 de juny)



RESERVA
HORA!

ekke
BEAUTY

Joel
Fisioterapeuta Viding Ekke
jfunez@viding.es

Eros
Fisioterapeuta Viding Ekke
ebrugueras@viding.es



DUCH

espais &
ambients

www.duchlleida.com

Descomptes
especials
socis
Viding
Ekke

Projectes per a interiors i exteriors

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



TENIR **TECNOLOGIA LÀSER CO₂** PER A LA **BLEFAROPLÀSTIA** ÉS TOTA UNA FITA ÚNICA A LLEIDA

Parlem amb el Dr.Gorka Martínez, cap de la Unitat d'Estètica Ocular d'ILO Oftalmologia actual president de la Societat Espanyola de Cirurgia Plàstica Ocular i Orbitaria (SECPOO). Ens revela com aquesta tècnica, amb una precisió sense precedents, aporta temps de recuperació més ràpids per als pacients i altres avantatges.



Dr.Gorka al quiròfan d'ILO, al costat de la maquinària de làser CO₂.



¿Qué es la blefaroplastia?

La blefaroplastia és una cirurgia que intenta millorar la mirada de les persones. A mesura que passen els anys, com tot el cos, la mirada canvia. Aquests canvis es poden modular per recuperar part de l'expressió que es tenia anteriorment. Es tracta, doncs, de rejuvenir la mirada de manera natural i respectuosa amb la història personal de cadascú.

Concretament, la blefaroplastia és una cirurgia de parpelles. A les superiors hi acostuma a haver un excés de pell mentre que en els inferiors és més comú trobar un excés de greix. Aleshores nosaltres analitzem aquests factors, les parpelles, les celles... i treballem per restaurar la mirada al seu estat d'alguns anys enrere.

Què significa l'arribada de la tecnologia làser CO₂ a ILO?

Una de les fites que volíem assolir a la clínica era aconseguir aquesta tecnologia per a fer cirurgies de blefaroplàstia. Aleshores em preguntareu: És necessari un làser per a fer aquesta cirurgia? No. No és necessari. Tu pots anar d'aquí a Barcelona en un cotxe de luxe o amb qualsevol altre vehicle més antic. De les dues maneres arribaràs al teu destí. Una altra cosa és la comoditat amb què arribaràs. Doncs en aquest cas és el mateix.

Nosaltres podem operar de blefaroplàstia amb bisturí fred, bisturí elèctric o amb un làser. Els 3 procediments són absolutament vàlids. Una cirurgia amb bisturí fred pot ser igual d'excel·lent que una amb làser. Però és important destacar que el làser uns avantatges enormes sobre les altres tècniques. ■

Quins avantatges té?

Com que és de màxima precisió, fa un tall perfecte, és molt menys agressiu amb el teixit, hi ha molta menys hemorràgia i molta menys inflamació. Si tot això ho sumem, la recuperació serà molt més ràpida i còmoda. ■

Com és el procés, començant per la primera visita?

El que fem a la primera visita és donar molta informació. T'expliquem el tractament, et fem unes fotografies, les analitzem junts, mirem també imatges que ens aportis de quan eres més jove... Aleshores tu amb aquesta informació te'n vas a casa, t'ho penses, i si et vols operar, només et falta triar quan et va millor fer-ho. Ho pots fer en qualsevol estació de l'any, així que pots fer que et coincideixi amb les vacances. ■

EL LÀSER ENS PERMET REALITZAR TRACTAMENTS ESTÈTICS REVITALITZANTS MÉS ENLLÀ DE LA BLEFAROPLÀSTIA: REJUENIR LA PELL, TREURE VERRUGUES, XANTELASMES, RESURFACING, MARQUES D'ACNÉ, CICATRIUS... I TAMBÉ LES FAMOSES "POTES DE GALL".

I aleshores arriba el dia de la cirurgia...

Sí. El més normal és que arribis molt nerviós o nerviosa. Aleshores el que fem és inocular-te un sedant. Et calma, però no t'adorm. Així s'acaben els nervis.

La cirurgia dura menys d'una hora i és indolora. Un cop acabada, pots marxar a casa caminant. Això sí, amb ulleres de sol.

Durant la primera setmana i mitja, després de la cirurgia surten hematomes que van desapareixent durant el primer mes, on ja tindràs un aspecte força bo. El resultat final s'aprecia al tercer mes. ■

Es nota que els bons resultats són fruit d'una cirurgia?

El que passa més sovint i és ideal és quan, aproximadament 3 o 4 mesos després de l'operació, et pregunten: "Què has fet que et veus més guapo/a?". Això és meravellós, perquè no es percep que aquesta millora sigui el resultat d'una cirurgia estètica; més aviat, és un canvi general en la teva aparença, que irradia més vitalitat i salut.

El nostre objectiu és evitar que algú et digui alguna vegada: "T'has operat els parpelles". No s'ha de notar. El que volem és que el teu aspecte general sigui molt millor, rejuenit, però sense que sàpigues perquè. ■

ilooftalmologia

la clínica dels teus ulls



Dr. Gorka Martínez

president de la Societat Espanyola de Cirurgia Plàstica Ocular i Orbitària

Volem que et vegis i que hi vegis bé.

Amb més de 30 anys d'experiència, el Dr. Gorka i tot l'equip d'ILO t'ajudaran a trobar una solució adaptada a tu i les teves necessitats, amb la màxima comoditat.

Vols saber-ne més?

Truca'ns al 973 245 380 i demana una primera visita de valoració gratuïta sense compromís.

NEW

PROGRAMA Dona i salut hormonal

Programa enfocat a la salut
a través de la nutrició i
l'entrenament adequat
en funció de la etapa i
del cicle hormonal.

Preu promoció:

285€

Inclou:

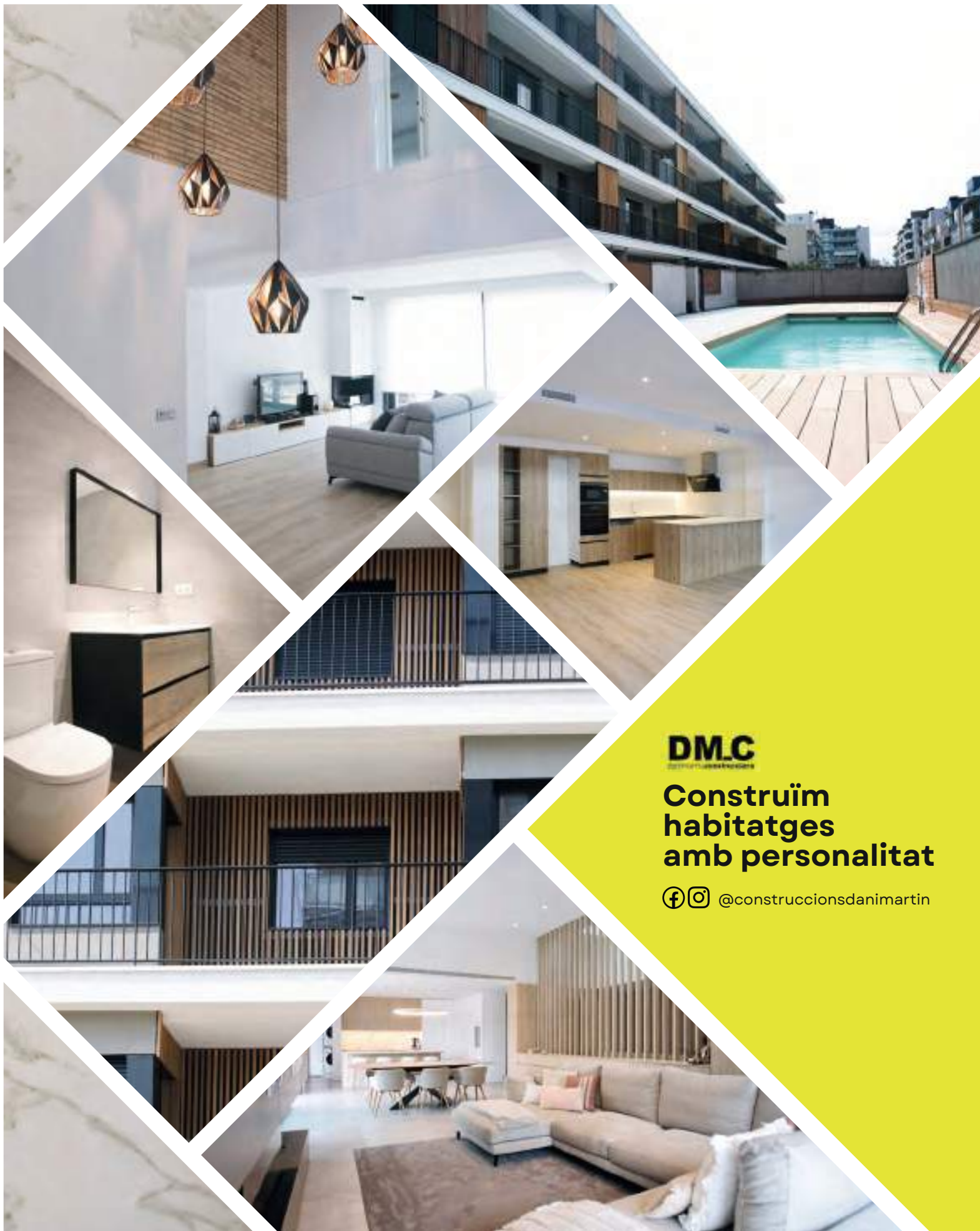
**Assessorament
nutricional
individualitzat**
by Alba Barbero

+

9 sessions (50')
d'entrenament
grups reduïts
by Anita Garcia



Reserva plaça:
www.ekke.cat



DMLC
CONSTRUCCIONS DANIMARTIN

**Construïm
habitatges
amb personalitat**

  @construccionsdanimartin

ESPORT i SOLIDARITAT, — sempre de la mà —

Natural Optics col·labora amb la **Fundació Esclerosi Múltiple** donant **10 €** per la compra d'ulleres esportives

L'EMOTIVA HISTÒRIA DE LA SÍLVIA I L'ERIC

L'Eric és conegut perquè corre amb la seva mare mentre li empeny la cadira de rodes. Junts volen donar visibilitat a l'esclerosi múltiple, una malaltia neurològica que afecta el sistema nerviós central. L'Eric li va proposar a la seva mare córrer junts una cursa. Tot això ajuda la Sílvia a sentir-se millor amb ella mateixa, més feliç i amb molta vida. Aquesta és la història de la Sílvia i l'Eric, un cas real carregat de lluita i sentiment.

JUNTS PER L'ESCLEROSI MÚLTIPLE

Més de 2,8 milions de persones a tot el món estan diagnosticades amb esclerosi múltiple, i avui dia segueix sent una malaltia sense cura. No obstant això, existeixen tractaments i serveis d'acompanyament per reduir els símptomes i desaccelerar el procés de la malaltia.

Si vols col·laborar i donar un cop de mà a les persones que la pateixen al nostre país, aquí tens una bona oportunitat. **Fins al 31 de maig, per cada model d'ulleres esportives que es comprin, Natural Optics donarà 10 € a la Fundació Esclerosi Múltiple.** A més, **els socis/sòcies de Viding Ekke teniu un 20% de descompte addicional.** Al juny es farà la donació dels diners recaptats a la FEM i n'informarem a les xarxes socials.



Quines ulleres s'adeqüen a tu? Deixa't aconsellar pels nostres professionals!



RUNNING
ATLETISME



CICLISME



NÀUTICA
PESCA



PÀDEL
TENIS



GOLF



NEU
MUNTANYA



LLEIDA
Concept Store
Prat de la Riba, 25
Tel. 973 222 435

Hest Vision
Rovira Roure, 5
Tel. 973 300 760

La Bordeta
Av. de Flix, 22
Tel. 973 212 260

MOLLERUSSA
Ciutat de Lleida, 2
Tel. 973 710 369

Natural Optics

Uneix-te a la
Sílvia i l'Eric per
l'esclerosi múltiple



fem FUNDACIÓ
ESCLEROSI
MÚLTIPLE

LLEIDA

TÀRREGA

Sant Pelegrí, 29
Tel. 973 501 558

BALAGUER

Passeig de l'Estació, 11
Tel. 973 443 691

 **Natural
Audio**

LLEIDA

Concept Store
Prat de la Riba, 25
Tel. 973 247 249

Empresa en forma!

“Empreses sueques comencen a obligar als seus treballadors a fer esport per contracte”

Molts són els beneficis de la pràctica regular de l'esport i entenen com de bé influencien aquests en l'estat físic i emocional de les persones, són moltes les empreses del nord d'Europa que ja ho tenen inclòs dins dels seus bonus a la seva plantilla.

Una darrera investigació de la Universitat d'Estocolm vincula l'activitat física amb una major productivitat i un millor ambient laboral. Ens explica també que els treballadors es senten més concentrats després d'haver fet esport i a més s'aconsegueix reduir els índexs d'absentisme laboral en un 22%.

L'estat físic, mental i emocional dels treballadors repercuteix directament sobre moltes àrees de la empresa i és on ens em de fixar a treballar-ho de forma integral potenciant l'exercici físic, cuidant l'alimentació i treballant la resiliència de les persones, on hi entra el treball cos-ment.

A Viding EKKE disposem del PROGRAMA CORPORATIU EKKE per que sabem que les persones que practiquen activitat física, són persones més felices i com a tal, més productives i creatives.



Ra Badia
Responsable comercial Viding-Ekke
rbadia@viding.es



ETS EMPRESA?

Informa-te'n al telèfon

T. 609.535. 373



Nuevo ID.7

620 km de autonomía



100% eléctrico

Lo lejos que puede llegar un capricho

Piensa hasta dónde serías capaz de llegar por lo que quieres y ahora añádele muchos kilómetros más, un diseño elegante y una tecnología de última generación. ¿Quién te iba a decir que llegarías a tanto?

Gama ID.7 Consumo combinado eléctrico (kWh/100 km) WLTP: 14,1 a 16,3. Emisiones de CO₂ (g/km) WLTP: 0. Autonomía eléctrica de 620 km según ciclo combinado WLTP. Hasta 773 km de autonomía eléctrica en ciudad. La autonomía máxima del ID.7 corresponde con la versión ID.7 Pro 210 kW (286 CV) 77 kWh Automático. La autonomía eléctrica puede variar según las condiciones reales de conducción.



Garaje Dalmau

Av. de l'Exèrcit, 44, 25194 Lleida
Tel. 973 28 80 90, www.garajedalmau.com

> PUBLIREPORTATGE



STOP! ASSETJAMENT LABORAL O “MOBBING”

Una de cada quatre persones pateix assetjament a la feina durant la seva carrera laboral. És un veritable problema que s'ha de subsanar quan abans millor, per el benestar de tots els treballadors i de la pròpia empresa.

1.- Com he de respondre davant l'assetjament laboral?

L'assetjament laboral o més conegut com a “mobbing” és una realitat que afecta moltes persones, en els seus llocs de treball i des de l'entrada de les xarxes socials, encara més.

Per això des de Prats Advocats, volem explicar-te què és i com actuar davant un possible cas de “mobbing”.

Quan parlem de Mobbing en l'ambient laboral ens referim a un individu que es converteix **en l'objectiu de comportament irrespectuós i nociu d'una persona**, creant un ambient hostil en què els individus, participen en accions malèvols contínues contra una persona a la feina **de forma sistemàtica i continuada**.



2.- Quan es considera assetjament laboral?

Per tal de poder diferenciar l'assetjament laboral d'altres conductes que poden donar-se en l'àmbit del treball, aquesta conducta ha de reunir els següents requisits:

- Donar-se en l'àmbit laboral.
- Ser objectiva i que generi un entorn intimidatori i ofensiu.
- Produir-se de forma continuada.
- Tractar-se d'una acció conscient.
- Ser greu, és a dir, que vulneri o atempti contra la dignitat personal



Alguns exemples de mobbing són:

- Crits, insults, amenaces, tracte degradant cap a un company de feina.
- Provocar una situació d'aïllament sobre un treballador.
- Sobrecàrrec d'activitats.
- Amagar informació que la víctima necessita per a desenvolupar la feina correctament.
- Discriminació per ideologia, religió o creences personals.
- Intimidacions físiques i verbals de forma perllongada.



3.- Com afecta a la víctima?

Per a la persona que el pateix pot ser molt destructiu i comporta **greus efectes psicològics i també físics**, ja que la majoria acaben desenvolupant: trastorns d'adaptació, traumes, síndrome d'estrès posttraumàtic, depressió, aïllament social, ansietat i fins i tot el suïcidi...

Tot això, si es sosté en el temps, pot fer que la posició laboral de la víctima empitjori i que a llarg termini apareguin efectes negatius addicionals, **fins i tot podria ocasionar que l'afectat renunciï al seu lloc de treball!** El que es vol provocar en aquestes persones és la pèrdua de confiança en si mateixes fins a portar-los a la renúncia.

4.- Què et recomanem fer des de el nostre despatx si estàs patint assetjament laboral o mobbing?

En primer lloc com advocats especialistes en dret penal i laboral, t'aconsellem que et posis en mans d'un advocat penalista amb experiència en la matèria, perquè pugui estudiar detingudament el teu cas i acompanyar-te en tot el procés, així com denunciar els fets d'avant les autoritats.

És molt important prendre accions davant la situació, ja que el mobbing no desapareixerà per si sol i és molt important actuar com més aviat millor.

5.- Quines proves poden resultar útils?

Si l'assetjament passa **via email, whatsapp o a través de xarxes socials, gravacions de so i de vídeo, guarda i recopila tota la informació**, també pot resultar important un **informe mèdic que acrediti la situació d'estrès i/o de depressió de la víctima**.

Consulta amb el teu despatx d'advocats de confiança sobre les diferents opcions que tens per a fer front del problema a nivell legal, ja que des de l'any 2015 és un delictes tipificat en el Codi Penal, que **pot comportar penes de pressó per als responsables que poden arribar fins als 2 anys**.

Des de Prats Advocats estem molt implicats en aquests tipus de problemàtica i en les seves conseqüències per a la persona, i estarem al vostre costat durant tot el procediment.



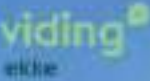
Maria Nolla Fontana
Advocada Col. 2243 ICALL
Departament Dret Penal, Prats Advocats

EKKE Natura

Pablo Lapuente
Coordinador Secció Ekke Natura
plapuente@lifeleadershipschool.com





 **LIFE LEADERSHIP SCHOOL**  **viding+**
ekkie

NEPAL

LANGTANG

LIFE Trekking

Autoliderazgo: Factores clave de la motivación

Del 25 de Septiembre al 8 de Octubre 2024



Nou servei de depilació làser

Cal reservar cita prèvia trucant al 902 110 522

nexus
centros colaboradores

by

ekke

BEAUTY

nexus
NEXT TO YOU

WELL-AGING

RETARDA L'ENVELLIMENT
DE MANERA SALUDABLE I NATURAL

ÀREA DE MEDICINA REGENERATIVA



www.grupnexus.com

C/Sagra, 25/30 • Pg. Ronda, 74-78 • Lleida

Telèfon: 073 27 99 10 • WhatsApp: 680 315 500



#OnzeixaNexus

VIDING EKKE

Brunch & coffee

Ceviche de llagostins, pop i mango amb carxofes

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 12 carxofes
- 12 llagostins
- 1 pota de pop cuita
- 3 llimes
- 1 cullerada d'ají
- 15 grams de coriandre fresc
- ½ ceba roja
- 50 gr de suc d'un pot de blat de moro dolç
- ½ mango

Primer tallarem el tronc de la carxofa. Col·locarem les carxofes a l'olla a exprés, amb un dit d'aigua i tirarem oli d'oliva per sobre de cadascuna.

Tancarem l'olla i quan es faci el buit contarem 30 minuts.

Tancarem el foc, i quan el buit ja hagi marxat ja les podem treure, les deixarem refredar i treurem les fulles exteriors deixant només el cor, el qual tallarem a quarts i saltejarem a la paella amb un raig d'oli.

Pel ceviche farem el suc de les llimes, la cullerada d'ají, el suc del pot de blat de moro dolç i el coriandre fresc picat.

Pelarem els llagostins i els tallarem a daus, aproximadament 3 o 4 troços cadascun, salarem i deixarem dins el ceviche durant 1-2 minuts.

Tallarem el pop a rodanxes, la ceba roja en juliana i uns daus de mango

Per emplatar ficarem les carxofes saltejades al fons del plat, uns daus de mango, el pop i el llagostí, amb una cullerada del suc del ceviche i una mica de ceba roja tallada.



Namelaka de llimó, maduixes i nous

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 200 gr de llet
- 2 llimones
- 4 làmines de gelatina
- 330 gr de cobertura de xocolata blanca
- 500 gr de nata líquida 35%mg
- 350 gr de maduixes
- Llimó confitat
- Melmelada de fruits vermells

Per fer la namelaka primer ficarem a hidratar la gelatina amb aigua freda, i tot seguit bullirem la llet juntament amb la ratlladura de les llimones.

En bullir la llet afegirem la gelatina hidratada i escorreguda, remenarem bé per què es desfaci la gelatina.

En un bol ficarem la cobertura de xocolata blanca, la qual haurem tallat amb el ganivet ben petita per a que es desfaci millor.

Colarem la llet sobre la cobertura de xocolata blanca i no deixarem de remenar fins que estigui ben desfet.

Tot seguit afegirem la nata freda de la nevera, poc a poc i remenant bé.

Això ho guardarem a la nevera 24 hores. En passar les 24 hores traurem de la nevera i muntarem amb la batedora elèctrica.

Rentarem i tallarem les maduixes a quarts. Posarem la namelaka i a sobre les maduixes tallades, una mica de llimó confitat, nous i unes petites cullerades de melmelada de fruits vermells.



ELS MITJONS TÈCNICS DE LLEIDA QUE TRIOMFEN ARREU DEL MÓN



Sportlast, és una de les marques referents, no només pels amants de l'esport, sinó també per a diverses equipacions professionals d'esportistes d'elit. El seu èxit segueix creixent de forma imparable gràcies a les qualitats tècniques dels seus productes, basades principalment en la pressió decreixent que exerceixen i amb **destacats efectes beneficiosos en la millora del rendiment de l'esportista i en la recuperació** després de la pràctica esportiva.

ESTIMULEN EL RETORN VENÓS

La pressió que exerceixen els mitjons **Sportlast** augmenta el retorn venós, millorant així l'oxigenació dels teixits, un factor fonamental en el rendiment esportiu.

MINIMITZEN EL DOLOR MUSCULAR TARDÀ O AGULLETES

L'ús durant i/o després de realitzar l'activitat física, és un element clau per a la disminució de molts signes i símptomes associats a les "agulletes".

ACTUEN SOBRE LA RESPOSTA INFLAMATÒRIA

La compressió que exerceixen els mitjons **Sportlast** incrementa la pressió local del teixit ajudant a millorar la reabsorció de fluids i a reduir la inflamació.

REDUEIXEN LES VIBRACIONS MUSCULARS

El disseny dels mitjons provoca una menor tracció del tendó d'Aquil·les i ajuda a minimitzar el dolor muscular, a la millora del rendiment i a la recuperació post-exercici. També s'obté un efecte protector davant les lesions.

www.sportlast.es

20% descompte amb el
Codi VIDINGEKKE20

VIDING EKKE SOLIDARIS

Cap nen/a sense joguina

El passat dia 23 de Desembre, vam celebrar 12h de Cycle solidàries amb la col·laboració de la CREU ROJA i la seva campanya CAP NEN/A SENSE JOGUINA.

Una acció que busca la donació de joguines noves per tal de poder-les repartir a la canalla amb més necessitats.



**DES DE VIDING EKKE US
VOLEM DONAR LES
GRÀCIES COM SEMPRE
DE TOT COR!!!!**

**Gracies a aquest esdeveniment
on van participar mes de 400
persones, vam poder recaptar
gairebé 500 joguines.**



NOU RENAULT SCENIC E-TECH 100% ELÈCTRIC

220 CV

VINE A PROVA-LO!



El nou familiar 100% elèctric!



T'ofereix una conducció eficient, fluida i silenciosa gràcies a la nova plataforma elèctrica amb bateria integrada i un centre de gravetat molt baix, combinada amb un motor elèctric de 220 CV de potència.

220 CV motorització E-Tech 100% elèctric. Fins a 625 km d'autonomia elèctrica. 30 min per recuperar dues hores de conducció a la carretera. 90% reciclable.



Grup Auto 3000

auto3000.es/renault

**Autansa
3000**

Lleida
Ctra. Barcelona, km 464

Mollerussa
Ctra. N-II, km 484

Tàrraga
Ronda Comtes de Barcelona, 3

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

