



41

Tardor - Novembre 2024 | www.ekke.cat | 902 110 522

- Entrevista Xavier Fornós Roca, metge especialitzat en Reumatologia i Medicina Esportiva.
- CLUB TRIATLÓ PROSAN més que un club de triatló.
- FORÇA LLEIDA, equip d'ACB



MÉS DE 30 ANYS
D'EXPERIÈNCIA I ELS
SOMRIURES DE **MÉS**
DE 25.000 PACIENTS
SATISFETS PARLEN
PER NOSALTRES

www.branemarklleida.com

Avda. Rovira Roure 179
25198, Lleida

973 24 36 32



TARDOR HIVERN 2024

Després de les desitjades vacances d'estiu afrontem un nou curs amb la il·lusió i ganes aquelles de tornar a un cert ordre i al caliu de la normalitat. El descans i la desconexió de les vacances són molt necessaris perquè ens ajuden a recarregar les piles i ens dona temps per dedicar més temps a la família i als amics, però la rutina també ens convé i recuperar els hàbits com venir a **Viding Ekke regularment, cadascú amb la seva "dosi", és una d'aquelles coses que quan es reprèn ens dona molt satisfacció i notem que la nostra salut ho agraeix.**

Per aquest numero de la Revista, a banda de les seccions de sempre, amb continguts molt interessants, **tenim un reportatge que em fa una il·lusió especial de l'equip de Triatló Prosan Ilidrat per l'amic Ernest Ros** amb qui ens tenim un afecte mutu des de fa molts anys, l'esport sempre ens unit, inicialment quan jo era un jove professor de Judo al Col·legi Terraferma i ell un alumne molt simpàtic i interessat per aquest esport ens varem conèixer i des de aleshores hores sempre hem coincidit en aquest àmbit. L'Ernest ha muntat un club de Triatló dels més importants de Catalunya amb membres molt destacats a nivell esportiu, però sobretot el que s'observa quan els veus arribar d'entrenar és el bon ambient i el companyerisme que tenen entre ells, és un goig tenir un equip com aquest entrenant i compartint les nostres instal·lacions, la sessió del fotos del reportatge va ser un exemple de lo be que es porten i el bon ambient que hi ha dins d'aquest grup.

L'entrevista i la portada en aquesta ocasió són pel meu amic el Dr. Xavier Fornós. Vam compartir uns anys molt bons amb ell al Gimnàs Lleida i allí va

néixer una bonica amistat. Professionalment, entre moltes altres coses amb ell varem crear l'activitat d'Esquena sana que encara actualment estem impartint al Viding Ekke. La seva trajectòria professional és increïble, va començar com Fisioterapeuta i la seva inquietud personal pel coneixement el van portar a cursar els estudis de Medicina, que va compatibilitzar amb la feina de Fisio. La seva inquietud era ajudar més i millor a palliar el dolor de les persones amb tècniques cada vegada més innovadores i efectives, realment després dels seus estudis i de tots aquests anys de pràctica, en aquests moments és ja un referent en quant als temes del dolor.

Bon curs esportiu!



Pep Castañer
Director de Viding Ekke

SUMARI

pàg. 20-21

La tornada al Gimnàs

pàg. 28-32

Entrevista Xavier Fornós,
metge especialitzat en
Reumatologia i Medicina
esportiva.

pàg. 58-60

Club prosan, més que un club
de Triatló.

pàg. 40

Secció Salut & benestar
Consells de Branemark.

Tardor - Hivern 24 www.ekke.cat 902 110 522

Direcció: Pep Castañer

Coordinació: Ra Badia

Redacció: Laura Estadella i Ra Badia

Colaboradors: Iñaki Bonilla, Ada Anglés,
Toni Marin, David Castel, Roger Ferrus,
Joaquim Juan, Josep Murciano, Txema Puig,
Eros Bruguera, Joel Pineda, Raquel Gracia
i Josep Balaguer.

Disseny i maquetació:

78 estudi plurial (607 271 960)

Fotografia: Cenaro Massot

Dip. legal L-729-08

Contractació publicitat:

Dep. Marquesing Viding Ekke (609 535 375)

D'acord amb el que preveu la Llei organica 15/2009, de 13 de desembre, sobre le 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, así com les imatges que apareixen en aquesta publicació, que en cap cas seran utilitzades en suports informatius alliberats a CINNATI LLEIDA, SL, per exercir els seus drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició al seu tractament o tots els drets que el corresponen, i sempre d'acord amb la legislació internacional, científica i tècnica vigent. La sol·licitud haureu de contenir nom, cognoms, domicili a efectes de notificació, còpia del DNI o document similar i quin és el dret exercitat.

Viding Ekke
és membre de



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

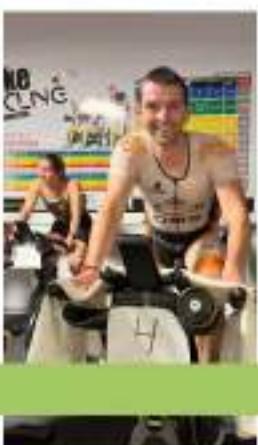
Summer
party
2024



>> ESPECIAL IOGA



>> DEATH TRI





>> SKILL



>> FESTA INFANTIL

plusfrésc:



>> TORNEIG VOLEY

oikos
Summer party
2024



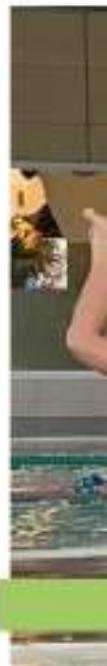
>> MATINAL COS-MENT



>> LAST SURVIVOR



>> ANEM DETAPES





elkis
Summer party
2024





Biloba
OPEN AIR



ekke
Summer
party
2024



ekko
Summer party
2024



>> LES MILLS FESTIVAL



>> SUMMER CYCLE



>> ZUMBA PARTY





Legend



eldos
Summer party
2024

GRÀCIES
PROVEÏDORS!



Events & Taller de Postres



plusfresc:
ALIMENTACIÓ



impressus



BERRELLERIA HOTELERA I DSA LACTOFITAT



ACTIVITATS INFANTILS

Curs 2024/2025



> PÀDEL

Activitat que mitjançant propostes de multitud de formes jugades, afavorim la pràctica contextual d'habilitats tècniques del pàdel alhora que emfatitzem en la reflexió sobre com utilitzar-les.

> NATACIÓ

Activitat per a nens i nenes de 3 a 11 anys amb l'objectiu d'aprendre a nedar correctament i dominar les diferents habilitats aquàtiques.

> NATACIÓ ARTÍSTICA

Implica diverses facetes i disciplines: natació, expressió corporal, dansa, gimnàstica. Realitzar diferents figures acrobàtiques tant dins com fora de la superfície, permet millorar la postura, la flexibilitat, el sentit del ritme i la força.

> FUTBOL

Per a tots els nens i nenes que vulguin aprendre a jugar amb la pilota als peus: control i direcció de la pilota, passades, xuts a porteria, etc...

> ATLETISME

Activitat que permet desenvolupar la capacitat física mitjançant el running i la resta de modalitats de l'atletisme, adquirint habilitats en el salt, guanyant agilitat, força i psicomotricitat general.

> JUDO

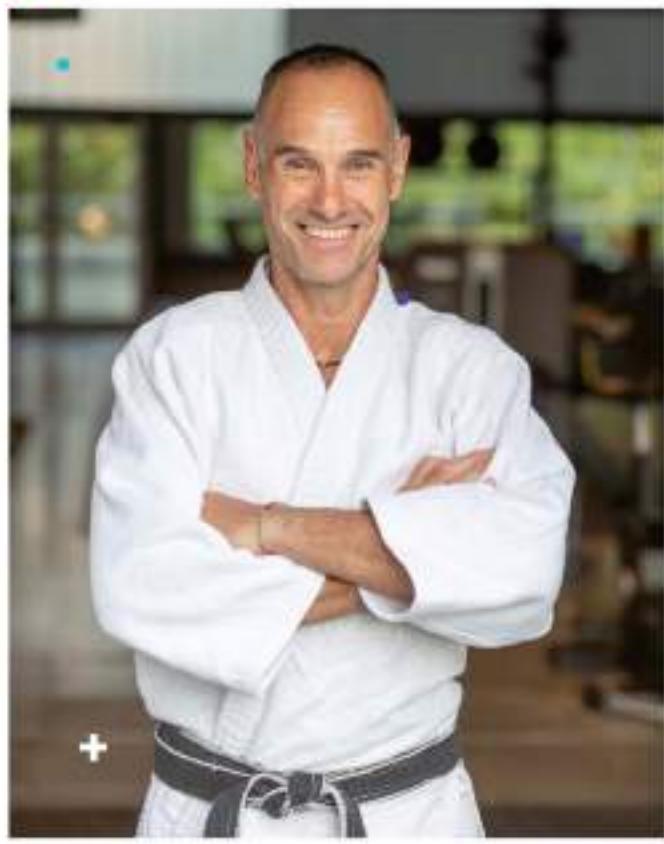
Com a objectiu principal aquesta activitat permet conèixer i familiaritzar-se d'una manera divertida per afavorir el creixement harmònic del cos, potenciar les relacions socials i educar valors com el respecte, l'acceptació de la derrota i la superació personal.



NEW

>>> ESCOLA D'ESCACS

Emocionant activitat infantil on els més petits no només gaudiran d'un joc divertit i estimulant, sinó que també desenvoluparan habilitats cognitives clau com ara la concentració, el raonament lògic i la presa de decisions estratègiques.



Ilike Borràs
Coordinador d'activitats infantils i júnior
ikborras@viding.es



ACTIVITATS JUNIORS

Curs 2024-2025

LOVE IT! 😊

> AQUAJUNIOR

Per a dominar les diferents tècniques de natació i perfeccionar tots els estils.

> CYCLING

Ideal per desenvolupar la resistència aeròbica d'una manera divertida i controlada.

> JUDO JUNIOR

Ideal per a conèixer i familiaritzar-se amb l'activitat d'una manera divertida i alhora afavorir el creixement harmònic del cos.

> PÀDEL

Aprendentatge i perfeccionament sota una perspectiva comprensiva i integrada.

> SKILL TEENS

Programa per desenvolupar totes les habilitats físiques amb un entrenament variat i divertit per acostar els joves el món del fitness.

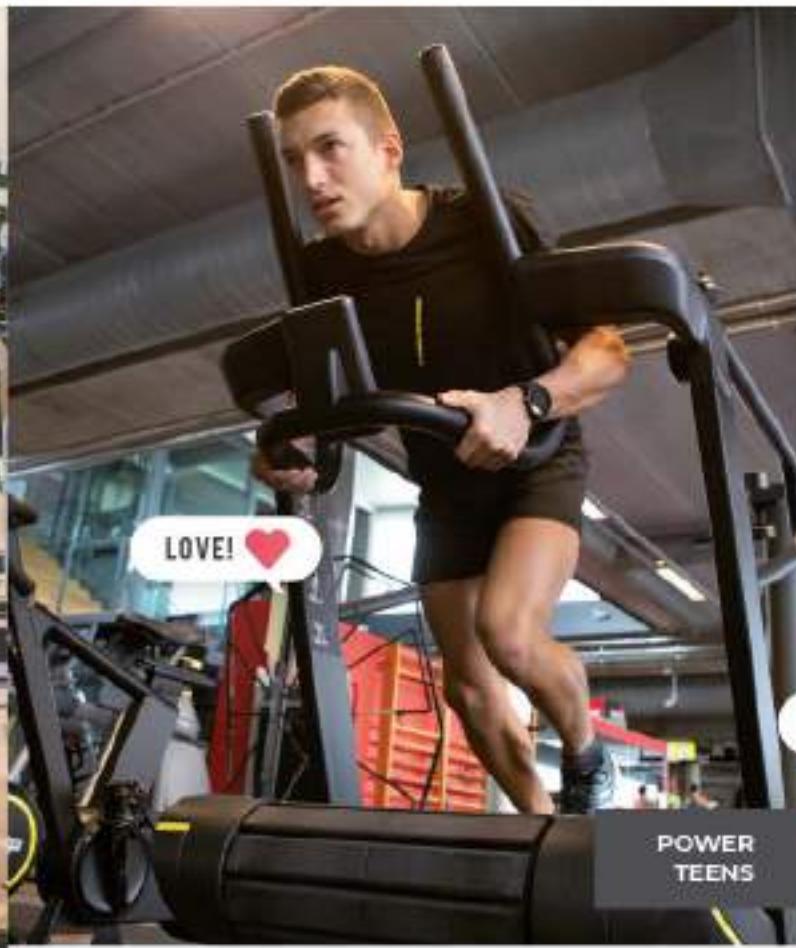
> POWER TEENS

Per aprendre la tècnica i la gestió de l'entrenament dels exercicis bàsics. Squats, rem, pes mort... són alguns dels exercicis que s'hi practiquen.

> RUNNING

Per a tots els joves que vulguin desenvolupar la seva capacitat física mitjançant el running, així com potenciar l'agilitat i la força.





An aerial photograph of the Castell del Remei castle, a medieval fortification with a prominent tower, situated in a lush green landscape with fields and trees. The castle is surrounded by a moat.

CASTELL DEL REMEI

VISITA AL CELLER CENTENARI
AMB TAST DE VINS

RESTAURANT
ENOTECA
EXPOSICIONS D'ART

VINE I TASTANS
castelldelremei.com

RESPIRALIA 2023



Roger Farrús.
Coordinador secció EKKE Masters
rfarrus@viding.es



UN ANY MÉS VIDING EKKE A
LA VOLTA A FORMENTERA
NEDANT CONTRA LA
FIBROSIS QUÍSTICA





wala^w

ENS AGRADA L'ESPORT!

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

walashop.com 

Segueix-nos:



10%
Dte. directe

wala^w

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 24 de novembre de 2024

També a:
walashop.com

CLUB
wala^w

EKKE Warriors

a la Legion Race Night Edition



El grup de corredors d'OCRs Viding Ekke va estar en l'edició nocturna que organitzava la Legion Race a Manresa.

Una autèntica festa que combinava desafiaments, diversió, esport i.. molt fang!



Nou Tiguan



Ara disponible en versió híbrida endollable (eHybrid)
i en versió híbrida lleugera (eTSI)



Sobren les paraules

No cal dir que té un disseny únic, tecnologies punteres com el Driving Experience Control, assistent de veu IDA, ilums IQ.Light HD Matrix o etiquetes zero i eco. Les paraules "Nou" i "Tiguan" ja ho diran per tu.

Model de les imatges: Nou Tiguan R-Line amb opcionals. Gamma Nou Tiguan: consum combinat WLTP (litres/100 km) de 0,4 a 6,7. Emissió CO₂ combinat WLTP (g/km) de 9 a 175.



Garaje Dalmau

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

TORNADA AL l'escola gimnàs



Replanificació de la rutina

Abans de llençar-te a la teva antiga rutina d'exercicis, és important que facis una valoració del teu estat actual de forma. Depèn de lo actiu/iva que hagis estat durant les vacances, la tornada al gimnàs serà més o menys gradual. Pots començar doncs amb unes sessions més curtes, descansar entre dies d'entrenament, i, per suposat, reduir la intensitat de l'entrenament per incrementar-lo gradualment durant les primeres setmanes. Aquesta tornada progressiva t'ajudarà a evitar lesions i reprendre el ritme de forma més eficient.

Estratègies per no perdre la motivació

Mantenir la motivació és un dels majors desafiaments en períodes de canvi, a l'igual que reprendre el teu entrenament. Introduir estratègies com planificar la setmana, quedar amb un amic@, o unir-te a una classe, poden marcar la diferència. També és recomanable que dins dels teus objectius et marquis metres a curt i mig termini, com una fulla de ruta, que t'ajudarà a mantenir la motivació.

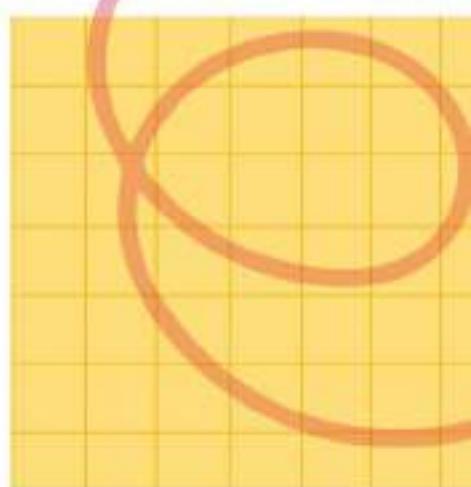
Inverteix temps en el teu escalfament

Un tòpic si, però per a prevenir lesions és essencial realitzar un escalfament adequat abans de cada sessió. Si no ho acostumes a fer, et recomanem que ho introduixis, sobretot en aquest període de tornada. A més, assegura't d'utilitzar la tècnica correcta en tots els exercicis. Si no estàs segur de com fer-ho, recorda que estem per ajudar-te, busca la guia d'algun dels nostres tècnics.



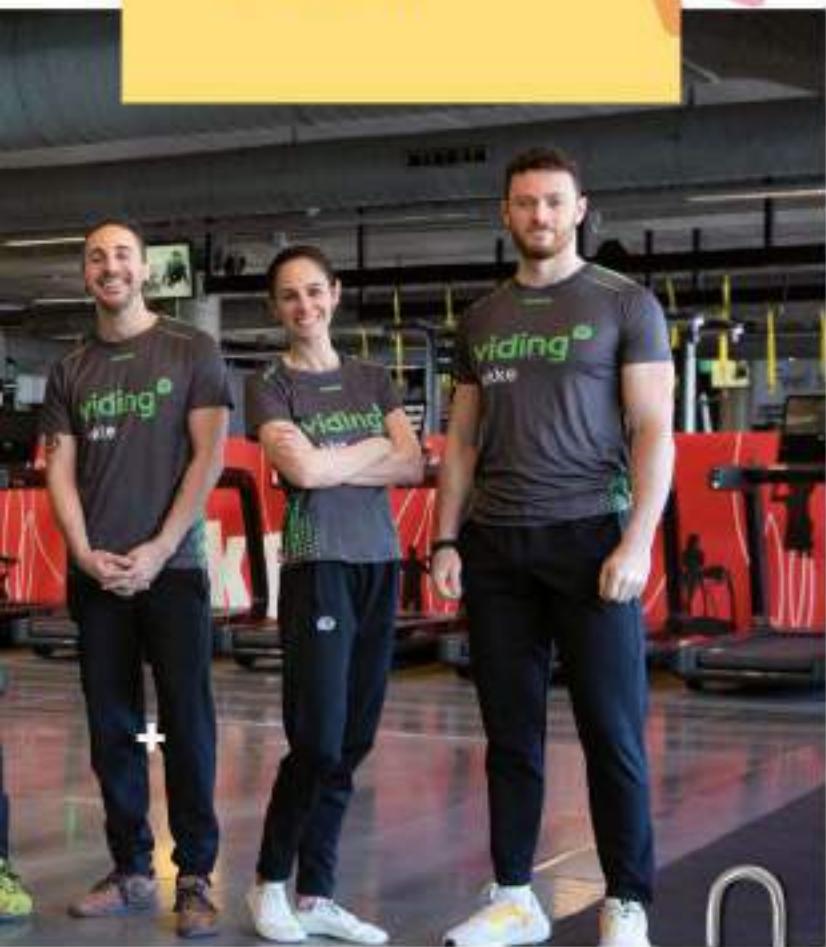
Nutrició, descans i paciència

Una bona nutrició és vital per suportar la teva rutina d'entrenament. A més no menyspreis la importància del descans. Dormir bé i permetre que el cos es recuperi, és essencial per millorar el rendiment i evitar lesions. Per últim, tingues paciència i continua entrenant, menjant i descansant. Els resultats arribaran amb el temps i la constància, és la gran veritat.



LA TORNADA PROGRESSIVA

TAJUDARÀ A EVITAR
LESIONS I REPRENDRE
EL RITME DE FORMA
MÉS EFICIENT



David Castel
Coordinador Sala Fitness
dcastel@viding.es

*RECORDA:



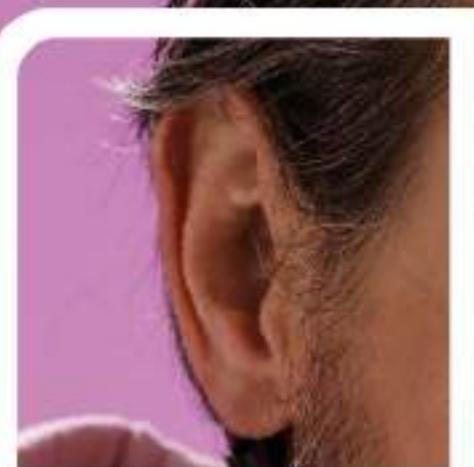
> Reprendre la rutina d'exercici després de les vacances pot ser desafiant, però amb un enfoc gradual i ment realista, és completament possible.

> Avalua el teu estat físic actual, estableix objectius clars, planifica la teva rutina, mantingues la motivació i constància, cuida el teu cos i assegura't de menjar i descansar correctament.

> I si necessites ajuda, l'equip de tècnics de Viding EKKE estem aquí, només cal demanar-nos dia i hora i estarem esperant-te per assessorar-te en el teu millor retorn.

SENT LA TRANQUIL·LITAT

La teva salut auditiva en
les millors mans. Revisa't!



Demana'ns cita

973 247 249

**CENTRES
ÒPTICS I
AUDITIUS**

LLEIDA

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

TÀRREGA Sant Pelegrí, 29 Tel. 973 501 558

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

Sabies que la **pèrdua auditiva** afecta aproximadament un

10% de la població,
és a dir, **4,6 milions d'adults?**

Només 4 de cada 10 persones que necessiten audiòfons els utilitza

Font: Estudi EuroTrak

L'oïda juga un paper molt important en el **nostre benestar** i és crucial per evitar altres patologies. La pèrdua de l'audició té un efecte directe sobre la **comunicació del nostre entorn**. Alguns d'aquests efectes són:

- ▶ Aïllament social
- ▶ Ansietat
- ▶ Pèrdua d'autonomia
- ▶ Deteriorament cognitiu

¿Vols saber si necessites revisar la teva **salut auditiva**?

Sovint demanes que et repeteixin el que acaben de dir?

SÍ
 NO

Normalment tens el volum alt del televisor o de la ràdio?

SÍ
 NO

Tens dificultat per entendre el que et diuen per telèfon?

SÍ
 NO

Et costa seguir una conversació quan hi ha soroll de fons?

SÍ
 NO

En reunions familiars o amb amics, sents que es murmuri al teu voltant?

SÍ
 NO

Si has obtingut **més de 3 respostes afirmatives**, et recomanem que

demanis cita per una **revisió auditiva** al nostre centre

Natural Audio - Prat de la Riba, 25, 25008 Lleida



**Natural
Optics**



**Natural
Audio**

20%

DESCOMpte
ESPECIAL
per a soci/s

ving[®]
ekke

6è OPEN Pàdel Bokoto





BOKOTO
JAPANESE SUSHI CLUB



ENTREGA DE PREMIS Fase final Rànquing Aeromon



AEROMON
VIATGES

L'ARTROSI ÉS LA
MALALTIA MÉS
PREVALENT I QUE
SEGURAMENT ENS VE AL
CAP QUAN PENSEM EN
L'APARELL
LOCOMOTOR

El desgast de les articulacions és un fet que afecta a tota la població, sense excepcions. Serà cert que es compleix aquella frase que diu "ve canvi de temps perquè em fa mal el genoll"? El reumatòleg lloïdetà Xavi Fornós ens en dona la resposta i ens desvetlla com podem enveillir millor.



ENTREVISTA **Xavi Fornós**

Metge especialitzat
en Reumatologia i Medicina
de l'Esport





Em consta que la teva història amb el Gimnàs Lleida i l'Ekke ve de lluny.

Conec el Pep Castarlenas (director Ekke) des de fa vint anys. Realment no sé en quin moment el vaig conèixer. Vam parlar del seu projecte del Gimnàs Lleida i així va començar tot. Al cap d'uns anys d'obrir-lo, hi vaig treballar fent el servei de fisioteràpia i rehabilitació mentre estudiava Medicina.

Ets un dels qui va viure els primers compassos.

I les primeres remodelacions. Quan vaig començar no hi havia espai. El pis del Pep, que vivia just al damunt el gimnàs, va acabar convertint-se en part del gimnàs: una recepció, el menjador com a sala de reunions i dues sales de treball. El van fer fora de casa [bromeja]. També vaig començar a impartir classes dirigides de Back School al Gimnàs Lleida, el que ara vindria a ser Esquena en Forma. Va tenir molt d'èxit perquè venia molta gent amb problemes d'esquena seriosos i quan sortien ho feien sense dolors. Era tot un descobriment aquí. A Anglaterra feia temps que es practicava.

La medicina et ve de família?

Sóc el primer de la família. Vaig estudiar Fisioteràpia i Medicina a Lleida. Vaig fer l'especialització en reumatologia i el Mir l'Hospital Clínic de Saragossa i després vaig anar a França a fer el Màster en Medicina Esportiva.

Vas escollir l'especialitat de reumatologia per algun motiu?

Com que vaig fer fisioteràpia volia continuar focalitzat en l'aparell locomotor i estava entre reumatologia i traumatólogia. Era un cinquanta - cinquanta. No sabia per quina decantar-me. De fet, hores abans d'accedir a escollir l'especialitat del Mir a Madrid el meu pare em va dir: "Nen, el que tu diguis!".

Hi ha gaire diferència entre una i altra?

Són molt semblants. Els pacients pràcticament són els mateixos. Traumatologia tracta les fractures i la cirurgia pura i dura, i reumatologia és més mèdic, desgast, malalties musculars...

Malgrat voltar per Saragossa i França, vas tornar a Lleida.

Jo vaig a contracorrent [riu]. La gent acostuma a estudiar aquí i després marxa. Jo soc molt familiar i amic dels meus amics. La terra sempre tira i m'apassiona la meva professió. Quan vaig tornar a Lleida vaig trucar porta a porta als centres privats de la ciutat i del Pla d'Urgell i vaig entrar-hi relativament ràpid. A la pública va costar més, però finalment vaig obtenir la plaça fixa a l'Hospital Santa Maria.

Manquen especialistes en reumatologia?

Es difícil especialitzar-te perquè aquí a Lleida hi ha menys places i es molt específica. Bé, de fet falten metges de totes les especialitats.

En sou gaires de reumatòlegs a Lleida ciutat?

Set o vuit. De traumatólegs són vora una seixantena.

Menys especialistes, més feina? Vas obrir consulta pròpia?

Sí, la vaig tenir durant tretze anys. Compaginava la consulta pròpia amb la meva plaça a l'Hospital Santa Maria, les clíniques privades i donant alguna classe a la Universitat de Lleida.

A LLEIDA ÉS DIFÍCIL ESPECIALITZAR-SE EN REUMATOLOGIA PERQUÈ HI HA MENYS PLACES I ÉS UNA BRANCA MOLT ESPECÍFICA

Sabes que el primer que busquen les persones amb dolors articulars a Google és "en quin moment seria necessari visitar el reumatòleg?" ■

Quan algú em diu "tinc això perquè ho he vist i he llegit que...", el primer que ells dic és "tranquil·la que no et passa això que dius". I es relaxen.

Síndrome de la bata blanca. ■

Tendim a associar un dolor a una malaltia i no ens parem a pensar que aquell dolor que ens acompanya potser és per un cop que hem rebut o per una sobrecàrrega. És important saber la causa, la intensitat del dolor i durant quant de temps ens fa mal. I l'estudi li farà el reumatòleg, no Internet.

I en quin moment seria necessari fer la visita al reumatòleg? ■

El moment és quan persis sol el que tens veus que no va bé. Quan al cap d'uns dies un cop continua fent mal o va a pitjor, hi hagi un dolor articular o muscular sense haver-hi una causa evident. Ja sigui mans, genoll, colze... Si hi ha una inflamació sense motiu. Haurem de buscar una solució evitant la cirurgia. Aquest hauria de ser l'últim recurs.

En fem un abús excessiu d'Internet en els casos mèdics? ■

D'Internet i de mitges. Quan estudiava Medicina i sortíem d'una classe on havíem vist malalties, el 90% dels estudiants dèiem que les teníem totes. I realment ningú tenia res.

CAL ASSISTIR AL REUMATÒLEG QUAN, PER EXEMPLE, TENS UNA INFLAMACIÓ SENSE MOTIU O UN DOLOR SENSE UNA CAUSA

L'ús excessiu del mòbil ha comportat que persones pateixin de tendinitis al dit o a la mà. ■

Hem d'evitar accions repetitives durant molta estona. També és recomanable que si treballarem asseguts, aixecar-se de la cadira cada 40-45 minuts i caminar. I afegir-hi la importància de menjar i suplementar-te correctament i fer activitat física guida.

Quina és la malaltia articular que més prevale en la població? ■

L'artrosi. Pensa que tenim molta tendència a enveillir i les articulacions tenen una data de caducitat, es van desgastant amb més o menys rapidesa. Això sí, podem enveillir bé i evitar els dolors, però això suposa, com he comentat, portar una vida saludable i fer esport.

SI ALGÚ NO HA FET MAI ACTIVITAT FÍSICA, HAURIA DE COMENÇAR PER EXERCICIS SENSE IMPACTE I SENSE FORÇAR EL COS NI A NIVELL MUSCULOESQUELÈTIC NI CARDIOVASCULAR



L'ARTROSI ÉS LA MALALTIA ARTICULAR MÉS PREVALENT ENTRE LA POBLACIÓ. TENDIM A ENVELLIR I LES ARTICULACIONS TENEN DATA DE CADUCITAT

Durant el confinament hi va regnar un sedentarisme total.

Va incrementar notablement el nombre de pacients. L'activitat física, la bona alimentació i els bons hàbits són imprescindibles per a prevenir malalties mecàniques o inflamatories.

Com vas gestionar les consultes en plena pandèmia?

Era complicat i un procés lent. Les consultes eren telefòniques i et trobaves amb casos en què no et sentien bé, d'altres que els costava entendre què els deien o fins i tot entenien el contrari o es pensaven que havien parlat amb una altra persona. Realment va ser com treballar el doble.

Es fan investigacions per a frenar el procés d'envelleixement?

S'està investigant molt. També existeixen tècniques per a frenar-lo (cèl·lules mares, infiltracions...) i es fan grans avanços, però les persones continuem enveillint perquè complim més anys.

Què hauria de fer una persona adulta que mai ha fet activitat física?

Hauria de fer activitats sense impacte i no forçar el cos ni a nivell musculoesquelètic ni cardiovascular. S'hauria de fer un estudi previ.

Caminar seria suficient?

Caminar sempre és una bona opció i més si t'agrada. Perquè si no t'agrada, pot resultar avorrit i pesat.



A partir de quina edat s'han d'instaurar hàbits esportius saludables? ■■■

Des de petits, sense passar-nos i sense portar el cos a l'extrem. Un nadó d'un a tres anys en té prou amb el moviment habitual que fa a la seva edat. I a partir d'aquí, fer exercici progressiu sense forçar la persona fins que no sigui adulta. És la manera d'évitar problemes de creixement, articulars i musculars.

L'Ekke té usuàries i usuaris de totes les edats. ■■■

I tenen molt clars els protocols. Les activitats estan molt orientades a les necessitats de les persones i edats.

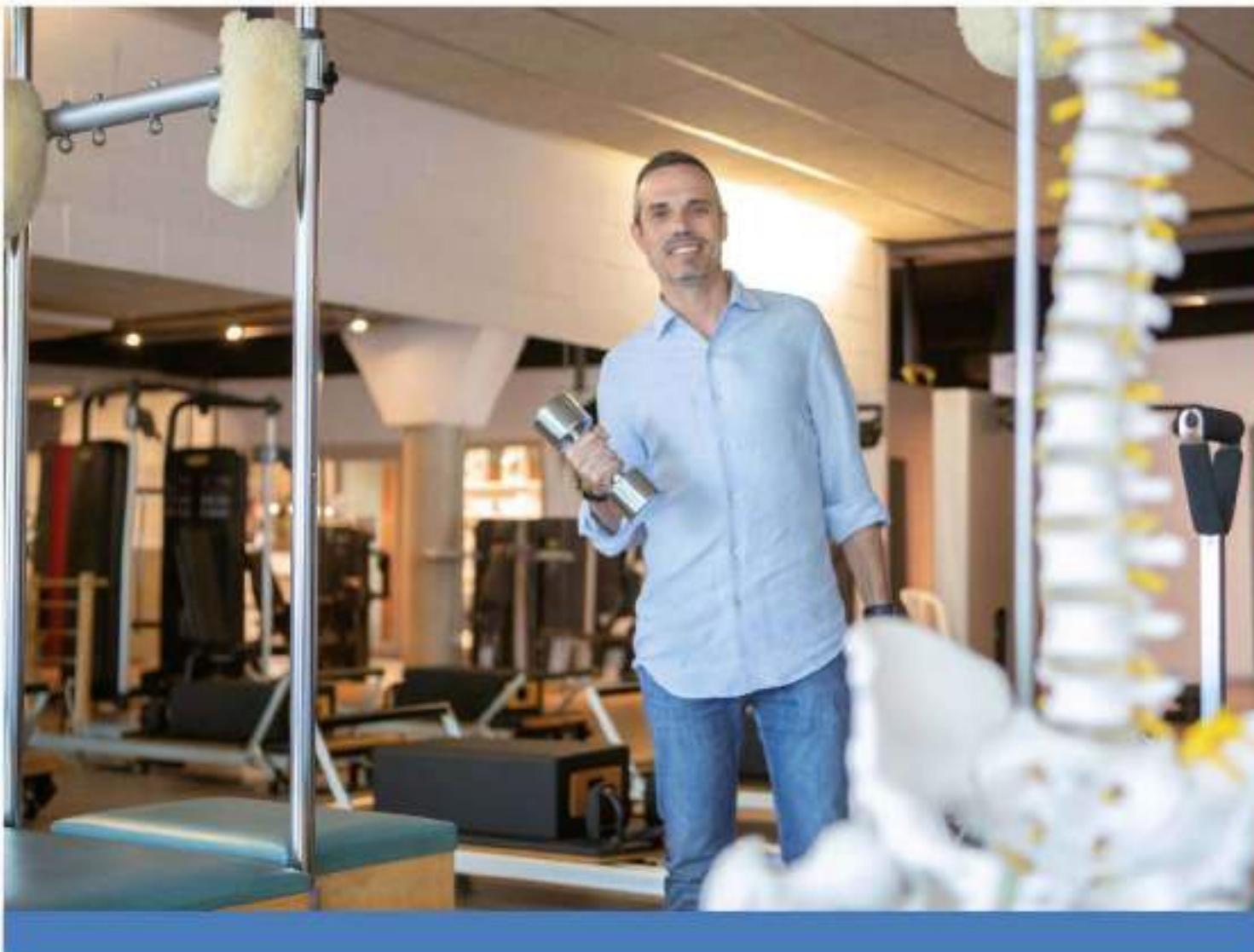
Una pregunta que molts ens fem. Realment la meteorologia afecta les articulacions? ■■■

SI. A Lleida tenim un dels climes més agressius a escala articular. La boira, el fred, els canvis de pressions molt forts, les ràfegues de vent... La gent que pateix d'artrosi se'n ressent.

Davant un dolor articular, ens hem d'aplicar fred o calor? ■■■

D'entrada sempre posar fred en dolor articular. El fred és l'antiinflamatori local més senzill d'aplicar. Si el que tenim és un dolor muscular, podem aplicar una mica de calor però durant poca estona. Mai en excés.

ÉS CERT QUE AMB ELS CANVIS DE TEMPS LES PERSONES QUE PATEIXEN ARTROSI SE'N RESSENTEN. ES DEU AL FRED, ALS CANVIS DE PRESSIONS...





L'espai on viuràs totes les teves emocions.

Nous Classe V i EQV 100% elèctric.

Disseny innovador, gran experiència en família: sostre panoràmic expansiu, càmera d'aparcament de 360°, sistema MBUX amb pantalla tàctil i sistemes de seguretat activa i passiva.



NAYPER MOTOR

Concessionari Mercedes-Benz

Ctra. N-II, Km. 458,5. 25194 LLEIDA. Tel.: 973 280 220. www.mercedes-benz-nayper.es

PRACTICAR ESPORT ÉS FOMENTAR VALORS

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



Diputació de Lleida

La força dels municipis

PRACTICAR ESPORT ÉS FOMENTAR VALORS

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



Diputació de Lleida

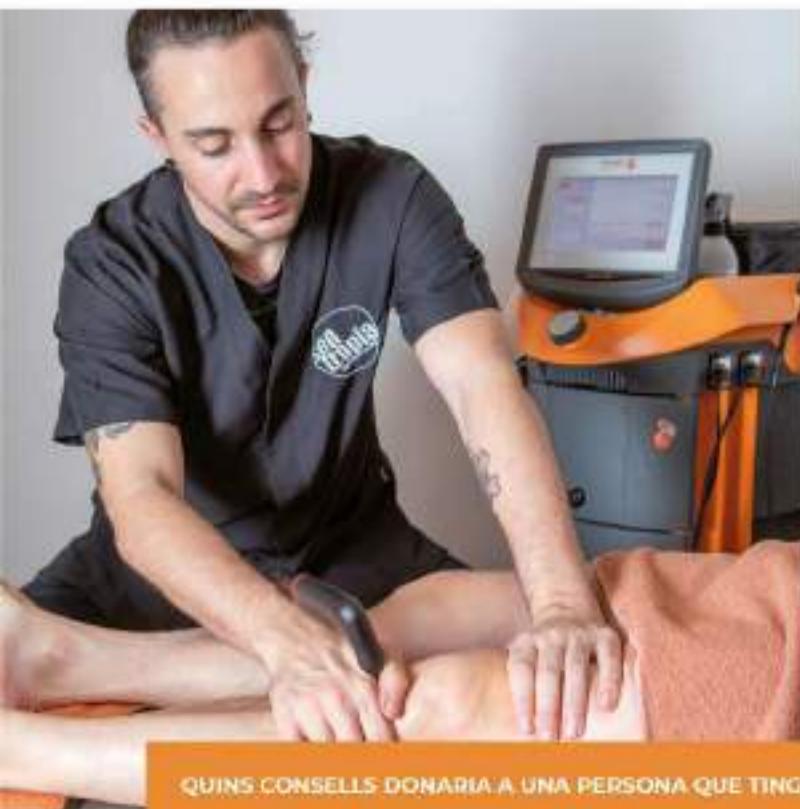
La força dels municipis

SOM EN JOEL I L'EROS

Fisioterapeutes de Viding Ekke

Joel Funes, Fisioterapeuta Viding Ekke
jfunes@viding.es

Graduat en Ciències de l'activitat física i l'esport i Fisioteràpia per la universitat de Lleida. Estic format en Fibrolisi instrumental i en Diagnòstic diferencial per a patologies del sistema musculoesquelètic.



Eros Bruguera, Fisioterapeuta Viding Ekke
ebruguera@viding.es

Graduat en Ciències de l'activitat física i l'esport i Fisioteràpia per la universitat de Lleida, tinc un Màster en readaptació física a la Pompeu Fabra i estic format en Diagnòstic diferencial i Punció seca.



QUINS CONSELLS DONARIA A UNA PERSONA QUE TINGUI ALGUNA LESIÓ O DOLÈNCIA?

J Que no es desesperin, el dolor és una vivència desagradable que desperta pors i inseguretats en tots nosaltres. El cos magnifica el dolor davant certes situacions que classifica com a perilloses, és un sistema de protecció en què es dispara un estat d'alarma, però això no vol dir que la lesió sigui greu, sabem que és difícil, però cal intentar no viure-ho com una cosa dramàtica.

E I que tinguin paciència, rara vegada el dolor o la disfunció són per sempre, però si que duren més del que ens agradaria. El cos té els seus temps i els seus processos de curació i podem acompanyar aquests processos perquè a la llarga tinguin el millor resultat possible, però no podem ficar-li pressa al cos.



SOM FISIOTERAPEUTES

QUÈ ES FA EN EL SERVEI DE FISIOTERÀPIA?

Joel: el primer que fem és valorar quines poden ser les causes que li produeixen aquests símptomes i diferenciar si es tracta d'un cas muscular, articular, o del sistema nerviós entre altres causes.

Eros: Exacte, si posem per exemple un genoll; tenim menisc, lligaments, músculs, burses, etc. Qualsevol teixit d'aquests pot donar molèsties, el primer és acotar i descartar causes.

Joel: Un cop valorat, planifiquem el tractament a seguir, si caldrà un seguiment, si necessitarem alguna prova mèdica o si amb una sessió i alguna indicació per fer a casa o al gimnàs ja serà suficient.

Eros: Hi ha vegades que la persona simplement necessita descarregar, baixar una mica la intensitat dels seus entrenaments o canviar algun aspecte tècnic de l'exercici, altres vegades cal enfortir aquesta regió a causa d'un trencament o una operació, cada cas és diferent.

QUIN TIPUS D'EINES O TÈCNIQUES UTILITZEU?

Joel: La base seria el moviment actiu dins de les possibilitats de cada persona i al seu voltant apliquem tècniques complementàries per reduir dolor o evitar complicacions, per exemple, embenats per limitar puntualment certs moviments. També disposem d'eines com Compex i Indiba, que a través de corrents i ones produueixen analgesia ja que interrompen els senyals de dolor i ens permet moure una extremitat que ha estat immobilitzada molt de temps (per exemple, un cabestrell després d'una fractura).

Eros: Les tècniques manuals, massatge i mobilització articular tenen un objectiu similar, ens permeten relaxar aquestes zones en les quals hi ha dolor o lesions. Aplicant-les al costat de sessions d'exercici ben pautat i controlat podem utilitzar-les per reduir sensacions de rigidesa, tensió i altres molèsties. El que busquem és la readaptació de la persona i que pugui tornar a fer la majoria de les activitats que feia previ a la lesió i això només ho aconseguirem exposant la persona a aquests mateixos gestos i controlant i eliminant els símptomes que puguin aparèixer mentre la persona es recupera.

QUIN TIPUS DE LESIONS I/O PATOLOGIES TRACTEU?

Principalment ens trobem amb lesions musculoesquelètiques (molèsties musculars, esquinços, fractures i edemes, etc.) però la fisioteràpia va més enllà, pot ajudar en la recuperació després d'intervencions quirúrgiques, a recuperar habilitats motrius després d'ictus, millorar la funció cardiopulmonar en cardiopaties o tractar complicacions neurals en altres patologies.



AEROMON

VIATGES



Visita la nostra **nova web**



www.aeromonviatges.com

i segueix-nos a les
nostres xarxes socials



Escaneja'm!



nexus
NEXT TO YOU

WELL-AGING

RETARDA L'ENVELLIMENT
DE MANERA SALUDABLE I NATURAL

ÀREA DE MEDICINA REGENERATIVA



www.grupnexus.com

C/Sagria, 26-30 • Pg Ronda, 74-76 • Lleida
Telèfon: 973 37 98 10 • WhatsApp: 680 916 500



GRUPNEXUS

SECCIÓ CONSELLS

By Bränemark



MALALTIA PERIODONTAL. COM DETECTAR-LA, TRACTAR-LA I PREVENIR-LA

Actualment, la malaltia periodontal és la sisena malaltia més freqüent a nivell mundial, amb més de 750 milions de persones afectades. A més, la seva incidència és un terç més alta en persones fumadores.

> Què és la malaltia periodontal?

Es una afecció inflamatòria que afecta els teixits que envolten i sostenen els dents. Comença amb la inflamació de la geniva a causa de l'acumulació de placa bacteriana (gingivitis), que, si no es tracta, pot progressar fins a convertir-se en una infeció més greu i crònica que danya els teixits tous i ossos que sostenen els dents (periodontitis). A més de provocar la pèrdua de dents, es relaciona amb trastorns sistèmics tan importants com la diabetis, algunes malalties cardiovasculars o el part prematur.

> Com podem detectar-la?

Primers signes de malaltia periodontal:

1. Genives vermelles i inflamades:

Les genives saludables han de ser de color rosa pàlid i fermes al tacte. Si les teves genives són vermelles, inflamades o sensibles al tacte, podria ser un signe de malaltia de les genives a les seves etapes inicials.

2. Sagnat en raspallar-se o usar fil dental:

El sagnat de les genives és un dels primers signes de malaltia de les genives. Si observes sang en raspallar-te les dents o usar fil dental, és important prestar atenció i prendre mesures per millorar la teva salut bucal. Tot i això, cal tenir en compte que si ets fumador/a, això no te perque passar.

3. Mal alè persistent: L'acumulació de bacteris a les genives infectades pot causar un mal alè persistent que no desapareix ni després de raspallar-te les dents o utilitzar un col·lutori bucal. Això pot ser un signe de malaltia de les genives en desenvolupament.

4. Retracció de les genives: La retracció de les genives, que fa que les dents semblin més llargues del normal, pot ser un signe de malaltia de les genives avançada. Això pot succeir a mesura que la malaltia de les genives progrés i els teixits tous i ossos es destrueixen.

5. Dents sensibles i amb mobilitat: La malaltia de les genives pot causar sensibilitat dental i fer que les dents comencin a moure's o canviar de posició a causa de la pèrdua de suport de l'os.

Detectar els primers signes de la malaltia és fonamental per prevenir problemes més greus. Si observes algun canvi en la salut de les teves genives, no ho ignoris i consulta el teu dentista el més aviat possible. Amb una detecció precoç i un tractament adequat, pots prevenir la progressió de la malaltia de les genives i mantenir una salut bucal optima a llarg termini.



BränemarkLleida
IMPLANTS I SALUT DENTAL



Dra. Ana Gómez Guerrero
Dipòsit

PENSES QUE TOTS ELS MITJONS SÓN IGUALS?



Amb els mitjons tècnics esportius Sportlast® notaràs la compressió real i sentiràs la diferència en els teus entrenaments. La marca lleidatana Sportlast®, escollida per diverses equipacions professionals d'esportistes d'élit, és reconeguda per les qualitats tècniques dels seus productes, basades principalment en la pressió creixent que exerceixen aconseguint efectes benificiosos en la millora del rendiment de l'esportista i en la recuperació després de la pràctica esportiva.

Tens que provar-los ja!

ESTIMULEN EL RETORN VENOS

La pressió que exerceixen els mitjons Sportlast augmenta el retorn venós, millorant així l'oxygenació 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

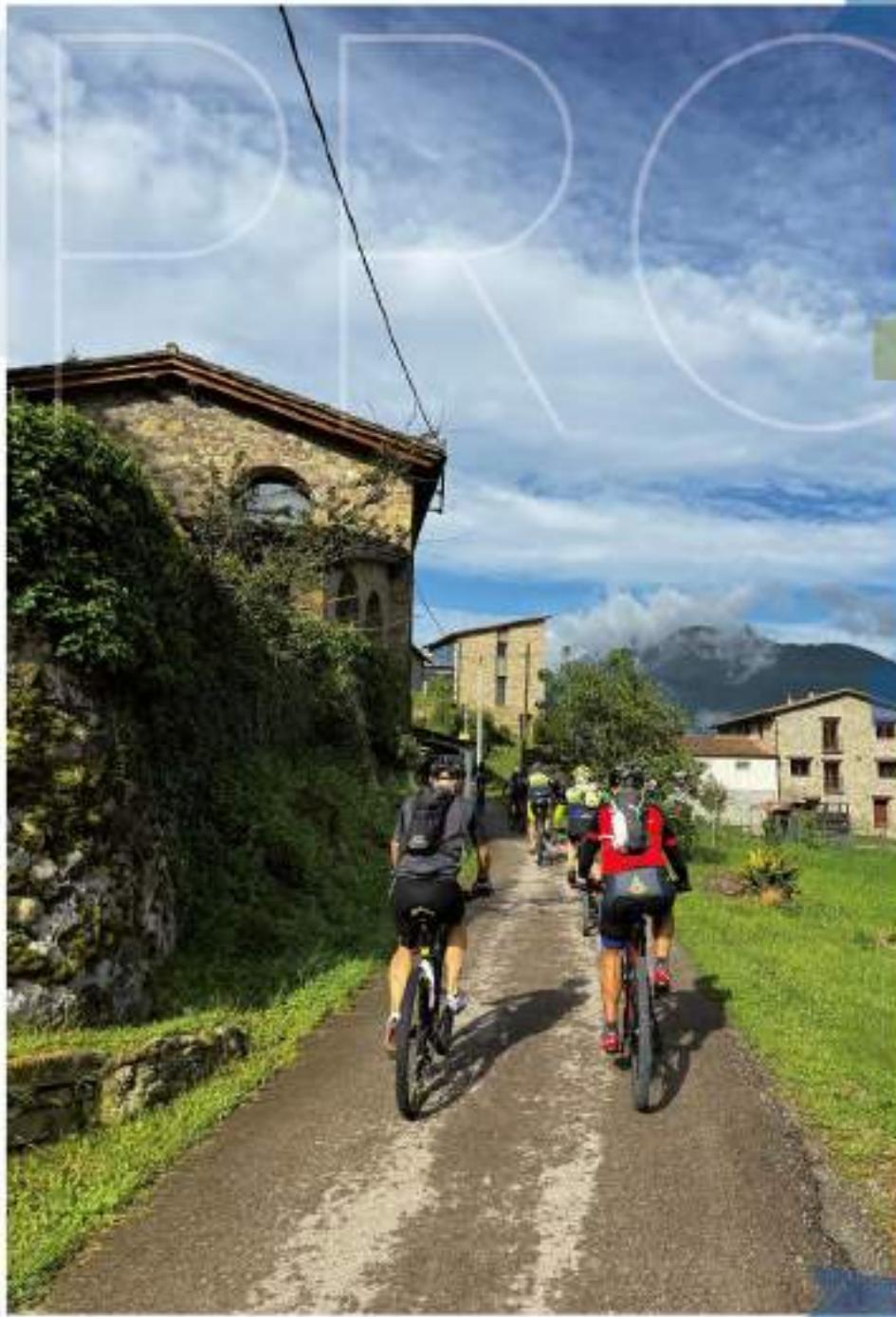
La compressió que exerceixen els mitjons Sportlast incrementa la pressió local del teixit ajudant a millorar la reabsorció de fluids i a reduir la inflamació.

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.

SORTIDES Ekke Cycling Pro

CYC
Cyclin
Cyclin





LA SATISFACCIÓ DE
PERTÀNYER A UN
GRUP EN EL QUÀL
TENIR UN OBJETIU
COMÚ, ÉS UN PLAER



CICLES
FRANSI
des de 1938

- BTT
- CARRETERA
- ELÈCTRIQUES

SOCIS
VIDING EKKE

*DESCOMPTES
ESPECIALS



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

WEB



QUE RES ET FRENI ADÉU A LES ULLERES, TAMBÉ EN GRADUACIONS ALTES

Imagina despertar-te cada matí amb una visió clara i nítida, sense haver de buscar les ulleres ni posar-te les lents de contacte. Per a moltes persones amb graduacions altes, aquesta és una realitat difícil d'imaginar, però la cirurgia amb ICL ho està fent possible. Aquesta intervenció significa lliberat, comoditat i una nova manera de veure el món, literalment i figuradament. És la possibilitat de gaudir de cada detall sense límits.

Som una clínica dotada amb tecnologia d'última generació, referent a Lleida, que ens permet dur a terme tot tipus de cirurgies oculars, incloses les d'alta complexitat.

A ILO Oftalmología som experts en cirurgia refractiva, amb especialistes amb més de 30 anys d'experiència i més de 18.000 cirurgies fetes amb èxit.



Què és la cirurgia amb ICL?

La cirurgia amb ICL, o lents intraoculars, és una tècnica avançada per corregir problemes de visió com la miopia, la hipermetropia i l'astigmatisme, especialment en persones amb graduacions altes i menys de 45 anys. Si el teu ull té les característiques adequades, s'introdueix una lent entre l'iris i el cristal·lí natural, sense necessitat d'eliminar o modificar cap part de l'ull. Això permet una correcció permanent, amb la possibilitat de retirar la lent en un futur si les necessitats.

Com puc saber si soc apte per operar-me? ■■■

El primer de tot, inclús abans de realitzar la visita amb l'oftalmòleg, és un estudi optomètric per a avaluar factors anàtomics/fisiològics dels teus ulls i l'estabilitat de la graduació. Les proves més comunes que realitzem en la primera visita són topografia, OCT i graduació, però varien en cada cas. Seran proves no invasives en les que, com a molt, et posarem gotes als ulls.

També és molt important parlar tu sobre el teu dia a dia, professió, aficions, esports, que són elements decisius per a saber quin tipus de cirurgia es l'optima en el teu cas. Aquesta avaluació és gratuita i només et demanarem que estiguis uns dies abans sense dur lents de contacte.

Un pacient que requereix d'una lent ICL normalment reuneix aquestes característiques:

- Entre 21 i 45 anys.
- Graduacions altes que no es puguin operar amb làser.
- Característiques de la córnia que no permeten altres tipus de cirurgia.

La cirurgia laser o la facorefractiva poden ser la teva millor opció si no t'identifiques amb aquests tres.

La operació és complicada? ■■■

Es tracta d'una intervenció ràpida, indolora i inclus reversible, que dura menys de 30 minuts per ull i es fa amb anestesi local.

El Dr. Kasssem Zabadani, que encapçala l'Unitat de Cirurgia Refractiva a la Clínica ILO, és un referent destacat a nivell nacional en aquest tipus de procediment quirúrgic, el qual requereix un profund coneixement i una gran destresa. Això s'afegeixen els 25 anys d'experiència de l'equip d'ILO Oftalmologia com a pioners en la implantació d'ICL, garantint així que els pacients re-

bin una atenció d'excellència i estiguin en les millors mans possibles, amb una index d'exit del 99%.

Tindré ull sec o molèsties després? ■■■

És possible que experimentis alguna molèstia temporal, com ara ull sec o sensació de cos estrany. Aquests símptomes soelen ser lleus i desapareixen en pocs dies o setmanes. Cal tenir en compte que la lent ICL es de col·lagen, biocompatible, i no afecta la córnia ni les seves fibres nervioses.

A La clínica dels teus ulls posem la individualització i l'atenció centrada en les persones com a prioritat absoluta. Entenem que cada pacient és únic i té necessitats visuals específiques. Mitjançant una estreta comunicació i escolta activa, establim una relació de confiança. Això ens permet dissenyar un tractament personalitzat que s'ajusti perfectament a les teves necessitats i objectius visuals.

Si vols més informació, contacta amb nosaltres. La primera visita de valoració és gratuita.

A més, t'ho posem fàcil. Sense llistes d'espera i sense compromís, amb opcions de finançament gratuït.

Marina Mangues, ha dit adéu a les seves 9 diòptries

En el meu cas, amb tanta graduació no podia operar-me amb làser, així que em van posar una lent intraocular. Estava molt nerviosa el dia de la cirurgia, però el Dr. Kasssem Zabadani em va donar molta confiança, i la veritat és que va anar tot super bé. Estic contenta d'haver-m'ho fet a Lleida, perquè m'he estalviat viatges innecessaris i, a més, tenint aquí un lloc així, amb bons especialistes, perquè fer-ho fora?

ILOOFTALMOLOGIA

la clínica dels teus ulls



Dr. Kasssem Zabadani
Oftalmòleg especialista en còria, cataracta i cirurgia refractiva



Rafa Ferreruela
Optic-optometrista referent en cirurgia refractiva



SEVILLANES, Feria del Caballo, Jerez 24



Raquel Gracia
Professora Sevillanes Viding Ekke
rgracia@vingding.es



Maria José Gallart
Per mi, viatjar no és simplement traslladar-te de lloc; és coneixer cultures diferents de les teves, viure experiències, sentir-te més lliure. En aquesta escapada a Jerez, a més de ballar sevillanes, vam gaudir de l'alegria de viatjar amb amics i tots junts vam aconseguir crear records duradors.

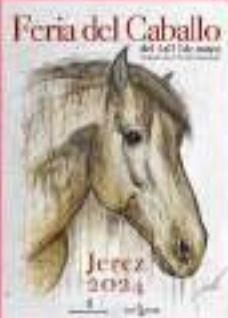
Sònia Villar
Com descriure aquest viatge? Ha estat meravellós amb un grup encantador amb ganas de descobrir l'art del sud, les sevillanes i la seva gent que t'omplen l'ànima d'alegria.



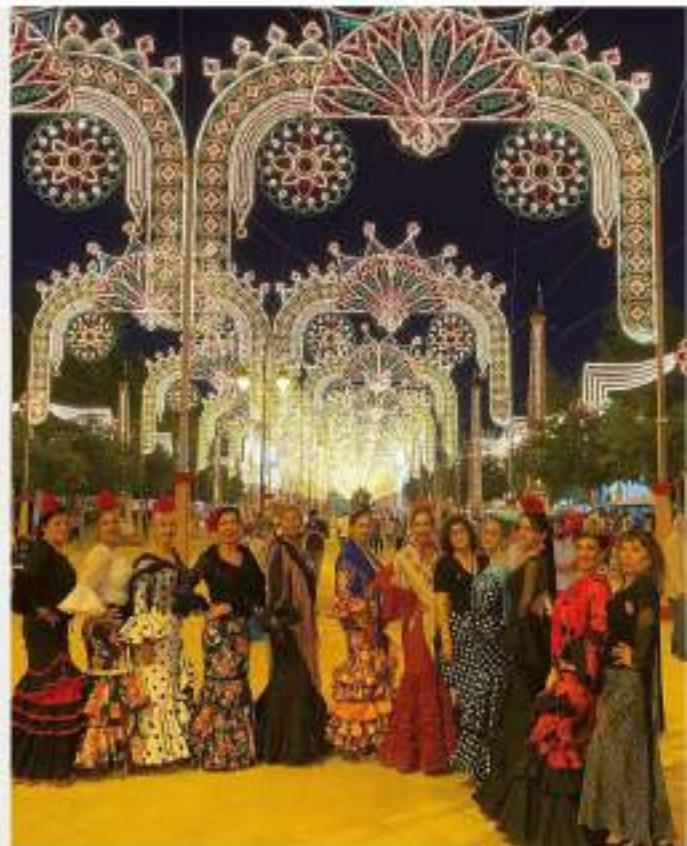
Rosa Torres
Gaudir de la Feria de Jerez i poder veure a les dones vestides amb els preciosos vestits de flamenca i formar part de l'espectacle et fa sentir alegre i radiant en tot moment.

Rosa Vítores
Ens ha encantat.... El fet de poder entrar a totes les casetes, poder-hi beure, menjar i ballar ,sense ser socis,...ha fet que gaudissim al màxim i es superessin totes les expectatives amb nota!

LES
NOSTRES
PARTICIPANTS



FERIA DEL CABALLO

Del 4 al 11 de mayo
Jerez 2024

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

1919
BUSI·CAFE
— ROASTED COFFEE —

www.cafearabo.com

CONSELLS BY DUCH Il·luminació d'exterior

La il·luminació exterior és tota aquella que s'utilitza per a obtenir una major visibilitat en exteriors quan arriba la nit i la llum natural ja no és suficient. En aquest sentit, il·luminar zones exterior ajuda a mantenir segures les zones de pas, a orientar-se i veure correctament els obstacles.

També pot ajudar per a dissuadir els lladres, perquè una casa il·luminada és indicatiu que la casa està habitada. En situar les il·luminàries en l'exterior, és necessari usar il·luminàries amb protecció enfront de l'aigua, la humitat i altres inclemències.

Als jardins es habitual usar il·luminàries d'accent per a ressaltar arbres, arbustos i altres elements decoratius. Aquest tipus d'il·luminació ornamental és molt decorativa, ja que utilitzem la vegetació i les textures per a donar-li vida al nostre jardí.

En il·luminar un jardí, també és una bona idea usar il·luminació de senyalització amb il·luminàries de paret, balises o il·luminació rasant per a aconseguir donar llum a camins i zones de pas del jardí.

És una il·luminació rasant a sòl que ens permet veure bé per on caminem. Finalment, s'instal·la il·luminació general en aquelles zones on necessitem un punt més de llum, com pot ser en zones d'estar, menjadors exterior i barbacoes.

A les terrasses a causa de la funció que tenen, és possible trobar a les terrasses determinades zones on es combini la il·luminació general amb algunes llums d'accent.

L'objectiu és obtenir un bon resultat estètic com per a dur a terme activitats com llegir o menjar amb la visibilitat suficient per a fer-ho cómodament en la nit.

Com a dada:

La temperatura de la llum es mesura en graus Kelvin, que indiquen el color que tindrà la il·luminació. Seguint aquesta mesura, es podrán obtenir tres tipus de llum diferents:

- Llum freda: més de 4000K
- Llum neutral: entre 2700 i 4000K
- Llum cálida: 2700K o menys

Escollir la més adequada a cada espai és molt important.

Equip il·luminació

DUCH ESPAIS & AMBIENTS





DUCH espais &
ambients

www.duchlleida.com

Descomptes
especials
socis Viding Ekke

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



Projects
per a interiors
i exteriors

EKKE NATURA **Pic de Ventolau 2.840m**



Pablo Lapuente
Coordinador Secció Ekke Natura
plapuente@lifeleadershipschool.com



neurosalut



atenció mèdica especialitzada

Ajudem a educar els vostres fills

NeurosalutKids

És un mètode integral per a fomentar el desenvolupament neurocognitiu de nens i nenes.

Té com a objectiu instaurar el desenvolupament de la vesant emocional, intel·lectual, creativa i física en la personalitat dels fills i assessorar als pares.

+ ESCOLA FAMILIAR

Espai d'informació i formació per a pares i mares

www.neurosalut.com

973 23 79 10

Maragall, 34-36 · 25003 LLEIDA

> Educació Emocional:

Aprendre a gestionar les emocions i governar els sentiments, saber interpretar i relacionar-se de forma efectiva i afectiva amb els altres.

> Intervenció en Atenció i Concentració:

Aprendre les tècniques fonamentals per millorar l'atenció i la concentració com a eina imprescindible avora d'assolir i relacionar coneixements.

> Habilitats Socials:

Aprendre a relacionar-se adequadament amb les altres persones, amics, desconeguts, família etc. en tots els àmbits en els que ens movem.

> Tècniques de Relaxació:

Aprendre a controlar la ment i el cos per a reduir la tensió física i psíquica assolint un major nivell de calma i reduir ansietat, estrès i/o ira.

NOU inici de curs



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



EL PEIX MÉS FRESC, A PLUSFRESC



Cada dia anem a buscar
peix fresc a les ilotges.

ENCARREGA'NS EL PEIX QUE VULGUIS I TE'L CUINEM AL FORN GRATUÏTAMENT!

Truca a la teva peixateria de Plusfresc,
encomana'l i quan vinguis el tindràs
ja a punt!

O bé quan arribis a Plusfresc
encomana'l i mentre fas la resta de la
compra te'l cuinem.

Si vols saber
com funciona,
mira el video del
forn que tenim.





viding^{vi}
ekke

ÚLTIMA
GAMMA
DE PALES

Ja a la venta
a recepció!

adidas
padel

SERVEI D'URGÈNCIES

UNA ATENCIÓ INTEGRAL I PERSONALITZADA



La clínica MI NovAliança s'ha caracteritzat per prestar un servei d'urgències amb gran valor resolutiu, comptant amb personal sanitari altament capacitat, partint del nostre lema, **curem i cuidem**.

El nostre principal objectiu ha estat brindar atenció de qualitat, en un ambient amable i confortable, amb la privacitat i seguretat que els nostres pacients necessiten, impulsant-nos a implementar estratègies innovadores.

Actualment s'ha fet una reestructuració en el circuit d'atenció i espai d'urgències; hem posat en marxa el nou **Sistema Estructurat de Triatge** (SET), realitzat per un equip d'infermeria. Fent una primera valuació amb presa de constants, permet definir, segons els símptomes exposats, el grau d'urgència, enumerat en 5 nivells (sent els nivells de l'1 al 3 els de major urgència, nivells 4 i 5 de menor urgència). Això ha ajudat a minimitzar els temps d'espera,



així com també identificar aquell pacient que requereix atenció immediata en l'àrea d'urgències.

L'alta afluència de pacients al Servei d'Urgències ha comportat l'**ampliació de l'equip mèdic** en la consulta d'atenció mèdica continuada. Aquesta consulta té la versatilitat de poder avaluar al pacient que acudeix a urgències, acompanyant-lo en el control evolutiu de la patologia, amb revaloració a les 48 o 72 hores segons sigui necessari, permetent així a l'equip mèdic fer un seguiment estret del pacient.

Per a brindar comoditat i confort s'han ampliat les instal·lacions del servei incloent 3 boxes més en una àrea situada en la primera planta de l'hospital, justament al costat de la consulta de medicina continuada. Aquesta àrea està pensada per a aquells pacients que requereixen estada prolongada per a rebre tractament mèdic, realització de proves d'imatge, analítica o valoració per especialista. El que finalment comporta una totalitat de 8 llocs d'atenció mèdica.

Dinàmica d'urgència

El pacient acudeix a urgències i és atès pel servei d'admissions; seguidament és cridat per infermeria per a procedir a realitzar el triatge i allà se li designarà un nivell d'urgència. Segons el nivell

que se li hagi donat, el pacient passa a un box per a ser atès pel metge, o és acompanyat a consulta continuada o especialitzada.

Serveis

Operatius les 24 hores del dia els 365 dies de l'any.

Equip: format per 11 metges d'urgències i especialistes localitzats.

Especialitats: urologia, medicina interna/intensiva, cirurgia, ginecologia i obstetricia, traumatologia i pediatria.

Servei de laboratori: PCR capilar, analítica d'urgències (hemograma, coagulació, funció renal i hepàtica, enzims cardíacs, gasometria arterial i venosa, sediment d'orina, entre altres), presa de cultius, proves ràpides d'hisopat: Multitest Viral (Covid19, grip A i B, VSR), Test d'Estreptococ.

Electrocardiograma

Proves d'imatge: radiologia simple, Tomografia Axial Computada TAC), ecografia.

973 24 71 81

www.minovalianca.com



Clinica NovAlianca

TENS UNA HIPOTECA? AIXÒ T'INTERESSA

Les clàusules abusives més comunes són:

- Despeses de constitució, es pot reclamar el 100% de la gestoria, la factura de la taxació, i el registre de la propietat, i el 50% de les despeses de notaria.
- Clàusula Terra (sol) encara que s'hagi firmat un acord posterior en el que es pacti no reclamar.
- Venciment anticipat
- Clàusula d'interès moratori
- Hipoteca mutidivisa o creixent.
- Comissió d'obertura o subrogació.
- Comissions per posicions deuteurs.

COM ACTUAR EN CAS DE DIVORCI O SEPARACIÓ?

Les ruptures matrimonials han tornat a repuntar segons les dades del Consell General del Poder Judicial.

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.

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.

El nostre consell és que et possis en mans d'un advocat penalista amb experiència en la matèria, per què pugui estudiar detingudament el teu cas i acompanyar-te en tot el procés, així com denunciar els fets davant les autoritats.

COM RECLAMAR SI TINC UN ACCIDENT AMB BICICLETA?

O si ens atropellen practicant esport a l'aire lliure?

Si no disposes d'una assegurança (atès que no és obligatori), les companyies d'assegurances intentaran posar-te les coses difícils i, d'entrada probablement miraran de culpar-te a tu del sinistres.

Centra't doncs en recuperar-te i posa't en contacte amb un advocat alié a les companyies d'assegurances.

TENS UNA TARGETA DE CRÈDIT?

Saps si és "revolving"?

Són un tipus de targeta en què disposes d'un límit de crèdit determinat, que es pot tornar a terminar, a través de quotes periòdiques. Aquestes es poden establir com un percentatge del deute existent o com una quota fixa.

La seva peculiaritat resideix que el deute derivat del crèdit es "renova" mensualment: disminueix amb els abonaments que fas a través del pagament de les quotes, però augmenta mitjançant l'ús de la targeta, així com els interessos, comissions i altres despeses generades, que es finançen conjuntament.



**PRATS
ADVOCATS,
SEMPRE EN
BONES MANS**



T. 973 240 564
www.pratsadvocats.com



Xavier Prats
Advocat Col. 1600 / CALL
Prats Advocats



GENT VIDING EKKE

Ernest Ros, Club Triatló Prosan



Amb quaranta anys, l'Ernest Ros va començar amb el running després que un tècnic de l'Ekke li proposés sortir a córrer. Poc després va aprendre a nedar. I si li sumem que ja feia sortides en bicicleta amb amics, només en podia sortir una cosa: fer triatlons.

Triatlons, això són paraules majors.

Sortia en bicicleta, sense competir. A córrer vaig començar tard i de nedar no en sabia perquè com de petit era alt, sempre tocava de peus al fons de la piscina mentre els meus amics es barallaven per flotar [bromeja]. Va ser aprendre una cosa nova. ■

Un exemple que no cal començar de jove a practicar esport.

Em vaig passar tres anys en un llit, dels 9 als 12, a causa d'una pulmonia al cor. I a la meva mare sempre li deia "quan això s'acabi, me n'aniré fins a la platja corrent o en bicicleta". ■

Promesa cumplida?

És el primer que vaig fer ja de gran. En plena onada de calor. [bromeja] ■



CLUB TRIATLÓ PROSAN

Com va arribar el moment de fer triatlons?

Quan vaig començar a córrer vaig fer Mitges Maratons. Llavors vaig aventurar-me a fer la Marató de Barcelona. I quan vaig començar a nedar vaig decidir provar el triatló. I d'un va venir un altre. I un altre. I un altre. ■■■

I així va sorgir el Club Triatló Prosan?

Prosan és l'empresa que portem el meu germà gran i jo. Li vaig plantejar crear un club de triatló amb els amics que tinc a l'Ekke. Els veterans que dic jo. I dit i fet. ■■■

Un projecte cuinat a l'Ekke.

Fa quaranta anys que coneix el Pep Castarlenas (director). Era el meu entrenador de judo al Gimnàs Lleida. ■■■

Quants veterans éreu?

Al principi vuit. Avui dia, una quarantena d'esportistes d'entre els 25 i els 65 anys. L'únic que demano per formar part del club és que participin en un mínim de competicions cada any per sumar punts i que hi hagi una relació sana dins l'equip. ■■■



CLUB TRIATLÓ PROSAN

Una bona visió de competició i alhora social.

No hi vull conflictes. Busco que sigui un club sa i molt social. De fet, tothom qui entra és perquè hi té algun contacte. Muntam entrenaments, sopars, un cop l'any fem un stage de triatló a Lanzarote... ■

Quin ús en feu de les instal·lacions de l'Ekke per a entrenar?

Utilitzem les sales com qualsevol altra persona; les bicis, les cintes, la piscina... Estem molt agrairats per les facilitats que ens donen i això els ho dic als del club, que ho valorin! ■

Un club jove amb projecció.

Jove per data de naixement (2015) i variat quant a edat. Realment pel poc temps que portem estic molt orgullós de tot l'assolit. ■

Alguna dada d'èxit a destacar?

Tenim un top 5 estatal, el Jordi Montraveta, que va quedar segon a l'Ironman de Lanzarote, segon al Challenge de Cagnes i s'ha classificat per a l'Ironman de Kona com a professional. En grups d'edat ho han fet el Pere Bifet, l'Eduard Pujades i el Francesc Pujades. I en anys anteriors, el primer va ser el Josep Maria Puig i posteriorment el Josep Maria Castelló, l'Àngel Vidal i el Ramon Bonet. ■

Esportistes de molta qualitat.

Fa dos anys, el Tomàs Pueyo va quedar Campió d'Espanya en grups d'edat. El 2020 la Nuria Ribalta va guanyar, en grup d'edat, el Campionat d'Espanya de Mitja Distància a Eivissa i el Josep M. Castelló el Triatló Half Ametlla de Mar. El 2024, el Pere Bifet i el Jordi Montraveta van guanyar la Infinitri IT3 Triathlon de Peníscola, el Campionat Mitja Distància d'Espanya. Al de Llarga Distància Mediterrània Epic Triathlon d'Orpesa de Mar i Cabanes el Josep Bonet i el Pere Bifet van quedar primers. I al juny a l'OTSO Challenge de Salou van fer podi el Lluís Ropero, l'Erika Soriano, la Mari Sanfeliu, el Josep M. Castelló i el Josep M. Puig.



MÉS DEL
90%
D'APROVATS



ELS IDIOMES OBREN LES PORTES DEL FUTUR

INICI CURS NENS I JOVES 09/09

INICI CURS ADULTS 01/10

**PREPARACIÓ GRATUÏTA PELS
EXÀMENS DE CAMBRIDGE**

10% dte. ELS SOCIS D'EKKÉ • SORTEIG D'UN CURS GRATUIT

**Possa't al dia!! - Millora la teva formació
amb els cursos 100% subvencionats**

Proper inici - durada de 30 a 50 hores



- Excel bàsic i mig
- Word bàsic i mig
- Correu electrònic i internet
- Habilitats de comunicació
- Resolució de conflictes
- TIK-TOK o WhatsApp per empreses

FORMACIÓ BONIFICADA

Totes les empreses disposen d'un credit per la formació del seus empleats

LLEIDA és ACB!!!

Hi ha una expressió que descriu a la perfecció el que ha estat la temporada 2023-2024 per al Força Lleida: "No és com comença sinó com acaba".

Aquesta final va ser el diumenge 9 de juny de 2024, on les grades del Madrid Arena es tenien majoritàriament de blau, el color de l'equip local, l'Estudiantes. Qui guanyés aquell partit pujava a l'ACB. El miler d'aficionats lleidatans desplaçats inundaven els voltants del pavelló amb una rebuda espectacular a l'equip. Ja ho havien fet el dia abans en una semifinal agònica davant el Burgos (77-80). Ara, el somni de l'ACB era només a un partit. Sabeu aquella sensació de "i si guanyem?". Doncs era en boca de tothom. "I sí...", "I sí...".

L'equip ja sabia què era participar en una Final Four (Girona 2021) i què era quedar-se a les portes (2022). Diuen que "a la tercera va la venguda" i, tot i que acostuma a ser un mite, va passar. La vam fer grossa i vam tornar la ciutat de Lleida a l'ACB dinou anys després.

Comencem pel principi

Després d'un llarg estiu, a l'octubre de 2023 la LEB Or es va posar en marxa amb equips mítics de l'ACB com Betis, Fuenlabrada, Estudiantes i Burgos. La primera jornada ens va regalar una alegria en forma de victòria davant el Gipuzkoa. Després va venir una petita muntanya russa que ens situava per baix a la classificació, però a Lleida som molt tostuts.

Ja ho va dir el tècnic lleidatà Gerard Encuentra que "al Barris sempre passen coses". Victòries davant Estudiantes, Burgos, Fuenlabrada, Betis... Es jugava fora? Presència bordeus allà on anava l'equip: Ourense, Sevilla, Burgos, Logroño... Era com portar el Barris al damunt!



Segellat el play-off i amb el factor pista a favor, l'equip es va plantar a la Final Four per la via ràpida davant l'Alacant!

> En dos dies es decideix tot el treball de nou mesos.

Els més aventurets deien "que seria bonic ascendir a casa". Finalment, el Madrid Arena va ser l'escenari escollit. El 8 i 9 de juny de 2024 estava marcat al calendari, tant pels qui viatjaven com pels qui viurien la Final Four des de la pantalla gegant ubicada a la marquesina de davant el Barris Nord. Lleida es va mobilitzar i tothom tenia en boca el "i sí?". La rebuda a Madrid va ser inexplicable. Entre tant color bordeus s'hi podia veure algun aficionat rival; mirant

porpíplex l'espectacle i enregistrant amb el mòbil. Semblava que es jugués a casa entre crits de "Força Lleida! Força Lleida" o el més que entonat cànctic "Un dia de partit...".

> I va passar. Lleida va retornar a l'ACB.

A les 20 h del diumenge 9 de juny de 2024 la pista del Madrid Arena va combinar el bordeus amb el daurat del confeti de campions. S'hi barrejavien les llàgrimes, els aplaudiments, els somriures, les abraçades, la ruitxada de cava... Després, la dutxa amb aigua a vestidors i a la sala de premsa. A la sortida, la festa continuava amb l'afició que no volia marxar. Aficionats rivals, asseguts a les voreres i amb el cap cot, aplaudien quan l'autocar lleidatà deixava enrere



l'escenari de l'ascens a l'ACB. El "We are de Champions" va acompanyar l'equip fins a l'hotel, amb jugadors entonant-lo a ple pulmó.

Lleida esperava els herois en la seva arribada a casa. Els carrers es van omplir de bordeus durant la Rua dels Campions i, des de les alçades, el carrer feia goig. Els jugadors van parlar, els internacionals aventurant-se amb el català, l'entrenador Gerard Encuentra aclamat mentre feia onejar la bandera de l'equip i el capità David Cuéllar alxeçant amb energia el trofeu, ben amunt.



La Final Four des de dins.

"A les 14 h a dinar", i peravem a dinar. "Arribarem a Madrid a les 18:30 h", i arribavem gràcies a les habilitats de l'Àngel, el conductor de l'autocar, madrileny i que es coneixia el trànsit de l'M-30, M-40... millor que les aplicacions de mòbil. "A les 12:30 h, al bus". I a les 12:29 h tots desfilant escales amunt a l'autocar que ens portava a la sessió de tirs al Madrid Arena. Intercanvi de salutacions amb jugadors del Burgos, sortintures, abraçades i alguna broma. Amics i coneguts en molts casos. El rival aquella tarda.

Aquest timing al més pur estil britànic requeria una precisió de rellotge suís. Premsa i aficionats volien saber per on passava l'autocar en cada moment per poder enregistrar imatges, entrevistes o preparar la rebuda. "Per on aneu?", "Et compar-teixo ubicació en directe". I així els dos dies.

A cinc-centes metres del Madrid Arena ja sentíem l'enrenou. En arribar-hi ens obrirem pas a poc a poc, envoltats per una multitud bordeus. L'autocar es movia d'una banda a l'altra amb cada sacsejada. També ens arribaven missatges per xarxes socials i escrits en papers per a cada jugador (tot gravat en vídeo, però ja tindriem temps per a publicar-ho).

I en aquell darrer trajecte hotel - pavelló, un secret ben guardat. Carregada amb una motxilla negra, discreta, sense logotips i amb tot el necessari per si la final ens sonreia. Era com un tresor que havia de protegir. Em vaig penjar la motxilla a l'espatlla evitant el dring-dring del vidre. Un cop al punt; la motxilla sota taula, abraçant-la amb els peus (no fos cas que es perdés).

La final ens va sonreire. Que satisfactori poder explicar-ho ara, brindar per l'ascens que tant ens mereixem les lleidatanes i lleidatans i mostrar al món que "Lleida es ACB".



VIDING EKKE

Brunch & coffee



AMANIDA DE NECTARINA, PERNIL IBÈRIC, SWEET CHILLI I CACAUET



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 500 gr de fulles d'enciam varades i brots tendres
- 2 nectarines
- 1 ceba tendra
- 100 gr de pernil ibèric
- 100 gr de sweet chilli
- 25 gr de cacauet cru

ELABORACIÓ:

1. Primer de tot rentarem els brots i les fulles d'enciam i les reservarem a la nevera.
2. Tallarem les nectarines a 1/8 tot trairint fos i les marcarem a la planxa amb un raig d'oli a foc vil.
3. Tallarem la ceba tendra molt fina a juliana i l'escaldarem amb aigua i sal i la refredarem amb aigua i gel.
4. Passarem a fer l'amanida i ficarem al fons del plat l'amanida, la ceba tendra, el pernil ibèric i els talls de nectarina marcats a la planxa.
5. Amanirem amb el sweet chilli al gust i acabarem amb els cacauets crus trinxats.

**"Els colors
del plat
parlen de
nutrients
i vitamines"**

VIDING EKKE

Brunch & coffee



HAMBURGUESA ORIENTAL



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

Per la hamburguesa de carn:

- 400 gr de carn picada de vedella
- 80 gr de carn picada de porc
- 16 gr d'oli de Girasol
- 16 gr de cíbulet picat
- 18 gr de salsa de soja
- 16 gr de gingebre ratllat
- 6 gr de pa ratllat japonès
- 2 gr de pebre negre

Resta d'ingredients

- 4 paus d'hamburguesa
- 1 alberginia
- 4 rodanxes de formatge Idiazábal fumat
- Salsa barbacoa
- Rucca
- Cogombrets en vinagre

PREPARACIÓ:

1. Primer barrejarem tots els ingredients de l'hamburguesa en un bol i amassarem molt bé. Amb l'ajuda d'uns motlles rodons formarem les hamburgueses i reservarem a la nevera.

2. Pelarem i tallarem a llàmines gruixudes l'alberginia, la posarem en una safata i la pintarem amb oli d'oliva i una mica de sal. I les cuinem a 210°C 15-20 minuts al forn.

3. Cuorem les hamburgueses al punt desitjat a la planxa amb una mica d'oli d'oliva.

4. Torrem una mica el pa al forn o el marcarem a la planxa i muntarem l'hamburguesa amb la rucsa, l'hamburguesa, el formatge Idiazábal, l'alberginia al forn, unes rodanxes de cogombret i salsa barbacoa al gust.

5. Podrem acompañar amb unes tires de pastanaga, patata o moniato al forn.

**"Que
l'aliment
sigui
la teva
medicina"**



VIDING EKKE SOLIDARIS

Fes visible lo invisible

Aquest és el títol de la Campanya solidària que els esportistes Toni Marín i Tomi López iniciaran el proper 9 de setembre i fins al 14.

Joguines aconseguides en la Campanya del passat Nadal amb col·laboració amb la CREU ROJA

En aquests 6 dies disputaran 2 Ultramans amb l'objectiu de recaptar fons per al tractament d'investigacions de 6 malalties infantils rares.

Entre els dos sumaran 20 kilòmetres nedant, 840 kilòmetres en bicicleta i correran un total de 168 kilòmetres.

El dia 11 de setembre es completarà el repte amb una caminada solidària.



LES 6 CAUSES:

- Els síndromes de Usher
- Síndrome de Rett
- Espectre autista
- La pell de papallona
- Un tipus específic de càncer
- Una de les malalties sense nom

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



NOU

RENAULT RAFALE

E-Tech Full Hybrid



E-Tech Full Hybrid 200CV - 147 kW

Sistema 4Control advanced - Fins a 627 litres de volum de maleter - Pantalla Open R de 774cm² amb Google integrat.



Grup Auto 3000

auto3000.es/renault

**Autansa
3000**

Lleida
Ctra. Barcelona,
km 464

Mollerussa
Ctra. N-II, km 484

Tàrrega
Ronda Comtes
de Barcelona, 3



NOVA IMATGE NOUS TEMPS



Servei 24 h.
Els 7 dies de la setmana



Carregadors
ultrarràpids per a
veïcules elèctriques



Assistència
a pista



Botiga SuperCor
Stop&Go



Turismes i
professionals



@3carreteres

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



