



- **Entrevista Berta Segura,**
atleta de 400 metres llisos i relleus.
- **El Sentropia,** l'Spa de l'Ekke.
- **It's 6 o'clock,** bon dia Lleida.



BrånemarkLleida
IMPLANTS I SALUT DENTAL

BRANEMARK US DÉSITJA



BONES FESTES!

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



HIVERN PRIMAVERA 2025

Aquest passat mes de setembre hem tornat a presenciar un altra d'aquelles "bogerries solidàries" que de tant en tant es produeixen a Viding Ekke. Aquesta vegada el **Toni Marín i el seu amic i company de "bogerries" Tomi López** ens van tocar la fibra d'una manera molt especial perquè amb el seu projecte: **"Haz visible lo invisible" ens van apropar a la realitat de les malalties minoritàries.** Sis dies de nedar, córrer i anar amb bici hores i hores i amb aquesta excusa, cada dia anàvem coneixent una nova realitat, descobriem malalties que desconeixem i sobretot a les persones i a les famílies que hi ha al darrere, és increïble el que hi ha! Les realitats humanes i la seva capacitat d'organitzar-se i adaptar-se a una vida absolutament condicionada per unes malalties que en aquests casos a més són molt desconegudes. En el reportatge trobareu la informació de totes elles i les diferents activitats que es van dur a terme, però no vull perdre la ocasió d'agrair des d'aquestes línies l'esforç i la tasca dels companys, organitzadors i "bojos" que amb el seu altruisme connecten l'esport amb la solidaritat a casa nostra i en deixen participar en ajudar a totes aquestes associacions en les seves causes, és francament gratificant!

En aquesta ocasió l'entrevista està dedicada a la nostra atleta olímpica Lleidatana: Berta Segura. Quin honor tenir una esportista de tant nivell a casa nostra i que a més gaudeix del Viding-Ekke per entrenar-se. L'esforç que suposa entrenar per participar en uns Jocs Olímpics és bestial però el que trobo més rellevant, és que aquest esforç es pugui fer des de Lleida i en paral·lel amb

els estudis de Psicologia a la mateixa ciutat. De vegades ens pensem que per determinats nivells d'esport és necessari viure i entrenar en els Centres d'alt rendiment i dedicar-hi totes les hores del dia i la Berta, conjuntament amb el seu entrenador l'Ivan Espilez ens han demostrat que fer-ho des de Lleida això també és possible, no us perdeu l'entrevista, el seu cas hauria de ser un estímul per altres joves esportistes que estan començant. Enhorabona a tots dos i a continuar amb els èxits!



Pep Castarlenas
Director de Viding Ekke



SUMARI

pàg. 8-9
Ekke Submarinisme
Viatge a les Maldives

pàg. 28-33
Entrevista Berta Segura,
atleta Olímpica Paris 2024

pàg. 36-38
Torneig de pàdel infantil 3k

pàg. 54-58
Repte solidari:
Haz visible lo invisible

Hivern - Primavera 25 www.ekke.cat 902 80 522

Direcció: Pep Castarlenas
Coordinació: Ra Badia
Redacció: Laura Estadella i Ra Badia
Col·laboradors: Kike Borràs, Adà Anglés,
Toni Marín, David Castel, Roger Farrús,
Josemí Juan, Jose Muñoz, Eros Bruguera,
Joel Funez i Josep Balagué.
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 CINNAS LLEIDA, SL, per exercir els seus drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició al seu tractament o cessar, així com el dret a revocar el consentiment prestat per la cessió o transferència internacional, per mitjà d'una sol·licitud escrita i signada dirigida a CINNAS 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 exercit.

Viding Ekke
és membre de: **INRSA**

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

SENTROF

2 sessions cada mes
amb la teva cuota d'abonament



3

Piscina
relaxació

DIA

Sentropia és un dels pilars fonamentals de l'univers wellness que l'ekke ha creat.

En aquest espai posem al teu abast el circuit termal perquè el teu cos rebi tots els beneficis de l'aigua i les seves diferents aplicacions que, juntament amb la zona de massatges i tractaments, et faran sentir en un paradís de sensacions úniques. Amb el Sentropia tens a l'ekke la perfecta combinació de l'exercici físic amb el termalisme. És aquest, sens dubte, el camí idoni per trobar l'equilibri que ens fa viure plenament i on l'avui és el més important.



sen
tropia
balneari urba

CIRCUIT TERMAL

A **Sentropia** posem al teu abast el circuit termal perquè el teu cos rebi tots els beneficis de l'aigua en les seves diferents aplicacions, que et faran sentir en un paradís de sensacions úniques.

Piscina activa:

Relaxació muscular segmentària amb hidromassatge, jets de pressió, cascades i llits de bombolles.

Piscina tonificació:

Estimula la circulació sanguínia perifèrica i tonifica i redueix les inflamacions.

Piscina relaxació:

Relaxa els músculs i dilata els vasos sanguinis. Hidromassatge amb els raigs d'aigua a pressió.

Relaxarium:

Espai per a la tranquil·litat i la pau interior. Descansa i deixa't emportar mentre t'hidrates amb un te completament natural.

Dutxes bitèrmiques i olis essencials:

Equilibra el sistema circulatori després dels tractaments de calor i relaxa i hidrata la pell, deixant una olor i una textura molt agradable.

Pediluvi:

Activa la circulació a les plantes dels peus i a les cames, estimula els punts d'energia que controlen la resta del cos.

Terma romana i Bany turc:

Activa el sistema circulatori, elimina toxines, neteja la pell i relaxa el cos.



Piscina activa /



Piscina tonificació /



Piscina relaxació /



Relaxarium /



Nou EQA.

100% elèctric. De Mercedes-Benz.

Descobreix el teu caràcter electrificant amb el nou EQA de Mercedes-Benz. Gaudeix de fins a **559 quilòmetres d'autonomia elèctrica** i planifica't els trajectes de manera còmoda gràcies a la navegació amb **Electric Intelligence**.



Consum elèctric en kWh/100 km (cicle mixt): 14,4 - 18,6, emissions de CO₂ en g/km (cicle mixt): 0

Nayper Motor

Concessionari Mercedes-Benz

Ctra. N-II, Km. 458,5.

25194 LLEIDA. Tel.: 973 28 02 20.

info@naypermotor.com

www.mercedes-benz-nayper.es

C/ Berlin, 3. Polígon La Paz.

44195 TERUEL. Tel.: 978 603 806.

info.teruel@naypermotor.com

Ronda Castelserás, 4.

44600 ALCANIZ. Tel.: 978 830 777.

info.alcaniz@naypermotor.com

EKKE SUBMARINISME Maldíves

Un idíllic paisatge submari i terrenal per gaudir de les millors observacions de **taurons, ratlles manta** i **la diversitat de peixos** que són un emblema de la zona.

També es va poder fer **observació d'embarcacions** i **baixar fins als 30 metres**.



kike Borràs
Coordinador secció Ekke submarinisme
kborras@viding.es





MALDÍVES, UN IDÍLIC PAISSATGE SUBMARÍ I TERRENAL



AEROMON

VIATGES



Aquest 2025 regala experiències

Bones festes i feliç any nou!

aeromonviatges.com



TOT SON
EXPERIÈNCIES
PER VIURE



nexus

NEXT TO YOU

QÜESTIÓ DE PRIORITZAR-TE

NOVA ÀREA DE
MEDICINA INTEGRATIVA
COS | MENT | PELL

AL TEU COSTAT EN:

Medicina i Cirurgia Estètica | Medicina Preventiva | Wellaging i Antiaging
Unitat Capil·lar | Ginecologia Estètica i Regenerativa | Medicina Biològica
Estètica Avançada | Depilació Làser Mèdica.

www.grupnexus.com

c/ Segrià, 26-30 • P.º Ronda, 74-76 • Lleida
Teléfono: 973 27 98 10 • WhatsApp: 680 315 500



NOU SERVEI A L'EKKE BEAUTY

Massatge Vitalia



Joel Púnez, Fisioterapeuta Viding Ekke
jfunez@viding.es

25'

comes o
esquena

50'

cos
sencer

MASSATGE VITALIA

Massatge manual amb tècniques per a proporcionar la **relaxació i afavorir el son** i el qual desenvolupa específicament de força mecànica per **al·lviar dolències concretes del cos**.

Massatge VITALIA 50' i parcial de 25' on pots triar cames o esquena específicament.



Eros Brugueras, Fisioterapeuta Viding Ekke
ebrugueras@viding.es

SOM FISIOTERAPEUTES

"HEM VINGUT PER QUEDAR-NOS"

Lleida torna a l'ACB dinou anys després

El 9 de juny de 2024 és una data que tots els amants de l'esport i el bàsquet tenim gravada a la pell, a la retina i a la memòria. Lleida tornava a ser ciutat ACB dinou anys després.

Abans no comencés la nova temporada, l'estiu es faria llarg, els dies passarien a poc a poc i molts tiràriem de vídeos i fotografies per a recordar aquell desitjant, i també, per què no dir-ho, inesperat ascens. Per a molts lleidatans i lleidatanes seria la primera vegada que veurien l'equip a la Liga Endesa; per d'altres, els més nostàlgics, no podien evitar recordar els vells temps del Caprabo Lleida a la màxima categoria del bàsquet estatal. Noms com Grimau, Comas, Bosch... eren en boca de tothom.

El 6 d'octubre de 2024 era una data marcada en molts calendaris, no només perquè fos l'inici de Lliga, sinó perquè a més ens estrenàvem al fort lleidatà davant el Barça. La bogeria basquetbolística es palpava en l'ambient, les xarxes socials treien fum i el club anunciava el seu primer "sold out".

Mentre els jugadors arribaven al pavelló i procedien a la seva rutina de dia de partit, l'afició es concentrava a la Fan Zone dues hores abans. Tots puntuals a les seves cadires per a l'espectacle inaugural a la pista amb polseres de colors i joc de llums inclosos. I com no, un tifó de la grada d'animació Nucli Bordeus on es llegia "Hem tornat per quedar-nos". Una cridòria eixordadora va envair l'ambient amb el salt dels jugadors a la pista. Els pèls? De punta. Els ulls? Humits. I malgrat no poder marcar-nos una remuntada que hauria estat èpica, ja havíem guanyat amb el caliu de l'afició.





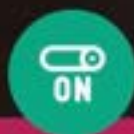
DESCOBREIX EL **BOOTCAMP BATTLE:** desafiament i diversió a **Viding Ekke**



NEW

Llestos per provar
una cosa nova
i desafiant al gimnàs?

A Viding Ekke et presentem el Bootcamp Battle, un esdeveniment únic que transforma l'entrenament en una experiència d'equip plena d'energia, superació i, sobretot, diversió.



T'animes a provar?

Viu una experiència d'entrenament diferent, que et deixarà amb una gran sensació d'assoliment i moltes ganes de repetir.

El Bootcamp Battle t'espera!

Aquest esdeveniment és un repte pensat per a tothom, independentment del seu nivell de condició física. Al Bootcamp Battle, no es tracta de vèncer als altres; la veritable competència és amb tu mateix i amb la teva parella, treballant junts per superar proves i assolir la vostra millor marca. És un desafiament per als qui busquen millorar en força i resistència, on cada exercici està dissenyat per portar l'entrenament al següent nivell.

Per què hauries d'unir-te? Els beneficis són molts. Cada prova està especialment dissenyada per poten-

ciar la teva força i la teva resistència cardiovascular, i ajudant a desenvolupar agilitat, coordinació i treball en equip. Les proves en parella impulsen a tots dos a donar el millor, creant una connexió única mentre avancen junts en cada repte. Sens dubte, és una excel·lent forma de treballar la força física i la resistència mental.

A més, el Bootcamp Battle és una gran festa fitness d'ambient i energia positiva. L'únic requisit per participar és venir amb ganes de gaudir i de descobrir fins on pots arribar.



BONES FESTES



LIQUIDACIÓ
STOCK
2023-2024

Fins al
40%



web



ig

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

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

a76

Blend Aràbica 100%
Qualitat superior
Sabor excepcional

arabo
COFFEE ROASTERS



www.cafearabo.com

Garaje Dalmau

US DESITJA UNES BONES FESTES

I UN FELIÇ ANY NOU!

I CREIXEM EN
INSTAL·LACIONS!

ARA ENS POTS TROBAR A:

📍 TÀRREGA: AVINGUDA DE BARCELONA, 19

📍 MOLLERUSSA: AV. EUROPA, 11

📍 IGUALADA: CARRER D'ALEMANYA, 17

I COM SEMPRE A LLEIDA!

📍 LLEIDA: AVINGUDA DE L'EXÈRCIT, 44



SKODA



Vehículos
Comerciales

L'ESPORT COMIENÇA AQUÍ

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

walashop.com



wala^w



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 31 de març de 2025

També a:
walashop.com



CLUB 
WALA
UNIVERS

Fes que els teus ulls brillin per Nadal



L'equip de **Natural Optics**
et desitja **bones festes**.

**CENTRES
ÒPTICS I
AUDITIUS**

LLEIDA

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

Next 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

¡El **millor regal** per aquestes festes!



SMART GLASSES

Les **Ray-Ban Meta** són més que unes ulleres de sol, imagina parlar per telèfon, fer fotografies, vídeos i escoltar música...

A **Natural Optics** volem que gaudeixis d'una **experiència visual única**. Vine a conèixer-nos i descobreix com les nostres solucions personalitzades poden millorar la teva vida diària i el teu rendiment. T'esperem per assessorar-te i cuidar de la teva visió i audició!



**Natural
Optics**



**Natural
Audio**

20%

DESCOMpte
ESPECIAL
per a socis/es

viding[®]
ekke

BON DIA, SÓN LES 6



A les cinc del matí, o fins i tot més d'hora, sona la primera alarma del despertador. Alguns intenten allargar les hores de son rebregant-se entre els llençols i d'altres, com un llamp, s'aixequen d'una revolada per a donar el bon dia a una nova setmana. Anar al gimnàs a primeríssima hora és una rutina que molts socis i sòcies de Viding Ekke ja tenen instaurada, sigui per motius laborals o per aquella sensació de fer la feina de bon matí. Alguns, però, hi arriben amb lleganyes manifestant que, si no hi van a primera hora, acabaran per no venir durant el dia. Aquesta mentalitat també es digna d'admirar.



A la Glòria, la seva feina en un centre educatiu li pren, com aquell qui diu, part del dia i és sabut que a mesura que passa el dia l'energia sempre es va consumint. **"Prefereixo venir a les sis. A la tarda em buscaria alguna excusa per no venir"**. Mentre Lleida encara dorm, l'activitat dins Viding Ekke comença a bullir i els llums de colors led de la sala de cycling comencen a moure's al ritme de la música. Alguns, com la Glòria arriben ben puntuals per començar el dia amb bon peu. Arriben a peu, en cotxe, en bicicleta o patinet. Passen la polsera que els dona accés al recinte i comença el dia.

A socis com **el Sergi o l'Abel** els agrada venir a aquesta hora per motius de feina. **"No tinc problema per aixecar-me a aquesta hora i l'esport m'aporta fer salut i mentalment fer net"**. L'Abel afegix que **"al matí no vinc amb aquell estrès post feina pensant a veure si arribo o no a alguna activitat"**.

El Gimnàs Lleida es caracteritzava per crear un vincle social entre els qui anaven a fer esport. I a primera hora ja es veu aquesta tònica a Viding Ekke. A banda de fer esport, es crea un clima social entre els més matiners que acaba

transformant-se en anar equipats amb la samarreta que han creat com a grup, tenir un grup de whatsapp i organitzar sopars. Ja ho té això l'esport, que teixeix bones relacions. **"Un company va proposar pel grup de whatsapp que podríem fer una samarreta per anar tots iguals i va triomfar"**, afirma **la Montse**, una de les fidels de fer esport al matí. **"Cadascú ha de fer esport quan li vagi millor i, venir a aquesta hora i que hi hagi aquest bon clima, és un afegit"**.

Com **l'Òscar**, són molts els qui compaginen les activitats dirigides com el cycling amb la sala fitness o entrenaments personals, dos dies a la setmana. Quina és la sensació de fer esport? **"Ho diré al revés. És la mala sensació que tinc el dia que no vinc. Per a començar bé el dia he de venir, fer esport diari, una sauna i a treballar"**. A la sala de màquines també hi trobem **l'Andrés**, un dels socis on la rutina no falla. **"Vinc caminant a fer la meva sessió de màquines, 5 minuts de sauna i després valg a la feina. Comences el dia amb una altra actitud"**.

Hi ha una frase que tots comparteixen entre bromes i riures. **"No recomanem**

que la gent vingui a les sis, si no estarà més ple del que ja està el gimnàs". I és que activitats com el bootcamp o el tonò de les sis i quart s'omplen de gom a gom i, en molts casos, amb llista d'espera.

Començar el dia fent activitat física, ja veieu, és una gran manera per afrontar la rutina amb la ment desperta i el cos activat. Malgrat la mandra (potser) de llevar-se quan el sol encara no ha tret el cap, qui ve a aquesta hora, repeteix.



naturdis
Gourmet

We love Panettone

La unió perfecta entre la creativitat de **Dolce&Gabbana**
i els pastissers sicilians **Fiasconaro**

Més idees per a
regal d'empresa?



Descobreix els nostres productes
www.naturdis.net · naturdis@naturdis.net



BERTA SEGURA, ATLETA DE 400 METRES LLISOS I RELLEUS

Amb vint-i-un anys, Berta Segura ha batut quatre rècords d'Espanya i es va plantar als Jocs Olímpics de París 2024. L'atleta lleidatana de 400 metres i relleus assegura que la seva participació en les olimpíades va arribar en un moment ideal per al seu creixement com a esportista. Actualment, està cursant quart de psicologia i ressalta que vol viure any a any el seu futur més immediat.



ENTREVISTA Berta Segura

ANAR ALS JOCS
OLÍMPICS DE PARÍS
ÉS UN COP DE
REALITAT



Permet-me començar pel final Berta. Què t'ha semblat l'experiència als Jocs Olímpics de París?

Tot molt intens. No m'esperava arribar-hi i és un cop de realitat. Aprens què és el tram olímpic, l'any previ de preparació, arribes a París, veus les millors esportistes i dius "un dia vull arribar on són elles". Això et motiva molt. ■

D'alguna manera tu hi has arribat. Has participat en aquests Jocs.

Sí, no m'esperava arribar-hi, no ho tenia planificat. Ha estat una experiència d'aprenentatge, de reptar-me a mi mateixa, de veure el nivell mundial que hi ha. Vam anar a París amb els JJOO ja començats. De fet, l'atletisme és dels últims esports i seguia les competicions des de Lleida. Sort que vam anar-hi al final perquè l'espera a París hauria estat llarga. Millor arribar a la ciutat i ja a córrer. ■

Ets jove. Tens vint-i-un anys. Creus que els JJOO han arribat massa aviat?

Tal com he viscut l'experiència, han arribat en el moment i edat adequat. Ara ja sé què és, com funciona, no només córrer en grans estadis sinó la preparació prèvia d'un any.

Retrocedim una mica en el temps. Com t'inicies en l'atletisme?

Doncs vaig començar bàsicament perquè la meua germana gran, la Mar, ho feia. I el que feia ella doncs jo ho copiava. Vaig començar a fer atletisme amb dotze anys i entrenant els divendres amb la Lleida UA a Les Basses d'Alpicat.

Podríem dir que la teva germana era la teva referent.

Totalment. Jo no mirava atletisme a la televisió ni seguia els Jocs Olímpics de petita. Volia fer el que feia la meua germana. ■

L'atletisme engloba moltes especialitats.

Sí, vaig començar fent de tot: salt, llança-



ment. Però de tot el que feia, córrer era el que millor se'm donava. He tingut diferents entrenadors. Amb el Jordi Picó vaig començar entrenant l'atletisme de fons, després em va entrenar el Jordi Amorós i el 2020 amb l'Ivan Espílez, que estava especialitzat en aquesta modalitat de fons. ■

En el teu cas estàs enfocada als 400 metres i els relleus.

És una modalitat amb què em sento còmoda, és un repte que m'apassiona i a més la meua germana també va triar aquesta modalitat, i ja saps que jo he seguit els seus passos. Els 400 metres són l'equilibri perfecte entre velocitat i resistència, i això em motiva. També la considero la prova més dura de l'atletisme (juntament amb els 800 metres), tant a l'hora de competir com d'entrenar, però m'agrada la sensació de superació que em dona i m'obliga a treure el millor de mi, a ser disciplinada i constant. ■

Es pot viure de l'atletisme amb vint-i-un anys?

Ara mateix no ho faig. Seria un error fer-

ho. Sí que tinc un mànager que em gestiona patrocinis, però compagino l'esport amb l'últim curs de psicologia a Lleida.

Per a després enfocar-te en la psicologia esportiva?

Doncs al principi no ho volia. Era massa esport. Entrenar, estudiar, futura feina... Però ara no ho descarto. Considero que és important tenir el suport d'un psicòleg en l'esport. ■



Rebeu algun tipus d'ajudes relacionades en aquest àmbit? A partir d'alguna edat?

No. Sí que hi ha beques per aspectes físics en l'esport, però no inclouen els psicòlegs esportius i això que és estrany que sent esportista no vagis a un psicòleg esportiu per a gestionar tant les derrotes com les victòries. Jo fa un any que hi vaig. ■

Per què era el moment clau d'anar-hi o per alguna experiència esportiva personal?

L'any 2022 va ser un any molt bo per a mi. Vaig fer marques personals i resultats que ni m'esperava sense esforços extrems. I l'any següent, el 2023 tot i dedicar-li molts més esforços potser no vaig aconseguir el que volia i no es va acabar de plasmar tot el treball que hi havia darrere. Tot i que, amb el temps m'he adonat que va ser una temporada bona perquè vam aconseguir medalla al Campionat d'Europa sub-23 a Finlàndia amb un tercer lloc i vaig quedar 7a d'Europa individual sub-23. ■

I com s'afronta una derrota o no aconseguir l'objectiu?

Ho vaig passar molt malament. Sense ganes d'anar a entrenar. Pensava, "per què anar-hi si després no surten les coses?". Però amb l'ajuda de la família, dels amics, de l'Ivan... vaig remuntar el vol, per dir-ho d'alguna manera. ■

Una lliçó que cal saber gestionar les victòries i les derrotes.

Les victòries es porten millor, però cal saber gestionar-les també. Quan ho guanyes tot no tens temps de pensar com gestionar-ho. Estàs amb l'eufòria

VAIG COMENÇAR AMB L'ATLETISME PERQUÈ LA MEVA GERMANA HO FEIA. EL QUE ELLA FEIA JO LI COPIAVA

d'una marca personal, d'una medalla... No et sabria dir si és més important saber perdre o saber guanyar. S'ha d'aprendre a gestionar les victòries perquè després, un mal moment no siguin tan dur. ■

Un altre punt a saber gestionar és quan cal compaginar esport i estudis o esport i feina.

És un tema que angoixa als i les atletes. Quan treballa no sé què faré. Però ara prefereixo anar any a any. Em queda un any de carrera, vull fer un màster... Vull centrar-me en els estudis i de moment ho compagino bé amb les beques de la Federació Catalana d'Atletisme, la beca d'alt rendiment de Viding Ekke, i els patrocinadors com Puma o la marca de suplementos 226ers. ■

Compensa dedicar-te a l'esport d'elit?

Òbviament sí. Entrenar t'ocupa un 80% de la teva vida. Cada dia entreno dues hores i mitja. Ara mateix tinc la sort d'estar estudiant, però quan m'aixeco el meu cap pensa: "avui he de fer força o tantes sèries". ■



S'HA D'APRENDRE A GESTIONAR NO NOMÉS LES DERROTES; TAMBÉ LES VICTÒRIES



Una disciplina i esforç que t'ha portat als Jocs Olímpics de París 2024. T'ho esperaves?

Per a res! No ho tenia planificat, però suposo que la constància i els sacrificis que fas en el dia a dia tenen la seva recompensa. ■

Com va ser la preparació dels JJOO?

És un compte enrere. Saps les concentracions que es fan en l'any esportiu (de setembre a juny). Al desembre a Sud-àfrica no ho aconseguixo i va ser un cop dur i alhora em va servir per a fer un canvi de xip. A partir de llavors vaig anar més segura als campionats classificatoris. El 5 de maig a Bahames vam aconseguir classificar-nos per anar a París el 100% de l'equip: la Carmen Avilés, l'Eva Santidrián, la Blanca Hervás i jo. Vaig fer rècord d'Espanya (temps 3:27.30). Va ser el moment més feliç de la temporada perquè passes del "tant de bo anar a París..." al "vaig a París!". Abans dels JJOO vaig tornar a fer el rècord d'Espanya a Roma (temps 3:25.25) ■



Què és el primer que et ve al cap quan et classifiques?

És un sentiment que no pots explicar, que només l'entens si has passat per una situació semblant. Veure a la teva gent plorar d'alegria em fa sentir el cor ple i no hi ha millor satisfacció que aquesta. Era com que allò no ho estava vivint realment. Recordo córrer amb tota la meua ràbia, plorant. ■

Ens endinsem en els JJOO?

Uffff, és tot molt "a lo gran". Vam arribar a París i el dia previ a la competició vam visitar L'Stade de France de París perquè no volíem que l'escenari ens agafés per sorpresa. Aquella nit vam sopar a les sis de la tarda i a la nit no podíem dormir. Malgrat això, el dia de la competició ens vam aixecar a les cinc del matí, necessites quatre hores de marge perquè el cos s'adapti. Malgrat la nit en blanc, no tenia gens de son. Devia ser les ganes de córrer que tenia. ■

Tens gaires talismans?

Ara menys que abans, però massa! És excessiu. Porto un collar amb el meu nom, sempre utilitzo els mateixos imperdibles per al dorsal, mitjons i top interior. Quan em poso les sabates esportives sempre faig dos salts, m'ajusto fort la cua i soc l'última a preparar-me per a la sortida. ■

Déu-n'hi-dol! Sempre m'ha agradat saber coses que no es veuen a simple vista. I de París, ens pots explicar alguna cosa poc mediàtica?

Ho teníem tot inclòs, des de l'atenció sanitària a tatuatges. Aquí hi havia moltíssima cua. També et facilitaven serveis de perruqueria, però demanant hora amb molta antelació. ■

Perruqueria per a les competicions?

Sí, sí. Nosaltres hi vam anar! (riu) ■

QUAN EM VAIG CLASSIFICAR PER ALS JOCS OLÍMPICS DE PARÍS ERA UN SENTIMENT COM QUE ALLÒ REALMENT NO HO ESTAVA VIVINT





I quan tornes a Lleida no et queda una sensació de buit postolímpic?

Zero! Perquè l'endemà me'n vaig anar de vacances. Suposo que com que no vaig parar no vaig tenir aquesta sensació. ■

I ara? Objectiu Los Angeles 2028?

El tinc present, però primer em focalitzo en l'Europeu del 2025. ■

Tinc algunes curiositats. Quantes sabatilles has tingut aquest any?

De córrer i voladores sis. De claus per competir Puma me n'ha enviat unes disset. ■

Berta Segura corre amb mitjons normals o de dits?

Sense mitjons. Només són 400 metres i les sabatilles no tenen costures. Per escalfar, mitjons normals. ■

Algun esportista lleidatà a qui reptaries a una cursa?

No sé si seria útil reptar a Bernat Erta i Aleix Porras (riu). Els conec de fa molts temps. ■

Ets referent per a les joves atletes, però de Berta Segura només n'hi ha una. Què els dius?

Que no tinguin pressa i que tot arriba. Que valorin les persones que tenen al voltant, que tinguin una disciplina d'entrenaments, que el nivell de sacrifici és molt alt i molts cops hauran de saber dir que no a moltes coses. Però sobretot que gaudeixin de l'esport. ■

**TINC MOLTS
TALISMANS. UN
D'ELLS, QUE ELS
IMPERDIBLES
DEL DORSAL
SEMPRE SÓN
ELS MATEIXOS**

EKKE PÀDEL Torneig San Miguel

CERVEZAS
SanMiguel
SINCE 1890



CASSIA AMB EL XEF Josep Balaguer

BAO DE BACALLÀ CRUIXENT

Bao de bacallà amb allíoli,
romesco i bitxos



2n classificat
al concurs
Descobreix la
VIII Ruta de la Tapa
de Lleida
en la seva 8a edició.

CERVEZAS

San Miguel
SINCE 1890

**TASTA
LLEIDA**

Descobreix la
**VIII RUTA
DE LA TAPA**
Del 10 de setembre
al 13 d'octubre

PER AIXÒ DEL QUE
ATREVEIXEN



CAFETERIA EKKE

BAO DE BACALLÀ CRUIXENT

Bao de bacallà amb allíoli,
romesco i bitxos.

TAPA + 1 QUINTO SAN MIGUEL 3,60€



EKKE, l'esport em fa créixer

Open infantil de pàdel 3k

3k
carreteres
ESTACIÓ DE SERVEI



EKKE, l'esport em fa créixer
Open infantil de pàdel 3k

3k
carreteres
ESTACIÓ DE SERVEI



EKKE, Open infantil de pàdel 3k

3k
carreteres
ESTACIÓ DE SERVEI



*C'esport
em fa
créixer*



*Us desitgem
Bones Festes*

3k
carreteres
ESTACIÓ DE SERVEI

NOVA IMATGE NOUS TEMPS



AMB MES MILLORES:



9 Sortidors multiproducte (Neotech, adblue, renovables...)



Servei 24 h. Els 7 dies de la setmana



Assistència a pista



Botiga SuperCor Stop&Go



Carregadors ultraràpids per a vehicles elèctrics



Klir: túnel, boxes i aspiradors



Turismes i professionals



@3carreteres

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



REPSOL

SECCIÓ CONSELLS

By Brånemark



IMPLANTS DENTALS DE CÀRREGA IMMEDIATA O "DENTS EN UN DIA"

Avui dia, la col·locació d'implants dentals es realitza de manera rutinària, utilitzant anestèsia local i tècniques poc invasives, la qual cosa minimitza l'impacte en la vida diària dels pacients. Aquests implants representen una de les millors solucions per reemplaçar dents perdudes. El procés implica substituir una peça dental seriosament danyada, reemplaçant així l'arrel de la dent perduda.

> Què són els implants de càrrega immediata?

En els últims anys, la creixent demanda estètica i el desig d'escurçar els temps de tractament, han portat a la implantació de noves tècniques i protocols que acceleren i modifiquen la clàssica tècnica d'implants dentals, per a la qual el pacient havia d'esperar entre 3 i 6 mesos per tenir els implants amb les seves corones a la boca.

La càrrega immediata es refereix a una tècnica en la qual s'insereix un implant dental (un cargol que reemplaça l'arrel de la dent) juntament amb una pròtesi provisional en una única intervenció. Aquesta metodologia afavoreix la cicatrització del teixit ossi i la correcta integració de l'implant en l'os, eliminant així el període sense dents fixes.

Això comporta importants beneficis estètics i funcionals, ja que en no recolzar-se les pròtesis en les genives, es minimitzen les molèsties. D'aquesta manera, el pacient pot somriure i menjar des del primer moment.

> Per a quin tipus de pacients estan indicats els implants de càrrega immediata?

Els implants de càrrega immediata són

recomanats per a pacients que han perdut una, diverses o totes les seves peces dentals, així com per a aquells amb un deteriorament significatiu de les mateixes. No obstant això, és necessari que el pacient compleixi amb certs requisits per poder sotmetre's al procediment. Aquests inclouen tenir una quantitat i qualitat d'os adequades i mantenir una bona salut periodontal.

> Com es porta a terme el procediment?

El procediment de col·locació d'implants pot implicar una unitat individual o una arcada completa. En el cas d'una arcada completa, se solen col·locar entre quatre i sis implants que actuen com a suport per a la pròtesi.

Inicialment, es col·loca una pròtesi fixa provisional per assegurar una adequada osteointegració de l'implant en l'os. Una vegada que l'especialista ho consideri adequat, normalment a partir del tercer mes, es procedeix a col·locar la pròtesi fixa definitiva.

Quins són els avantatges dels implants de càrrega immediata?

- **Intervenció única:** En optar per la càrrega immediata, evites la necessitat de tornar a passar per quiròfan, la qual cosa significa un únic postoperatori.
- **Major comoditat:** Aquesta tècnica redueix el nombre de cites necessàries per a la col·locació de la pròtesi definitiva, la qual cosa resulta en major comoditat i un estalvi de temps i desplaçaments per al pacient.
- **Resultats estètics òptims:** La peça dental provisional es col·loca el mateix dia de l'extracció mantenint el contorn natural de la geniva.
- **Millor conservació dels teixits:** L'extracció d'una dent provoca remodelació òssia en l'os i el teixit tou de la zona. No obstant això, amb la tècnica d'im-

plants immediats, en col·locar l'implant durant la mateixa cirurgia, es minimitza la reabsorció de l'os.

- **Alta taxa de supervivència dels implants:** Segons diversos estudis, la taxa de supervivència dels implants de càrrega immediata a més de 10 anys és del 98%, una xifra comparable a la dels implants dentals convencionals.

A BrånemarkLleida som especialistes en implants, si necessita més informació no dubti en ficar-se en contacte amb nosaltres i serà atès per alguns dels nostres professionals.



BrånemarkLleida
IMPLANTS I SALUT DENTAL



DR. Federico Pigem Gasos
Pròtesi, Estètica Dental i Cirurgia Oral

UN BON REGAL, AMB DIFERENCIA



SPORTLAST

Ja ho tens! No cal que hi pensis més! A Sportlast® trobaràs el regal perfecte per encertar. Tant se val si corre o pedala, si fa snow, ski o triatló. Amb un bon mitjó Sportlast® segur que no t'equivoques, perquè descobrirà els efectes beneficiosos de la compressió:

**MÉS
RESISTÈNCIA**

**MILLOR
RENDIMENT
ESPORTIU**

**RÀPIDA
RECUPERACIÓ**



**REGALA COMPRESSIÓ!
SENT LA DIFERENCIA
AMB SPORTLAST®!**

20% descompte amb el
Codi VIDINGEKKE20

www.sportlast.es

		I	E	H		D		
C		D	I					
F		G	B	C				
		F	D	E			H	
	A					B	F	
	I			F	B	G	D	
	F		G	D	E		B	H
E	D	B	H			F		
	C	H			A	E	I	D

B	B	L	W	S	R	H	E	A	R	T	S	U	Z	U	B	E	E	D	V
V	W	A	D	O	H	C	R	W	B	T	F	W	G	Q	A	Y	Q	N	G
T	O	G	T	W	J	E	A	U	V	O	I	U	I	J	D	T	S	P	P
R	R	L	H	J	A	F	A	L	N	K	O	U	H	M	N	U	W	B	X
A	M	C	R	C	Q	B	F	L	O	N	R	W	J	V	M	Q	C	G	Y
I	U	C	M	J	Y	C	H	G	T	R	I	S	K	G	M	I	Z	B	W
N	S	K	M	T	Y	C	Z	R	S	H	I	N	T	N	T	J	N	Y	E
E	C	B	J	D	R	K	L	T	G	R	V	E	G	R	N	Q	L	G	I
R	L	C	G	J	S	E	S	I	N	Z	I	Y	S	C	E	U	M	V	G
I	E	R	Z	T	X	P	A	R	N	E	D	E	B	H	G	T	M	N	H
V	J	O	K	R	Z	A	R	D	K	G	I	W	J	H	B	O	C	F	T
A	W	S	F	A	M	R	Z	A	M	H	N	Q	K	G	U	D	H	H	S
Z	R	S	B	I	D	A	D	Q	I	I	G	R	C	Y	F	N	R	C	L
C	H	F	E	N	F	V	I	W	N	N	L	U	O	M	T	X	J	C	K
W	J	I	T	J	P	Q	N	H	F	Z	B	L	Y	N	F	U	Y	V	X
G	G	T	F	Z	U	M	B	A	Q	O	B	J	C	A	G	H	F	Y	K
Y	D	D	V	O	R	Q	B	L	L	T	K	V	L	S	J	W	U	T	V
P	G	I	M	O	V	E	S	T	S	F	I	X	W	I	H	U	E	E	E
U	A	E	M	S	X	S	P	S	E	R	L	D	K	U	Y	L	J	E	T
V	Z	T	F	E	N	E	R	G	Y	S	V	D	T	M	X	W	P	F	R

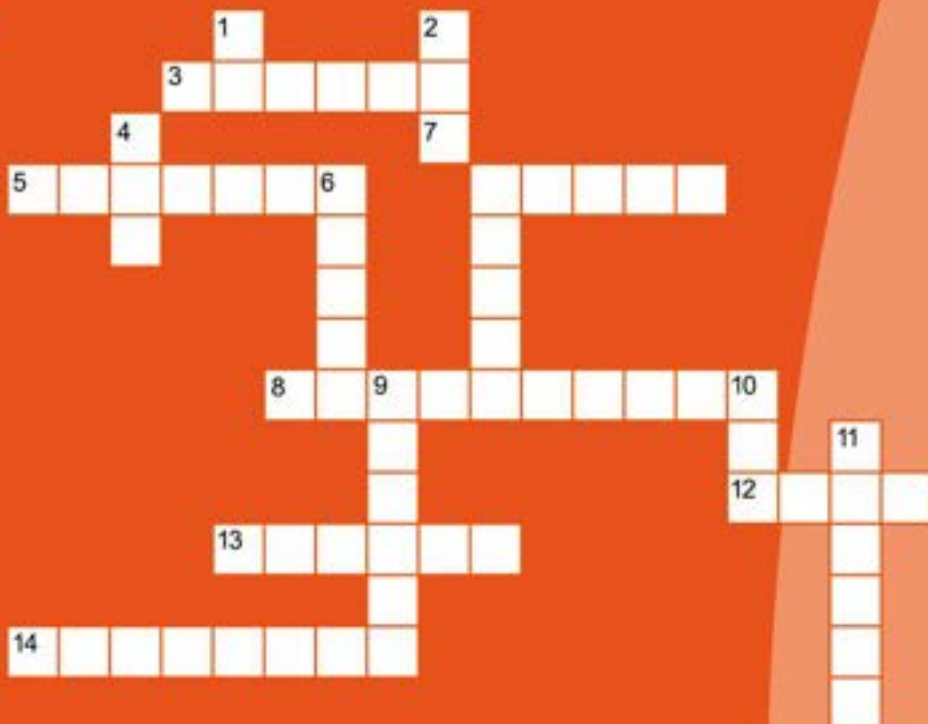
Open your mind

Gymnasium
Crossfit
Stretch
Muscle
Cycling
Heart

Treadmill
Swimming
Trainer
Health
Viding
Zumba

Calories
Running
Weights
Sprain
Energy
Moves

Train
Diet



Across

- 3. Is this a fruit or a vegetable?
- 5. A typical English sport
- 7. If you do this, you improve
- 8. Where we go if we are hungry
- 12. You have to do one to get your certificate
- 13. We use this to do everything
- 14. We keep fit and get wet

Down

- 1. We need this to study the unit
- 2. A type of weather in Lleida
- 4. We can put this on our salad
- 6. Something we sit at
- 7. He comes down the chimney
- 9. Some people like to do this in winter
- 10. The definite article



THE INTERNATIONAL LANGUAGE SCHOOL

ELS IDIOMES OBREN
LES PORTES DEL FUTUR



- 🕒 **Millora el teu nivell d'idiomes, vine a inlingua.**
- 🕒 **Totes les modalitats nivells i horaris també dissabtes.**
- 🕒 **Classes gratuïtes de preparació pels Exàmens Oficials d'Anglès, Alemà i Francès.**
- 🕒 **Classes ONE TO ONE, màxima flexibilitat.**

MILLORA LA TEVA FORMACIÓ AMB CURSOS 100% SUBVENCIONATS PER A TREBALLADORS/ES



- 🕒 **Tractament de dades i full càcul. (Excel)**
- 🕒 **Elaboració de documents de text. (Word)**
- 🕒 **Comptabilitat informatitzada.**
- 🕒 **i molts més...**



CURSOS acTIC
BÀSIC
MIG
AVANÇAT

PREPARACIÓ EXÀMENS acTIC



**CURSOS 100% SUBVENCIONATS
PROGRAMA ADA PER A DONES**

Connecta't al món digital Aprèn informàtica!!

CURSOS DE 40h.

FORMACIÓ BONIFICADA. APROFITA-LA!

Les empreses disposen d'una quota anual per la formació gratuïta pels seus treballadors per a cursos d'idiomes i formació.



El Director de Viding Ekke, Pep Castarlenas i el Cap d'Estudis d'inlingua Lleida Don Fogarty esculleixen la papereta guanyadora de un dels socis de Viding Ekke que van participar en el sorteig d'un curs d'idiomes gratuït a inlingua Lleida celebrat al mes de setembre.

**10% dte. PER ALS SOCIS DE VIDING - EKKE
MATRICULATS A PARTIR DE NOVEMBRE**

EL PEIX MÉS FRESC, A PLUSFRESC

plusfrèsc:

Des de 1929

de Lleida



Cada dia anem a buscar
peix fresc a les llotges.

FORN DE PEIX I MARISC ENCARREGA'NS EL PEIX QUE VULGUIS I TE'L CUINEM 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.

COM FUNCIONA?

1. Tria el peix o marisc que vulguis
2. Tria el condiment (oli, espècies...).

En pots agafar més d'un!



Per exemple:
Orada al forn
amb sal,
pebre i romaní

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





SUNKA

PREMI MILLOR INNOVACIÓ EN RETAIL
XII PREMIS AECOC

INNOVACIÓ SUPERMERCAT
2022-2023

SUNKA

EL COR de *Plusfresc*

ir
inforetail

MILLOR SUPERFÍCIE
COMERCIAL 2023

SUNKA

PEIXATERIA



Peix i marisc fresc de Llotja
de la màxima qualitat

CARNISSERIA/XARCUTERIA



Carn 100% criada a Lleida
i embotits artesans

CREMERIA



Més de 300 formatges d'aquí
i d'arreu del món

CELLER



Més de 600 referències de vins,
caves, whiskies i licors

RACÓ DEL PERNIL



Pernil ibèric de glà, d'enceball
i duroc tallat a mà

TALLER DE FRUITA



Crems, amanides, safates
de fruita i verdura tallada

KOR



Sushi, arrossos, pollastre a la brasa
i plats per emportar



C/ Bisbe Ruano, 12 LLEIDA



CASTANYADA a l'Ekke







BIGBANG TECH[®]

DIGITAL PARTNER

Digitalitzem empreses familiars amb una mirada cap el futur.

Kit Digital

SEGMENT I

12.000€

10-50 treballadors

SEGMENT II

6.000€

3-10 treballadors

SEGMENT III

3.000€

1-3 treballadors

SEGMENT IV

25.000€

50-100 treballadors

SEGMENT V

29.000€

100-250 treballadors

Pack e-commerce

Accedeix a una nova forma de vendre per al teu negoci.

Pack gestió de clients

Amplia la teva base de dades i crea connexions significatives.

Pack xarxes socials

Contacte amb els teus clients potencials i augmenta la teva visibilitat.

Pack web

Expandeix la teva presència a internet amb una web feta a mida.

Pack presència avançada a internet

Augmentem el teu abast.

Pack Business Intelligence

Convertim les dades i la informació en poder de decisió.

Kit Consulting

Oferim assessorament en anàlisi de dades, vendes digitals, millora de processos, estratègia de negoci i ciberseguretat, amb serveis bàsics i avançats. A més, disposem d'un servei "360" per a la transformació digital integral de pimes, utilitzant IA i tecnologies avançades.

SEGMENT A

12.000€

10-50 treballadors

SEGMENT B

18.000€

50-100 treballadors

SEGMENT C

24.000€

100-250 treballadors

contacta'ns:)



Escaneja per sol·licitar assessorament



red.es

KIT DIGITAL



Financiada per la Unió Europea NextGenerationEU



DUCH espais &
ambients

www.duchlleida.com



Descomptes
especials
sosis Viding Ekke

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



Distribuïdor oficial:

ATEMPORAL

— ETHICAL HOME INTERIORS —

EKKE NATURA Life Trekking

by Pablo Lapuente

Col·laborador de l'Ekke Natura des de 2016, és coach i formador especialitzat en lideratge i intel·ligència emocional a empreses, adults i adolescents. A més, és guia de muntanya i de piragüisme.



Pablo Lapuente
Coordinador Secció Ekke Natura
plapuente@lifeleadershipschool.com



Finlàndia



Nepal



Irlanda



neurosalut

atenció mèdica especialitzada

Unitat de Salut Infantil i Juvenil

psiquiatria

psicologia clínica

neuropediatria

neuropsicologia logopedia psicomotricitat nutrició

www.neurosalut.com

Avaluació i Diagnòstic
Tractament Personalitzat
Equip Multidisciplinari

Suport Familiar
Atenció Professional i Integral
Ambient Segur

Som un equip multidisciplinari, especialitzat en
l'atenció integral de la salut de les famílies
i principalment dels fills.



☎ 973 23 79 10

Llorenç Villalonga 22 - D · Tarragona
Maragall 34 - 36 · Lleida

NOU

Demaneu
cita

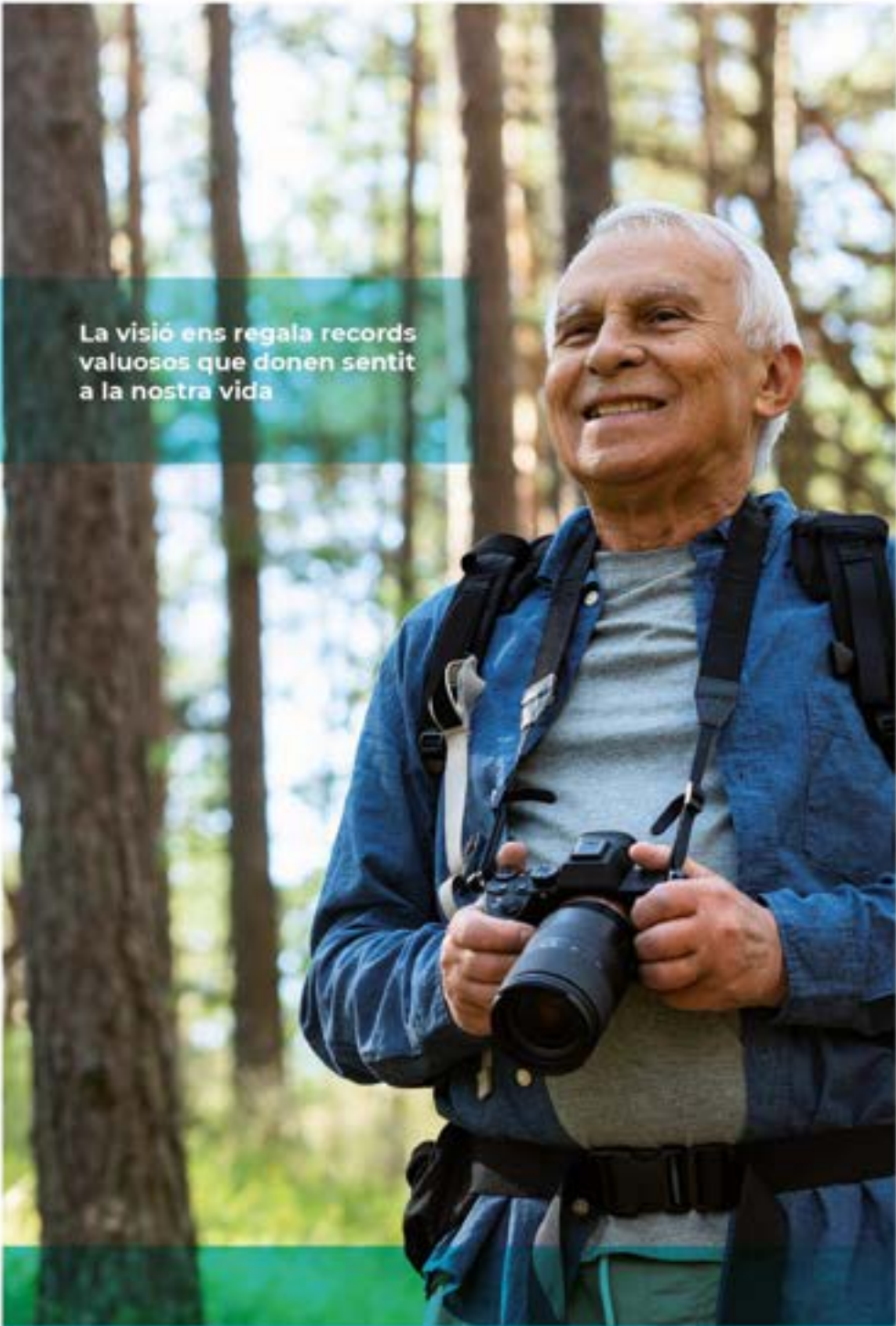




OFTALMOLOGIA: CIRURGIA DE CATARACTES

Torna a veure amb nitidesa, recupera la teva visió

Imagina un moment que, després d'operar-te de cataractes, la teva qualitat de vida millorés de manera espectacular. Tenim bones notícies: aconseguir-ho és possible. El dia a dia està ple de reptes que requereixen d'una bona visió, i ens condiciona a tots en el dia a dia per portar una vida còmoda.



La visió ens regala records
valuosos que donen sentit
a la nostra vida

Què és una cataracta?

Amb el pas dels anys, el cristal·lí, la lent natural de l'ull, es torna opac i no deixa passar els raigs de llum, provocant dificultats en la visió. Es tracta d'un procés natural que, tard o d'hora, tots experimentarem.

Com puc saber si tinc cataractes? ■

Si sospites que pots tenir cataractes, fixa't si experimentes visió borrosa o doble, una disminució de l'agudesa visual o sensibilitat a la llum. També és comú tenir dificultat per veure-hi de nit o notar que necessites més llum per a les activitats diàries, a causa d'una pèrdua de percepció dels colors i els contrastos. Si has notat canvis freqüents en la graduació de les ulleres, com ara més miopia, pot ser un senyal que cal revisar.

Quins tractaments hi ha? ■

L'únic tractament definitiu per a les cataractes és la cirurgia, no hi ha cap alternativa. És un procés quirúrgic on substituïm el cristal·lí opac i el reemplaçem per una lent intraocular (LIO) nítida i transparent, que actuarà com el teu nou cristal·lí de forma permanent. Aquesta lent intraocular també pot corregir les teves diòptries.

Com és la cirurgia? ■

En general, la cataracta sol aparèixer de manera bilateral. Per aquest motiu, s'opera primer un ull i, entre cinc i set dies, l'altre. El procediment dura entre 10 i 20 minuts i és totalment indolor. No notaràs res i, tot i que aplicarem sedació lleu, estaràs conscient tota l'estona.

L'operació m'ha de preocupar? ■

Pensa que som un equip especialitzat en cirurgia de cataractes. Amb més de 30 anys d'experiència i tecnologia d'avantguarda al nostre abast, t'atendrem de forma personalitzada, atenent les teves necessitats.

A més, la cirurgia de cataracta és ambulatoria. Això vol dir que després de passar per quiròfan, podràs marxar cap a casa pel teu propi peu.

Puc aprofitar la cirurgia per corregir la vista cansada o la miopia? ■

Molta gent ens ho pregunta, i la respos-

ta és sí. Si els teus ulls compleixen els requisits, tenim la capacitat de corregir la miopia, la hipermetropia, l'astigmatisme i la vista cansada a la vegada que operem de cataractes.

Per corregir tant aquests defectes visuals com la cataracta utilitzem implants en forma de lents que poden ser monofocals, multifocals o trifocals. La seva funció és permetre enfocar en diferents distàncies. Dependent de les característiques oculars i l'estil de vida del pacient, les seves aficions... decidim entre un tipus de lent i una altra. Així, a més d'oblidar-te de les cataractes, podràs dir adéu a les ulleres.

I després de la cirurgia, la recuperació és senzilla? ■

L'operació de cataractes, té un postoperatori molt senzill. Després de l'operació és necessari aplicar la medicació correctament per a prevenir infeccions i inflamació. És normal sentir una mica de molèsties o llagrimaig. Segons el temps que indiqui l'oftalmòleg és important no fer tasques físiques, moviments bruscos amb el cap, fregar l'ull o agafar pes.

Hi ha un període d'adaptació on l'ull es recupera a poc a poc i la visió millora durant els pròxims dies. S'han de fer les visites postoperatories on es comprova la pressió intraocular, l'agudesa visual i l'ull amb l'objectiu de fer un seguiment de com va millorant la visió.

Carmen Martín

Va arribar a la clínica ILO amb una visió aproximada del 10%. El seu dia a dia era cada vegada més complicat: de forma progressiva anava empitjorant la seva visió. En el seu cas, a part de la cataracta, tenia miopia, presbícia i una mica d'astigmatisme. El Dr. Ferreruela li va implantar una lent que li va corregir tot.

"Passes d'una lent opaca a una lent transparent per on entra tota la llum. Els resultats són espectaculars. L'impacte a la teva vida després de la intervenció és monumental".

Carmen Martín, Directora de la línia pediàtrica

iloftalmologia

la clínica dels teus ulls



Dr. Guillem Ferreruela,
Oftalmòleg i director mèdic
d'ILO Oftalmologia



6 DIES
6 CAUSES
6 REPTES



Parlar de repte és parlar de desafiament i d'intentar assolir un objectiu difícil, el qual necessita un estimul i una motivació per a qui s'ho proposa, sovint difícil de complir. Però la paraula repte no fa por al Tomi López i al Toni Marín, qui el mes de setembre van completar amb èxit el repte solidari més gran que han organitzat: dos Iron Man en sis dies per una bona causa.

Fa anys que el Tomi i el Toni es plantegen reptes solidaris anuals, tots enfocats a recaptar diners per causes de malalties infantils. Ho fan amb l'esport com a punt d'unió i durant el temps lliure o de vacances com és el cas del Tomi.





HAZ VISIBLE LO INVISIBLE



DIA
1

Sis dies.
Sis Causes.
Sis reptes.

Aquest any, per primer cop, el repte solidari ha englobat sis causes diferents i es va comptar amb els protagonistes de les històries solidàries. "Els són els veritables protagonistes". A cada classe s'explicava la causa, presentaven els protagonistes i... "A pedalar! Fins i tot els protagonistes van sumar-se a una classe de cycling tot i no haver-ho fet mai", diu el Toni.

El primer dia van nedar 10 km i pedalar durant sis hores per a completar 145 km. I tot, per a visibilitzar la malaltia, encara sense nom, de l'Àlex, "un dèficit cognitiu sense nom", diu el Toni. Era la primera vegada que feien natació al repte i els va sorprendre gratament la participació d'una quinzena de persones.



HAZ
VISIBLEDIA
2DIA
3

En la segona sessió, 275 km sobre la bici, la causa va ser **el Trastorn de l'Espectre Autista (TEA)** i Un amigo para Mario y Pablo. "Són dos nens que necessiten un gos especial que té un cost de 25.000 euros i no tenen cap mena de subvenció", assegura l'organització. "Fins i tot va venir el gos a la classe!".

El tercer dia van sortir a l'exterior per a fer 84 km de running per visibilitzar, juntament amb l'Associació Debra, la **"Piel de Mariposa"**, una malaltia que pateixen nenes i nens en què la seva pell és com les ales d'una papallona i que amb la mínima fricció li genera danys. "Han de tractar-se i fer-se cures cada dia", afegeix Marín.

LO INVISIBLE



DIA
4



DIA
5



Quart dia per tornar a l'aigua i a la bicicleta i donar visibilitat a un **típus de càncer poc conegut** que el pateixen catorze nenes/hens a tot el país. En aquest cas, amb la campanya #Marcos-Campeon i amb la fidel participació dels socis, sòcies i acompanyants.

Sobre la bici de nou el cinquè dia per a fer visible la **Síndrome RETT** juntament amb l'Associació del Tomí "LuchaRETT por ti, princesa". Es tracta d'un trastorn genètic neurològic i poc freqüent que afecta la manera com es desenvolupa el cervell.



I el darrer dia, de nou a l'aire lliure per la **Síndrome USHER**, l'única causa no infantil del repte que afecta l'oïda i la vista. "Vam fer una caminada inclusiva on una trentena de participants van experimentar en primera persona què és caminar sense veure-hi", diu el Toni.

1.600 participants i 6.000 euros recaptats

En total 1.600 participants tant de l'Ekke com de fora i una recaptació de 6.000 euros gràcies al material de marxandatge que van vendre (i exhaurir), així com a les empreses patrocinadores i col·laboradores. L'organització no descarta en un futur fer algun tipus de crowdfunding fora dels dies de repte per a continuar visibilitzant les causes.

"Solidàriament, és el millor que hem fet mai i hem tingut la llibertat per a fer-ho", diu el Toni. Per a l'organització, això és un punt de partida i ja estan rebent trucades de casos particulars que els agradaria sumar-se en futures accions. "Es va viure un ambient social molt bonic, amb molta participació".

Quan els quilòmetres recorreguts és el de menys.

No es buscava cap marca personal, sinó aguantar els sis dies d'esport. Això ho tenien molt clar, qui malgrat haver de tirar de cap en algun moment de la natació, després es van deixar portar per la música i l'ambient del cycling i de la gent que els acompanyava a les rutes exteriors. Com diu el Toni: "Això és un punt de partida. No sabem que ens presentarà el futur ni on arribarem amb aquesta acció solidària que fa anys que fem". El que tenen clar és que estan oberts a tothom qui vulgui sumar-s'hi i sempre posant la causa per davant dels quilòmetres recorreguts.

viding | Ekke



GRÀCIES
A TOTS ELS PARTNERS



INNOVACIÓ EN CIRURGIA DE COLUMNA: COM LES NOVES TÈCNIQUES MILLOREN LA QUALITAT DE VIDA

mi
Clínica
NovAliança

CLÍNICA MI NOVALIANÇA INCORPORA LA CIRURGIA ENDOSCÒPICA LUMBAR PER AL TRACTAMENT DE LESIONS DE LA COLUMNA

En el camp de la cirurgia de la columna vertebral, constantment s'estan desenvolupant noves tècniques i procediments per tractar diverses patologies lumbar. Aquestes noves tècniques permeten que la **cirurgia sigui mínimament invasiva** per a la columna lumbar i suposa un gran avanç en el tractament dels pacients que tenen patologies lumbar com ara hèrnies discals o estenosi de canal.

La cirurgia endoscòpica de columna es duu a terme amb dues petites incisions d'1 centímetre, reduint el temps de recuperació del pacient, així com les possibles infeccions.



El **Dr. Covaro** està aplicant aquestes noves tècniques de cirurgia mínimament invasiva a **Clínica Mi NovAliança**, aportant notables millores per als pacients:

✓ RECUPERACIÓ MÉS RÀPIDA

A causa de les incisions més petites i el menor dany als teixits, els pacients solen experimentar una recuperació més ràpida després de la cirurgia. Això pot significar menys temps a l'hospital i una tornada més ràpida a les activitats normals.

✓ MENYS DOLOR POSTOPERATORI

En minimitzar el dany als teixits circumdants, la cirurgia mínimament invasiva sol estar associada amb menys dolor postoperatori en comparació de les cirurgies tradicionals.

✓ MENOR RISC DE COMPLICACIONS

Amb incisions més petites i menys manipulació dels teixits, amb la cirurgia mínimament invasiva es poden disminuir les possibilitats d'infecció i de complicacions associades amb la cirurgia.

"Gràcies als avenços tecnològics ara disposem de nous materials i tècniques amb les quals podem ajudar els nostres pacients amb més seguretat i eficàcia, portant la cirurgia de columna al màxim nivell".

Dr. Augusto Covaro



CONCERTAR CITA

Per programar una consulta amb el Dr. Covaro i valorar les opcions de tractament i determinar si aquesta nova tècnica és adequada per al teu cas específic, contacta'ns per telèfon o bé a través de la cita en línia a la web:

📞 973 24 71 81

🌐 www.minovaliança.com

EMPRESA EN FORMA!



“Nosaltres posem al teu abast tots els serveis i els professionals perquè aconseguis els resultats desitjats, perquè quan estiguis treballant et sentis actiu i àgil tant mental com físicament”

L'activitat física, garantia del rendiment laboral

L'esport com a estil de vida és un dels hàbits més saludables, perquè no només ens ajuda a mantenir-nos en forma i a tenir un bon aspecte físic, sinó que contribueix a augmentar la capacitat neuronal (memòria), i també beneficia al nostre coeficient intel·lectual, donant lloc a l'increment de la productivitat en la nostra activitat diària.

Diferents universitats d'arreu del món, com la Universitat de Bristol, la Universitat de Florida i altres parlen dels sorprenents resultats a nivell del rendiment i a la capacitat de raonar per resoldre els problemes diaris en l'àmbit laboral de les persones que feien esport, ben lluny de l'apatia, l'estrès, l'ansietat i l'absentisme laboral propis de la gent que duïen una vida sedentària.

Millorar el rendiment laboral és un dels objectius de Viding Ekke. Per això oferim un ampli ventall d'activitats esportives per a tots els públics, amb què aconseguirem canalitzar els factors negatius que ens fan disminuir el nostre rendiment laboral.



Ra Badia
Manager comercial Viding Ekke

viding | Ekke

ETS EMPRESA?

Demana'ns informació
sense compromís:
rbadia@viding.es



PRACTICAR ESPORT ÉS FOMENTAR VALORS

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



Diputació de Lleida

La força dels municipis

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 deutores.

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 tos els treballadors i de la pròpia empresa.

El nostre consell és que et posis 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 sinistre.

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

TENS UNA TARGETA DE CRÈDIT?

Saps si és "revolving"?

Son un tipus de targeta en què disposes d'un límit de crèdit determinat, que es pot tornar a terminis, 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 financen conjuntament.



**PRATS
ADVOCATS,
SEMPRE EN
BONES MANS**

T. 973 240 564
www.pratsadvocats.com

Xavier Prats
Advocat Col. 1600 / CALL
Prats Advocats



VIDING EKKE

Brunch & coffee

ROASTBEEF AMB CARBASSA, ESPINACS I SALSA DE ROSTIT



INGREDIENTS

Per al roastbeef:

- 1 kg d'entrecot de vedella
- Sal i pebre al gust
- Oli d'oliva verge extra
- Romani fresc (opcional)

Per a la carbassa al forn:

- 600 g de carbassa (pelada i tallada en trossos grans)
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre al gust
- Pebre vermell dolç o picant al gust (opcional)

Per als espinacs baby saltejats:

- 300 g d'espinacs baby frescos
- 2 grans d'all
- 1 cullerada d'oli d'oliva
- Sal al gust

Per a la salsa de rostit i bolets:

- 200 g de bolets frescos (xampinyons, rossinyols o ceps)
- 1 ceba petita
- 1 got de vi blanc o brou de carn
- 1 cullerada de mantega
- 1 cullerada de farina
- Oli d'oliva
- Sal i pebre al gust

ELABORACIÓ:

1. Preparació del roastbeef: Preescalfa el forn a 200 °C. Sala i empolvora amb pebre l'entrecot. Pinta la carn amb oli d'oliva i, si vols, afegeix romani fresc per aromatitzar. Marca l'entrecot en una paella ben calenta durant 2-3 minuts per cada costat fins que quedi daurat. Col·loca l'entrecot en una safata de forn i deixa coure durant uns 15-20 minuts per a un punt mitjà. Si vols la carn més feta, allarga uns 5-10 minuts més. Deixa reposar la carn tapada amb paper d'alumini uns 10 minuts abans de tallar-la a làmines fines.

2. Preparació de la carbassa al forn: A la mateixa safata del forn, posa els trossos de carbassa. Amaneix-los amb oli d'oliva, sal, pebre, i si vols, una mica de pebre vermell. Rosteu la carbassa al forn durant uns 25-30 minuts, fins que estigui tendra i daurada.

3. Espinacs baby saltejats: En una paella gran, afegeix una mica d'oli d'oliva i escalfa els alls laminats fins que estiguin daurats. Afegeix els espinacs baby i salta'ls a foc mig-alt durant 2-3 minuts fins que es redueixin. Sala al gust i retira del foc.

4. Salsa de rostit i bolets: Pica la ceba ben fina i talla els bolets a làmines. En una paella amb una mica d'oli d'oliva, sofregeix la ceba a foc mig fins que estigui transparent. 3. Afegeix els bolets i cuina'ls fins que perdin l'aigua i estiguin daurats. 4. Incorpora la mantega i, quan es fongui, afegeix la farina. Remena bé perquè es barregi i es cogui la farina durant 1-2 minuts. 5. Aboca el vi blanc (o brou de carn) a poc a poc, remenant contínuament fins que la salsa espes-seixi. Ajusta de sal i pebre.

5. Muntatge del plat: Col·loca un lit de carbassa al forn en el plat. Afegeix unes làmines de roastbeef per sobre de la carbassa. Acompanya amb una porció dels espinacs baby saltejats al costat. Finalment, serveix la salsa de bolets per sobre de la carn o al costat.



VIDING EKKE

Brunch & coffee

PASTA AMB FORMATGE DE CABRA, CARBASSÓ, TOMAQUET I ROMESCO



INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- Plaques de lasanya (1 paquet)
- Formatge rulo de cabra (200 g)
- Carbassó (1 unitat)
- Tomàquets (2 unitats, tallats per la meitat)
- Ceba (1 unitat, tallada a galls)
- Oli d'oliva (quantitat necessària)
- Sal i pebre al gust

Per a la salsa romesco:

- 2 nyores (o 2 pebrots secs tipus "cuernitos")
- 2 grans d'all
- 4 tomàquets madurs
- 50 g d'ametlles torrades
- 50 g d'avellanes torrades
- 1 llesca de pa fregit
- 150 ml d'oli d'oliva
- 1 cullerada de vinagre de vi
- Sal i pebre al gust

PREPARACIÓ:

1. Prepara les plaques de lasanya: Cou les plaques de lasanya en aigua bullent amb sal segons les indicacions del paquet, aproximadament uns 8-10 minuts. Quan estiguin cuites, refreda-les amb aigua freda i escorre-les bé. Talla cada placa a trossos grans i posa-les a la planxa amb una mica d'oli d'oliva, fins que agafin un color daurat lleuger. Reserva-les.

2. Prepara les verdures: Carbassó: Escalfa el carbassó tallat en rodanxes fines durant 1 minut en aigua bullent. Refreda'l ràpidament en aigua amb gel i reserva. Tomàquets i cebes: Col·loca els tomàquets tallats per la meitat i els galls de ceba en una safata per al forn, afegeix-hi un raig d'oli, sal i pebre. Enfora a 180°C durant uns 25-30 minuts fins que estiguin tous i daurats.

3. Prepara la salsa romesco: Hidrata les nyores deixant-les en aigua tèbia durant uns 15 minuts. Després, rasca la polpa amb una cullera i reserva. En una paella, escalfa els tomàquets tallats per la meitat amb els alls, fins que estiguin cuits. En un morter o processador d'aliments, tritura els tomàquets i els alls rostits, la polpa de les nyores, les ametlles, les avellanes, i el pa fregit. Afegeix-hi el vinagre, l'oli d'oliva, i salpebra al gust. Tritura fins a obtenir una salsa homogènia.

4. Muntatge del plat: En un plat, col·loca una base de les plaques de lasanya torrades. Afegeix-hi les rodanxes de carbassó escaldat, el tomàquet al forn i els galls de ceba rostits. Afegeix-hi uns trossos de formatge de cabra per sobre. Rega amb la salsa romesco al gust.



VIDING EKKE SOLIDARIS CALENDARI AACC

Aquest és el calendari que Xabel·la fa cada any per AACC i hem col·laborat.



A LA VENTA
A LA RECEPCIÓ
DE VIDING EKKE

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



viding[®]
ekke

Xabel·la

DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



SETEMBRE
2025

NOU RENAULT 5 E-TECH 100% ELÈCTRIC

150 CV



L'R5 ha tornat!



El Renault 5 desborda energia. Pop, entremaliat, acollidor, amb un toc més respectuós i sempre elegant. Aquest icònic vehicle urbà és ple de vida, audàcia i resistència.

Motorització E-Tech 100% elèctrica amb 150 CV. Autonomia de fins a 410 km en mode elèctric. Càrrega ràpida del 15% al 80% en només 30 minuts.

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



Tasta la nostra
NOVA MARCA DE FRUITS SECS

Closca.



Producte de proximitat
 de **FSO Garrigues**



Consulta tots els nostres productes
 i fes la teva comanda a



www.closca.cat



Si peques, pica bé!



