



Us desitgem **BONES FESTES !!!** <sup>TM</sup>

# totanuncis.com

nº2 DESEMBRE'12 · Catalunya Central · www.totanuncis.com · T. 937 422 007



## linbages S.L.



### DESEMBOSSAMENT DE CANONADES

### Inspecció Canonades amb Càmeres TV Manteniments Comunitats de Propietaris

- Desaigües
- Sifons i arquetes comunitàries
- Baixants comunitaris
- Claveguerons
- Clavegueram

Urgències 24 hores

Cobertura global a tot Catalunya **629 633 773**

Promocions i descomptes

# www.linbages.com



**1€**  
PORCIÓ



**3€**  
PIZZA  
Ø24 cm

Ofertes de NADAL fins al 10 de gener

Oferta de pizzas LOCAL i RECOLLIR (Massa+Salsa+Mozzarella+3 ingredients). Dissabtes, Festius i Vespres, comandes mínimes de 2 pizzas

T. 93 877 30 30



# e-consultic<sup>TM</sup>

WEB | LOPD | TIC Consulting

## La teva

# WEB per 290

€+IVA

Una WEB xula  
t'ajudarà a tenir  
millor visibilitat!

Recorda que les **XARXES  
SOCIALS** t'apropen als  
teus **CLIENTS!**

Inclou la contractació o traspàs del domini .com, .es o .net del primer any, el servidor web & emails de 500MB també pel primer any, i el disseny web de la pàgina principal en un idioma, on hi haurà un menú de tres opcions per accedir a la pàgina 'Qui som?', la pàgina 'Què fem?', i la pàgina de 'Contacte' que també estan incloses. Si es volen afegir més idiomes, o més opcions de menú i més subpàgines consultar tarifes.

Ens trobaràs a

OFICINES Palau Firal Manresa, Despatx 5 Viver Empreses

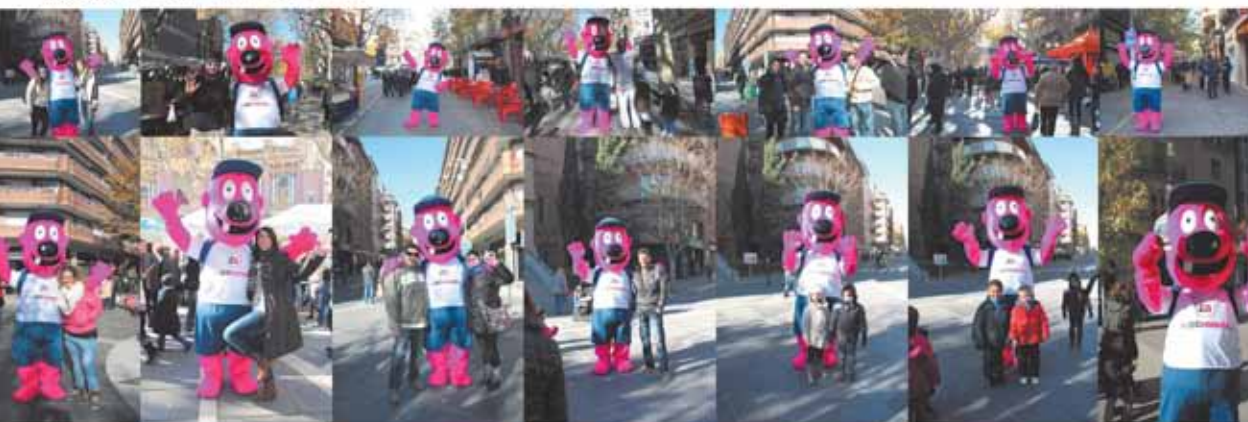
Tel. 686 752 529

[www.e-consultic.com](http://www.e-consultic.com)



# Fira de Sant Andreu de Manresa

El passat dia 1 i 2 de desembre, el nostre reporter TOT i part de l'equip de TOTANUNCIS vam estar a la Fira de Sant Andreu de Manresa repartint-vos exemplars de la primera revista. **Ens vas veure?**



facebook



Entra al nostre **facebook.com/totanuncis** i busca la teva foto !!! **T'agrada?**



SUMARI  
**desembre 2012**

**BONES FESTES !!!**

**1/2 PORTADA/CONTRAPORTADA**

LINBAGES, FRESH PIZZA, SALADICH JOIES, E-CONSULTIC

**4/5 IMMOBILIÀRIES**

VICMOBA, RB GESTIÓ, CORREDOR INMOBILIARIÓ

**6/9 SALUT, BELLESA i ESPORT**

DANIEL SARRATE (MASSATGES I ACUPUNTURA), DR.MARCHENA (PEDIATRA), DR.RIPOLL (GINECÒLEG)  
CENTRE ÒPTIC ALZURIA, GIMNÀS DELFOS, CICLES PESARRODONA, BICICLETES FREE BIKE ST.JOAN

**10 ARTICLES, REGALS i OCI**

FLORISTERIA TERESA, MESKEVENTS, MIRAQUECHIC, FRESH PIZZA

**11/13 GASTRONOMIA i ALIMENTACIÓ**

SUPERMERCATS LLOBET, CUINA CASOLANA, MESÓN CHERRIES

**14 ANUNCIS CLASSIFICATS**

**15 ENTRETENIMENT i HUMOR**

EDITA: Xarxes, Sistemes i Serveis de Catalunya, SLU - B64307747

FRANQUÍCIES TOTANUNCIS: [info@totanuncis.com](mailto:info@totanuncis.com)

Descarrega't la revista a [www.totanuncis.com](http://www.totanuncis.com)

OFICINES CENTRALS: Palau Firal de Manresa, Desp'tx 5 Vivir Empreses - Tel. 937 422 007

DIRECTOR COMERCIAL: David Tomás (696 752 529)

DIRECTORA DE MARKETING & COMUNICACIÓ: Verónica Sánchez (937 422 007)



# Gestió Immobiliària

C/ Àngel Guimerà, 78 baixos - Manresa  
rb@rbgestio.cat

T. 93 874 66 11

www.rbgestio.cat



**MANRESA,**  
ALCALDE ARMENGOU  
PIS DE 150M2 AMB  
TERRASSA DE 60M2 A PEU  
DE CUINA I MENJADOR.  
4 HABITACIONS, 2 BANYS,  
ASCENSOR, PARQUING I  
TRASTER. REF. 00042

**196.000 €**



**MANRESA,**  
PL. CATALUNYA  
DUPLÈX DE 116M2 AMB  
4 HABITACIONS,  
MENJADOR DE 28M2, 2  
BANYS, TERRASSA DE  
16M2, PARQUING.  
REF. 00012

**199.000 €**



**MANRESA,**  
SAGRADA FAMÍLIA  
PIS SEMINUU DE 95M2  
AMB 3 HABITACIONS  
DOBLES, 2 BANYS,  
BALCONS, A/C,  
ASCENSOR, PARQUING  
OPCIONAL SOL TOT EL  
DIA. REF. 00011

**178.000 €**



**MANRESA,**  
OMS I DE PRAT  
PIS DE 136M2 AMB  
4 HABITACIONS, BANY,  
BALCÓ, CALEFACCIÓ,  
ASCENSOR.  
REF. 00007

**88.000 €**



**MANRESA,**  
PL. CATALUNYA  
PIS DE 120M2 AMB  
TERRASSA, 4 HABITACIONS,  
2 BANYS, CALEFACCIÓ,  
TRASTER DE 20M2.  
REF. 00041

**76.000 €**



**MANRESA,**  
OMS I DE PRAT  
PIS DE 80M2 AMB SOL  
TOT EL DIA,  
3 HABITACIONS,  
MENJADOR, CUINA, BANY,  
CALEFACCIÓ.  
REF. 00053

**53.000 €**



**MANRESA,**  
EL GUIX  
PIS DE 72M2 AMB  
3 HABITACIONS,  
MENJADOR, CUINA,  
BANY, BALCÓ I  
CALEFACCIÓ.  
REF. 00019

**33.000 €**



**SANTPEDOR**  
CASA DE 200M2 AMB  
4 HABITACIONS, 2 BANYS,  
TERRASSES A PEU DE  
CUINA I MENJADOR,  
GARATGE PER A 2  
COTXES.  
REF. 01324

**274.000 €**



**ST. JOAN DE  
VILATORRADA**  
CASA DE 190M2 AMB PATI  
DE 150M2,  
3 HABITACIONS, 2 BANYS,  
GARATGE PER A 2 COTXES.  
REF. 01105

**199.000 €**



**SANTPEDOR**  
DÚPLÈX DE  
3 HABITACIONS + ESTUDI,  
BANY, SERVEI, TERRASSA  
DE 10M2, ASCENSOR,  
AMB GARATGE TIPUS  
BOX.  
REF. 00464

**135.000 €**



**SANT FRUITÓS  
DE BAGES**  
PIS DE 75M2 AMB  
3 HABITACIONS, BANY,  
CALEFACCIÓ.  
REF. 00401

**50.000 €**



**ST. VICENÇ  
DE CASTELLET**  
PIS EN FINCA  
CANTONERA 100M2,  
TOTALMENT EXTERIOR,  
4 HABITACIONS.  
REF. 00382

**45.000 €**



Tel. 93 873 68 87 - Mbl. 636 959 870

C/ Rinc. 115 baixos 08242 Manresa  
ALCANTARRA 133 010188

Lloguers

www.corredorinmobiliario.es



**MANRESA,** Pis de 4 hab.  
ascensor, 2 banys, cuina amb  
safareig, menjador amb balcó,  
mobles, calef. 2 parkings  
opcionals.

Preu: 500 €/mes (REF:LVMO08)

**MANRESA,** Pis 3 hab. dobles, ascensor, menjador - estar, cuina,  
bany, safareig, calef. traster. Preu: 425 €/mes (REF:LVMO06)

**MANRESA,** Pis 3 hab. Menjador - estar, cuina, bany, moblat,  
tancaments alumini, traster. Preu: 300€/mes (REF:LVMO02)

**MANRESA,** Pis reformat, 2 hab., bany, menjador amb balcó,  
cuina, calef. Tancaments alumini. Preu: 425 €/mes  
(REF:LVMO29)

**ST. FRUITÓS B.** Pis molt nou, ascensor, 2 hab., bany, menjador  
amb bany, cuina, Calef. moblat. Preu: 400 €/mes (REF:  
LV007)

**MANRESA,** Pis en finca nova de 2 hab., bany, cuina, menjador,  
ascensor, calef., ascensor, calef. Preu: 380 €/mes (REF:LVMI32)

**MANRESA,** Àtic, totalment reformat a estrenar. 3 hab., bany,  
cuina, menjador amb terrassa de 12 m2 Preu: 450€/mes  
(REF:LVMO03)

**MANRESA,** Dúplex en finca nova, 3 hab + estudi amb terrassa, 2  
banys, cuina, menjador, balcó. Preu: 480 €/mes (REF:LVMI82)

**MANRESA,** Pis 4 hab. ascensor, cuina - office, menjador, balcó,  
bany, calef. Preu: 400 €/mes (REF:LVMO15)

Vendes

Administració de finques



**MANRESA,** Dúplex invertit molt  
nou de 155 m2 amb ascensor a  
les 2 plantes, 4 hab. 2 banys,  
cuina, menjador - estar amb  
terrasa de 20 m2, parking

(REF:MA065)

**MANRESA,** Pis nou, 3 hab., 2 banys, menjador - estar, cuina,  
menjador, ascensor, calef. Preu: 129.800 € (REF:MA107)

**MANRESA,** Pis 4 hab. ascensor, menjador, cuina amb balcó,  
calef. molt associat. Preu: 152.700 € (REF:MA058)

**MANRESA,** Passaig Pere II, 4 hab. Menjador - estar, 2 balcon  
grans, cuina, ascensor, 2 parkings. Preu: 180.000 € (REF:MA024)

**MANRESA,** Pis 3 hab., 2 banys, menjador - estar, cuina, balcó  
amb zona comunitària amb piscina. Preu: 104.200 €  
(REF:MA0258)

**MANRESA,** Pis 4 hab. 2banys, cuina reformada, galeria, calef.  
parking i traster, ascensor. Preu: 117.820 € (REF:MA8273)

**MANRESA,** Pis 3 hab., bany complet, menjador - estar, cuina, de  
73 m2. Preu: 39.100 € (REF:MA8203)

**CALLÚS,** Casa de 2 vivendes independents de 153 m2, cada una  
de 3 hab. Preu: 85.037 € (REF:CS8201)

**ST. VICENÇ,** Casa de 4 hab. 2 banys, cuina amb llar de foc,  
menjador, terrassa i pati amb barbacoa, garatge, balconi, calef.  
(REF:SV002)

# ATENCIÓ !!!

Aquest espai és teu per nomès

# 36 € + IVA

**I si ets tu qui ens truca per posar  
un anunci durant el proper mes de  
gener, pagaràs nomès 29€ + IVA**

Tel. 937 422 007



**VICMOBA**  
IMMOBLES

**T. 93 875 20 57**  
Muralla del Carme, 10. Manresa  
**www.vicmoba.com**



### Vol invertir?



**MANRESA – PLÇ. CATALUNYA  
PIS AMB MOBLES I  
ELECTRODOMESTICS**  
2ª planta sense ascensor, cuina,  
menjador saló, 3 habitacions (2 dobles,  
1 individual) i bany amb ½ banyera.  
Finca amb pocs veïns.  
Semi reformat

**49.000 €**

**MANRESA – Z. CONSERVATORI  
PIS CANTONER, SEMI NOU**  
Pis lluminós, menjador gran amb aire  
condicionat i balcó, cuina equipada amb  
galeria, 3 habitacions (2 dobles), bany  
complet i traster.  
Pàrquing opcional

**76.000 €**



**MANRESA – Z. ARQ. GAUDÍ  
PIS PER REFORMAR AMB POSSIBILITAT  
DE FER DÚPLEX**

Pis de 4 habitacions amb possibilitat de  
connectar les golfes i amb sortida a  
terrasa.  
Finca amb ascensor i calefacció  
Vistes a Montserrat

**77.260 €**

### Vol canviar de vivenda?



**MANRESA – Z. ST. MAGÍ  
DÚPLEX IDEAL!!! AMB PÀRQUING I  
TRASTER**

Amb molt bona distribució, menjador saló  
i cuina office amb sortida a balcó, 4  
habitacions (1 suite i 3 dobles), 2 banys  
complets, rebost/traster, sala d'estar amb  
llar de foc i 2 terrasses.  
Vistes espectaculars a Montserrat

**187.000 €**

**ST. JOAN DE VILATORRADA  
CASA PER REFORMAR AMB MOLTES  
POSSIBILITATS**

Garatge per a 2 cotxes. 1ª pl: menjador, cuina  
amb terrassa, 1 hab., bany, 2ª pl: 4 hab. i bany.  
Calefacció, finestres de fusta. Zona tranquil·la  
amb parc infantil al davant.  
Preu boníssim!!!!

**87.260 €**



**SANT SALVADOR DE G.  
UNIFAMILIAR MELLOR QUE NOVA**

Garatge per a 2 cotxes amb traster,  
menjador a peu de jardí, cuina de  
disseny amb balcó, 3 habitacions, bany  
complet i lavabo. Estudi gran.  
Molt assolellada

**197.000 €**



**Consulta tota la nostra  
oferta immobiliària  
del Bages  
al portal web  
i properament a la nova  
revista setmanal**



**www.totanuncis.com**  
El teu portal web d'anuncis





## Centre de Massatge i Acupuntura UM-YANG Daniel Sarrate Muñoz



### Coneixes aquestes tècniques?

#### ACUPUNTURA I MICROSISTEMES

L'acupuntura forma part de la medicina tradicional xinesa. El seu principal objectiu, gràcies a la inserció de les agulles i la seva manipulació, és restaurar la salut de la persona. És a dir, restaurar la seva energia vital. Es basa en els zang-fu (òrgans i entranyes). Yin serien els òrgans: fetge, pulmó, melsa, cor i ronyó i els yang: vesícula biliar, budell gruixut, estómac, budell prim i bufeta urinària. Cada òrgan dona i rep energia. A més, té una tercera funció: controlar un òrgan o viscera. Quan aquestes funcions queden interrompudes es quan pot derivar cap a una patologia.

Al cos trobem els meridians que es distribueixen per tot el cos i aquests estan units per punts acupunturals. Fent una comparació, els meridians i punts, serien com una xarxa ferroviària (meridians) i les estacions serien els punts. Inserint les agulles en punts estratègics i manipulant-los podem tractar les patologies per deficiència (falta d'energia en un òrgan o viscera) o per plenitud (excés d'energia), depenent de si manipulem l'agulla per tonificar o dispersar l'energia. Això seria una forma molt simplificada d'explicar el funcionament de l'acupuntura.

A part podem tractar amb microsistemes. En el nostre centre practiquem l'auriculopuntura (acupuntura a les orelles) i la manopuntura coreana (acupuntura a les mans). Tècniques senzilles, ràpides i sense efectes secundaris.

#### TÈCNiques ORIENTALS

Utilitzem ventoses, termiterapia, moxibustió i agulles akabane. Les ventoses ens ajuden a treure toxines i inflamacions. Restaura punts on s'ha bloquejat o estancat l'energia. La termiterapia i la moxibustió és una tècnica de calor que aporta energia

(composició bàsicament d'artemisa) i ajuda a la recuperació muscular d'una lesió. Les agulles akabane col·locaes en punts d'acupuntura i fora del sistema dels meridians ens ajuden a moure l'energia de forma permanent (es solen deixar uns dies).

#### QUIROMASSATGE TERAPÈUTIC, ESPORTIU I QUIROPRACTICA APLICADA AL MASSATGE

El massatge és una seqüència de moviments per restaurar el to i l'elasticitat de les cadenes musculars i la quiropràctica és la manipulació dels òssos. La posició incorrecte dels òssos provoquen lesions musculars. Per això, realitzar unes manipulacions seguit abans o després d'un massatge ens beneficiarà tot el funcionament correcte del cos.

#### DIETÈTICA I NUTRICIÓ

En aquest apartat només direm que som el que mengem. Per tant, només recomanar una alimentació equilibrada. S'ha de menjar de tot en quantitats normals sense abusar de cap aliment. Un petit consell: en un esmorzar no ha de faltar el pa o els cereals, la fruita com els kiwis o cítrics (taronja o mandarines) que ens aportin una Font de vitamina C, el làctic (llet, iogurt o formatge) i la proteïna. Exemple: entrepà de pernil de gall d'indi, 1 got de llet i un kiwi. Començar amb els dipòsits plens, ens ajudarà a rendir millor durant tot el dia.

Des del centre de Massatge i acupuntura UM-YANG us desitgem que passeu molt bones festes de Nadal.

**Daniel Sarrate Muñoz**

terapeuta.13@hotmail.es

T. 630 678 861 Hores a Convenir  
C/Guifre el Pilós,5-7 baixos 2, Manresa

# HOMEOPATIA A PEDIATRIA

Vull aprofitar el present número de la revista TotAnuncis per parlar de l'homeopatia, una eina terapèutica de la que tothom n'ha sentit parlar però que m'agradaria explicar breument **en què consisteix**.

L'homeopatia va néixer a finals del segle XVIII gràcies a un metge alemany: Dr. Hahnemann, a través de l'observació del FENOMEN DE SIMILITUD: **Aquella substància que pot provocar un mal i donada a dosis infinitesimals t'ho pot curar**. Això s'entendrà millor amb un parell d'exemples:

**EX.1** La ipecacuanha, és una substància que havíem utilitzats en cas d'intoxicació, per induir el vòmit. Quan administràvem la ipecacuanha, els nens presentaven un quadre de vòmits repetitius incontrolables. Doncs la ipecacuanha usada a dosis infinitesimals la podem utilitzar per tallar els vòmits.

**EX.2** L'abella pot provocar lesions cutànies vermelles, calentes, que milloren amb el fred. Doncs l'Apis mellifica a dosis infinitesimals la podem utilitzar per tractar picades i lesions semblants: urticàries, inclús esquinços (recordem que tracta lesions vermelles, inflamades i que milloren amb el fred).

**Per què la utilitzo a Pediatria?** Doncs per la seva manca d'efectes secundaris, és molt segura i em permet disminuir la dosi de corticoides, antibiòtics i efectes secundaris d'altres medicacions. A més em permet tractar quadres en els que la medicina tradicional no em pot ajudar: irritabilitat per dentició, insomnis, gelos...

**És l'única o la millor eina terapèutica?** En el meu cas, jo la utilitzo com una eina complementària, en cas d'atac d'asma, infeccions amb febres altes..., evidentment, vaig a la teràpia clàssica. Si s'han de donar antibiòtics, corticoides, etc. es donen, estem per curar els malalts i és la nostra primera obligació, deixant-nos de sectarismes.

**Ho pot curar tot?** No. Ha de tractar-se d'una lesió reversible (no podem fer res davant d'un infart que ha deixat una part del múscul cardíac mort), hem de tenir la substància adequada i el malalt ha de tenir capacitat de reacció (en immunodeprimits, malalts oncològics deteriorats manca aquesta resposta).

**Es pot utilitzar en diabètics o intolerants a la lactosa?** Els granulats porten una petita part de sacarosa i lactosa que no haurien de pujar els nivells de glucosa o donar símptomes d'intolerància a la lactosa. Tot i així, en malalts molt simptomàtics, es pot demanar l'homeopatia en gotes, amb última dilució en aigua destil·lada

**Què passa amb l'efecte placebo, si no hi ha molècula als grànuls?** És veritat que a les dilucions altes, (de la 9CH en endavant) no hi ha molècula, motiu pel qual la homeopatia es creu que té un efecte més energètic o a nivell subatòmic. El no poder demostrar el seu mecanisme d'acció, no vol dir que no funcioni (encara no se sap el mecanisme d'acció del paracetamol i tots tenim ben clar que funciona i treu el dolor). I en el meu cas, ningú no em pot fer creure (ni a molts pares que m'havien expressat les seves reticències amb l'homeopatia) que lesions cutànies, insomnis, còlics del lactant, bronquitis, a lactants petits marxen per efecte placebo.

[www.marchenapediatra.com](http://www.marchenapediatra.com)

T. 93 1614006

Pg. Perell, 94 Ent. 2<sup>a</sup>  
08242 Manresa (Barcelona)



**Dr. José A. Marchena**  
Col. núm. 34007



**Bones Festes!!**

# PLANIFICACIÓ FAMILIAR (Primera Part)

La paraula planificació indica la possibilitat d'escollir, i si parlem de la família significa decidir si es volen tenir fills i el número. **Mai havíem tingut tants mètodes anticonceptius i tants perfectes com en l'actualitat.** La llista és llarga i les formes de presentació, d'ús i funcionament són molt diverses.

Hi ha moltes formes de classificar el mètodes anticonceptius, però la forma més clàssica és: Temporal i reversibles o definitives:

**Mètodes de barrera:** són els més antics, eviten que els espermatozoides contactin amb els òvuls i fecundar-los.

**Preservatiu Masculí:** És el més utilitzat, evita la fecundació i les infeccions per contacte sexual víriques i bacterianes. Se'l posa a l'home al penis i és com una funda. Pot ser de cautxú (aquesta propietat pot ser una contraindicació pels al·lèrgics) i de molts altres materials. També hi han de fantasia, de colors i sabors diferents amb la mateixa funcionalitat.

**El preservatiu femení:** Se'l posen les dones i és com una funda vaginal de Vinil, Cautxú o plàstic, i les propietats i utilitats són les mateixes que les del preservatiu masculí.

**El diafragma:** És com una cassoleta que cobreix el cervix uteri. En aquest país s'utilitza molt poc comparat amb d'altres països com per exemple França. També és de cautxú o plàstic, apart s'ha d'aplicar una crema espermicida per la seva efectivitat. Aquest mètode anticonceptiu evita la fecundació però no les infeccions. Amb l'aparició de la SIDA ha baixat molt el seu ús.

**Mètodes hormonal:** Hi ha moltes formes de materials i aplicacions. Quasi tots utilitzen els estrògens i progestàgens que són les dues hormones que produeixen els ovaris. Hi ha diverses dosificacions i actuen inhibint l'ovulació però sense evitar les infeccions.

**Orals:** La famosa "píndola" és el mètode hormonal més utilitzat. Hi han moltes dosificacions diferents. Solen ser molt ben tolerades. Escurcen la quantitat de pèrdua menstrual i millora els dolors de la mateixa, per això es donen també com a tractament mèdic diferent de l'anovulació.

**Injectable mensual:** El seu ús és escàs perquè són dosificacions fortes i l'absorció és irregular.

**Els pegats:** Són pegats que es posen enganxats a la pell i es canvien setmanalment.

**Anella vaginal:** Com diu el seu nom, són unes anelles de plàstic hormonat d'alliberació controlada, que duren tot un mes. Són molt còmodes i fàcils d'utilitzar.

**Implants subdèrmics:** Són uns cilindres de plàstic hormonat, d'alliberació molt lenta que duren de 4 a 5 anys. Es punxen a la cara interna del avant braç per sota la pell. Es tenen que extreure a la seva caducitat. Alteren bastant els cicles mensuals, i per aquest motiu són mètodes minoritaris.

**DIU Mirena:** És un DIU hormonat que s'utilitza més per tractaments mèdics de disfuncions hormonal que com anticonceptiu, encara que a certes edats compleixen ambdues funcions. En la propera publicació veurem la resta de mètodes anticonceptius.

Dr. X. Ripoll Espiau · Col. 13.682

## Mètodes de Barrera



Preservatiu Masculí



Preservatiu Femení



Diafragma

## Mètodes Hormonals



Orals



Injectable Mensual



Pegats



Anella Vaginal



Implants Subdèrmics



DIU Mirena

Totes aquestes formes de planificar una família tenen que ser assessorades per un especialista (ginecòleg, llevadora, uròleg ...) i decidides i consensuades per la parella.





CENTRE ÒPTIC  
ALZURIA

Avda. Montserrat, 17  
08250 St. Joan de Vilatorrada  
T. 93 872 53 76  
opticalzuria@gmail.com

Lents de contacte Multifocal "Anti-Edat"



perVizion

proclear  
MULTIFOCAL

# GIMNÀS DELFOS

Posa't en forma  
Construeix el teu cos



C/Saclosa, 7 baixos  
Manresa

info@gimnasdelfos.com

Horari de 7:30-12h i de 15-22h

## 25è Aniversari Matrícula Gratuïta

Control personalitzat de: Mesura de greixos, pes, mesura corporal i tensió.  
Diètes: per baixar / pujar pes i complements

Sala Càrdio Fitness  
Sala Fitness Musculació

Preparació física per altres esports  
Recuperació (lesions i prevenció)  
Entrenaments



Tonificació i Modelació  
Fitness en forma i en competició  
Fisoculturisme en forma i en competició

www.gimnasdelfos.com

CICLES  
PESARRODONA

Models 2012 fins a -20% dte.



Bones Festes!

Especialistes en

ACCESSORIS



MONTY BONTRAGER TREK

Ctra. Pont de Vilomara, 88  
08243 Manresa

ciclespesarrodona@hotmail.com

Tel. 93 874 41 58

FREE BIKE DH CULTURE

Venta i reparació de  
bicicletes .

Especialistes  
FreeRide/dh

Sant Joan de Vilatorrada  
Psg. Gallifa N°4  
Telf.: 93 876 47 09



Haz caso a tu Madre ,  
no vengas con nosotros ...

Us desitgem **Bones Festes!**

**TERESA**

floristeria - jardineria



Torrent del Canigó, 1 - St. Joan de Vilatorrada  
T. 93 876 44 70 - 93 836 82 10

**+ k events**<sup>®</sup>  
tot tipus d'oci

Aquest any el Pare Nadal i els Reis  
Mags volen passar per casa teua  
a portar-te els regals en persona.



Truca'ns T. 645 874 172

www.meskevents.com info@meskevents.com

**MiraQueChic**  
Bijuteria, Complementes de moda i Regals



Per aquest Nadal  
posa't guapa  
visita la teua botiga més "Chic"  
a Sant Joan de Vilatorrada

C/ Major, 36 - baixos 1º  
08250 St. Joan de Vilatorrada

T. 93 876 56 66  
miraquechic.blogspot.com

**1€** fresh pizza  
PORCIÓ

Ctra.de Vic, 113 (Manresa)  
SERVEI A DOMICILI de 13 a 15:30h i de 19 a 24h  
Dissabtes i festius de 13 a 24h

T. 93 877 30 30

**9€** PIZZA Ø40 cm

**6€** PIZZA Ø30 cm

**3€** PIZZA Ø24 cm

Ofertes de NADAL fins al 10 de gener  
Oferta de pizzas LOCAL i RECOLLIR (Massa+Salsa+Mozzarella+3 ingredients)  
Dissabtes, Festius i Vespres, comandes mínimes de 2 pizzas



Us desitja  
Bones Festes!



## Supermercats Llobet amb la Salut i els productes del Bages

Supermercats Llobet dona la benvinguda al Nadal apostant, com sempre, pels productes de proximitat i qualitat. En totes les nostres botigues, i per tal de que aquestes festes siguin un veritable plaer pels comensals que tingueu a casa, podeu encarregar un seguit de carns de temporada a un preu molt raonable i amb unes garanties d'origen i controls alimentaris rigorosos. Perquè a casa nostra la preocupació per la salut dels teus és la nostra pedra angular.

El nostre personal us podrà donar tota la informació que necessiteu, aquí us proposem però, algunes de les propostes que us hem preparat:

- Ànec aglans
- Capó de corral net
- Capó farcit
- Pollastre de corral farcit
- Faisà mascle
- Gall d'indi sencer
- Garrí
- Perdiu pelada
- Poularda farcia de foie i nous
- Roti de pollastre i de gall dindi



Demana, sense compromís, informació d'aquests plats per festes. Estarem encantats d'atendre les vostres peticions.

Volem també en aquesta ocasió i en la nostra lluita per la salut que us emplacem a provar qualsevol dels embotits ALVEN que trobareu en tots els nostres punts de venda. Es tracta d'embotits artesanals, fets amb els millors ingredients, sense gluten i en molts casos, sense lactosa, sense al·lèrgens. Aquest productor local posa a la nostra disposició el millor embotit fet per nosaltres. No podeu deixar de tastar la que, sense dubte, considerareu la millor llonganissa que heu tastat: i a més, del Bages.



**CUINA**  
CASOLANA

Carrer Era de l'Esquerra, 12 - 08240 Manresa



## Calamars farcits amb salsa mediterrànea



### Ingredients

1 kg. de calamars.  
1/2 kg. de carn picada de porc.  
3 grans d'all, 1 ceba, 1/2 pebrot verd, 1 pastanaga.  
3 tomàquets madurs, julivert, 1 trosset d'api.  
250 cl de fumet de peix.  
100cl de vi blanc  
250gr. de pèsols

### Preparació

Netejar be els calamars. Amanir la carn amb el julivert el granet d'all, les aletes i les potes de calamar. Seguit farcirem els calamars i els tancarem amb un escuradents. Seguit enfarinarem els calamars i els saltejarem una mica i els reservarem.

Per un costat tallarem totes les verduretets ben petites, mentre en un cassó bullirem els pèsols i per un altre escaldarem els tomàquets pelats i sense llavors. Estofarem les verduretets i quan estiguin ben tovetes posarem els calamars, el vi blanc, el fumet de peix, hi deixarem tot plegat fins que estigui tot ben melós.

A continuació traurem els calamars i els reservarem. La salsa que queda la passarem per la mini primer. Seguit tornem a posar els calamars, els pèsols bullits, la salsa i la picada hi ho deixem bullir durant dos o tres minuts. I llest!! Una recepta ideal per aquestes festes de Nadal!

### Picada

Julivert, ametlles, 1 granet d'all



Plaça Catalunya, 10  
Manresa



Mesón Cherries

T. 93 876 83 32



**Dijous**  
5 quintos + 1 tapa per només 4€

**Divendres**  
Plats combinats + beguda per 7€

**Divendres i Dissabte Vespre**  
Còctels amb fruites naturals a preus molt econòmics

**Bones Festes**

## Anuncis Classificats

Posa el teu ANUNCI GRATIS a  
**www.totanuncis.com**

### ARTICLES DE LA LLAR

#### ES VEN GABIA PER 4 EUROS.

Es ven Gabia d'ocell mitjana, especial per a cadenera, amb menjar inclòs. Telf:677716917. Preu: 5€, Manresa, Ref.195

#### ES VEN CALEFACTOR 25 EUROS

Es ven calefactor nou de la marca Taurus, va costar 80 euros. No s'ha fet servir i funciona correctament. Fabrica aire calent i fred.

649017776 ionares@hotmail.com Preu: 25 euros, Manresa, Ref.201

#### ASPIRADOR DE PEU 2 EN 1

Es ven aspirador 2 en 1 molt bon estat, carregador, i molt poc us. 696247852 djandez@hotmail.com Preu: 50€, Manresa, Ref.160

#### CAFETERA NESPRESSO KRUPS

Es ven una cafetera Nespresso Krups en perfecte estat. maikjordi@hotmail.com Preu: 60 euros, Manresa, Ref.119

#### ES VEN MATALÀS NOU PER 45 EUROS

Es ven Matalàs, nou de 80x180, per canvi de domicili.

Telf. 677716917 ionares@hotmail.com

Preu: 45 euros, Manresa, Ref.196

#### LLIT NIU AMB SOMMIERS I UN MATALÀS

Es ven un llit niu amb els dos sommers i un matalàs, mida 186x80 150 cm d'alt. Molt ben conservat.

maikjordi@hotmail.com Preu: 50 euros, Manresa, Ref.120

#### ES VEN ARTICLES DE NADÓ

Es ven: una cuna, un cotxet complet amb cuco i maxicosi, una banyera, un lavabo infantil, una cuna de viatge completa sense estrenar i una trona. Preu a convenir. 635238585 gruppiramide@hotmail.com Sant Joan de Vilatorrada, Ref.163

#### BICICLETA ELÍPTICA DOMUS VE440

En venta bicicleta Elíptica Domus VE440 amb molt bon estat de conservació.

938774502 padillamensa@gmail.com Manresa, Ref.396

### ELECTRÒNICA

#### CARTUTX IMPRESSORA EPSON

VENC 4 cartutxos de tinta per a Epson SX130, SX125, SX225W, SX235W, també per altres models d'impressores, millor en mà (Manresa)

939750637 jmayola@gmail.com Preu: 16 euros, Manresa, Ref.1450

#### ADAPTADOR MINI DISPLAY PORT A HDMI, PER APPLE

VENC Adaptador (Mini Display Port a HDMI), per connectar qualsevol ordinador portàtil Apple Macbook o Macbook Pro recent a qualsevol televisió, sigui LED, LCD o Plasma que tingui entrada HDMI,

939750637 jmayola@gmail.com Preu: 8 euros, Manresa, Ref.1446

#### BATERIA DE REPUESTO SAMSUNG GALAXY MINI S5570

Venc Bateria Samsung Galaxy Mini S5570

De 3.7v y 1500mAh (Nueva). No truco a mòbils.Millor en mà (Manresa) Contra reembolso 5€ mas

939750637 jmayola@gmail.com Preu: 7 euros, Manresa, Ref.1061

#### BATERIA SAMSUNG GALAXY ACE S5830

VENC bateria per a Samsung Galaxy ACE S5830 de 3.7v 1500mAh nova (per robatori de mòbil). Millor en mà (Manresa)

939750637 jmayola@gmail.com Preu: 7 euros, Manresa, Ref.1448

#### ES VEN BASE WIFI PER 50 EUROS

Es ven base wifi nova, no s'ha fet SERVIR. Va costar € 110 (tinc factura)

i la venc per 50 euros. Interessats telf. 677716917

ionares@hotmail.com Preu: 50 euros, Manresa, Ref.197

### IMMOBLES

#### MANRESA LLOGO PIS MOLT CÈNTRIC ZONA BENPLANTADA

MANRESA PARTICULAR LLOGO PIS DE 4 HABITACIONS, MOLT CÈNTRIC, TERCER PIS, ASCENSOR, MOLT BON ESTAT, CALEFACCIÓ.

690194643 ccciscar@hotmail.com Preu: 400 euros, Manresa, Ref.826

#### VENC DÚPLEX A MANRESA 137 MTS CÈNTRIC SEMINOU

ES VEN MARAVELLÓS DÚPLEX A MANRESA (ZONA PLAÇA CATALUNYA) CASA SEMINOVA DE 8 ANYS.

TOTAL 137 MTS, TOT MOBLAT (FUSTERIA DE GRAN QUALITAT), ELECTRODOMÈSTICS, TOT EXTERIOR I MOLT ASSOELLELLAT, CALEFACCIÓ A GAS, ASCENSOR, PORTA BLINDADA.

1ªPLANTA 74 MTS:HABITACIÓ GRAN AMB SORTIDA A BALCÓ, VESTIDOR, BANY COMPLET, MENIADOR-CUINA MOLT GRAN.

2ªPLANTA 38 MTS:HABITACIÓ, CUARTO NETEJA, FINESTRES AL SOSTRE, GOLFA, ESTUDI GRAN I TERRASSA DE 25 MTS AMB GRAN VISTA COLLBAIK.

PLAÇA D'APARCAMENT PER COTXE GRAN I AMPLI TRASTE

690194643 ccciscar@hotmail.com Preu: 218000 euros, Manresa, Ref.705

#### ES VENEN PARQUINGS MOLT GRANS

Es venen parquings molt grans a les Bases de Manresa amb molt bon accés tant per sortir com per entrar, hi cap un tot terreny gran, tipus X5, Mercedes, Audi Q7, alguns poden ser dobles, on hi caben caravana i tot terreny junts, sense columnes. TRUCAR AL 93.877.17.41 EN HORARI DE

10.30 A 13.00H (MATINS) I 5.30 A 20.00H (TARDES) O AL 639786472 SINO AGAFEN TELEFONO DEIXEU MISSATGE I US TRUCAREM.

cbg\_cris@hotmail.com Manresa, Ref.149

#### ES LLOGA TERRENY DE CULTIU, ESTÀ A LES AFORES DE MANRESA.

AL PONT DE VILOMARA I ROCAFORT.

663089717 rodaglo@telefonica.net Preu: 250 euros, Manresa, Ref.242



## Aquest mes felicitem...

Vols felicitar sorprendre algú especial? Vols que publiquem el teu acudit? **No et quedis amb les ganes i participa!!** Envia'ns tota la informació a [info@totanuncis.com](mailto:info@totanuncis.com)



**Reme, St. Joan.**  
Els teus fills i el teu marit et desitgem Felïços 46 anys!!

**A tots els Bagençs i Bagenques**  
L'equip de Totanuncis  
Us desitja molt Bones festes!!  
I Bona Entrada d'Any!!

**Meli, Cervera.**  
Tota la família de Manresa et desitja.  
Felïços 50!!



## El Racó de l'Acudit



Quin cotxe condueix el Pare Nadal?

- **Un Renault.**  
**Javi. Santpedor**



Dos amics estan decorant l'arbre de Nadal, i un li diu a l'altre:

- Avisa'm si ja s'encenen els llums!  
- **Sí, no, sí, no, sí, no...**  
**Manel. Sant Joan V.**

Com es diuen els habitants de Betlem?

- **Figuretes.**  
**Esther. Manresa**



En un judici, el jutge pregunta a l'acusat:

- De que se l'acusa?  
- D'haver comprat els regals de Nadal amb massa anticipació...  
- Caram – diu el jutge  
- Però això no és un delictes! A veure... amb quanta anticipació ho va comprar?  
- **Home..., abans que obrissin la botiga!**  
**Laia. Fonollosa**



## HORÒSCOPS



**ÀRIES (21/3-20/4)**, Desembre mes de molta acció, tindràs moltes ganes de divertir-te, de construir un futur, i estaràs més confiat/da que mai. Utilitza el teu costat més lògic i racional i no et deixis portar la impulsivitat.



**BESSONS (22/5-21/6)**, Acabes l'any amb una forta càrrega planetària. L'any vinent els planetes lents no t'afectaran tan directament i podràs viure més tranquil·lament. És important no despistar-te dels teus projectes.



**LLEÓ (23/7-22/8)**, El mes de desembre Mart es troba al costat del Sol, et proporcionar un bon to vital i t'atorguen ganes de festes i diversions. En general no ha estat un any difícil i acabaràs positivament.



**BALANÇA (23/9-22/10)**, Aquest mes, la teva ment estarà en forma. També serà un moment positiu per controlar la teva agressivitat i arribar a un acord amb aquest aspecte de la teva naturalesa. Estaràs més decidit a aconseguir objectius i no voldràs que altres obstaculitzin els teus passos.



**SAGITARI (23/11-21/12)**, Medita bé les decisions que has de prendre, estaràs una mica exaltat/da amb desitjos de conquerir la teva llibertat personal. Tanta confiança i seguretat en tu pot ser un arma de doble tall. Un excés d'impulsivitat o espontaneïtat pot resultar negatiu. Cuida les formes.



**AQUARI (20/1-19/2)**, Acabes l'any millor que el vas començar. Amb més fluïdesa, amb millor estat d'ànim i amb menys contrarietats i reptes. Se't despertará el interès per les teràpies alternatives i el descobriment personal.



**TAURE (21/4-21/5)**, Acabaràs l'any positivament, gràcies a Mercuri, Mart i el Sol. T'aportaran aspectes molt favorables. Els teus esforços en remodelar la visió de la vida, creences i idees es veuran recompensats.



**CRANC (22/6-22/7)**, Atura't a pensar en les teves relacions, reflexiona si són les que desitges, també en l'àmbit laboral. Si creus que hi ha alguna cosa que no va bé, segurament necessites canvis. Normés milloraràs enfrontant-te a la teva realitat.



**VERGE (23/8-22/9)**, Aprofitaràs la intuïció i la sort que t'acompanyaran. Tot el que facis posaràs entusiasme i creativitat, de manera que aprofita aquesta bonança que viuràs per suavitzar qualsevol petita tensió que pugui sorgir. En definitiva estaràs alegre, optimista i apassionat.



**ESCORPÍ (23/10-22/11)**, Moment d'aprendre altres formes de comunicar-te amb els altres. Tingues molt de compte amb el que dius, ara la teva paraula és tan poderosa que pots dir alguna cosa que sigui irreparable. Pots tenir certa manca de claredat, bloqueig i veure fantasmes on no n'hi ha.



**CAPRICORN (22/12-19/1)**, El Sol, Mercuri i Mart t'aportaran molta energia que t'ajudarà a viure experiències inoblidables. Podràs descobrir el que realment vols a la vida i posar en marxa la voluntat i l'energia necessària per portar a la pràctica aquests desitjos. És hora de prendre decisions importants.



**PEIXOS (20/2-20/3)**, Acabes l'any influït per ones energètiques molt positives. Et trobaràs immers en un gran moment d'expansió i de creixement personal, on podran sorgir tot tipus d'oportunitats per avançar.

[www.aliciagavan.com/horoscopo/mensual/](http://www.aliciagavan.com/horoscopo/mensual/)



Us desitgem BONES FESTES !!! <sup>TM</sup>

# totanuncis.com



nº2 DESEMBRE '12 · Catalunya Central · www.totanuncis.com · T. 937 422 007



## SALADICH JOIES



# COMPRO OR

**PAGUEM EL MILLOR**

**PREU**

**DE MANRESA**

Joies usades

Monedes antigues

Billets antics i Plata

OR Crèdit · Recuperació de les seves joies

PROFESSIONALITAT · PASSEM A DOMICILI · MÀXIMA DISCRECIÓ



Carrer Nou, 31  
08241 Manresa

T. 93 872 75 71

Celebrem 6 anys amb aquesta super promoció !!!

 **e-consultic**  
WEB | LOPD | TIC Consulting

www.**e-consultic**.com  
T. 686 752 529

La teva **WEB** per **290** €+IVA