

ta totanuncisTM.com

nº7 · AGOST - SETEMBRE 2013 · CATALUNYA CENTRAL · TEL 937 422 007 · www.totanuncis.com

HEM OBERT
NOVES
OFICINES AL
C/ÀNGEL
VIVÓ, 2
NAVARCLES

Marxa tranquil de vacances!

complint amb la **Llei de Protecció de Dades LOPD**

i si no és així, a què esperes? Truca'ns al **937 422 007**



www.e-consultic.com

DESENVOLUPAMENT D'APLICACIONS
SERVEIS DE PROTECCIÓ DE DADES **LOPD**
PROJECTES **WEB** & COMERÇ ELECTRÒNIC

 **consultic**TM

Certificats d'Eficiència Energètica per a locals i vivendes



OFERTA 99€ +IVA / cert **TEL. 605 697 035**
Vàlida durant juliol, agost i setembre

TARIFES ESPECIALS PER A IMMOBILIÀRIES CONTRACTANT PACKS

Amb l'entrada en vigor de la nova normativa, tots els immobles han de tenir un certificat d'eficiència energètica, que cal posar a disposició del consumidor, i que cal adjuntar als contractes de compra-venda i lloguer.

Vols que et fem una **PÀGINA WEB** **GRATUÏTAMENT ?**

**CONTRACTA UN QUART DE PÀGINA (60€+IVA)
DURANT 4 MESOS**

Feu publicitat a la revista, i a més a més us
REGALEM durant un any:

- Alta d'un domini d'internet .com, .es o .net
- Hosting Web il.limitat
- Una adreça de correu electrònic
- El disseny i posta en marxa de la vostra **pàgina web o botiga online**
- **Manteniment tècnic**



Exemple: www.immohousemanresa.com

I al cap d'un any... si voleu seguir gaudint de tots els serveis, torneu a contractar dos anuncis de quart de pàgina, i tant amics com sempre!

Els nostres clients, saben que possiblement som els millors! Només ens faltes tu!

Aquest mes destaquem alguns dels últims projectes realitzats



Botiga Online de Serveis pels 2000 associats de l'Associació d'Agents Immobiliaris de Catalunya



www.immohousemanresa.com



Centre de Massatge i Acupuntura UM-YANG

www.danielsarrate.totsalud.com

NOVES OFICINES DE TOTANUNCIS: Entrant a Navarcles, al costat de l'Hostal Baviera, davant la parada de BUS

Passeig Àngel Vivó, 2 baixos de Navarcles · Tel. 937 422 007

Horari de dilluns a divendres matins de 9:30 a 13h, tardes hores concertades

Telefons d'Interès

| | |
|------------------------|-------------|
| EMERGÈNCIES..... | 112 |
| AMBULÀNCIES..... | 061 |
| MOSSOS D'ESQUADRA..... | 088 |
| POLICIA LOCAL | 092 |
| POLICIA NACIONAL | 091 |
| BOMBERS..... | 112 o 085 |
| DESEMBUSSAMENTS..... | 629 633 773 |

| | |
|-----------------------------|--------------|
| INFORMACIÓ GENERALITAT..... | 012 |
| TAXIS MANRESA..... | 93 877 08 77 |

| | |
|------------------------|--------------|
| CENTRE HOSPITALARI... | 93 873 25 50 |
| CLÍNICA SANT JOSEP.... | 93 874 40 50 |
| HOSPITAL GENERAL..... | 93 874 21 12 |
| HOSPITAL ST.ANDREU... | 93 874 33 12 |

| | |
|----------------------|--------------|
| AJUNTAM.MANRESA.... | 93 878 23 00 |
| AJUNTAM.ST.FRUITÓS.. | 93 878 97 00 |
| AJUNTAM.SANT JOAN. | 93 876 40 40 |
| AJUNTAM.NAVARCLES. | 93 831 00 11 |

ANUNCIAT A LA REVISTA DESDE

15€ TRUCA'NS
937 422 007



WEB PATROCINADA DEL MES. VOLS VENDRE ELS TEUS PRODUCTES A TRAVÉS D'INTERNET? DON'AT D'ALTA GRATUÏTAMENT A

www.totanuncis.com/botiga

SUMARI AGOST - SETEMBRE

1/2 PORTADA / CONTRAPORTADA

E-CONSULTIC, CERTIFICATS ENERGÈTICS, SALADICH JOIES, BABYCAKES

4/5 IMMOBILIÀRIES I SERVEIS PROFESSIONALS

LES CLAUS DE ST.VICENÇ, CORREDOR IMMOBILIARI, FINQUES REGUÉS, IMMOHOUSE MANRESA

6/8 SALUT, BELLESA I ESPORT

DANIEL SARRATE (MASSATGES I ACUPUNTURA), DR.MARCHENA (PEDIATRA), DR.RIPOLL (GINECÒLEG)

9/11 GASTRONOMIA, RECEPTES I RESTAURANTS

CUINA CASOLANA, LLOBET, CAL ISAAC, BRASERIA MARC, L'ERMITANET

11/13 EMPRESES I SERVEIS

LINBAGES, CONSTRUCCIONS MELITÓ ESPINAGOSA, PINTURES SAGRADA FAMILIA, CO-MARKET LOGISTIC, DESEMBUSSAMENTS BAGES

14 ANUNCIS CLASSIFICATS

15 CARTELLERA CINES I HORÒSCOPS

EDITA: Xarxes, Sistemes i Serveis de Catalunya, SLU - B64307747
DESCARREGA LA REVISTA A WWW.TOTANUNCIS.COM

VOLS OBRIR EL TEU PROPÍ NEGOCI?
INFORMACIÓ FRANQUÍCIAS A
INFO@TOTANUNCIS.COM

BUSQUES FEINA?

NECESSITEM COMERCIALS

ENVI'NS EL TEU CV A: rrhh@totanuncis.com

**LES CLAUS
DE ST.VICENÇ**



T. 93 833 18 81
info@lesclaus.net
www.lesclaus.net

www.lesclaus.totimmoble.com

**CASA DE LLOGUER
A ST.VICENÇ DE
CASTELLET**

5 habitacions dobles, 1 bany, 2 lavabos, garatge, semi-nou, despeses incloses
Ref: 2830

190m2 Per 780€/mes

**CASA DE LLOGUER
A ST.VICENÇ DE
CASTELLET**

6 habitacions (5 dobles i 1 individual), 2 lavabos, conservada i despeses incloses.
Ref: 2832

81m2 Per 400€/mes

**PIS DE LLOGUER
OPCIÓ COMPRA A
CASTELLGALÍ**

2 habitacions (1 doble, 1 individual), 1 bany, terrassa, moblat, traster i semi-nou
Ref: 2214

54m2 Per 300€/mes

**PIS DE LLOGUER A
ST.VICENÇ DE
CASTELLET**

2 habitacions (1 doble, 1 individual), 1 bany, moblat, reformat i despeses incloses
Ref: 1597

84m2 Per 350€/mes

**PIS DE LLOGUER A
ST.VICENÇ DE
CASTELLET**

2 habitacions (1 doble, 1 individual), 1 bany, semi-nou i despeses incloses
Ref:1206

56m2 Per 400€/mes

**PIS DE LLOGUER A
ST.VICENÇ DE
CASTELLET**

3 habitacions (1 doble, 2 individuals), 1 bany, terrassa, pàrquing, semi-nou, desp. incloses
Ref: 1511

65m2 Per 400€/mes

Avda. Secretari Canal, 41 - 08295 St. Vicenç de Castellet

IMMOHOUSE MANRESA

www.immohousemanresa.com | immohousemanresa@gmail.com

C/ de La Pau N° 44 Bx.4 | T.931 869 509 | M. 609 232 553

Manresa
La Parada

36.000€

OPORTUNITAT! Superf. 65 m², 3 habitacions (2 doble, 1 indiv), 1 bany amb plat de dutxa i sortida a safareig tancat amb finestres d'alumini, cuina indep., menjador de 10m2 amb sortida a balcó tancat amb alumini, calefacció a gas, porter automàtic, finestres d'alumini.Exterior, assolat. Ref: 2036

Manresa
La Parada

400€/mes

Superf. 73 m², 3 habitacions (1 doble amb armari encastat i sortida a balcó, 2 indiv), 1 bany amb plat dutxa, cuina americana, safareig, menjador 18m2, ascensor, calefacció gas, finestres d'alumini, A / C.Exterior, Assoliat . Despeses de comunitat i IBI inclòs, escombraries no incloses. Serveis donats d'alta. (Es lloga sense mobles) Ref: 1211

Santpedor
Centre

218.000€

Casa 220 m²,Pl.baixa: PK 95m2 i porta autom. 1ªPl: Cuina indep. nova, sortida safareig i terrassa 8m2, menjador 18m2, A/C, fca a terra i sortida a terrassa. 1hab. indep+armari, 1hab. doble+A/C i armari, 1 bany complet. 2a Pl: 1hab. doble+armari, 1hab. doble+A/C, armari i sortida balcó. 1 bany ampli. Terrassa 18 m2. Terra gres, calef. gas, finestres PVC, vidres dobles, any 2001, Ref: 3022

Manresa
La Parada

550€/mes

PER ESTUDIANTS. Totalment moblat. Superf. 100 m², 4 habitacions, (1 suite, 1 doble, 2 individuals) 2 banys complets, cuina indep.equipada i sortida a balcó, safareig, menjador de 18 m2 amb sortida a balcó, ascensor, calefacció a gas, finestres d'alumini, despeses comunitat, IBI i escombraries (inclòs), Serveis donats d'alta. Ref.: 1199

St. Fruitós
El busquet

216.500€

Casa adossada 240m² (útils 180m2) distrib. en PK + 3 plantes. PK. per 3 cotxes, porta autm. i 1 hab. 2ª Pl: Cuina indep. de 18m2 amb sortida a jardí 45m2, menjador de 21m2, lavabo, 3 hab. (1doble, 1 suite, 1 individual), 2 banys (1banyera hidromassatge). 3ª Pl: Estudi 45m2 i A/C, safareig i terrassa de15m2. Ref. 3019

Callús
Zona Deportiva

Preus desde 600€/mes

Nova promoció d'habitatges i dúplex d'obra nova a Callús. Vivendes de 3 i 4 hab. 2 banys, grans terrasses.
Acabats de qualitat. Places de pàrquing i trasters a la mateixa finca.
Ref.: 1208

Certificats d'Eficiència Energètica per a vivendes

Amb l'entrada en vigor de la nova normativa, tots els immobles han de tenir un certificat d'eficiència energètica, que cal posar a disposició del consumidor, i que cal adjuntar als contractes de compra-venda i lloguer.



**TARIFA VIVENDES,
LOCALS I OFICINES**

OFERTA JULIOL, AGOST i SETEMBRE

99 € +IVA

OFERTA 50% dte en el primer certificat contractant 2 o més certificats

TEL. 605 697 035

TARIFES ESPECIALS PER A IMMOBILIÀRIES
CONTRACTANT PACKS DE 10, 50 o 100 CERT'S



Telf. 93 873 68 87 - Mbl. 636 959 870
C/Bruc 115 baixos 08242 Manresa
A.I.CAT nº 2765 E.I.C nº 1685

Lloguers

www.corredorinmobiliario.es

MANRESA. Pis de 4 habitacions, 90 m2, amb ascensor, cuina-office amb sortida a galeria, menjador-estar ampli, bany, calefacció gas. **Preu: 400 €/mes** (REF: LVM015)
MANRESA. Pis de 110 m2, de 4 habitacions, menjador-estar amb sortida a balcó, bany i lavabo amb dutxa, amb tots els mobles i electrodomèstics, calefacció, tancaments d'alumini, possibilitats de parking opcional. **Preu: 450€/mes** (REF:LVM008)
MANRESA. Pis de 2 habitacions, menjador-estar ampli amb balcó, bany, calefacció i a/c. **Preu: 350 €/mes** (REF:LVM014)
MANRESA. Pis en finca de 7 anys, amb ascensor i pàrking opcional, 2 habitacions menjador-estar amb sortida a balcó, bany complet, cuina equipada, calefacció. **Preu: 550€/mes** (REF:LVM032)
MANRESA. Pis de 3 habitacions, menjador-estar amb balcó, bany reformat, calefacció gas, tancaments d'alumini. **Preu: 400 €/mes** (REF:LVM031)
MANRESA. Pis amb ascensor de 2 habitacions dobles, cuina, bany menjador, calefacció, tancaments alumini. **Preu: 360 €/mes** (REF: LVM004)
MANRESA. Duplex en finca molt nova, de 2 habitacions dobles, les dos amb suite, menjador-estar ampli amb sortida a balcó, cuina independent, calefacció gas. **Preu: 446 €/mes** (REF:LVM196)
MANRESA. Pis en finca molt nova amb ascensor, 3 habitacions (1 suite) i bany complet, menjador-estar amb sortida a balcó, cuina independent, calefacció gas. **Preu: 427€/mes** (REF:LVM166)

Vendes

Administració de Finques

MANRESA. Pis amb ascensor de 113 m2, sortida a gran balcó de 3 habitacions (1 suite) i bany, gran menjador-estar calefacció gas, 3 a/c, pàrking inclòs. **Preu: 114.000 €** (REF:MA027)
MANRESA. Casa seminova de 8 anys, amb garatge per 3 cotxes i traster, cuina-office amb sortida a pati, menjador-estar amb sortida a pati, 3 habitacions,(1 suite), bany complet i lavabo, gran estudi amb terrassa, calefacció a/c, tancaments d'alumini, **PREU A CONVENIR** (REF: MA040)
MANRESA. Pis de 3 habitacions, menjador-estar, cuina, safareig, bany, calefacció de gas, tancaments alumini. **Preu: 32.000 €** (REF:MA035)
MANRESA. Passeig Pere III. Pis de 4 habitacions, de 110 m2, cuina amb safareig aneja, menjador-estar amb sortida a 2 balcons amplis bany complet, calefacció gas, pintat, per entrar-hi a viure. **Preu: 140.000 €** (REF:MA024)
MANRESA. Pis de 98 m2, menjador-estar amb sortida a balcó, cuina-office amb galeria aneja, bany reformat amb hidromassatge. Calefacció. **Preu: 93.000 €** (REF: MA039)
MANRESA. Pis de 88 m2, de 4 habitacions, menjador-estar, cuina, bany. **Preu: 36.300 €** (REF: MAB228)
SANT JOAN DE VILATORRADA. Pis de 108 m2 de 3 habitacions, bany, cuina, menjador, calefacció. **Preu: 47.300 €** (REF:SJB208)
MANRESA. Pis de 75 m2 de 3 habitacions, menjador-estar, cuina, bany, calefacció gas. **Preu: 37.500 €** (REF: MAB296)



M. 633 349 16 | T.93 380 22 93 | finquesregues@gmail.com

LLOGUER

ST. FRUITÓS DE BAGES



Pis semi nou 2 habitacions, cuina oberta al menjador, bany complet amb dutxa, finestres d'alumini, terra de gres. RECEN PINTAT. **Ref. 0295**

300€/mes

SALLENT



PIS de 100m2, 3 habitacions, calefacció, ampli menjador, safareig, bany amb dutxa, cuina independent, 1 PATI DE 50 m2!!! Pis d'origen conservat. Només 2 veïns, 1 er pis. **Ref. 0412**

325€/mes

TORROELLA DE BAIX



CASA DE PLANTA BAIXA Amb 3 hab. (2 dobles), menjador amb cuina americana, sortida a la terrassa, bany complet, calefacció, finestres d'alumini. ZONA MOLT TRANQUILA. **Ref. 0486**

350€/mes

VENDA

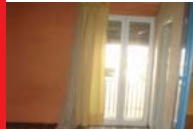
NAVARCLES



CENTRE DEL POBLE, pis de 2hab, tot reformat, EQUIPAT AMB MOBLES I ELECTRODOMÈSTICS!!! Menjador amb sortida a balcó, bany amb dutxa hidromassatge, armari rebost, cuina amb sortida a balcó. Terra parquet, calef. i aire a.c. NOMÉS 3 VEÏNS. (És un 2º). **Ref.0471**

65.900€

ST. FRUITÓS DE BAGES



OPORTUNITAT - PIS AL CENTRE DEL POBLE PER REFORMAR AL TEU GUST - 1er pis sense asc., comunitat tranquil·la 2 veïns, 3 hab., ampli menjador, cuina indep. amb safareig, 2 balcons (1 davant i l'altre darrera), bany complet amb banyera. NO TE'L DEIXIS ESCAPAR!!! **Ref. 0418**

39.600€

MANRESA



LOFT DE DISENY NOU A ESTRENAR!!! BONA ZONA AL COSTAT AVDA UNIVERSITAT. 2 hab amb armaris encastats, ampli menjador amb cuina equipada amb electrodom. panelats, 2 banys, (1 amb dutxa amb accés al pati i l'altre amb dutxa i banyera)terra parquet, acabats alta qualitat, pati 30m2, garatge un cotxe + porta motoritzada. **Ref. 0479**

133.900€

www.finquesregues.com

Ctra. de Vic, nº 29 St Fruitós de Bages

PER L'ADMINISTRACIÓ DE LA SEVA COMUNITAT, DEMANI PRESSUPOST SENSE COMPROMÍS

ANUNCIS CLASSIFICATS

POSA EL TEU ANUNCÍ A WWW.TOTANUNCIS.COM

IMMOBLES EN VENDA

PARCEL·LA EN VENTA (Pineda Castellnou)
Parcel·la de 640m2 amb 15 de façana, Serveis a peu de parcel·la: Piscina, Pista de Tennis, Futbol, Basquet i Petanca, i bar comunitari. Molt Bones Vistes i molta arbrada. **Preu: 49.000€** T. 659550471 **Ref. Web: 3362**

CASA LA CULLA. MANRESA
Superf. 280m², 3 hab. (2 dobles, 1 Suit), estudi de 40m2 aprox, menjador amb sala d'estar, cuina office, safareig, terrassa de 20m2 (sortida estudi), terrassa de 15m2 (planta menjador), garatge per 3/4 cotxes i traster, terres de marbre, tancaments d'alumini, vidres dobles, calefacció de gas natural, 8 anys antiguitat. una ganga. **Preu: 255.000€** T. 693502881 **Ref. Web: 3208**

CASA UNIFAMILIAR EN VENDA A SALLENT.
Casa en venda a Salient. Unifamiliar de 120 m2 d'habitatge i 90 m2 de pati. Consta de dues plantes, cuina, menjador, 4 dormitoris, 1 bany i 1 servei. Llum i aigua donats d'alta, per entrar a viure. Mobles i electrodomèstics de regal. **Preu negociable.** T. 676-321-053 mgcazorla@terra.es, **Ref. Web 674**

LLOGUER

LLOGO HABITACIÓ EN PIS COMPARTIT. MANRESA
Pis cèntric, en la zona Pl. Catalunya, quatre hab. totes exteriors. 2n pis amb ascensor. Calefacció. Totes les despeses incloses. Cuina i bany compartits. **Preus de 150 a 180€/mes depenent del dormitori.** T690740012 **Ref. Web: 3559**

PIS LLOGUER. Z. UNIVERSITÀRIA. MANRESA
Pis a 3 minuts de la FUB. 2ª planta sense ascensor, moblat, amb 4 habitacions, 3 d'elles dobles i una individual, 1 bany complet, cuina en bon estat, calefacció nova a estrenar, acabat de pintar, molt lluminós, ideal estudiants. serveis d'alta. 2ª Planta. **Preu: 400€/mes.** T: 626232001 **Ref. Web: 3290**

LLOGUER DÚPLEX. MANRESA (La Parada)
Preciós dúplex amb vistes a Montserrat Terra radiant, terrassa de 18m2 amb taula i cadires de fusta, dos traster en la planta 4ª i balcó a la 3ª planta. Armaris encastats en el menjador, despatx i hab. Matrimoni. Lavabo complet i aseo davant habitacions. Pis recent pintat. El lloguer inclou despeses comunitats + IBI. Pàrking opcional. **Preu: 575€/mes** T: 626232001 **Ref. Web: 3291**

ES LLOGA HABITACIONS PER ESTUDIANTS
Pel proper curs 2013-2014, lloguem habitacions a estudiants, pis gran, 3 habitacions, (2 dobles), terrat, calefacció, connexió a Internet. situat en el casc antic de Manresa. **Preu segons ocupants.** Correu: angimargi@hotmail.com **Ref. Web: 3414**

BUSCO CASA LLOGUER AL BAGES
Aïllada i amb petit terreny/ jardí, uns 250€/ mes. Correu: tumbadoras@hotmail.com **Ref. Web: 3421**

PARKINGS

LLOGUER PÀRQUING MOTO. MANRESA
Llogu plaça compartida d'aparcament de cotxe per moto. Aparcament amb pocs veïns i porta motoritzada. **Preu: 25€.** T: 639268087. **Ref. Web: 3473**

PÀRQUING LLOGUER MANRESA
Es lloga pàrquing a la Plaça Catalunya (davant guarderia). Bon accés. Comandament a distància. T. 687 357 334 **Ref. Web: 3446**

VENTA PLAÇA PÀRQUING CTRA. PONT VILOMARA. MANRESA
Molt bona situació i fàcil aparcament. Trucar mgiddies. T. 639534534 sviladrosa@live.com **Ref. Web: 2104**

LOCALS I NAUS

BUSCO LOCAL / PÀRQUING BOX DE COMPRA A NAVARCLES
Busquem local comercial o pàrking box mínim d'uns 40m2 a Navarcles. Interessats trukeu al 686752529. **Ref Web:3696**

ES LLOGA NAU A SALLENT
Nau de 600 m2 en lloguer. Salient En el Pol. Ind. Pla del Mas. Fàcil accés i pràcticament nova. T: 687357334 **Ref. Web: 3292**

LLOGUER / COMPRA LOCAL COMERCIAL ST. JOAN VILATORRADA
Local de 75 m2, equipat amb mobiliari, apunt per començar a treballar, gran aparador cantoner, aire condicionat, caixa registradora, alarma i sistema de seguretat controlable des de casa, calefacció, lavabo i empoveradors. Consultar condicions. T. 626232001 **Preu 650€/ mes.** **Ref. Web 2494**





Dr. A.Álvarez de la Vega San Cristòbal. Col 4.676

Dr. J.Martorell de Balanzó. Col 12.336

Dr. X. Ripoll Espiau. Col 13.682

93 874 81 34

Ctra. Cardona 67 Baixos · Manresa

Visita preconcepcional



Tota parella que desitgi un embaràs pot realitzar una consulta preconcepcional. És una visita on s'assessora a la parella, a la dona i a la seva família sobre la gestació, el part i el tractament del nou-nat, per tal de respondre dubtes i reduir riscos. A la visita també es donen consells reproductius on s'analitzarà si hi ha risc genètic i també es donaran consells respecte els hàbits saludables (tabac), factors ambientals i laborals.

L'objectiu clau és promoure la salut de la dona i la del nadó durant la gestació, el part i el post part. Per tant, és requerirà de tota la cooperació i esforços de la parella, la família i els professionals sanitaris implicats. En resumides comptes, es pot dir que és una visita preventiva per evitar complicacions de l'embaràs.

A la visita es podrà identificar possibles malalties cròniques, com pot ser la hipertensió arterial i la diabetis, també detectar hàbits que poden ser perjudicials per la salut, o com el tabac, l'alcohol o les drogues il·legals. Un cop s'identifica es pot començar el tractament adient o en el seu defecte i en casos excepcionals desaconsellar la gestació. I en el cas dels mals hàbits reconduir-los.

No deixa de ser una medicina preventiva i la organització ha d'abarcà a totes les dones que desitgin un embaràs, per tant, és requerit que totes les gestants acudin al seu metge o llevadora i que el sanitari l'orienti a una gestació desitjada i satisfactòria.

L'assistència preconcepcional, es realitza a les consultes ginecològiques de risc, tant de centres hospitalaris com privats i en els centres de planificació familiar, on es tracten embarassos amb complicacions o amb malalties cròniques.

El contingut de la consulta serà realitzar una història clínica, exploracions físiques i proves complementaris si s'escau. El més rellevant, és el interrogatori per esbrinar els antecedents personals, familiars, laborals o socials que puguin afectar la gestació, a part dels factors psicossocials.

Com exploració física és compren, pel control del pes, tensió arterial... a part de l'anàlisi i ecografia ginecològica completa incloent les mames.

La visita acabarà amb un diagnòstic on s'hauran valorat els possibles riscos de l'embaràs i es donaran els tractaments més adients. I a partir d'aquest moment, començar amb els folats en el cas que es desitgi una gestació.

Dr. X. Ripoll Espiau · Col. 13.682



Dr. José A. Marchena
Col. núm 34007

T. 93 1614006
Pg.Pere III, 94 Ent. 2^a
08242 Manresa

www.marchenapediatra.com

PROTECCIÓ SOLAR

Ara que ve l'estiu, crec que és fonamental tenir unes pautes sobre la protecció solar:

1. Apliqueu el protector abans de l'exposició al sol i renoveu l'aplicació, sobre tot després de cada bany.

2. Eviteu les hores de màxima intensitat solar, entre les 12 i les 16 hores.

3. Eviteu sessions bronzejadores amb Raigs UVA, contribueixen a l'aparició de càncers cutanis.

4. No oblidar situacions a l'aire lliure, com ara fer bicicleta, estar al jardí, fer esport... No només hem d'aplicar la fotoprotecció a la platja.

5. En nens més petits de 3 anys, eviteu horaris extrems i aplicar fotoprotector d'alta protecció. Important perquè la pell té una «memòria» de totes les radiacions que ha rebut, i la dosi es va acumulant. A més radiació rebuda, més risc d'aparició de lesions malignes a l'etapa adulta.

6. Anar en compte en situacions com l'altitud, nuvolositat, sorra, neu... per la sensació de falsa seguretat.

7. Protegir al nen amb gorra i, puntualment, ulleres de sol homologades. Les ulleres a moments de molta reflectivitat, no durant tot l'estiu perquè podem provocar una fotosensibilitat als petis, una manca de tolerància al sol.

8. Eixugar bé als nens després del bany. L'efecte de les gotes d'aigua sobre la pell afavoreix les cremades i disminueix l'eficàcia de la protecció solar.

9. Beure molta aigua, important la hidratació interna també, sobre tot als més petits.

10. No totes les cremes protectores són iguals, no us gieu per ofertes. És important escollir una bona crema protectora. Consulteu amb el vostre Pediatre.





Centre de Massatge i Acupuntura UM-YANG

EPICONDILITIS

L'epicondilitis o patologia coneguda com el colze del tenista és una patologia caracteritzada pel dolor en la cara externa del colze, sobre l'epicòndil que és la part òssia més externa del mateix, com a resultat d'una tensió mantinguda o per esforços repetitius. Normalment es produeix com a conseqüència d'una inflamació del tendó i de l'ós, i és d'origen mecànic, per sobre-càrrega dels músculs epicondileos.

És una tendinopatia del tendó extensor radial curt del carp que provoca dolor en la cara externa. Aquest dolor augmenta amb moviments d'extensió del canell.

Hem de diferenciar entre una tendinopatia aguda o crònica. Els canvis inflamatoris s'han observat en etapes agudes. Quan aquests símptomes no són tant notoris podríem parlar d'una lesió crònica (més de 3 mesos).

En aquestes fases cròniques es parla de processos de tendinosi, procés degeneratiu de les fibres del tendó.

Les persones que treballen en cadenes de repetició, cambriers, pintors... i persones esportistes que practiquen esports com tennis, pàdel, squash... han de tindre especial cura amb aquestes patologies.

Símptomes

El símptoma principal és el dolor en la cara externa del colze, a vegades irradien cap a l'avantbraç i cap a l'espatlla. Sol tindre un començament gradual i de tipus irritatiu. En un primer moment comença amb un dolor en segons quins moviments.

Pot aparèixer sensació de debilitat en la mà, amb dificultat d'agafar objectes. Apreciem dolor amb moviments forçats del canell, amb resistència o càrrega de la mà. La mobilitat del colze es pot veure afectada en alguns casos.

Amb l'ajuda de l'acupuntura i la termiterapia i tècniques de massatge com el ciryax podem aliviar i resoldre aquest problema.

福利 Hores a convenir 健康

Daniel Sarrate Muñoz
 terapeuta.13@hotmail.es
 C/Guifré el Pilós, 5-7 baixos 2, Manresa

T. 630 678 861
 www.danielsarrate.totsalud.com



CUINA
CASOLANA

Carrer Era de l'Esquerra, 12
08240 Manresa

info@cuinacasolana.com

Segueix-nos!!



Tostas de Guacamole

Ingredients

1 Pa de xapata
1 Alvocat
1/2 suc de llimona
1 Tomàquet
1 Ceba tendra
Cilantro
1/2 guindilla i 1 granet d'all petit
Oli d'oliva
1 formatge fresc
1 llauna d'anxoves

Preparació

Tallarem el pa de xapata a quadrats o allargat, com més agradi i el torrarem. Mentre preparam el guacamole on pelarem i tallarem ben petit el tomàquet (sense llavors), la ceba i el cilantro (poca quantitat perquè és molt fort), també tallarem a quadrats l'alvocat, seguit barrejarem tots els ingredients tallats més la 1/2 guindilla, l'all i l'oli d'oliva i escorriem el suc de 1/2 llimona per sobre. Per muntar la torrada, primer posarem el pa i a sobre el formatge fresc, després el guacamole i per sobre unes tires d'anxova.

Un aperitiu excel·lent, o un berenar o sopar amb el que sempre quedaràs be, proveu-lo us agradarà!!





Ctra. Manresa-Berga, Km 2 - Sant Fruitós de Bages

T. 902 278 288



NO A LES AL·LÈRGIES ALIMENTÀRIES!



Tornem a estar d'enhorabona! Un any més hem renovat el pacte per a celíacs amb l'agència catalana del consum.

La nostra fàbrica d'embotits ALVEN i els seus productes han estat certificats per l'agència com a aptes per a celíacs. La nostra feina constant d'investigació i control en els aliments fabricats, a més de ser exquisits al gust, es converteixen en saludables i, per suposat, segurs per les persones que presenten problemes amb els al·lèrgens.

Dins del ventall de productes frescos per cuinar que no contenen gluten, trobareu als nostres taulells i murals la Botifarra crua, llonganissa fresca de pollastre, els peus de porc, xoriço i xistorra.

Els nostres embotits artesanals com el bull blanc, botifarra negra, sobrassada Ibèrica, mortadel·la mini i d'olives, catalana, pernil dolç, llonganissa pagès, fuet amb pebre i secallona. Gustosos entremesos o embotits per l'esmorzar dels nostres fills o pels nostres aperitius lliures de gluten.

Busqueu el distintiu ALVEN en els productes i dormiu tranquils... Gaudiu de saber que la família està coberta amb aliments curosament produïts sense additius que mica en mica malmeten els nostres cossos.

Posem a la vostra disposició, per a qualsevol consulta o suggerència la nostra bústia virtual: alven@alven.cat per tal de donar resposta a tot el que ens hagueu de dir.



I...una vegada més....moltes gràcies per la confiança que ens dipositeu.!

www.grupllobet.com

CAL ISAAC

TAPES I MENÚS
AMB CUINA CASSOLANA



i ara també

**TAPES PER
EMPORTAR**

AVDA. MONTSERRAT, 3 BAIXOS
08245 SANT JOAN DE VILATORRADA

T. 93 876 78 35

BRASERIA MARC

T. 93 876 07 90



**Menú Cap
de Setmana**
17,80€ + IVA

**Menú
Especial**
23,90€ + IVA

www.braseriamarc.com

Ctra. Monestir Sant Benet 08272 St.Fruitós de Bages

L'Ermitanet



"CARGOLADA" Menú de 25,00€ amb
degustació de 3 tipus de cargols cuinats
diferents - llosa de carn - crema catalana
café - porró de vi i pa torrat.

C/Tubots n°21 | 93 873 18 62

www.lermitanet.com



sagrada família

PINTURES I DECORACIÓ · BELLES ARTS I MANUALITATS



PER AL TEU JARDÍ

GESPA ARTIFICIAL

PINTURA PISCINA
TITAN SIRENA 4L

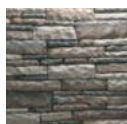
PEDRA ARTIFICIAL



16,90 € / m2



17,85€



46,50 €

C/ VILADORDIS, 69 BAIXOS
08240 MANRESA

T. 93 873 57 17
www.sfpintures.com



Especialistes en construcció

Obra fins a 3 plantes
Construcció de Xalets
Rehabilitacions
Naus industrials
Obra moderna

info@construccionsmelito.cat

Contacte: 659 165 189

www.construccionsmelito.cat

Necessites una WEB ?

59euros.com
... Yes, we can!



Co-Market Logístic, s.l.

BRODATS I VESTUARI PROFESSIONAL

www.comarketlogistic.es

C/Major, 89 · Sant Joan Vilatorrada · T. 93 876 43 73 Mbl.682 826 506

**DESEMBUSSAMENTS BAGES
SOLUCIONEM TOT TIPUS**

D'EMBUSSAMENTS
CANONADES | DESAIGÜES | FOSSES SÈPTIQUES

TEL. 605 697 035



DESENVOLUPAMENT D'APLICACIONS
SERVEIS DE PROTECCIÓ DE DADES **LOPD**
PROJECTES **WEB** & COMERÇ ELECTRÒNIC

C/Àngel Vivó, 2 Local · 08270 Navarxes
Tel. 937 422 007 · www.e-consultic.com

En què consisteix la Protecció de Dades ?

Parlant amb molts dels clients, proveïdors, companys, col·laboradors i amics, ens hem donat compte de què moltes vegades la gent no té clar en què consisteix la Llei Orgànica de Protecció de Dades (LOPD). **Tothom n'ha sentit a parlar, però ben bé, pocs són els qui saben de què va el tema realment.**

Intentarem explicar de la forma el més planera possible en què consisteix la normativa en Protecció de Dades (a partir d'ara, LOPD), i en com afecta als autònoms i empreses.

La LOPD és una normativa que cal complir per part de totes les empreses i autònoms, ja que totes les empreses i autònoms guarden dades personals dels seus clients i contactes: noms, cognoms, direccions, telèfons, emails, números de compte, etc.

En el moment en què una empresa té en les seves mans una dada personal (el nom d'una persona, el seu telèfon, etc) cal que tingui present, que té una responsabilitat pel fet de tractar amb aquesta informació.

La LOPD protegeix a les persones, obligant a les empreses i autònoms que tracten les seves dades, a complir amb una sèrie de mesures de seguretat.

Les empreses no poden cedir les dades a un tercer sense el consentiment del titular de les dades, així com tampoc en poden fer un mal ús. I si una persona vol exercir els seus drets ARCO (accés, rectificació, cancel·lació i oposició) ho ha de poder fer de forma gratuïta. Per tant, les empreses estan obligades a informar de com es poden exercir aquests drets.

A més a més, hi ha una altra normativa que està relacionada, que és la **LSSICE (Llei de Serveis de la Societat de la Informació i Comerç Electrònic)**, que regula entre altres, l'ús del **correu electrònic i de les pàgines web i botigues online.**

Cal saber que **les empreses no poden enviar publicitat per email sense el consentiment previ i explícit del destinatari (spam)**. I que un abús en aquest sentit es pot denunciar a l'Agència Espanyola de Protecció de Dades.

Les **empreses i autònoms estan obligats a inscriure uns fitxers a l'Àgència Espanyola de Protecció de Dades**, indicant la finalitat de cada fitxer inscrit, a més a més, **han de tenir un Document de Seguretat** que ha d'estar disponible i actualitzat, i que ha de deixar per escrit com afecta la normativa a la empresa en qüestió, han d'incloure una sèrie de **clàusules informatives al peu dels emails, fulls de comanda, albarans, factures**, i altres.

Cal recordar a les empreses que també han de fer **firmar uns documents de confidencialitat als treballadors, gestoria, empresa de neteja, empresa d'informàtica, i altres empreses relacionades.**

En cas de tenir càmeres de videovigilància, **cal declarar l'existència de les càmeres i disposar dels cartells informatius corresponents.**

Com a consultors, el consell que us podem donar al respecte de tot lo comentat, és que, un bon assessorament, junt amb **una tramitació i adequació de la LOPD, pot estalviar maldecaps molt grans a l'empresa** en cas de rebre alguna denúncia, i per suposat estalviar sancions innecessàries. Sancions que poden arribar en casos greus fins als 600.000 €.

David Tomàs Rubinat

CEO & Co-Founder de E-CONSULTIC
Enginyer Superior en Telecomunicacions

dtomas@e-consultic.com
Visites concertades al 686 752 529



Servei 24h
629 633 773

DESEMBUSSAMENT DE CANONADES

- ✓ Clavegueram General
- ✓ Neteja de Fosses Sèptiques
- ✓ Inundacions
- ✓ Neteges Industrials
- ✓ Depuradores
- ✓ Manteniments de Comunitats i xarxes municipals
- ✓ Localització de canonades per radiofreqüència
- ✓ Inspecció de canonades amb càmera TV



T. 93 875 16 20
info@linbages.com

www.linbages.com

DESEMBUSSAMENTS DE CANONADES

LINBAGES S.L.
Si dius que ens has vist
en totanuncis.com

Ref. Web: 9

T. 629 633 773 Web: www.linbages.com

OFERTA TREBALL

EMPRESA OFEREIX 12 LLOCS DE TREBALL
Empresa col·laboradora en el mercat energètic, tecnològic i de comunicacions en creixement i expansió. Incorpora 12 persones per promoció, comercialització de productes i serveis, tasques d'assessorament, seguiment i gestió de clients consumidors de serveis de primera necessitat.

Per concertar entrevista trucar al 635748814 de 10 a 14h o de 17 a 19h de dilluns a divendres.

Ref. Web: 3478

ES NECESSITA TÈCNIC D'ALARMES

Empresa de la zona necessita: Tècnic instal·lador d'alarmes. S'ofereix:

Contracte/alta a la seg. social. Interessats enviar cv a: tecnicmanresa@utlook.com

Ref. Web: 3572

DEMANDA DE TREBALL

M'OFEREIXO PER FER DE CANGUR O CLASSES DE REPÀS

Sóc estudiant de 3r curs d'Educació Infantil, responsable, simpàtica... i sobretot amb una gran vocació per a aquesta feina. Tinc 20 anys, experiència amb tasques de cangur amb nens i nenes de diferents edats i em dic Silvia. Telf: 628693461. Ref. Web: 3643

PERRUQUER PROFESSIONAL

Perruquer Professional a domicili inclòs els caps de setmana i festius. Trucar sense compromís T:938750809 M: 646939234. Manel Fenoy
Ref. Web: 3363

PROFESSOR AMB EXPERIÈNCIA DÓNA CLASSES PARTICULARS

Reforç de Primària i Secundària; Prova d'accés a la Universitat, branca de Geografia i Història; Estudis universitaris de Geografia i Història.

T. 639633422 Ref. Web: 3354

ES BUSCA SOCI PER BOTIGA ANIMALS

Es busca soci amb local per botiga d'animals, dispo de mobiliari i tot el gènere necessari. preferiblement a Manresa.

inversio83@hotmail.es Ref. Web: 3582

MATERIAL ESPORTIU

BICICLETA DE MUNTANYA 14" NEN

Venc Bicycleta de muntanya Rockrider de 14" per nen de 7-11 anys. Bon estat. Preu:50€ T: 616683434 Ref. Web:3585

VENTA MATERIAL LONGBOARD

Tables, rodes, rodaments, eixos, cargolera llijes... Venem longboards complets i per separats. A mida! Per rebre el llistat de material contacta. T: 626973734 Lliurament 28h a tota Espanya.

Ref. Web: 3373

matalassos i mobles de tena
T. 934600454
mueblesdetena.blogspot.com
Catàleg Web: www.totanuncis.com

VARIS

CONGELADOR GRAN

Es ven congelador de 1,35 de llarg. Preu:100€. T: 686938333. Ref. Web:3637

COMPRO JOGUINES ANTIGUES

Compro tot tipus de joguines descatalogades o bé antigues. Encara que faltin peces, o bé que no estiguin en molt bon estat.

Com per exemple: Madelmans, Scalextrix, Geypermans, Nancys, nines de la marca Famosa (entre d'altres), Famobils, joguines de la marca Rico, Exin, Paya... Joguines de marques descatalogades fabricades a Espanya. T 633638093 Ref. Web: 3556

AIRE ACONDICIONAT SAUNIER DUVAL

Te 3 anys i només s'ha fet servir 2 vegades. Preu: 250€. Només contesto correus: zuleimag12@hotmail.com Ref. Web: 3398

CONTACTES I AMISTATS

BUSCO CAVALLER PER RELACIÓ ESTABLE

Busco cavaller formal, responsable i seriós de 40 a 55 anys, per relació estable i futura convivència. T: 698 33 47 44.

Ref. Web: 2480

ANIMALS I ARTICLES

ASSECADOR PERRUQUERIA CANINA

Es ven assecador Artero. Preu nou: 750€, ara 400€ negociables. Sense utilitzar pràcticament. Recollir a Manresa. T: 669336442

Ref. Web: 3297

BANYERA PERRUQUERIA CANINA

Es ven, només utilitzada un any, preu nova 850€, ara 450€ negociables. Està nova. Recollir a Manresa. T: 669336442

Ref. Web: 3297

Dona't d'alta i comença a vendre online !



Ja siguis particular o empresa, pots vendre els teus productes online a través de

www.totanuncis.com/botiga



Necessitaras donar-te d'alta a Paypal per rebre els pagaments de les vendes

www.paypal.es

enlaira la teva economia fins a l'infinit i més enllà!!

**ENTRADA
FAMILIAR**

5€
per cada un dels
membres de
la família

**MÍNIM 1 ADULT + 2 NENS
MÁXIM 2 ADULTS + 3 NENS**

AVIONES

Spin-off de la pel·lícula CARS. En aquesta ocasió els protagonistes són avions. Dusty, és un avió no apte per competir i amb por a les altures, però ell somia participar en una competició aèria d'alts vols.


Director:
Klay Hall

Estrena: 14-08-2013

GUERRA MUNDIAL Z

Gerry Lane (Brad Pitt), viatja amb la seva dona i filles per fer una investigació sobre la Guerra Mundial Z, recopilant històries i experiències dels que van sobreviure a la guerra contra els Zombies, amb la intenció d'explicar al món com va estar a punt d'extingir-se la humanitat.


Director:
Marc Forster
Actors:
Brad Pitt,
Mireille Enos,
Daniella Kertesz,
James Badge Dale.

Estrena: 02-08-2013

RED 2

Seqüela de l'exitosa comèdia d'acció Red (2011) en la qual uns ex-agents d'elit jubilats han de tornar a l'acció per salvar la vida i emprendre la recerca a nivell global d'un dispositiu nuclear portàtil desaparegut.


Director:
Dean Parisot
Actors:
Bruce Willis,
Anthony Hopkins,
Catherine Z - Jones

Estrena: 09-08-2013

ELYSIUM

Any 2159 hi ha dos tipus de classes socials ben diferenciades, els rics que viuen en l'estació espacial Elysium i els pobres que habiten la terra en ruïnes. Max (Matt Damon) és jugarà la vida per aconseguir igualar aquests dos mons oposats.


Director:
Neill Blomkamp
Actors:
Matt Damon,
Jodie Foster,
Sharlto Copley,
Wagner Moura

Estrena: 16-08-2013

DOLOR Y DINERO

Basada en el fet real d'un grup d'entrenadors personals en el Miami dels noranta, que perseguint el somni americà, acaben atrapatats en una trama criminal amb un final inesperat.


Director:
Michael Bay
Actors:
Mark Wahlberg,
Dwayne Johnson,
Anthony Mackie,
Tony Shalhoub

Estrena: 30-08-2013

HORÒSCOP

Aries (21/3-20/4), Hauràs d'encaixar totes les peces del teu nou puzzle vital per deixar de notar les exigències del teu voltant, intenta reprendre contactes.

Taure (21/4-21/5), No podràs esperar a que les coses succeeixin. La teva rapidesa a l'hora d'actuar i d'adaptar-te als nous temps, dependran moltes coses. No tanquis portes a les novetats.

Bessons (22/5- 21/6), Mes de canvis, alegria, optimisme i confiança en totes les facetes de la teva vida. Gaudiràs de molta energia.

Cranc (22/6-22/7), Brillaràs amb llum pròpia i només hauràs de creure en tu i en tot el que vals per aconseguir el que desitges. És temps de noves oportunitats que has de saber aprofitar.

Lleó (23/7-22/8), Estaràs confiat i apassionat, tens un bon període pel davant. Travessaràs una etapa decisiva per planificar el teu futur. Lluita per aconseguir èxits econòmics i intel·lectuals.

Verge (23/8-22/9), Estaràs molt actiu intel·lectual i espiritualment, és moment propici per la comunicació. Busca les teves pròpies veritats que et serviran d'orientació.

Balança (23/9-22/10), Etapa molt positiva, sentiràs que la vida passa més fàcilment amb menys obstacles. Podràs desenvolupar moltes idees i projectes.

Escorpi (23/10-22/11), Etapa de gran canvis sobretot en les relacions personals. L'amor i el treball veuran recompensats els teus esforços. Mes ple d'emocions.

Sagitari (23/11-21/12), Et sentiràs amb poder i ple d'energia, i en les elacions socials et mostraràs proper i afectuós.

Capricorn (22/12-19/01), Etapa de moviment i dinamisme. No renunciaràs als teus somnis i faràs ús de les teves capacitats per encaminar la teva vida per assolir els objectius establerts.

Aquari (20/1-19/2), Estaràs més receptiu a les idees, tendències o nous corrents que circulen al teu voltant. Veuràs les coses des d'una perspectiva completament original.

Peixos (20/02-20/03), Tindràs molta imaginació, creativitat i intuïció. La felicitat vindrà donada per la família. Tauràs a relluir el teu costat més alegre, optimista, i amigable.





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



BabyCakesTM
Productes Infantils Artesanals

Ja pots comprar online

www.babycakes.botigaonline.net