



TM  
**totanuncis**

nº9 · NOVENBRE - DESEMBRE 2013 · CATALUNYA CENTRAL · TEL. 937 422 007 · www.totanuncis.com



# XII Fira Medieval d'Oficis

Súria, 16 i 17 de novembre de 2013



Diputació  
Barcelona



Generalitat  
de Catalunya



**IMMOHOUSE MANRESA**  
T. 931 869 509 M. 609 232 553  
c/ de La Pau Nº 44 Bx.4

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

# La Fira Medieval d'Oficis tornarà al Poble Vell de Súria els dies 16 i 17 de novembre

En pocs anys, la Fira Medieval d'Oficis de Súria s'ha convertit en una de les activitats destacades del calendari festiu del Bages, amb paradistes, artesans d'oficis tradicionals, tallers i nombrosos atractius per a tots els visitants.

La Fira Medieval d'Oficis es caracteritza per l'alta presència d'entitats locals i per l'àmplia oferta d'activitats participatives per als visitants, com tallers i actuacions al carrer (dances, rondalles, cants, joglars i cavallers). Des de la primera edició, l'organització aposta per la qualitat dels paradistes i dels espectacles al carrer per tal de garantir-ne el màxim rigor històric i la qualitat del certamen.

El Poble Vell es converteix en l'escenari ideal per transmetre als visitants la sensació de ser en una petita vila medieval. Les seves places i carrers es guarnixen amb palla, domassos i altres elements per convertir la visita a la Fira en un autèntic viatge en el temps.

Al llarg de la seva història, la Fira Medieval d'Oficis ha incorporat actuacions i espectacles que enriqueixen cada vegada més la seva oferta. Una de les novetats de les darreres edicions ha estat la recreació d'una mina de sal subterrània, amb personatges que interactuen amb els visitants, a partir d'una escenografia creada pel prestigiós

taller Castells Planas (Cardedeu).

Una altra cita imprescindible del programa són les representacions de l'espectacle 'Salats!', una història d'embolics medievals, original de l'escriptor i guionista surienc Jaume Esquius, al voltant del descobriment d'un jaciment de sal a la Súria medieval. L'obra compta amb una música i una coreografia pensades expressament per a aquest espectacle, originals del cantautor de música tradicional Jaume Arnella i el coreògraf Joan Serra, respectivament. 'Salats!' explica en clau d'humor la descoberta de la sal a Súria i l'entrellat d'interessos i ambicions que va envoltar aquesta troballa, en una època històrica en què l'esmentat mineral tenia una importància estratègica semblant a la del petroli en els nostres dies. Les representacions tenen lloc a l'Era del Castell, just al davant del castell de Súria.

A més de les activitats que es desenvolupen al Poble Vell, el comerç de Súria obre les seves portes durant la Fira, amb les botigues guarnides amb ambientació medieval. Els restaurants suriencs també ofereixen menús medievals per als seus clients.

Us Esperem!



Diputació  
Barcelona

Trobareu més info a [www.suria.cat](http://www.suria.cat)

## Sabies que un anunci com aquest val 60 euros?

I que si contractes 4 mesos de publicitat a la revista et regalem la pàgina web?

Truca'ns i t'ensenyarem sense compromís, exemples de webs reals.

Tel. **937 422 007**



TOTANUNCIS és una revista gratuïta amb una tirada de 10.000 exemplars mensuals. A la revista hi trobareu continguts d'interès per a un públic familiar, amb reportatges sobre salut, pediatria, ginecologia, alimentació, tecnologia, oci i cultura.

Trobareu la revista cada mes, als nostres anunciants i a més de 150 punts del Bages, principalment a forns de pa, cafeteries, llars d'infants, ludoteques i espais de gran aflluència com els cines del Bages Centre de Manresa, centres esportius, i centres comercials.

Esperem que disfruteu de la lectura, i que ens seguïu anant a buscar cada mes.

Moltes gràcies per llegir-nos.

Passeig Àngel Vivó, 2 baixos de Navarclés

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

Horari de dilluns a divendres matins de 9 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

ANUNCIA'T A LA REVISTA DESDE

**15€** TRUCA'NS  
**937 422 007**

## Certificats d'Eficiència Energètica per a vivendes



OFERTA NOVEMBRE **89 € +IVA**

**TEL. 605 697 035**

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.

## HUMOR DE TEMPORADA

Déu n'hi do...  
Si que està boig el temps...  
Mai havia vist una castanyera en trikini !!!



# Sumari • Novembre - Desembre

## 1/2 PORTADA / CONTRAPORTADA

FIRA MEDIEVAL SÚRIA, IMMOHOUSE MANRESA, LINBAGES, CERTIFICATENERGIA.NET

## 4/5 IMMOBILIÀRIES i SERVEIS PROFESSIONALS

CORREDOR IMMOBILIARI, FINQUES REGUÉS, LINBAGES, ALUMINIS ST.SALVADOR, SERCLIMA, LLENYES JORDI CUELLO

## 6/8 SALUT, BELLESA i ESPORT

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

## 9/11 GASTRONOMIA, RECEPTES i RESTAURANTS

SUPERMERCATS LLOBET, CAL ISAAC, PRODUCTES DE TEMPORADA

## 11/13 EMPRESES i SERVEIS

CONSTRUCCIONS MELITÓ ESPINAGOSA, DOGEDUCAT, ELECTRÒNICA ROSELL,+KPELS, G2FOTOGRAFIA  
E-CONSULTIC CONSULTORIA TECNOLÒGICA

## 14 ANUNCIS CLASSIFICATS i OFERTES DE TREBALL

## 15 CARTELLERA CINES i HORÒSCOPS

EDITA: Xarxes, Sistemes i Serveis de Catalunya, SLU · B64307747  
DESCARREGA'T LA REVISTA A [WWW.TOTANUNCIS.COM](http://WWW.TOTANUNCIS.COM)

**VOLS OBRIR EL TEU PROPÍ NEGOCI?**  
**INFORMACIÓ FRANQUÍCIAS A [INFO@TOTANUNCIS.COM](mailto:INFO@TOTANUNCIS.COM)**



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 90 m2 de 4 hab. menjador-estar, bany complet, cuina amb rebost annexa, galeria-safareig amb terrassa.

Preu: 350 €/mes  
(REF:LVM008)

**MANRESA.** Duplex molt nou de 2 habitacions, 2 banys, ampla terrassa-solàrium, menjador-estar ampli, cuina independent, calefacció amb comptadors. Preu: 445 €/mes (REF:LVM182)

**ST.FRUITOS DE BAGES.** Pis de 3 habita. bany complet i lavabo, menjador-estar amb sortida a balcó, cuina equipada, ascensor, calefacció i parking inclòs. Preu:425 €/mes (REF:LVF040)

**MANRESA.** Pis en finca molt nova amb ascensor de 3 hab.(1 suite), cuina independent, menjador-estar ampli, comptadors,calefacció, terres de gres. Preu: 385 €/mes (REF:LVM165)

**ST.FRUITOS DE BAGES.** Dúplex molt nou amb ascensor i parking de 3 habit.2 banys, menjador-estar, terrassa, balcó, calefacció. Preu: 500 €/mes (REF:LVF044)

**MANRESA.** Pis de 4 hab. 2 banys, menjador-estar, cuina-office, balcó, ascensor, calefacció. Preu: 400 €/mes (REF: LVM015)

Vendes

Administració de Finques



**MANRESA.** Pis cèntric de 110 m2 amb 4 hab, 2 banys, menjador-estar, cuina-safareig annexa, 2 balconers amplis, calefacció, comptadors.

Preu: 140.000 €  
(REF:MA024)

**MANRESA.** Pis de 70 m2 de 3 hab. Balcó, menjador-estar, cuina independent, bany, calefacció terres de parquet i gres. Preu: 35.000 € (REF:MA049)

**MANRESA.** Pis de 3 hab. menjador-estar, cuina-office equipada, bany, calefacció gas, terres de gres. Preu: 40.000 € (REF:MA051)

**MANRESA.** Pis de 3 hab. Menjador-estar, cuina, bany, calefacció,disposa de traster. La finca de terrassa comunitària. Preu: 35.300 € (REF:MAB206)

**MANRESA.** Pis de 3 hab. Menjador-estar, cuina, bany, calefacció,ascensor, terrassa, terres de parquet, per entrar-hi a viure. Preu: 56.300 € (REF:MAB209)

**MANRESA.** Pis de 50 m2 de 3 habit. Menjador-estar, cuina, bany, calefacció. Preu:36.900 € (REF:MAB211)

**ST. JOAN DE V.** Pis de 85 m2 amb 4 hab. menjador-estar, cuina amb galeria, calefacc. ascensor i traster. Preu: 56.800 € (REF:SJB203)



M. 633 349 161 | T.93 380 22 93 | finquesregues@gmail.com

LLOGUER

### SANT FRUITÓS DE BAGES

OBRA NOVA DE LLOGUER, molt bons acabats, terres de parquet, calefacció, pisos de 1,2 i 3 habitacions, amb grans terrasses. Parkings i trasters inclosos.

a partir de

**300 € /mes**  
INFORMA'T !!!



www.finquesregues.com

Ctra. de Vic, nº 29 St. Fruitós de Bages

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



DESEMBUSSAMENTS

Servei 24h  
**629 633 773**



Aluminis Sant Salvador

C/ Esteve Terrades, 43 - Pl. Bulfavent - Manresa  
(al mateix carrer del ITV)

T. 93 877 20 82 M. 615 814 965



Disposem de les últimes  
novetats en tancaments

Tot tipus de finestres  
Persianes  
Mosquiteres  
Mallorquines  
Motors de persianes

**La millor Qualitat  
al Millor Preu!!**

TOT EN ALUMINI

www.aluminis-santsalvador.com

info@aluminis-santsalvdor.com

## Consells per estalviar energia a la llar

Comencem a entrar en aquella època de l'any en la que el fred entra per la porta, i la calor marxa per la porta amb facilitat. Època de mantes, abrics, guants, gorros i bufandes quan som al carrer. Època en la que uns petits consells ens poden fer l'estància a les nostres llars més acollidora.

Aprofiteu la calor del sol aixecant les persianes durant les hores d'assolellada. A la nit, en canvi, tanqueu-les, a fi que no es perdi calor a través dels vidres de les finestres. La calefacció solar és gratuïta, com també la llum natural.

Aprofiteu sempre que sigui possible la llum natural. És millor per a la vista i no us ho carregaran en el rebut de l'electricitat.

Sempre que una bombeta hagi d'estar moltes hores funcionant, és molt millor treballar amb bombetes fluorescents compactes, que duraran molt més, així com bombetes LED, que tot i ser una mica més cares de comprar ofereixen una vida útil molt elevada, i un estalvi energètic present des del primer dia. De tota l'energia que gasta una bombeta normal, només el 5% és llum, la resta és calor. Amb les

bombetes d'estalvi, al voltant del 30% és llum i duren molt més.

I a l'hora d'escalfar les llars, tingueu present que per no perdre l'escalfor que hem aconseguit, es recomana que instal·leu tires de passa-pas a les juntures i esclotxes de les finestres: a més a més, estalviareu d'un 5 a un 10% de l'energia emprada per escalfar o refredar.

Obriu les finestres només el temps necessari. En general, n'hi ha prou amb 10 minuts per ventilar una habitació.

A l'hivern, n'hi ha prou de mantenir una temperatura de 19-20°C per gaudir d'un confort adient. Reduir la temperatura un grau comporta un estalvi d'energia del 8%.

Recordeu d'on venim per saber cap a on hem d'anar. Si mirem com s'escalfaven a casa els nostres avis, trobarem que tenien estufes de llenya i llars de foc que apart d'escalfar d'una forma realment econòmica les nostres llars, fent servir els recursos naturals disponibles, creaven un caliu especial.

Avui en dia disposem de moltes fonts d'energia al nostre abast per escalfar les nostres llars, però cal estudiar bé la opció que triem, doncs si fem un càlcul de l'estalvi que pot suposar triar la font d'energia adequada, veurem que pot suposar uns quants milers d'euros a 10 anys vista.

I com no, cal recordar la importància del bon manteniment de calderes i equips d'escalfar a la llar. Realitzar els manteniments i revisions periòdiques, és també una forma intel·ligent d'estalvi energètic a la llar.



[www.certificatenergia.net](http://www.certificatenergia.net)



Llenyes  
Jordi  
Cuello

### Venda de llenya seca

**1 Tona Alcina a 150€**

**1 Tona Roure a 140€**

**1m3 de Pi a 35€**

**Regal de farcell de fustetes per encendre**

Transport inclòs al Bages, consultar poblacions

C/Balmes, 5 · 08270 Navarrels

Tel. 608 945 601

[llenyescuello@gmail.com](mailto:llenyescuello@gmail.com)



T. 93 874 66 61

## EL CANVI INTEL·LIGENT



Canviï la seva caldera per una de **CONDENSACIÓ** per **35€/mes,**

**i estarà estalviant 26€/mes\* en consum de gas\***

\*Estalvi calculat per un pis de 80m2 amb una família de 4 membres

664 00 30 84 - 664 00 10 47

[info@serclima.cat](mailto:info@serclima.cat)

Taller: C/ de la Font3 - Manresa

[www.serclima.cat](http://www.serclima.cat)

## Miomes Uterins



L'úter (o matriu) és un òrgan buit per dintre, de musculatura llisa que mesura 7,6 cm de llargada i 5 cm d'amplada quan no hi ha embaràs, però tot i així, poden haver de més grans i de més petits i es considerarien també normals.

El tumor més freqüent que afecta a l'úter, és el mioma, anomenat Fibromioma. Són tumors benignes de composició muscular, rodons i de moltes mides diferents. La mida en sí, en principi no en té gaire importància en aquets casos.

**La clínica** que donen habitualment: és sagnat, dolor, sensació "d'ocupació" si el mioma és d'una mida important i inclús esterilitat.

Al **diagnòstic** s'arriba per la clínica presentada (dolors i sagnat) i amb l'ajuda de proves mèdiques com l'ecografia, l'histeroscòpia (si es troben a l'interior) i l'analítica (per descartar anèmia important).

El miomes es poden localitzar en diferents llocs de l'úter, i segons la seva ubicació, rebran un nom o un altre, com per exemple:

**Mioma Subserós** : si és localitza en la paret externa de l'úter.

**Mioma Intramural**: si és localitza dins de la paret de l'úter.

**Mioma Submucós**: si és localitza a l'interior de la cavitat uterina.

El tractament és molt variable i simptomàtic:

**Tractament mèdic**: Hormonal, antiàlgic o calmants, ferro en cas d'anèmia...

**Tractament quirúrgic**: es pot treure un o més miomes (miomectomia) mitjançant laparotomia (obrir el ventre) o laparoscòpia (subserós o intramural), i l'histeroscòpia (submucós).

Avui dia, hi ha noves teràpies com l'embolització dels miomes per mitjà de les artèries uterines, o la més moderna HIFU (HIGH INTENSITY FOCUSED ULTRASOUND) que és l'aplicació d'un faig d'ultrasons d'alta freqüència i alta energia, que destrueixen les cèl·lules objectiu gracies a la elevació de la temperatura local de 50 a 100°C (Ablació tèrmica). Serveix per tractar i destruir tumors benignes i malignes. El HIFU, necessita instal·lacions especials de les quals ja es troben varies al país.

Totes aquestes tècniques les fan els ginecòlegs ajudats en alguns casos per altres especialistes com radiòlegs i anestesistes.

**Dr. X. Ripoll Espiau · Col. 13.682**



**Dr. José A. Marchena**

Pg. Pere III, 94 Ent.2ª  
08242 Manresa

**T.93 1614006**



## El Xumet

És veritat que amb el temps van canviant les recomanacions sobre l'ús del xumet, i persisteixen les llegendes sobre aquest tema. El propòsit d'aquest petit article és posar-nos al dia sobre les darreres conclusions.

És evident que el nen petit, des de que neix, té la necessitat de la succió. Per això un nadó que acaba de menjar el veiem que continua fent els moviments de succió sense que sigui per gana. Per això s'utilitza el xumet, i els calma.

Quan el nen acaba de néixer, si fa lactància materna, és recomanable esperar uns dies per donar-li el xumet fins que la tècnica de lactància sigui la correcta. Un cop la tècnica és correcta o, si fa lactància artificial, els estudis recomanen que la criatura tingui xumet perquè l'activitat bucal que fa és un factor protector contra la temuda mort sobtada del lactant. Així, els darrers estudis recomanen el seu ús.

Un cop passats els 6 mesos, el risc de portar xumet és la deformitat que ocasiona a les peces dentàries, sobre tot la retracció dels incisius inferiors i avançament dels superiors, que diem mossegada oberta.

És important saber que **qualsevol deformitat ocasionada pel xumet és reversible abans dels 3 anys d'edat**, tot i que quan abans el treiem, millor. L'edat més recomanable és al voltant dels 2 anys. Millor que porti xumet que ficar-s'hi el dit a la boca, que provoca deformitats importants i també al paladar.

El mateix passa amb els biberons. Si el nen "grandet" fa 1-2 biberons al dia (tot i que a partir de l'any se li ha d'ensenyar a beure en got), com que

l'estona que està amb el biberó és curta, no ha de provocar deformitats importants.

El que sí és del tot desaconsellable és que el biberó porti sucres o begudes dolces i el nen estigui bevent tot el dia, pel potencial cariogènic que té.

I, per últim, uns consells per treure la "pipa". No sempre és fàcil. Hi han nens molt "enganxats". Pera això és bo des d'un bon començament a que el vagi portant a estones concretes: per dormir, al cotxe... Quan decidim treure'l, recomano una retirada total, i es pot fer de diferents maneres:

Explicar-li que s'ha de treure perquè ja és "gran"

Utilitzar esdeveniments que ell espera: els Reis, el Tió, el "Senyor del mar" a les vacances...

Que s'ha perdut al parc, al carrer...

Que ho ha dit el metge, si el nen ho entén, i ja està a la fase que no té por del pediatre.

Es poden aplicar productes comercials que amarguen la tetina.

Es pot foradar amb una agulla la tetina, el que fa, de vegades, desagradable mossegar el xumet...

I sobre tot, molta paciència.

Recordeu que els xumets han de ser homologats, han de portar una anella, una tetina homologada per les seves mides i lligar-les a la roba, mai al voltant del coll.

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



## Centre de Massatge i Acupuntura UM-YANG

### DISTRÒFIA MUSCULAR

La distròfia muscular és un trastorn genètic que debilita els músculs que ajuden al moviment del cos, per tant, és una malaltia que afecta als gens de les persones, els quals contenen informació incorrecte o simplement no la tenen per poder fabricar les proteïnes que necessiten els músculs sans.

Hi ha diferents tipus de distròfia, i destacarem algunes d'elles :

**Distròfia muscular de Duchenne:** És la distròfia més comú i ve produïda per una proteïna denominada distròfia. Aquesta proteïna ajuda a les cèl·lules del múscul a mantindre la forma i la força; sense aquesta proteïna, el múscul es va degenerant i com a conseqüència el debilitament gradual de la persona. Es manifesta entre els 2 i 6 anys. I entre els 10 i 12 anys els nens solen necessitar ajuda en la mobilitat. Poden manifestar una escoliosi a l'esquena (anomalia de la columna vertebral) i també es pot veure afectat el sistema cardio-respiratori.

**Distròfia muscular de Becker:** Al igual que la distròfia anterior, només afecta al sexe masculí.

Aquesta distròfia és molt semblant a l'anterior, però els símptomes solen aparèixer més tard i no són tan greus. La degeneració i la debilitat sol manifestar-se als 10 anys, fins i tot edats adultes. També es pot cursar problemes respiratoris, cardíacs, múscul-esquelètics i articulacions.

**Distròfia muscular de Emery-Dreifuss:** Els símptomes solen aparèixer a finals de la infància o principis de l'adolescència i en alguns casos tan tard com els 25 anys. Afectant majoritàriament al sexe masculí. Espatlles, braços i cames inferiors podent presentar problemes articulars. El múscul cardíac també pot quedar afectat.

**Gràcies a l'acupuntura, al massatge terapèutic i exercicis terapèutics podem ajudar i alleujar tots els danys col·laterals que aquestes malalties comporten, com pot ser: l'escoliosi, problemes articulars, contractures... i ajudar a millorar el dia a dia de la persona afectada.**

福利    Hores a convenir    健康

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

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



# Productes de Temporada

És important conèixer els aliments propis de cada estació de l'any, perquè poden convertir-se en una dieta més rica i nutritiva. Hem de tenir en compte que la mare Natura, ens facilita els aliments en el moment que més ens convenen.

Ara que estem a la tardor, el nostre cos canvia de ritme i va més accelerat, gaudim de menys hores de sol i contem amb major desgast físic i mental, tant els nens com els adults. Per aquesta raó, és important que l'alimentació acompanyi i ens aporti la suficient energia per potenciar i renovar les nostres defenses.

A continuació parlarem dels aliments que ens protegeixen dels refredats, gripes i catarres que solen haver aquesta època de l'any i dels que ens aporten més energia.

La tardor és una estació on la Magrana, la chirimoya, el codony, i el raïm són les fruites protagonistes. Sense oblidar-nos de les taronges, mandarines, aranges, peres, plàtans, pomes, i alvocats, a part dels fruits secs i les castanyes. Les fruites d'aquesta estació contenen més vitamina C i més calories. Per exemple l'àcid cítric que conté la Magrana actua de desinfectant i estimula la vitamina C, i el raïm és una fruita molt hipercalòrica per la gran quantitat de sucre que té, però també presenta una acció antioxidant, i una gran quantitat de ferro.

Amb l'arribada de la tardor, rescatem una gran quantitat de verdures. Els bolets, les cols de Brussel·les, la carxofa, la coliflor, les carabasses, el carbassó, i les albergínies, són les verdures protagonistes d'aquesta estació, mentre que les hortalisses com la ceba, l'enciam, les pastanagues i el porro, les podem trobar també la resta de l'any. Si entrem una mica en matèria, el consum d'albergínies estimula el bon funcionament del fetge i de la vesícula biliar, afavorint la digestió dels greixos. La coliflor i les cols de Brussel·les aporten vitamina C i àcid cítric, estimulant l'acció del sistema immunològic i prevenint algunes malalties degeneratives.

Com a curiositat, ara que celebrarem la castanyada. Comentarem que les castanyes són menys calòriques que els fruits secs i contenen menys grasses del que la gent és pensa.

Tampoc ens podem oblidar del moniato, on els mesos d'octubre i Novembre són els més òptims per menjar-los. És un tipus de patata dolça que prové d'una planta subtropical dels països llatins.

I què seria una castanyada sense panellets? Fets amb ametlla mòlta, sucre, i patata per la massa i recoberts de fruits secs, com pinyons, ametlles... etc. Menjar-se un panellet, és una bona dosi d'energia per començar molt bé el dia, però s'han de menjar amb moderació.

Cuinant els aliments que la mare Natura ens dona en cada moment, estarem cuidant de nosaltres i de tota la nostra família i guanyarem en Salut.

Bona tardor, família!





## Una aposta per la il·lusió: moments culinaris

Aquest any i des de l'àrea de Llobet Regals hem treballat de valent per crear composicions de regals plenes d'encant per poder regalar als nostres éssers estimats, des de l'avia fins a la dona, el pare o la mare, o un dels nostres millors amics o col·legues.

Hem confeccionat cistelles "eco" amb productes ecològics per a tots aquells vinculats fortament amb l'ecosistema, la conservació del planeta i la salut.

Aperitius gourmet, safates i cistelles detall, nous models amb selecció d'embotits i, com no, la nostra cistella de fabricació artesanal pròpia ALVEN amb productes naturals.

La nostra oferta de regals fuig del convencionalisme i volem que, amb un pressupost reduït, qualsevol pugui decidir-se per un regal amb personalitat i no haver d'optar per un regal convencional sense ànima, per no tenir suficients "calers".

Perquè creiem de veritat que un regal és un acte de generositat que ha d'emplenar d'alegria i goig a qui se li regala, volem posar al vostre abast un ventall d'opcions que estem segurs no us deixaran indiferents.

Fa molts anys vàrem néixer per cobrir les necessitats de les empreses en els seus regals de Nadal, ara també confeccionem regals adaptats a les persones que, amb il·lusió i afecte, volen regalar els nostres "moments culinaris" a qui s'estimen. És per això que us convidem a capturar el QR i veure la àmplia selecció de regals a l'abast de les butxaques de "crisi", sense renunciar a la qualitat, el bon gust ni la originalitat.

Ens trobareu a [www.llobetregals.com](http://www.llobetregals.com) i a la nostra botiga a Ctra. Manresa-Berga, km. 2.7 des del 16 de novembre (davant de la discoteca Menfis).  
T. 902 278 288

També us podem fer el lliurament de les vostres compres a qualsevol dels nostres punts de venda de Supermercats Llobet.

Així doncs, ens veiem a la xarxa i a la botiga!

 [www.facebook.com/SupermercatsLlobet](http://www.facebook.com/SupermercatsLlobet)



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

# CAL ISAAC

TAPES I MENÚS  
AMB CUINA CASSOLANA



AVDA. MONTSERRAT, 3 BAIXOS  
08245 SANT JOAN DE VILATORRADA

**T. 93 876 78 35**

i ara també

**TAPES PER  
EMPORAR**



info@construccionsmelito.cat  
Contacte: 659 165 189

Especialistes en construcció

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

[www.construccionsmelito.cat](http://www.construccionsmelito.cat)

**DOG  
EDUCAT  
DOGEDUCAT**

Educació canina en positiu

**Tel. 648 278 590**

[dogeducat@hotmail.es](mailto:dogeducat@hotmail.es)  
[www.dogeducat.es](http://www.dogeducat.es)



# G<sup>2</sup> FOTOGRAFIA

REPORTATGES · Un regal pels teus ulls · **605 697 035**



# +KPELS



Promoció Novembre **93 877 14 83**

Color + Tallar  
35€

Metxes + Tallar  
52€

**Regal Pentinat + Tractament de Queratina**

Hores convingudes: Dim.-Div. (9:30h-13h) i (15h-19h) / Dissabtes: (8h-19h)  
C/ del Fra Jacint Coma i Galí, 48 Baixos (Carrer del mercat dimarts, Font Capellans)

Electrònica

# Rosell

ANTENES  
PORTERS  
TV  
SATÈL·LIT

Truca per informar-te de l'oferta actual.



**LA LIGA, TODA LA CHAMPIONS  
Y LAS LIGAS INTERNACIONALES.  
Y CON YOMVI PUEDES VERLO  
DONDE QUIERAS.**

Distribuidor Oficial  
**CANAL+**

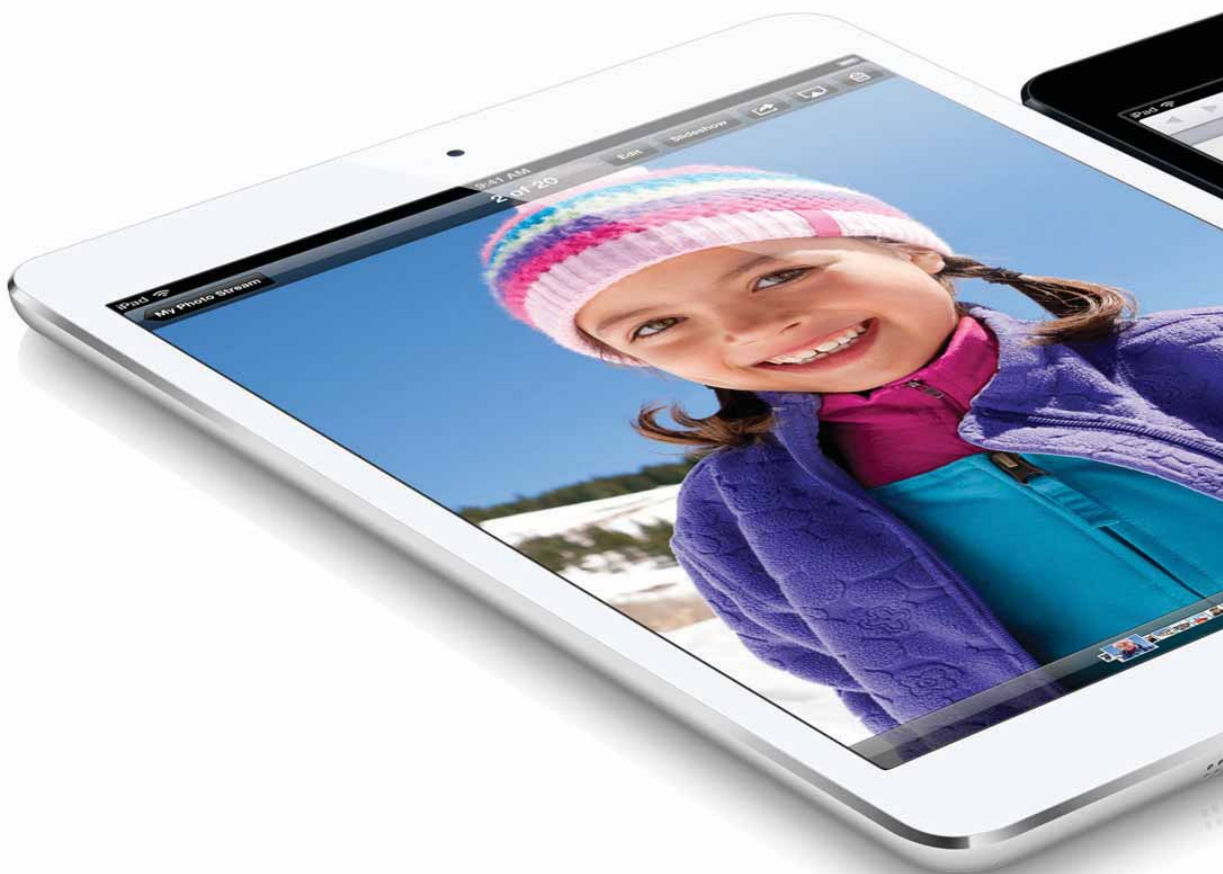
SERVEI TÈCNIC OFICIAL  
**TOSHIBA**

C/ Major, 5  
08242 Manresa

**T. 938772294**

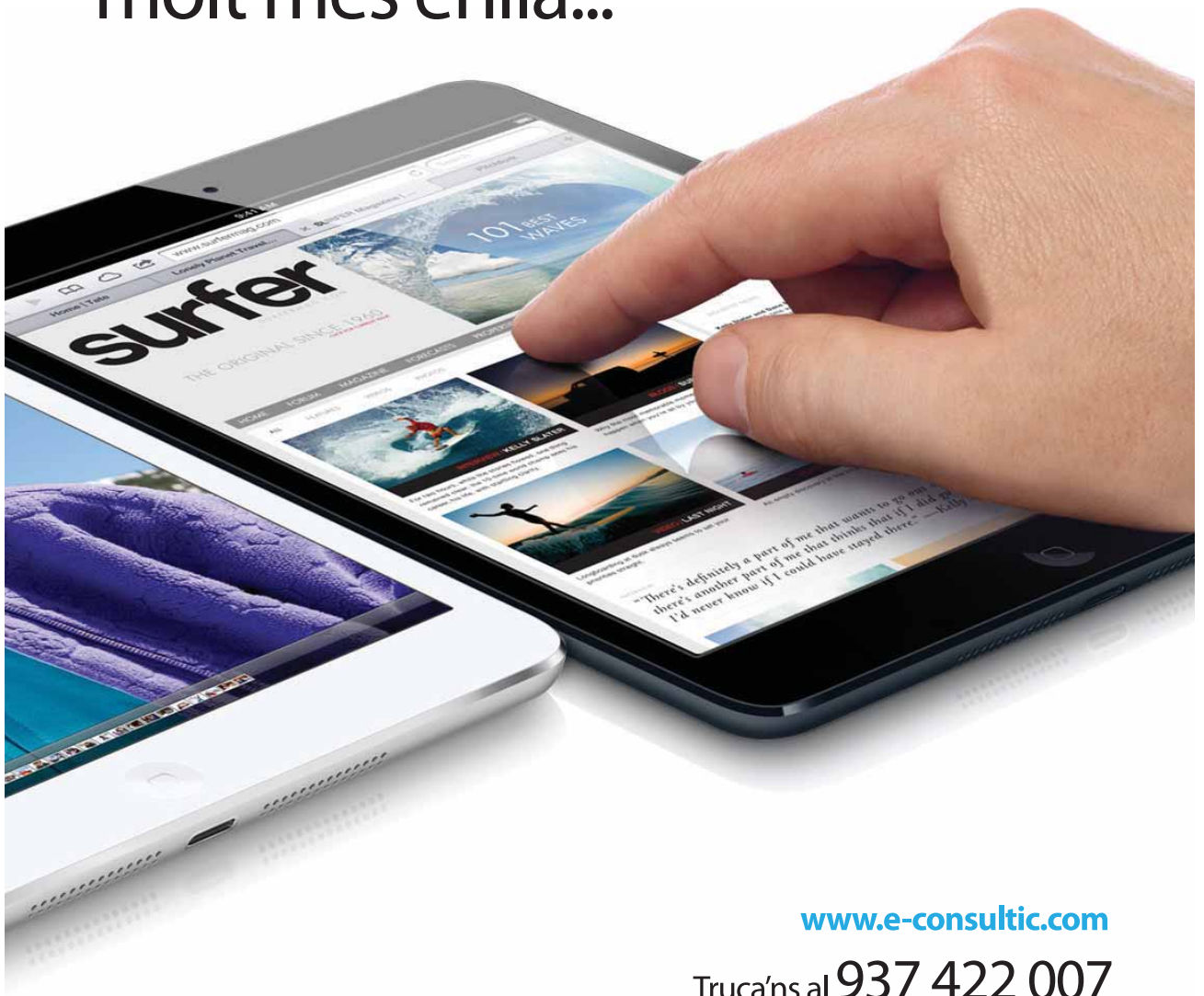
[www.facebook.com/electronicarosell](http://www.facebook.com/electronicarosell)  
[info@electronicarosell.com](mailto:info@electronicarosell.com)

# Celebrem **7 anys** donant servei a més de 300 clients del Bages



[pàgines web](#) | [botigues online](#) | [protecció de dades LOPD](#)

Dissenyem **la teva web**  
**fent que el teu negoci** arribi  
molt més enllà...



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

Truca'ns al **937 422 007**  
Passeig Àngel Vivó, 2 baixos · 08270 Navarxes

## IMMOBLES I LOCALS

### LLOGUER PIS A ARTÉS

Pis semi nou de 90mt² 3hab. exteriors, gran cuina i menjador de 24m² amb sortida balcó, despeses i pàrquing inclòs. Pis acabat de pintar, ascensor. T: 687 77 96 90 (Oscar) Preu: 450€/mes **Ref. Web: 3908**

### VENTA UNIFAMILIAR SALLENT

Casa de 120 m i 90 m2 de pati. 2 plantes, cuina, menjador, 4 hab. 1 bany i 1 servei. Llum i aigua donats d'alta, per entrar a viure. Mobles i electrodomèstics de regal. P: 100.000€ negociables. T: 676321053 / 938770511. **Ref. 3786**

### LLOGUER NAU (SALLENT)

Nau de 600 m2 en el Pol. Industrial Pla del Mas. Fàcil accés, pràcticament nova. Preu: 1.500€/mes T: 687357334 **Ref. Web: 3909**

## DEMANDA DE TREBALL

### PERRUQUER A DOMICILI

Perruquer de senyores s'ofereix per domicilis a Manresa. Tints, permanents, tall, pentinats, extensions, tractament d'hidratació de keratina... Preus molt econòmics. Atenc Whatsapp. T. 646939234. **Ref. Web: 3896**

### PINTOR PROFESSIONAL

Pintura i decoració Alex, tot tipus de pintura, decorativa parets, venecians enguixats, industrial, esmaltats, etc... Disponibilitat immediata, treball molt professional, sense deixar brutícia i econòmic. Pressupostos a mida, sense compromís i amb facilitat de pagament. T: 638714110 **Ref. Web: 3982**

### FEINES DE LA LLAR

Senyora molt responsable i amb molta experiència s'ofereix per netejar, planxar i comprar en Manresa o rodalies. Disposo de vehicle propi. T: 671439924 **Ref. Web: 3944**

### NOI JOVE AMB GANES DE TREBALLAR BUSCA FEINA

Per mosso, peó empresa, comercial, etc... T: 722 208 973 **Ref. Web: 3950**

### BUSCO FEINA

M'ofereixo per fer feines de la llar o cuidar persones grans. T: 649023091 **Ref. Web: 3960**

### SRA. BUSCA FEINA

Sóc de Manresa i dispo de vehicle propi, m'ofereixo per fer feines de la llar en general: Cases, escales, oficines, pisos després de llogaters, planxar... A Manresa i voltants. Tinc molta Experiència. T: 664817197 **Ref. Web: 3968**

### CONDUCTOR DE RIGID O TRAILER

Busco feina per portar camió, C+E, ADR bàsic+ cisternes, carnet de grua hidràulica articulada, carnet de carreterero, targeta de tacògraf digital, curs de conducció eficient per a vehicles pesats, CAP, Benesta animal, amb experiència tant amb polp, tauliner, frigorífics, a nivell local, nacional i internacional, fent ruta per França, Itàlia, incorporació immediata, seriós i responsable. T: 619 700 022 **Ref. Web: 3964**

### CANGUR / CLASSES DE REFORÇ

Tècnica Superior en Educació Infantil amb experiència, s'ofereix per a cangurs i/o classes de repàs a Manresa, Navarcles i pobles del voltant. Preu a negociar. C: laia\_sans@hotmail.com **Ref. Web: 3994**

### CANGUR MATINS DILL-DIV. MANRESA

M'ofereixo per fer de cangur de dilluns a divendres als matins o migdies, a Manresa. disponible de 9'15 fins a 16'15h. Tinc 24 anys, experiència i sóc molt responsable. T: 93 873 28 38 (Alba) P:5€/h **Ref. Web: 4022**

## MOTOR

### VENÇ ROBA DE MOTO

Cascos SUOMY talla 59 nous, pantalon ALPINE talla XL amb proteccions i forro nou, Jaqueta ALPINE talla XL amb proteccions i forro nou, guants ALPINE talla XL nou amb conjunt amb la jaqueta, tot en molt bon estat. Preu: 450€. T: 689 070 887. **Ref. Web: 3901**

### VENÇ QUAD KYMCO MXER 150CC

Quad ideal pel camp, pocs km (2.900Km) de l'any 2004, gasta poquet, impost de circulació pagat. Té maletí porta equipatges i carregador de bateria. Canvi de noms a càrrec del comprador. Preu: 850€ T: 722 208 973 **Ref. Web: 3924**

### VENÇ 4 LLANTES DE 17" DE CINC RADIS



Es ven 4 llantes de 17" de cinc radis, per Seat Ibiza amb pneumàtics 205/40 per 190€ les quatre. Recollir a Navarcles. T: 686752529.

**Ref. Web: 3876**

## MATERIAL ESPORTIU

### VENÇ MANILLAR DE BBT

Venc manillar de BBT 54cm de llarg i 21,8 de diàmetre, les banyes estan incorporades més els punys de color negre d'espuma. Potència de 11cm de llarg i 21,8 de diàmetre. Preu: 20€. T: 689 070 887. **Ref. Web: 3900**

### VENÇ EQUIP ESQUÍ ROSSIGNOL 1,80M

Ideal per aquí vulgui adquirir esquis de segona mà. Consta d'esquis de 1,80m, pals, botes núm. 41/42, fixacions. Preu: 70€ T: 722 208 973 **Ref. Web: 3923**

### VENÇ PLATAFORMA VIBRATÒRIA

Venc plataforma vibratòria model Treo V109. Bon estat, poc ús. 16 Velocitats, 79cms x 70cms, 4 programes automàtics i manuals. Preu ajustat: 145€ T: 676 429 033 **Ref. Web: 3977**

## APARELLS ELECTRÒNICS

### VENÇ MOBIL SAMSUNG GALAXY TREND GTS7560

Venc bon mobil, té GPS, google maps, càmera de fotos, vídeo ràdio, és tàctil, carregador de bateria, etc... Està lliure. Preu: 120 T: 722 208 973 **Ref. Web: 3920**

### VENÇ TELÈFON FIXA TELEFÒNICA MOVISTAR

Venc telèfon clàssic fixa, Marca Siemens mod. Domo C Ct00402541 en molt bon estat. Només falta cable USB i alta línia telefònica. Preu: 40 T: 722 208 973. **Ref. Web: 3948**

### VENÇ PANTALLA TFT 15,4"

Venc pantalla TFT marca Elitigroup en bon estat. Preu: 50€ T: 722 208 973 **Ref. Web: 3921**

### VENÇ IMPRESSORA MULTIFUNCIÓ EPSON

Impressora multifuncció, model Epson Cx Stylus Cx 3200, imprimeix, fotocopia i escaneja, no te els cartutxos de tinta. P: 40€ T: 722 208 973 **Ref. Web: 3922**

### VENÇ CÀMARA FOTOS CASIO EXILIM

La venc amb carregador i software. Té 3.2 Megapixels i zoom òptic de X3. Te memòria interna i externa amb targeta SD. Preu: 60€ T: 722208973 **Ref. Web: 3984**

## LLAR

### MÀQUINA COSIR SINGER

Venc maquina de cosir britànica marca Singer, una reliquia amb pedal i funciona correctament. Preu: 350€. T: 722 208 973 **Ref. Web: 3983**

### VENÇ REPLICA GOYA

Quadre en bon estat replica de Goya, representa una noia amb el seu fill. P: 800€ T: 722 208 973 **Ref. Web: 3986**

### ES VEN TAULA MENJADOR

Taula molt ben cuidada de 110 cm (tancada), es extensible per 8-10 comensals. Preu: 50€ T: 609 536 159 **Ref. Web: 3699**

## BUSQUES FEINA? TROBARAS MÉS OFERTES A [WWW.TOTFEINA.COM](http://WWW.TOTFEINA.COM)

### ES NECESSITA TÈCNIC D'ALARMES

S'ofereix: Contracte i alta a la seg. social. Interessats enviar cv a: central@gcs.cat **Ref. Web: 3734**

### ES NECESSITA PINTOR DE COCTRES

Per pintar camió Cuba **Telf. 629 633 773**

### BUSQUEM GUITARRISTA

Venus is Dead busca guitarrista melòdic/efectes. Estil Rock/metal. Tenim local en Manresa. Més informació i contacte al **T: 679 778 997 Ref. Web: 3957**

**ENTRADA FAMILIAR**


**MÍNIM 1 ADULT + 2 NENS**  
**MÀXIM 2 ADULTS + 3 NENS**
**SÉPTIMO**

Els seus fills desapareixen abans d'anar a l'escola. Ells baixen per les escales i el pare per l'ascensor. Mai arriben al portal, s'han perdut dins de l'edifici. Aquí comença la recerca d'uns pares desesperats.



**Director:**  
Patxi Amezcu

**Actors:**  
Ricardo Darín,  
Belén Rueda,  
Luis Ziemkowski,  
Jorge D'Elía

**Estrena: 08-11-2013**
**¿QUIÉN MATÓ A BAMBI?**

Gran comèdia de dos amics que han d'aconseguir que el seu Cap i sogre d'un d'ells, torni sa i estalvi a casa, ja que ha aparegut mig despulat al maleter del seu cotxe. A partir d'aquí, els problemes creixen.



**Director:**  
Santi Amodeo

**Actors:**  
Clara Lago,  
Quim Gutiérrez,  
Julián Villagrán,  
Úrsula Corberó

**Estrena: 15-11-2013**
**PLAN EN LAS VEGAS**

Quatre amics al voltant dels 70 anys, decideixen escapar de l'asil per a jubilats i anar a Las Vegas, per oblidar-se de la seva edat i revivire dies de glòria. Però a l'arribar descobreixen que la ciutat ha canviat i que els anys no passen en va.



**Director:**  
Jon Turteltaub

**Actors:**  
Robert De Niro,  
Morgan Freeman,  
Michael Douglas

**Estrena: 22-11-2013**
**EL CONSEJERO**

Un advocat es troba sense adonar-se ficat fins al coll en el tràfic de drogues.

Lema: "Pecar és una elecció"



**Director:**  
Ridley Scott

**Actors:**  
Brad Pitt,  
M. Fassbender  
Cameron Diaz  
Penélope Cruz

**Estrena: 29-11-2013**
**FROZEN EL REINO DE HIELO**

Una profecia condemna al regne a un hivern etern, Anna intrèpida i optimista, s'uneix amb Kristóff, un alpinista extrem, i el seu ren Sven, per trobar a Elsa, la Reina de Gel i posar fi al gèlid malefici. Viuran mil aventures màgiques i pròpies de l'Everest.



**Director:**  
Disney

**Estrena: 29-11-2013**

# HORÒSCOP

**Aries (21/3-20/4)**, Mes de molta sort. Tindràs influències planetàries molt positives, especialment al que fa referència als estudis, al coneixement i a l'amor en família.

**Taure (21/4-21/5)**, Millorarà la teva economia. Et sentiràs poderós/a i confiat/da, així com molt vital i alegre. Comptes amb l'ajuda de Venus, segueix el teu instint i guanyaràs.

**Bessons (22/5-21/6)**, Mes de treball personal en què travessaràs una transformació interna molt positiva. Moment idoni per realitzar excel·lents negocis i bons contactes.

**Cranc (22/6-22/7)**, Temps per millorar la teva relació amb el món exterior. Confia en els teus instints i talents més enllà del que diguin els teus éssers estimats. Has de recuperar la il·lusió.

**Lleó (23/7-22/8)**, La teva vida donarà un gran gir. Els planetes t'enviaran missatges cada vegada més forts perquè reneixis de les teves cendres i tornis amb les energies renovades.

**Verge (23/8-22/9)**, Els astres estan al teu favor i t'influiran en la personalitat, donant-te valor per fer tot allò que somiaves. Aprofita l'energia, la vitalitat i l'alegria amb la que comptaràs.

**Balança (23/9-22/10)**, Mes de novetats i de modificacions en la teva personalitat. Recapacita sobre els teus valors perquè podràs tenir conflictes. Moment de trencar amb tots els lligams.

**Escorpió (23/10-22/11)**, Temps de refugiar-te en els teus pensaments, aïllar-te dels altres, reflexionar i descansar. Aprofitar per fer neteja emocional i agafar forces.

**Sagitari (23/11-21/12)**, Canvis en la teva activitat professional. Comptes amb ambició i optimisme per assolir noves fites. Hi haurà molta unió amb la família. Lluita pels teus somnis.

**Capricorn (22/12-19/01)**, Tindràs molta energia, intensitat, ambició, insistència, compromís, emotivitat i intuïció. Se't despertarà gran sensibilitat i interès per nous temes.

**Aquari (20/1-19/2)**, Mes de molta feina i creativitat. Et sentiràs diferent, molt seductor/a. Aposta per ser tu mateix i evita quedar aferrat/da als teus temors.

**Peixos (20/02-20/03)**, Et mouràs pel que et digui la teva intuïció, el teu cor i la teva sensibilitat. Serà un mes ple d'encants i talents per descobrir.



T. 93 875 16 20 info@linbages.com

**Servei 24h**  
**629 633 773**  
[www.linbages.com](http://www.linbages.com)

# DESEMBUSSAMENTS 24h

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



## Certificats d'Eficiència Energètica per a locals i vivendes



**OFERTA 89€ +IVA / cert** **TEL. 605 697 035**  
Vàlida per a immobles del Bages

### 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.